

البحث الرابع

أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد لدى العاملين في بعض المجالات الخدمية بولاية أم البواقي بالجزائر

د. فتيحة بن زروال*

المخلص

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين أنماط الشخصية أ، ب، ج بكل أبعادها والإجهاد من حيث مستواه، أعراضه، واستراتيجيات مواجهته.

اعتمدت فيه عينة مقصودة، قوامها ٣٩٥ فردا من العاملين بوحدات التدخل للحماية المدنية، مصالح الاستعجال والتوليد بالمستشفيات، ومراكز البريد عبر ولاية أم البواقي. طبق عليهم مقياس نمط الشخصية، مقياس الإجهاد لقياس مستواه وأعراضه، ومقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد.

تمت معالجة البيانات المستقاة ببرنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسخة ١٥. وأفضت النتائج الرئيسة إلى وجود:

- علاقة موجبة دالة بين نمطي الشخصية أ، ج و مستوى الإجهاد.
- علاقة سالبة دالة بين نمط الشخصية ب ومستوى الإجهاد.
- علاقة موجبة دالة بين النمط الشخصية أ وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.
- علاقة سالبة دالة بين النمط الشخصية ب وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.
- علاقة موجبة دالة بين النمط الشخصية ج وأعراض الإجهاد النفسية والسلوكية فقط.
- ميل ذوي نمط الشخصية أ لاستخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة أكثر.
- ميل ذوي نمطي الشخصية ب، ج لاستخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال أكثر.

* قسم علم النفس، جامعة أم البواقي، الجزائر.

١- مشكلة البحث:

خلال مؤتمر دولي نظّمته الجمعية الجزائرية للطب النفسي في نوفمبر ٢٠٠٧، كشفت دراسة أجريت بالجزائر عما لا يقل عن ١٠٪ من الجزائريين يحتاجون إلى رعاية نفسية، وقد وصل عدد حالات الاكتئاب إلى ٢٦٪. وتم تأكيد علاقة هذه الاضطرابات النفسية بالمحيط الاجتماعي والأمني والاقتصادي المتردي الذي عاشته الجزائر خلال السنوات الماضية (ملوك، ٢٠٠٧، ص ٢٤). يمكن اعتبار هذه المؤشرات بمثابة حرس إنذار بلفت الانتباه إلى ظاهرة صارت منذ عقود اهتمام الخاص العام، ألا وهي الإجهاد stress. ولم ينشأ هذا الاهتمام المستمر والمتنامي بالإجهاد من فراغ، بل إن ما تتكبدته المؤسسات والمجتمعات جراء تأثيراته السلبية، من خسائر تقدر بالمليارات، كفيل يجعله بؤرة اهتمام تنظيماً متنوعة؛ فهذا هي منظمة الصحة العالمية OMS تورد في ندوة وزارية أوروبية حول الصحة العقلية أن كلفة الإجهاد في البلدان الخمسة عشر أعضاء الاتحاد الأوروبي (قبل ٢٠٠٤) تمثل في المتوسط ما بين ٣ و ٤٪ من الناتج الوطني الصافي، أي ما يعادل ٢٦٥ مليار سنويا (2004, p03).

وعليه فإن الجهود المبذولة منذ عقود لتفسير ظاهرة الإجهاد وفهم سيرورتها والوقوف على مكوناتها، ومن ثم السعي لوقاية الإنسان من تأثيراتها السلبية أو مساعدته على التكيف معها تصبح مبررة، إن لم نقل ضرورية. كانت منطلقات هذه المساعي نماذج خطية، حاولت تفسير الظاهرة وفق العلاقة الخطية منه- استجابة، باعتبار أن الإجهاد يمثل استجابة فسيولوجية في مواجهة عامل مهدد، كان في البداية فيزيائياً محضاً (Cannon 1932, Selye 1956)، ثم تم الإدراك أن بإمكانه أن يكون نفسياً أيضاً، فكان من الضروري تناول البعد النفسي ضمن التفسير (Mason 1975) أيضاً.

فظهرت بوادر تناول النسقي للظاهرة، حيث شكل أخذ البعد النفسي بعين الاعتبار في تناول الإجهاد فقرة نوعية، فقد بين أن الاستجابات الفسيولوجية لإزاء المجهدات ليست مقبولة، وفق نماذج معينة؛ بل تتعلق بمتغيرات وسيطة، تجعل المجهدات نفسها تؤدي إلى استجابات متباينة، وبالتالي تأثيرات أكثر تنوعاً وثراءً. و بموجب هذه المقاربة الشمولية فإن الإجهاد يكمن في التفاعل بين البيئة والفرد.

وتتعدد المتغيرات الوسيطة بتعدد الدراسات التي تناولتها، لكن هذه الأخيرة تميل إلى الاشتراك في بعضها؛ بتشكيل خصائص الشخصية أهم هذه المتغيرات الوسيطة. ولا تتجلى خصائص الشخصية في عامل واحد؛ بل في شبكة من العوامل، نذكر منها: نمط الشخصية، ومركز التحكم أو الضبط، وإمكانية التحكم في الموقف، والخبرات السابقة، والشعور بالدعم الاجتماعي، وبعض السمات كالانطواء والانبساط، والقلق، والتفاؤل، والصلابة...

ووفقاً للأدبيات التي تناولت الإجهاد، فإن هناك من خصائص الشخصية ما هو وقائي salutogènes يسهم في مقاومة الفرد للمجهدات الضارة كالصلابة، والتفاؤل، والنمط "ب" من الشخصية؛ ومن الخصائص ما هو ممرض pathogènes يسهم في هشاشة الفرد إزاء المواقف المجهدة كالعدائية، وسمة القلق، وغمطي الشخصية "أ" و "ج".

ويندرج البحث الحالي في هذا السياق، إذ يخص أنماط الشخصية "أ، ب، ج" بالدراسة من حيث البحث في مدى العلاقة الدالة بين هذه الأنماط بكل أبعادها ومستوى الإجهاد، أعراضه، وطرائق مواجهته، ثم تحديد طبيعة هذه العلاقة إن وجدت.

٢- أهمية البحث:

تظهر أهمية البحث الحالي من خلال:

- ٢-١- الإسهام في إثراء التراث العلمي حول موضوع الإجهاد الذي صار موضوع الساعة منذ القرن الماضي، باعتبار أنه يمس كل جوانب حياة الإنسان.
- ٢-٢- وضع أرضية لبناء مقاييس للإجهاد، وأنماط الشخصية خاصة بالبيئة الجزائرية.
- ٢-٣- التعرف إلى بعض خصائص الفرد الجزائري (أعراض الإجهاد الأكثر ظهوراً وأساليب مواجهته، نمط الشخصية الأكثر شيوعاً)، وكذا بعض خصائص بيئته المهنية (مصادر الإجهاد).
- ٢-٤- إمكانية استثمار نتائجه في مجالات مهنية كالتوجيه، والانتقاء، والتدريب، والإرشاد.
- ٢-٥- الإسهام في توفير قاعدة معرفية يمكن الانطلاق منها للبحث في مجال التكيف coping مع الإجهاد ومقاومة تأثيراته السلبية، بما يتوافق والبيئة الجزائرية.

٣- أهداف البحث:

- ٣-١- تحديد دلالة العلاقة بين كل نمط ومستوى الإجهاد، أعراضه، واستراتيجيات مواجهته.
- ٣-٢- تحديد دلالة العلاقة بين أبعاد كل نمط ومستوى الإجهاد، أعراضه واستراتيجيات مواجهته.
- ٣-٣- الوقوف على تأثير متغير الجنس في دلالة العلاقة السابقة.

٤- حدود البحث:

يتحدد هذا البحث بإجرائه على العاملين بوحدة التدخل التابعة للحماية المدنية ويتحدد بمصالح الاستعمالات الطبية والجراحية كما يتحدد بمصالح التوليد، والمناصب التي يتم فيها التعامل المباشر مع الجمهور في مراكز البريد؛ وذلك بولاية أم البواقي بالجزائر بين شهري مارس و أوت ٢٠٠٧، كما أنه يتحدد في ضوء أدوات البحث وما تتميز به من خصائص سيكومترية.

٥- الخلفية النظرية للبحث:

٥-١- تعريف الإجهاد:

عرف العلماء الإجهاد من زوايا مختلفة، إلى درجة جعلت بعضهم مثل لوبسون Lobson يوضحون صعوبة وضع تعريف مناسب له يتفق عليه الجميع. وعلى الرغم من ذلك فإن الملاحظة المتفحصة تمكنا من تصنيف هذه التعاريف في ثلاثة اتجاهات:

- ٥-١-١- الإجهاد هو قوة (عامل طبيعي أو نفسي) تمارس على جسم ما، فتؤدي إلى ظهور توتر وتشوه على هذا الأخير؛ أي تعاريف تقوم على أساس المنبه.

٥-١-٢- الإجهاد هو نتيجة تأثير عامل (طبيعي أو نفسي أو اجتماعي) تظهر في تعابير متنوعة (مظهر عقلي، نفسي، بيولوجي)، في توافر عوامل مساعدة (الزمن الاستعداد الوراثي...); أي تعاريف تقوم على أساس الاستجابة.

٥-١-٣- الإجهاد تفاعل ديناميكي بين العامل الخارجي يواجه الفرد في زمان ومكان معينين، فيستخدم دفاعاته الذهنية والبدنية في مواجهته، فيصير معرضاً لمخاطر جسدية تبعاً لحالة بنيته النفسية، وللسياق الجسدي والاجتماعي، أي تعاريف على أساس تفاعلي (Bee&Bjorklund, 2004, pp336-340).

٥-٢- مصادر الإجهاد:

تتعدد مصادر الإجهاد بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد، فهذا الأخير يتأثر بما يحدث في عائلته وفي عمله، و بما يعتري مجتمعه من تغيرات، لذلك شكلت هذه البيئات الثلاث منبعاً لمصادر تسبب الإجهاد لدى الفرد؛ وبماكانها أن تؤثر فرادى أو متجمعة (Horvilleur& Barbancey 1988, p82). فضلاً عن أن هذه البيئات تشكل أنساقاً مفتوحة على بعضها بعضاً تتبادل التأثير والتأثر، وتتشابك في حدود يصعب تحديدها. ومن أهم فئات هذه المصادر:

٥-٢-١- أحداث الحياة الكبيرة كموت الزوج أو حدوث طلاق أو زواج أو ميلاد طفل أو تغيير مسكن أو رهن... (شيخاني، ٢٠٠٣، ص ٢٨).

٥-٢-٢- الأحداث اليومية المتكررة التي -رغم بساطتها- ربما تكون أكثر تأثيراً في الأفراد من الأحداث الكبيرة التي ذكرها هولمز وراهي (سلطان، ٢٠٠٢، ص ٢٦٦).

٥-٢-٣- مصادر مهنية: صراع الأدوار، عدم ثبات العمل، رتابة العمل، غياب الاستقلالية، كثرة العمل أو قلته والمسؤوليات، نقص المعلومات المتعلقة بالأهداف والوسائل، الغموض في التخطيط والتنظيم فضلاً عن نقص الدعم من الرؤساء والزملاء، وقلة فرص استخدام الفرد لمهاراته أو لتطوير مهارات أخرى جديدة... (Carnegie, 1993, pp19-20).

٥-٢-٤- الظروف الاقتصادية، فقد أظهرت دراسة برينر 1973 Brenner، المتعلقة بمعدلات دخول مستشفى نيويورك على مدى ١٢٠ سنة، أنه كلما فتر النشاط الاقتصادي، ارتفع المستوى العام للإجهاد الاجتماعي، مقترناً بارتفاع في معدلات الاستشفاء العقلي (Stora, 1991, pp25,27).

٥-٢-٥- الظروف الأمنية المتردية، سواء أكانت نتيجة للحروب أم الكوارث الطبيعية... فقد أشارت دراسة قام بها اتحاد لجان الإغاثة الطبية الفلسطينية عام ١٩٨٦ على عينة مؤلفة من ٢٤٩٧ فرداً، إلى أن هناك ارتفاعاً ملحوظاً في ظهور الأمراض النفسية وانتشار حالات الاكتئاب والإرهاق النفسي (فاضلي ومسيلى ٢٠٠٤ ص ٦٣).

٥-٢-٦- يستطيع الإعلام أن يكون مصدراً لا يستهان به للإجهاد، خاصة السمعى-البصري منه؛ فقد أشارت دراسة قامت بها مؤسسة راند Rand للأبحاث بالو.م.أ. ، بعيد أحداث ١١ سبتمبر ٢٠٠١ إلى أن الأفراد الذين زادت ساعات مشاهدتهم للتلفزيون كانوا الأكثر إجهاداً (Rand, 2002, p2).

٥-٣- تأثيرات الإجهاد:

تؤدي مواجهة الفرد موقفاً مجهداً إلى إحداث تنشيط فسيولوجي يمد العضوية بما تحتاجه من طاقة للتكيف مع المواقف التي تواجهها، مما يجعله ضرورياً للنمو الشخصي، إذا كانت الاستجابات التكيفية للفرد توافق ما أنتجته العضوية من طاقة؛ وهو ما يسمى بالإجهاد المفيد le eustress / le bon stress الذي يكون محركاً فعالاً، حيث يثير الدافعية والإبداع والمردودية لدى الأفراد، مساهماً في رفع مستوى الرضا عن العمل وتقدير الذات، كما يؤثر إيجابياً في العلاقات بين الأفراد (Johnson , 2001, p07).

أما إذا فاق الإجهاد قدرة الفرد التكيفية، فإنه يتحول إلى تأثير سلبي فيه وفي بيئته فيصبح بذلك مصدر خطر، قد يكون مدمراً للتوازن الطبيعي ويسمى في هذه الحالة بالإجهاد المضر le distress / le mauvaise stress الذي يرى كل من أجرا بارت وديلماس M.A.Delmas&C.Agrapart أنه لا يظهر إلا إذا كانت الاستجابة مفرطة أو غير متكيفة أو مؤلمة أو في حالة التعرض المتكرر لمجهودات بسيطة (1988, p72). (انظر الجدول رقم ١).

الجدول رقم (١) مقارنة الإجهاد الإيجابي والإجهاد السلبي

(المصدر: عبد الرحمن هيجان ١٩٩٤ في لوكيا ٢٠٠٢، ص ١٣)

الإجهاد السلبي	الإجهاد الايجابي
١- يسبب انخفاضاً في الروح المعنوية	١- يمنح دافعا للعمل
٢- يولد ارتباكاً	٢- يساعد على التفكير
٣- يدعو إلى التفكير في الجهد المبذول	٣- يحافظ على التركيز على النتائج
٤- يجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه	٤- يجعل الفرد ينظر إلى العمل بتحدٍ
٥- يشعر الفرد بأن كل شيء ممكن أن يقاطعه ويشوش عليه	٥- يحافظ على التركيز على العمل
٦- الشعور بالأرق	٦- النوم الجيد
٧- ظهور الانفعالات و عدم القدرة على التعبير عنها	٧- القدرة على التعبير عن الانفعالات و المشاعر
٨- الإحساس بالقلق	٨- يمنح الإحساس بالمتعة
٩- يؤدي إلى الشعور بالفشل	٩- يمنح الشعور بالإنجاز
١٠- يسبب ضعفاً للفرد	١٠- يمد الفرد بالقوة و الثقة
١١- التشاؤم من المستقبل	١١- التفاؤل بالمستقبل
١٢- عدم القدرة على الرجوع، عند المرور بتجربة غير سارة	١٢- القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية، عند المرور بتجربة غير سارة

٥-٤- مواجهة الإجهاد:

لا يمكن أن يكون تناول الإجهاد متكاملًا دون دراسة ما يتمخض عن الفرد من سلوكيات تهدف

إلى مواجهة العوامل المجهدة، التي أثبت ريجك و زملاؤه Rijk & al ١٩٩٨ أنها تشكل عاملاً معدلاً لمتطلبات العمل (Yip&Rowlinson, 2006, p72)، ولتأثيرات الإجهاد من خلال التأثير في تواتر، الاستجابة الكيميائية وشدتها، ومدتها، ونمطها (Corsini, 1994, p328).

- تصنيف استراتيجيات المواجهة:

تختلف هذه الأخيرة باختلاف شخصيات الأفراد من حيث استعداداتهم الوراثية وتاريخهم، والتربية التي خضعوا لها... إلا أن هناك محاولات عديدة لتصنيفها يبرز الجدول رقم (٢) بعض محطاتها.

الجدول رقم (٢) بعض تصنيفات استراتيجيات المواجهة

(المصدر: Semmer, 1996, p71؛ إسماعيل، ٢٠٠٤، ص ٨٥؛ Yip&Rowlinson, 2006, p71)

التصنيف	العلماء
- استجابات موجهة نحو المشكلة - استجابات موجهة نحو الدفاع - استجابات عصابية و ذهانية	ميدنيك و زملاؤه Mednick & a 1975
- مواجهة وقائية - مواجهة قتالية	مائي و زملاؤه Matheny & al 1986
- مواجهة موجهة مركزة المشكلة - مواجهة موجهة مركزة على الانفعالات - مواجهة بالتجنب	أندلر و باركر Endler & Parker 1990
- مواجهة بالتحكم - مواجهة بالتجنب	كوسكي، كرك و كوسكي Koeske, Kirk& Koeski 1993
- التفكير العقلاني - حل المشكلة - التخيل - الفكاهة - اللجوء للدين - الإنكار	كوهين Cohen 1994
- مواجهة موجهة نحو المشكلة - مواجهة موجهة نحو الانفعال	زيماردو، فيبر Zimbardo & Weiber 1997
- مواجهة بالتحكم - مواجهة بالهروب	جيناكوس Gianakos 2002

ومن أهم نماذج المواجهة وأشهرها:

- تصنيف ريتشارد لازاروس R.Lazarus (٨٤، ٩١، ٩٣، ١٩٩٧) الذي يوضح به سيرورة المواجهة ١٩٨٤، وانطلاقاً منه تنقسم خيارات المواجهة إلى:

٥-٤-١- مواجهة مركزة على الانفعال Emotional Focus:

أساسها تنظيم الانفعالات المصاحبة للموقف المجهد، بحيث لا تعيق مسعى الفرد عن حل المشكلة، حتى وإن كانت غير قابلة للتحكم فيها. وتتضمن نوعين من الاستراتيجيات:

- استراتيجيات سلوكية انفعالية: منها الايجابي كتمارسه التمارين الرياضية، تنمية الهوايات، اللجوء إلى الجانب الروحي، ممارسة الاسترخاء، استخدام وسائل الدعاية والضحك... ومنها السلبي من مثل قضم الأظافر أو الشفاه، هز الساقين أي التوتر المترجم جسدياً...

- استراتيجيات معرفية انفعالية: تشمل تغيير معنى الموقف من خلال إعادة تقييمه، إرجاء التفكير في المشكلة إلى حين، التعبير عن الانفعالات. إلا أن هناك -أحياناً- إدراكاً سلبياً للمشاعر قد يقود إلى عدم تفرغ العاطفة من خلال كبح الانفعالات أو كبتها وتوظيف آليات التجنب والإنكار (Atkinson&al, 2000, pp508-509).

٥-٤-٢- مواجهة مركزة على المشكلة Problem Focus

يكون التركيز فيها على المشكلة ذاتها، و من استراتيجيات هذا النوع من المواجهة يورد كوستا وسومرفيلد Costa&Sommerfield ٢٠٠١:

- استراتيجيات سلوكية في حل المشكلة: تشمل السلوكيات المتبعة من قبل الفرد بهدف حل المشكلة حلاً فعالاً، وذلك بضبط الموقف أو تجنبه أو الانسحاب منه كوضع عدة حلول للمشكلة واختيار أكثرها فائدة، ثم تنفيذه أو أخذ القرار بمغادرة العمل أو بالخضوع لمطالب الشريك...

- استراتيجيات معرفية في حل المشكلة: تتضمن محاولات إدارة وضبطها الطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف المجهد كاعتبار عدم النجاح في الحصول على وظيفة ما يعود إلى النقص في جانب مهاري معين، ومن ثم العمل على تقويته، أو تعديل مستوى الطموح، أو إيجاد مصادر أخرى للإشباع... (Bernstein&al, 2000, p464).

٦- أنماط الشخصية والإجهاد:

تعتبر شخصية الفرد من أهم العوامل الوسيطة التي تتحدد وفقها استجابة الفرد للمجهدات التي يتعرض لها، سواء أكان من حيث النوع أم الشدة. لذلك فإن الوقوف على ما يميز ما يسمى بشخصيات الإجهاد من خصائص وسمات، يسمح بنوع من التنبؤ بالسلوك من جهة، وبإيجاد علاقة بين التأثيرات البيولوجية للإجهاد، وبين ما يمكن أن يتعرض إليه صحة الفرد من جهة أخرى (Hoareau, 2001, p 155). و قد حاول العديد من العلماء البحث فيما إذا كانت هناك أنماط من الشخصية تجعل الفرد أكثر حساسية وقابلية للإجهاد في مواجهة المواقف المجهدة من غيرها، تعتبر الدراسات التي تمحورت حول الأنماط أ، ب، ج أو ما يسمى أيضاً بالأنماط السلوكية من أشهرها.

ويعود ظهور هذه الأنماط إلى أعمال كل من فريدمان Friedman وروزنمان Rosenman (١٩٥٩-١٩٧٤) حول الفروق الفردية في مواجهة الإجهاد، التي أكدت أن الحدث نفسه يمكن أن يؤدي إلى استجابات مختلفة باختلاف الأفراد، مما جعل هذان العالمان يركزان على إظهار العلاقة القائمة بين الشخصية وخطر الإصابة بالأمراض القلبية. وقد توصلوا إلى تحديد نمطين من الشخصية أولهما سمي "النمط A" الذي يمثل نسقاً من الأفعال والانفعالات التي يستخدمها الفرد خلال تفاعله مع بيئته،

تشمل مظاهر سلوكية كالعدوانية، والتنافسية، والاستعجال، وحس الطوارئ، والكلام السريع، الصوت قوي، الوتيرة السريعة في الأنشطة، الدافعية نحو الانجاز والقيادة؛ واستجابات انفعالية كسرعة الاستشارة وسهولتها، عدائية مضمرة، ميل فوق المتوسط للغضب وغيرها؛ تجعله هذه الخصائص صاحبه مستهدفاً للإصابة بالأمراض القلبية - الوعائية، وثانيهما سمي "النمط ب Type B" متحرر من سمات النمط أ، مما يجعله نمطاً وقائياً يضمن صحة جيدة وتكيفاً اجتماعياً (Lecomte&Paterson, 2005).

وفي أوائل ثمانينيات القرن العشرين قدّم كل من جرير وموريس Greer & Morris 1980 نمطاً آخر سمي "النمط ج Type C"، طورته فيما بعد تيموشوك وزملاؤه Temoshok & al 1981-1985. ويعتقد جرير و موريس أن هذا النمط من الشخصية يرتبط ارتباطاً دالاً بتطور مرض السرطان وسرعة انتشاره، مشكلاً أحد أكبر مسببات ارتفاع نسبة الوفيات في الولايات المتحدة الأمريكية (Temoshok, 1987)، بريطانيا ويوغسلافيا (Eysnek 1987). أما على المستوى العالمي فيمثل ٢٠٪ من أسباب وفيات الإنسان (عبد الله وعبد الفتاح في: الأنصاري، ١٩٩٧، ص ٩٤). يميزه ميل إلى استبطان استجابته ثابتة إزاء الإجهاد، آملاً من خلال ذلك أن يسيطر على نفسه وأن يتحكم في الإجهاد الأمر الذي يحققه اجتماعياً أي ظاهرياً فقط، حيث يبدو هادئاً ورضيناً؛ يميزه لطف مفرط خضوع للسلطة وللمعايير الاجتماعية، تجاهل لمشاعره، تبعية للآخرين، إحساس كبير بالمسؤولية، تثبيط لمشاعر العدوانية، صعوبة شديدة في التعبير عن انفعالاته كالغضب خوف من الصراعات، شعور بالدونية وبالعجز، وميل اكتئابي.

أما عن علاقة هذه الأنماط الثلاثة بالإجهاد، فقد ميز علماء كثيرون كفيدمان وروزنمان، دمروفسكي Dombrovsky، و زوكرمان النمطين أ، ج بوصفهما عوامل تهديد. وقد أكدت ذلك دراسات تنبؤية عديدة من أشهرها الدراسة الطولية التي أجراها جروسارت-ماتسك وزملاؤه Grossarth-Maticsek & al 1988 على مدى ١٠ سنوات، وتناولت ١٥٤٠٠٠ شخص موزعين على ألمانيا ويوغسلافيا؛ حيث أظهرت الدراسة أربعة أنماط دالة (أنظر الجدول رقم ٣)، لدى أحدها وهو النمط "أ" استعداد قوي للإصابة بالأمراض التاجية، ولدى آخر وهو النمط "ج" استعداد قوي للإصابة بمختلف السرطانات (Paulhan&Bourgeois, 1995, pp 63-64).

الجدول رقم (٣) أسباب الوفيات لدى مختلف أنماط الشخصية (العينة اليوغسلافية)

(المصدر: I. Paulhan & M. B bourgeois, 1995, p 64)

العينة اليوغسلافية	الأحياء	سرطان	أمراض قلبية - وعائية	أسباب أخرى للوفاة	المجموع
النمط ج	٧٢ = ٢٣,٨٪	١٤٠ = ٤٦,٢٪	٢٥ = ٠,٨٪	٦٦ = ٢١,٨٪	٣٠٣
النمط أ	٩٦ = ٢٨,٣٪	١٩ = ٥,٦٪	٩٩ = ٢٩,٢٪	١٢٥ = ٣٦,٩٪	٣٣٩
النمط ب	٤٣٧ = ٩٠,٧٪	٠٣ = ٠,٦٪	٠٨ = ٠,١٪	٣٤ = ٠,٧٪	٤٨٢
أنماط أخرى	١٢٩ = ٥٦,٧٪	٠٤ = ٠,١٪	٢٤ = ٠,٩٪	٧٢ = ٣٢,٣٪	٢٢٩
المجموع	٧٣٤ = ٥٤,٢٪	١٦٦ = ١٢,٣٪	١٥٦ = ١١,٥٪	٢٩٧ = ٢٧,٢٪	١٣٥٣

وفي هذا الصدد يفترض فريدمان ١٩٩٦ أن الأصل في سمات النمط أ واستمرارها يعود إلى شعور بالألم الداخلي أو درجة غير كافية من تقدير الذات؛ مؤدياً إلى القلق والاكتئاب، مع معاناة الأرق نتيجة الغضب أو الإحباط، فضلاً عن الفشل في تقديم المساعدة للآخرين إذا كانت ستتغرق وقتاً طويلاً، والفشل في عملية التفويض للآخرين ووضع مواعيد نهائية لا حاجة لها، والعدائية الحرة، وعلاقات أسرية مختلة، وتوتر زواجي، وتكرار فقدان الشخص لأعصابه أثناء القيادة، وعدم القدرة على الشعور بالسرور تجاه إنجازات الآخرين، فضلاً عن عدم تحمل مجرد الأخطاء التافهة، وعدم الاعتقاد في الإثارية (حسن)، ٢٠٠٦، ص ص ٥٨-٥٩).

ويشكل إدراك أي ضعف في التحكم الذاتي لديهم مصدر إحباط يجعلهم لا ينفكون يقاومون، ويبدلون الجهد والوقت للحفاظ على الحد الأقصى من التحكم (هذا الأخير الذي يروونه دائماً مهدداً). وتنتج مثل هذه الجهود المستمرة تنشيطاً مفرطاً للجهاز السمبثاوي، تنجر عنه عواقب كثيرة ترتبط بارتفاع ضغط الدم، وانقباض الأوعية، وإفراز الأدرينالين (B-Schweitzer&al, 2001, p 77).

يميل أفراد هذا النمط لتقبل التعرض المتكرر للمواقف المجهدة أكثر من غيرهم فهي تعزز اتجاههم السلوكي. وخلال مواجهتها لا يميلون لإظهار انفعالاتهم وطلب المساعدة، بل لديهم ميل لفرط الاستجابة إزاءها، مما يسمح لهم بإخراج التوتر الداخلي سعياً منهم لاستعادة التحكم في الموقف (Ruiz,2002,p95).

وقد أجرى روزنمان و فريديمان وزملاؤهما (Wurm, straus, jenkins, brand ١٩٧٥) أول دراسة طولية حول هذا النمط (Western collaborative group study)؛ تناولت ٣٥٢٤ رجلاً تراوحت أعمارهم بين ٣٩ و ٥٩ سنة، على مدى ثماني سنوات ونصف. أظهرت نتائجها احتمالاً مرتفعاً بمرتين لدى ذوي النمط أ للإصابة بأمراض تاجية مقارنة بباقي العينة، وذلك بمعزل عن التغيرات الأخرى كالسن، والتدخين والوزن... و قد تم تفسير ذلك بالاستجابة القلبية-الوعائية المفرطة لدى هؤلاء الأفراد إزاء المواقف المجهدة (Rosenman&al, 1994, pp200-214). وقد أكدت هذه النتائج دراسات لاحقة أخرى كدراسة تينانت، لانجلاديك Tennant&Langeluddecke ١٩٨٥ على ٩٢ رجلاً، ودراسة برناردو وزملائه Bernardo&al ١٩٨٧ على ٣٦٠ فرداً (كريم، ٢٠٠٦، ص ص٩٦، ١٠٠).

لكن الدراسات الحديثة الأقوى منهجياً لم تؤكد تلك النتائج الأولى (كدراسة Booth-Kewley&Friedman ١٩٨٧) متحججة بضعف استبانته جنكنز Jenkins المعتمدة في الدراسة في التنبؤ بالإصابة بأمراض القلب التاجية. وذلك على الرغم مما أورده فريدمان وزملاؤه ١٩٨٨+، وكذا كونترادا Contrada وزملاؤه ١٩٩٠ من أن المقابلة المنظمة لروزنمان هي الأداة الوحيدة القادرة على تقييم النمط أ (Paulhan&Bourgeois, 1995, pp 63- 64).

ويؤكد ويلياس Williams ١٩٩٨ أن اتحاد العدائية مع عناصر أخرى كالاكتئاب، والإجهاد المهني، وحالة الركود الاقتصادي، ونقص الدعم، يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض قلبية أو سرطانية وغيرها؛

مضيفاً أن للإجهاد الذي يولد هذا النمط أجزاء منه تأثيراً مباشراً في أمراض القلب (شريف، ٢٠٠٣، ص ٩٤).

وفي مقابل اعتبار سلوكيات النمط أ عوامل تهديد تهيئ الفرد للإصابة بأمراض القلب، يمكن أن تكون بعض خصائصه مستحسنة في بيئة العمل؛ فالرغبة في التحكم، وفي الإنجاز، والترقية، والتقدير، والسرعة تدفع الأفراد لتحقيق أداءات قيمة، يثمنها الاقتصاد الليبرالي الذي يشجع الاندماج والالتزام، وكذا السرعة في التنفيذ والتنافسية، حيث يمكن لأصحاب هذا النمط أن يجدوا في الترقية، والتقدير الاجتماعي مصدراً للرضا، وأن يحققوا اندماجاً مهنيًا ناجحاً.

وفي هذا الإطار أظهرت دراسة بورك Burk 1985 على عينة من ضباط الشرطة أن النمط أ لدى الرجال يرتبط أكثر بهوية المهني *identité de carriériste* ، في حين يرتبط لدى النساء أكثر بهوية الناشط الاجتماعي *identité d'activiste social* .

وذهبت دراسات أخرى إلى حد اعتبار أن سلوك النمط أ يحدّ من الإجهاد، فقد لاحظ جونسون Johnson و ستون Stone 1986 لدى العاملين الاجتماعيين أن النمط أ يسهم في رفع نتائج الإنجاز الشخصي. إلا أن هذا النوع من النتائج لم يتم تأكيده (Truchot, 2004, p 181).

وعلى الرغم مما سبق، فإن معظم الأعمال تميل للربط بين النمط أ والاستعداد للإصابة بأمراض القلب التاجية، لأن التوتر النفسي والتعب الجسمي المتراكم... الناجمين عن حس الالتزام، والبحث الدائم عن التحكم قد تكون نتائجها خطيرة. كما أن العدوانية، وروح المنافسة لا تشجع أو تسهل تكوين علاقات داعمة، مما يسهم في إضعاف الدعم الاجتماعي. فضلاً عن أن الانشغال الكبير بالعمل يمكن أن يضر بالعلاقات الأسرية.

وتؤكد ذلك دراسات تناولت مجموعات مهنية متنوعة كدراسة بورك و جرينجلاس greenglass ١٩٩٥ حول الأساتذة، ودراسة برادان Pradhan و ميسرا Misra ١٩٩٦ حول الأزواج العاملين بالمجال الطبي، ودراسة إيدموديا Idemudia وزملائه ٢٠٠٠ حول الإطارات العاملة بالبنوك، وكذا دراسة جونسون و ستون ١٩٨٦ حول العاملين الاجتماعيين (Truchot, 2004, p182).

وباعتبار أن النمط أ مكون من مجموعة من السمات المختلفة، فإن أعمالاً عدة قد سعت من أجل تمييز مكوناته المضرة فعلاً. وقد تمت تسمية هذه الأخيرة باسم " الريية الوقحة التهكمية *méfiance cynique* " وتتضمن: نظرة سلبية للعالم وللآخرين، مؤثرات عدائية *affects hostiles* و استجابات عدوانية (B-Schweitzer&al, 2001, p09).

ويؤكد ذلك جانستر وزملاؤه ١٩٩١ وكذا جرازيباني وسويندسن Graziani&Swendsen ٢٠٠٤، حيث يرون أن بعد العدائية لدى هذا النمط يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاستجابات الفسيولوجية إزاء المواقف المجهدة.

ويؤيده باتريك ليغفون P.Légeron الذي أورد أن المجهودات لدى أفراد هذا النمط هي الضغط الممارس من طرف الآخرين، والذي يستجيبون له بالتجاهات و سلوكات قتالية بمهدف مواجهته والتحكم في محيطهم. مضيفاً أن دراسات كثيرة أكدت الدور المهدد لأسلوب النمط أ في التكيف مع المجهودات المركزة على مكون العدائية فيه (in:Ferreri&al,2002, p 75).

وهناك من العلماء من يرى أن النمط أ هو أسلوب سلوكي متعلم (كوكس Cox، جريفيتس Griffiths و ربال-جونزالز Rial-Gonzalez 2000)، ومتأثر بقيم الثقافة الغربية التي تميز الأفراد القادرين على الإنتاج بسرعة وبفعالية (لاشار Lachar 1993). ومنهم من يراه يمثل مجموعة من الاستعدادات التي تظهر خلال مواقف العمل الضاغطة.

أما تناوله من خلال منظور تعاملي Perspective transactionnelle ، " فيستثني أنه كان استعداداً أو استجابة لبعض المواقف التنافسية، ويعتبره أسلوباً خاصاً للتفاعل بين الفرد والبيئة، وبعيداً عن أنه ضحية لا حول ولا قوة له نجد الفرد هو الذي يسعى للبحث حتى لتهيئة هذا النوع من المواقف " (BSchweizer&al, 2001, p09).

وإذا كان النمط أ قد استرعى اهتمام البحوث والدراسات، فإن النمط ب لم يحظ بالقدر نفسه من الاهتمام. يمثل هذا الأخير فئة تتميز بغياب سمات النمط أ خاصة الشعور بضغط الوقت، والعدائية، فلدى هؤلاء قدرة جيدة على الاستمتاع والاسترخاء دون الشعور بالذنب.

يصفهم العتيبي ٢٠٠٣ بأنهم يتميزون بالصبر، والواقعية في أعمالهم أكثر من ذوي النمط أ، الثقة والهدوء والعمل باعتدال في إيقاع منظم، عدم الحساسية تجاه إنجاز الأعمال تحت أي ظرف، إعطاء أهمية لمشاعر وأحاسيس من يتعاملون معه أكثر من الأعمال المنجزة، الاستمتاع بوقت فراغهم، غير مشغولي البال بما يحاولون إنجازها أو تحقيقه، لا يستشارون أو يتهيجون، يميلون للتمتع والاسترخاء، غير متوترين وغير متنافسين، لا يعانون ضغط الوقت، و يتطلعون إلى النجاح لكن بدرجة أقل من ذوي النمط أ (ص ١١٥-١١٦).

ويذهب شيخاني ٢٠٠٣ في المسار نفسه حيث يرى أن أفراد هذا النمط يتميزون ب: القدرة على اعتماد النظرة الطويلة، فهم لا يسعون إلى تحقيق أهداف غير واقعية، أو القيام بأكثر مما يستطيعون، وهم أفضل في مجال الانتداب أو التفويض. الاعتقاد بأن السرعة ليست تمثل تلك الأهمية، فلا داعي للقلق لديهم إذا لم يكن بالإمكان إتمام كل عمل في الموعد الأخير.

حس الهوية الشخصية، فهم مقتنعون بما هم عليه وما يفعلون، لذلك لا يشعرون بأنهم مضطرون إلى إحراز الاحترام والحب.

عدم المبالغة في تقييم الأمور، فلا يظهرون أو يشعرون بأنهم في كفاح مستمر يحافظون دوماً على حس التوازن إزاء الأحداث في حياتهم (شيخاني، ٢٠٠٣، ص ٣٨).

وتمثل سمات هذا النمط عوامل واقية تضمن صحة جيدة، وتكيفاً ونجاحاً اجتماعيين. يذكر كابلان Kaplan أن لهذه الوقاية أربع سيوروات هي: وحدانية- تقدير الذات- استقلالية، تسامح، اجتماعية، وحكمة حياتية (Panlhan&Bourgeois, 1995, p 65).

يستخدم هذا النمط معدلاً طبيعياً من الإجهاد لإنتاج الطاقة التي تلزمه لحل مشكلاته، دون أن يكون ذلك على حساب الآخرين أو على حساب ذاته، فأصحابه حكماء، واقعيون، إيجابيون، يمثلون أقلية من حيث العدد (Chalvin, 1993, p 27).

ويصنف هوارو استجاباته إزاء المواقف المجهدة إلى ثلاث فئات وسيطة هي: IAa, IAE, IAS -
IAS - يعكس نوعاً موقفياً من الاستجابات، بمعنى أن نوع الاستجابات يتبع طبيعة الموقف، فتارة تكون من النمط أ، وتارة أخرى من النمط ج.

IAE - يعكس استجابات من النمط أ في تطور نحو استجابات من النمط ج، حيث يتقلص النشاط الأدرينالي، فاسحاً المجال لنشاط المحور الهيبوتالامي- النخامي- الكظري دون تحقيق فوائد حقيقية. يمكن تشبيه ذلك بانبساطي قاده واقع حياته إلى نوع من الاعتدال دون أن يدل ذلك على حكمة أو نوع من الفلسفة.

IAa - ويعكس هذا الأخير مساراً معاكساً للسابق أي استجابات من النمط ج في تطور نحو استجابات من النمط أ، حيث يسيطر نشاط الجهاز الأدرينالي فيصير المنطوي استجابياً réactif. كما يشير إلى أن هذه الفئات تعكس انتقالاً بين طرفي نقيض أكثر منه اتجاهاً وسطيّاً للنمط ب (2001, pp 159-161).

وللتمييز بين النمطين "أ" و "ب" ذكر عادل كريم نقلاً عن Chesney ١٩٨١ وزملائه الخصائص السلوكية التي يوضحها الجدول رقم (٤):

الجدول رقم (٤) الخصائص السلوكية التي تفرق بين النمطين أ، ب

(المصدر: كريم، ٢٠٠٦، ص ص ٤٠-٤٢)

الخاصية	سلوك النمط أ	سلوك النمط ب
١ الحوار	سريع	بطيء
٢ الطلاقة اللفظية	كلمات محددة و إجابات واضحة	يتوقف كثيراً
٣ قوة الصوت	عالٍ	هادئ
٤ النوعية	عدواني	لين
٥ الاستجابة	مباشر	متأنية
٦ مدة الاستجابة	سريعة و قصيرة	طويلة و بطيئة
٧ السلوك:		
- البصر	لماح و سريع	عادي
- الجبهة	مشدودة	مسترخية

الجلوس	يجلس على حافة الكرسي	متمكن من الجلسة و
- الحالة العصبية	متنبه	يسترخي
- تعبيرات الوجه	عدوانية متحفزة متوترة	هادئ
- الابتسامة	صفراوية غامضة	مسترخية
- الضحك	جاف	معبرة و مريحة
٨	الاستجابة نحو القوائم بالمقابلة	كثيراً نادراً
- التعرض للمقابل	نادراً	قليلاً غالباً
- يعود مرة أخرى للموضوعات السابقة	غالباً نادرة	نادراً غالبية
- وضع الكلمات على الشفاه	غالباً	نادراً نادراً
- الدعابة	يستخدم طرائق فنية و ألفاظاً و تعليقات كثيرة، و يسأل أكثر و أكثر و يصلح من اقوال المختبر كثيراً و من نماذجه التحدي و الاعتراض الدائم و الجمود و استخدام بعض الكلمات ذات الطابع البارد، و التي تثير في الوقت ذاته انفعال الآخرين	نادراً نادراً لا يحدث أبداً
٩	محاولة ضبط المقابلة	
- يعجل الانتهاء من المقابلة		
- العداء		
١٠	بعض المكونات النمطية	
- الرضا عن العمل	غير راض، دائماً في عجلة شديد جداً في غاية الأهمية	الرضا التام عادي "متوسط"
- الطموح و الحافز	ينفذ بسرعة و يكره الانتظار يتلذذ بالمنافسة و يحب النجاح يفكر بعيداً جداً	لا يهم كثيراً يمكن أن ينتظر كثيراً لا يهتم بالتحدي و التنافس
- إلحاح الوقت	نشط جداً و دائم الحركة	نادراً
- نفاذ الصبر	يجب الإثارة و الاندفاع و المغادرة	قليلاً قليلاً
- التنافس		
- طريقة أو نمط التفكير		
- الحيوية و النشاط		
- الإثارة		

ومن الأعمال التي تؤكد هذا الاختلاف دراسة لوكور، بلومنتال، سيجلار Hooker, Blumenthal & Siegler ١٩٨٧ التي حصل فيها الأفراد ذوي النمط أ على درجات مرتفعة بمقياسي الحاجة للقوة

والعداء، أما ذوي النمط ب الذين حصلوا على درجات مرتفعة بمقياس الحاجة إلى القوة، فقد حصلوا على معدل منخفض بمقياس العداء (كريم، ٢٠٠٦، ص ص ١٠٣-١٠٤).

فضلاً عن ما سبق من اختلافات، تتباين استجابة النمطان أ، ب للمواقف المجهدة فأفراد النمط أ أكثر استجابية من أفراد النمط ب في مواجهة المجهدات؛ سواء أكان من حيث سرعة الاستجابة أو قوتها. وكأن هناك ميلاً لدى ذوي النمط أ لجذب المواقف المجهدة أو لإيجادها. و في هذا الصدد أجرى جلاس وفريقه Glass&al ١٩٨٠ دراسة تضمنت التنافس للفوز بجائزة من خلال لعبة فيديو مصممة بحيث لا يمكن للمتنافس أن يفوز أبداً. قسم الأفراد إلى ذوي النمط أ، وذوي النمط ب انطلاقاً من نتائج مقابلة مقننة. وأخضع نصف عدد أفراد كل مجموعة للإزعاج و التهديد خلال اللعب. وأظهرت النتائج:

- تشابه القياسات الفسيولوجية لدى أفراد كل من النمطين في غياب الإزعاج، حيث ارتفعت فوق معدلها القاعدي.

- في حالة التعرض للإزعاج أظهر ذوو النمط أ استجابة أكثر.

و أثبتت دراسات أخرى

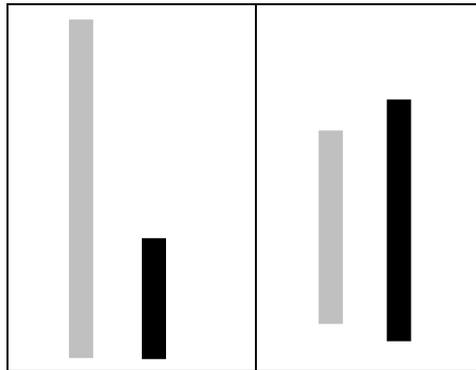
(arver,Diamond&Humphries,1985;Contrada&Krantz,1988;Houston,1986)

تلتها أن الذكور من النمط أ أكثر استجابية من الإناث من النمط نفسه؛ سواء أكان لدى الراشدين أم لدى الأطفال (Lawler,Alen,Cricher&Standard,1981; Lundberg, 1986; Thoresen&Pattillo,1988 Mathews&Jennings,1984; Sarafino,1990,pp127-) (128).

يتباين النمطان أ، ب أيضاً من حيث احتمالات تعرضهما لأمراض القلب؛ فقد أورد ميلر وزملاؤه Miller&al ١٩٩١ أن دراسات عديدة تناولت عينات من الرجال متوسطي الأعمار أفضت نتائجها (انظر المخطط رقم ١) إلى أن ذوي النمط أ أكثر ميلاً للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية من ذوي النمط ب (Kassin, 2004, p728).

المخطط رقم ١ النمط أ، ب و أمراض القلب و الأوعية (CHD) (المصدر: Kassin, 2004, p728)

٧٥ نسبة الأفراد
٥٠
٢٥
فرد
ب CHD
فرد
دون HD



وعلى عكس النمط أ، يميل الفرد من النمط ج إلى استبطان استجابته إزاء الإجهاد، بهدف تحقيق السيطرة على الذات والتحكم في الإجهاد، لكنه في الواقع يحقق ذلك ظاهرياً فقط (Chalvin, 1993, p27). ولما كان المشكلات المرتبطة بالإجهاد لا تحل، بل تحول إلى صراع داخلي بين الفرد ونفسه، كان ذلك التقبل الذي يظهره هذا النمط تجاه الإحباطات ظاهرياً فقط، حيث يخفي لطفه وطبيعته المتعاونة، وكذا بحثه عن التوافق والانسجام شعوراً بالعجز قد يصل إلى اليأس. والتعبير عن انفعالاته كالغضب مستحيل (Hoareau, 2001, p158).

وتصفه تيموشوك Lidia Temoshok ١٩٩٠ وزملاؤها الذين ساهموا في تطويره بالسلمات التالية: العجز عن التعبير عن الغضب وتفرغ التوتر، الميل للموافقة والانصياع، غير مؤكد لذاته مضح بها، ميل للتساهل وتجنب الصراع، صبور، قادر على الانتظار وتقبل ضغط الوقت، هادئ، لا يفصح عما يستبد به من انفعالات، تقدير منخفض للذات (يرى نفسه تافهاً، قاصر الهمة، معدوم الكفاءة، فوضوياً)، يتمسك بالروتين، يعيش في وحدة نفسية، يعاني الاكتئاب والتشاؤم ويشعر باليأس (الأنصاري، ١٩٩٧، ص ٩٤،٩٥).

وعلى الرغم من أن الشخصية من النمط "ج" تشمل مختلف المكونات المذكورة سابقاً إلا أن تيموشوك ١٩٨٧ ترى أنها تتميز أساساً بمكونين هما:

- إدراكات إكثائية Cognitions Dépressives :

ويختلف هذا المفهوم عن الاكتئاب كمتأثر affect، ويوافق نموذجاً من الاكتئاب القائم أساساً على إدراكات خاصة تجاه الأحداث المجهدة، جمعها سليجمان Seligman ١٩٧٥ تحت مصطلح "الاستسلام المتعلم *résignation apprise*" الذي بموجبه يشعر الفرد بالعجز في مواجهة الأحداث المجهدة التي لا يمكن التحكم بها.

وقد لاحظت تيموشوك ١٩٨٧ ارتباطاً دالاً بين الإدراكات الإكثائية المشخصة خلال مقابلة مع مرضى مصابين بالورم القتامي *mélanome*، وحجم هذه الأورام. كما أظهرت دراسات أنطوني Antoni و جودكين 1988 Goodkin و ويرشنيغ Wirsching وزملائه ١٩٨٢ أن هناك علاقة بين استسلام المتعلم، والنتائج السلبية للاختبارات المجرأة على عينات من أورام العنق (Panlhan&Bourgeois, 1995, p66).

- كبح الانفعالات la répression des émotions :

أي عدم قدرة الفرد على الاعتراف بانفعالاته والتعبير الشفهي عنها خاصة العدائية منها كالغضب. وقد تمكنت دراسة مارا جوليبوس و فريقها Mara Julius&cal التنبؤية ١٩٧١-١٩٨٣ على عينة مؤلفة من ٦٩٦ فرد من سكان Tecimseh في ولاية ميتشيغان تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و ٦٩ سنة من إيجاد ارتباط إيجابي بين كبح التعبير عن الغضب و احتمال الموت (1994, pp215-234).

وجد جرير و موريس في دراسة تنبؤية ١٩٧٩ على ٦٩ امرأة دخلن المستشفى بهدف إجراء فحوص على ورم بالثدي، أن التعبير الطبيعي عن الانفعالات خلال الأيام السابقة للفحص مقروناً بمقابلات مع الشريك أو الأقارب ارتبط بتشخيصات ثانوية للسرطان. وأن المريضات اللواتي أظهرن، قبل الفحص معدلات مرتفعة من كبح الغضب أو انفعالات أخرى ، لديهن احتمال أكبر من الأخريات لوجود ورم سرطاني (Greer&al, 1994, pp393-399).

وفي دراسة لتيموشوك و فريقها ١٩٨٥ تم تطبيق اختبارات موجهة لقياس خصائص النمط ج على مجموعة من المرضى الذين دخلوا المستشفى لعلاج أورام جلدية سرطانية. و بينت النتائج أن اثنين من متغيرات الشخصية هما: الإيمان (بالقضاء و القدر و بقدره الطيب و معجزات الصلاة...)، و النمط ج غير الكلامي (بطيء، سلمي، حزين...) يرتبطان ارتباطاً موجباً بسمك الورم (Carlson&al,2000,p581).

وقد أكدت هذه النتائج دراستان طوليتان قام بهما جروسارث- ماتيساك Grossarth-maticek وزملاؤهما، شملت الأولى ١٣٥٣ فرداً من مدينة صغيرة بيوغسلافيا (سابقاً)، طبقت عليهم مختلف الاختبارات والمقاييس حول حالتهم وعاداتهم الصحية الحالية، ثم تم تتبعهم على مدى ١٠ سنوات، ابتداء من ١٩٦٦. أما الثانية فقد تضمنت تتبع ١٩٠٠٠ فرد من سكان مدينة هايدلبرج Heidelberg الألمانية منذ ١٩٧٤، وإلى سنة ٢٠٠٠ مازالت مستمرة؛ وفي كلتا الحالتين أظهرت النتائج أن الكبح الانفعالي من العوامل النفس-اجتماعية المهمة التي تنبئ بالإصابة بالسرطان (Mimoun,2000,p185). وتذهب دراسات أخرى(كونترادا و زملاؤه ١٩٩٠ Contrada&al) في السياق نفسه مشيرة إلى أن الكبح الانفعالي أكثر لدى المصابين بالسرطان، وأنه مرتبط بأقل الفرص للنجاة.

وتعود العلاقة التي كشفتها الدراسات العديدة بين مكونات الشخصية من النمط ج واحتمال الإصابة بالسرطان إلى الصعوبة التي يواجهها هذا النمط من الشخصيات في تمييز، انفعالاته السلبية (العدائية، والقلق) والتعبير عنها شفهيًا. وهي صعوبة أساسها إدراكات اكتئابية كالعجز واليأس، التقدير الذاتي المنخفض، فقدان التحكم والميل للقدرية fatalisme. أما إيجابيتهم وهدوؤهم الظاهري، فيعود إلى الجهد المستمر الذي يبذلونه لتغطية شعورهم بالإجهاد، مستخدمين آلية الكبت.

وقد أعيد تناول العلاقة بين النمط ج وخطر الإصابة بالسرطان من خلال نموذج تعاملي، حيث تشير ب.شوايتزر وزملاؤها M.B-Schweitzer&al ١٩٩٨ إلى أن هذا النمط يلجأ إلى أسلوب خاص في التفاعل إزاء بعض الأحداث المفاجئة من الحياة التي يعيشها كفقْدان شيء. و يعتبر هذا الأسلوب الذي يتضمن عدم التعبير عن المشاعر السلبية والإدراكات الاكتئابية في الوقت نفسه مكلفاً وغير فعال (Schweitzer&al, 2001, p10).

وقد أشارت رويز إلى أن هناك دراسات أخرى قد أظهرت ارتباط هذا النمط من الشخصية بالبحث عن خبرات جنسية متعددة، تعاطي مواد كالكحول، والأدوية، والمخدرات، والسجائر... إلخ، عادات خطيرة

من السيادة (سرعة، مخاطرة)، ممارسة رياضات خطيرة، ووقوع حوادث خلال هذه الممارسة، و تفضيلات معرفية وإدراكية وجمالية تتمحور حول: التعقيد، تحمل الغموض، الأصالة والإبداع، ثراء الخيال والأحلام (Ruiz, 2004, p 95).

من خلال تفحص الأدبيات والدراسات التي تم تناولها أعلاه، يمكننا أن نلمس نوعاً من الميل إلى تجاوز طبيعة العلاقة المباشرة بين أنماط الشخصية أ، ب، ج وبين الإجهاد والتي تتمثل في الاستجابات الأولية من مثل مستوى الإجهاد لدى كل نمط في حالة مواجهة مواقف مجهدة، مختلف الأعراض التي يميل كل فرد إلى إظهارها، و ما يميل كل نمط إلى توظيفه من استراتيجيات لمواجهة شعوره بالإجهاد. فضلاً عن تركيز معظم الأعمال على تناول إما النمطين أ و ب على حدة إما النمط ج فقط. ولما كان متغير الثقافة متغير مهم جداً في مجال البحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، إلى جانب أن الدراسات في مجال الإجهاد و متغيرات الشخصية بالجزائر في مهدها، جاء البحث الحالي يركز على تفحص طبيعة العلاقة بين أنماط الشخصية أ، ب، ج و الإجهاد، من حيث مستواه، وأعراضه، و استراتيجيات المواجهة، وذلك لدى عينة جزائرية من العاملين في مجالات، من أكثر المجالات تعرضاً للإجهاد.

٧- إجراءات البحث:

٧-١- فرضيات البحث:

اعتماداً على ما تم تناوله من أدبيات حول الإجهاد والشخصية، من حيث أنماطها على الأخص، تمكنت الباحثة من صوغ الفرضيات التالية:

- ٧-١- هناك علاقة دالة بين أنماط الشخصية و مستوى الإجهاد لدى أفراد العينة.
- ٧-٢- هناك علاقة دالة بين أبعاد أنماط الشخصية و مستوى الإجهاد لدى أفراد العينة.
- ٧-٣- هناك علاقة دالة بين أنماط الشخصية و أعراض الإجهاد لدى أفراد العينة.
- ٧-٤- هناك علاقة دالة بين أبعاد أنماط الشخصية و أعراض الإجهاد لدى أفراد العينة.
- ٧-٥- هناك علاقة دالة بين أنماط الشخصية و استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى أفراد العينة.
- ٧-٦- هناك علاقة دالة بين أبعاد أنماط الشخصية و استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى أفراد العينة.

٧-٧- تختلف دلالة العلاقة بين أنماط الشخصية و استراتيجيات مواجهة الإجهاد باختلاف الجنس.

٧-٢- منهج البحث:

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

٧-٣- مجتمع البحث وعينته:

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

مؤشرين هما:

٧-٣-١- طبيعة المهنة: حيث تحدد أفراد المجتمع بالعاملين بوحدات التدخل التابعة للحماية المدنية، وبمصالح الاستعجالات الطبية والجراحية (أطباء، ممرضون، أمناء طبيون أعوان أمن)، وبمصالح التوليد (أطباء، قابلات، أمناء طبيون)، وبالمناصب التي يتم فيها التعامل المباشر مع الجمهور (قابضون، أعوان شبابيك، موزعو بريد، أعوان أمن) في مراكز البريد.

٧-٣-٢- الحيز الجغرافي: الذي بموجبه تحدد مجتمع البحث بتراب ولاية أم البواقي.

وعليه فقد قدر حجم المجتمع الأصلي للبحث بـ ٩٢٠ فرداً قامت الباحثة بتوزيع أدوات جمع البيانات على كل فرد من أفراد هذا المجتمع في الفترة الممتدة بين شهري مارس و أوت من سنة ٢٠٠٧ على أمل استرجاع أكبر قدر ممكن من النسخ الصالحة للمعالجة الإحصائية، و عليه فقد قدر حجم عينة البحث التي كانت من النوع القسدي بـ ٣٩٥ فرداً، يمثلون نسبة ٤٢,٩٣٪ من المجتمع الأصلي.

٧-٤- أدوات جمع البيانات:

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

٧-٤-١- مقياس الإجهاد:

يهدف إلى قياس مستوى الإجهاد من خلال مدى ظهور أعراضه المختلفة. ويتكون في صورته النهائية من جزأين، خصص أولهما للمعلومات العامة والثاني لأعراض الإجهاد يمثلها خمسون بنداً، تتوزع على ثلاثة أبعاد هي:

- الأعراض الجسدية: يضم هذا البعد ١٩ تسعة عشر بنداً.

- الأعراض النفسية: يشمل ١٦ ستة عشر بنداً.

- الأعراض السلوكية: يشمل هذا الأخير ١٥ خمسة عشر بنداً.

وتم تصميم هذا المقياس بشكل يجعل المفحوص يحدد مدى ظهور مختلف أعراض الإجهاد لديه وفق سلم تدرجي (سلم ليكارت) في الشدة يحمل خمسة بدائل: أبداً، نادراً أحياناً، غالباً، دائماً.

خصائصه السيكومترية:

لمعرفتها قامت الباحثة بتطبيق المقياس في شكله المبدئي على عينة قوامها ١٢٨ فرداً. واستخدمت في المعالجة الإحصائية للبيانات برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسخة ١٥. اعتمدت الباحثة على صدق التكوين construct validity، مستخدمة لحسابه طرائق: تحليل بنود، التحليل العملي، والارتباطات بمقاييس أخرى، كانت نتائجها الخروج بالبنود الخمسين المتضمنة في الصورة النهائية للمقياس.

- التحليل العملي:

استخرجت معاملات الارتباط المتبادلة بين بنود الاستبانة، وحلتت عاملياً بطريقة المكونات الأساسية

ل"هويتلنج"، واعتمد محك جتمان Guttman "الحدود الدنيا" لتحديد عدد العوامل، حيث يعد جوهرياً إذا كانت قيمة الجذر الكامن $\leq 1,0$ ، واعتمد المحك $\leq 0,35$ للدلالة على تشبع البند جوهرياً بالعامل، على أن تكون هناك ثلاثة تشبعات جوهرية على الأقل لكل عامل. ثم أديرت العوامل المستخرجة تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax من وضع كايزر Kaizer.

وعليه تم استخراج عشرة عوامل (انظر الجدول رقم ٥) تسعة منها أحادية القطب، استوعبت قدرأ مقبولاً من التباين يقدر بـ ٥٨,٠١٪، وتراوحت قيم الجذر الكامن بين ١,٥١ و ٩,٣٤. أما البنود فقد تشبعت جميعها تشبعاً جوهرياً بأحد العوامل على الأقل، ماعدا البنود رقم ٥,٩، ٤٠، ٤٢، ٤٣، ٤٨، ٤٩ التي سيتوجب استبعادها إذا لم تكن معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس مقبولة، كما أن بعض البنود قد تشبع بأكثر من عامل، الأمر الذي يمكن أن يعزى إلى تداخل أعراض الإجهاد بصفة عامة، وافترض وجود عامل عام يستوعبها.

الجدول رقم (٥) التحليل العاملي لمقياس الإجهاد

رقم البند	العوامل									
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٠١		.٦٨٤								
٠٢		.٧٦١								
٠٣		.٧٤٣								
٠٤		.٤٨٣	.٥١٣							
٠٥		.٣٩٥	.٤٥٧							
٠٦			.٨١٧							
٠٧			.٨١٦							
٠٨		.٣٦٠	.٣٥٢						-.٤٠٤	
٠٩										
١٠					.٤٠٩					
١١		.٤٤٣	.٤٩٨							
١٢		.٤٠٩								
١٣		.٣٦٢	.٤٣٤							
١٤			.٤٥٦							
١٥				.٥٨٧						
١٦		.٤٩٢	.٥١٠							
١٧			.٦٢٧	.٣٦٧						
١٨			.٤١٧	.٣٨٤	.٤٢٤					
١٩				.٧٢٥						
٢٠				.٦٤١						
٢١				.٤٦٥						
٢٢		.٥٢٥								
٢٣		.٦٢٩	.٣٥٧							
٢٤		.٤٦٦	.٥٠١							

أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد لدى العاملين في بعض المجالات الخدمية د. بن زروال

									٥٣٤	٢٥
									.٥٥٨	٢٦
						.٤٠٧			.٦٥٩	٢٧
						.٣٧١			.٦٨٨	٢٨
									.٤٧٥	٢٩
	.٦١٩								.٤٩٧	٣٠
									.٧١٢	٣١
									.٥٢٦	٣٢
									.٧٢٩	٣٣
	.٣٥٨								.٥٩٠	٣٤
									.٧٢٨	٣٥
									.٤٩٨	٣٦
				.٣٨٧					.٥٧٤	٣٧
									.٥١١	٣٨
	.٧١٩									٣٩
										٤٠
		.٨٣٢								٤١
										٤٢
										٤٣
			.٣٦٠				.٣٧٦			٤٤
				.٤٨٢	.٣٦٦					٤٥
								.٦٧٤		٤٦
		.٥٠٥								٤٧
										٤٨
										٤٩
					.٧٩١					٥٠
	.٤٠١				.٣٥١			.٣٩٧		٥١
		.٤٩٩	.٣٧٢							٥٢
								.٦٩٤		٥٣
			.٥٤٢					.٥٦٦		٥٤
					.٦٠٣					٥٥
			.٤٩٠			.٣٩٦		.٤١٩		٥٦
			.٧٤٥							٥٧
١,٥١	١,٧٦	١,٩٧	٢,٤٣	٢,٤٨	٢,٥٨	٣,٠٩	٣,٨١	٥,٠٧	٩,٣٤	الجذر الكامن
%٢,٦٤	%٣,٠٩	%٣,٤٦	%٤,٢٧	%٤,٣٥	%٤,٥٣	%٥,٤٢	%٦,٦٨	%٧,١٥	%١٦,٣٨	نسبة التباين
									%٥٨,٠١	التباين الكلي

- تحليل البنود:

وهو إجراء إحصائي يستخدم لعزل أنواع معينة من البنود أو حذفها، خاصة تلك التي لا تضيف إلى

الدرجة الكلية إضافة كافية. و يتم ذلك بطريقة حساب معاملات الارتباط (لكارل بيرسون) بين كل بند والدرجة الكلية بالمقياس بعد استبعاد البند؛ فتحذف البنود ذات الارتباطات المنخفضة، أي الأقل من ٠,٣٠، تبعاً لمحك ميشيل Mischel ١٩٩٦ (الأنصاري، ٢٠٠٢، ص ٣٥٩).

ويتضح من خلال الجدول رقم (٠٦) أن معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية مقبولة ماعدا الخاصة بالبنود رقم ٠٩ (التعرق حتى في درجات الحرارة المنخفضة)، ٣٩ (الشعور بالرغبة في البكاء)، ٤١ (تقطيب الحاجبين)، ٤٢ (قضم الأظافر)، ٤٩ (الشراهة) وذلك لأنها تقل عن ٠,٣٠؛ و عليه فقد تم استبعاد هذه البنود.

وبعد ذلك أعيد حساب ارتباط البند بالدرجة الكلية، وتم اختيار القيمة $\leq ٠,٣٧٩$ ، وعدم ارتباط البند بأي عامل من العوامل المستخرجة بالتحليل العاملي بوصفه معياراً مشتركاً في استبعاد البنود؛ ووفقاً لذلك استبعد البنود رقم ٤٠ (الشد على الفكين)، ورقم ٤٣ (عض الشفتين) كما هو موضح في الجدول رقم (٠٧)

حيث يتضح منه أن كل معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية تزيد على محك ميشيل.

الجدول رقم ٦ معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند و الدرجة الكلية لمقياس الإجهاد

البند	معامل الارتباط								
١	٠,٥٩	١٣	٠,٥٥	٢٥	٠,٦٩	٣٧	٠,٥٩	٤٩	٠,١٢*
٢	٠,٥٨	١٤	٠,٤٦	٢٦	٠,٦٥	٣٨	٠,٥٨	٥٠	٠,٣٦
٣	٠,٤٦	١٥	٠,٥٣	٢٧	٠,٧٣	٣٩	٠,٢٣	٥١	٠,٦٤
٤	٠,٤٨	١٦	٠,٦١	٢٨	٠,٧١	٤٠	٠,٣٧	٥٢	٠,٥٠
٥	٠,٤٧	١٧	٠,٥٦	٢٩	٠,٦٩	٤١	٠,٢٧	٥٣	٠,٥٩
٦	٠,٤٥	١٨	٠,٥٤	٣٠	٠,٥٢	٤٢	٠,١٨**	٥٤	٠,٦١
٧	٠,٤٥	١٩	٠,٤٧	٣١	٠,٥٧	٤٣	٠,٣٣	٥٥	٠,٤٧
٨	٠,٤٦	٢٠	٠,٤٤	٣٢	٠,٦٥	٤٤	٠,٥٣	٥٦	٠,٦٣
٩	٠,١٧*	٢١	٠,٥٥	٣٣	٠,٦٠	٤٥	٠,٦٠	٥٧	٠,٤٣
١٠	٠,٥١	٢٢	٠,٦٥	٣٤	٠,٦١	٤٦	٠,٦٢	/	/
١١	٠,٥٨	٢٣	٠,٦٧	٣٥	٠,٥٦	٤٧	٠,٤٨	/	/
١٢	٠,٥٩	٢٤	٠,٥٩	٣٦	٠,٦٥	٤٨	٠,٣٦	/	/

* معاملات غير دالة عند مستوى ٠,٠١ ** معاملات دال عند مستوى ٠,٠٥

الجدول رقم ٧

معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند و الدرجة الكلية لمقياس الإجهاد بعد استبعاد المجموعة الأولى

البند	معامل الارتباط								
٠١	٠,٥٩	١٣	٠,٥٦	٢٤	٠,٥٩	٣٥	٠,٥٦	٥٠	٠,٣٧
٠٢	٠,٥٨	١٤	٠,٤٦	٢٥	٠,٦٩	٣٦	٠,٦٦	٥١	٠,٦٥
٠٣	٠,٤٦	١٥	٠,٥٣	٢٦	٠,٦٥	٣٧	٠,٦٠	٥٢	٠,٥١
٠٤	٠,٤٨	١٦	٠,٦١	٢٧	٠,٧٣	٣٨	٠,٥٩	٥٣	٠,٥٨

٠,٦٢	٥٤	٠,٣٧١	٤٠	٠,٧٢	٢٨	٠,٥٦	١٧	٠,٤٧	٠٥
٠,٤٨	٥٥	٠,٣١	٤٣	٠,٦٩	٢٩	٠,٥٣	١٨	٠,٤٦	٠٦
٠,٦٤	٥٦	٠,٥٣	٤٤	٠,٥٢	٣٠	٠,٤٨	١٩	٠,٤٦	٠٧
٠,٤٣	٥٧	٠,٦٠	٤٥	٠,٥٦	٣١	٠,٤٣	٢٠	٠,٤٦	٠٨
/	/	٠,٦٣	٤٦	٠,٦٤	٣٢	٠,٥٤	٢١	٠,٥٠	١٠
/	/	٠,٤٧	٤٧	٠,٥٩	٣٣	٠,٦٥	٢٢	٠,٥٩	١١
/	/	٠,٣٧٩	٤٨	٠,٦١	٣٤	٠,٦٨	٢٣	٠,٥٩	١٢

* كل المعاملات دالة عند مستوى ٠,٠١

- الصدق التقاربي والاختلافي:

وهو حساب الارتباطات المتبادلة بين الأداة واختبارات أخرى، حيث تم حساب هذه الارتباطات بين مقياس الإجهاد من جهة والمقاييس المتفرعة عن استبانة الحالات الثمانية (الصيغة أ) Eight State Questionnaire الصادر عن معهد قياس الشخصية والقدرات IPAT بولاية إلينوي illinois الأمريكية، قام بإعداده كوران و كاتل R.B.Cattel & J.P.Curran سنة ١٩٧٥، و قام بتعريبه كل من عبد الغفار الدماطي و أحمد عبد الخالق (الصورة المصرية ١٩٨٩)، و بدر محمد الأنصاري (الصورة الكويتية ٢٠٠٢)؛ يقيس حالات: القلق، الانعصاب، الإكتئاب، النكوص، الإرهاق، الذنب، الانبساط، التنبيه. (الأنصاري، ٢٠٠٢، ص ٤٤٧)؛ وذلك على عينة قوامها ١٢٨ فرداً.

ويبين الجدول رقم (٠٨) أن معاملات الارتباط بين أداة البحث و المقاييس المتفرعة عن استبانة الحالات الثمانية جميعها جوهرية، منها الموجب كالمخاض بالقلق، والانعصاب، والاكتئاب، والإرهاق، ومنها السلبية كالمخاض بالانبساط، الأمر الذي يشكل دليلاً على مستوى مقبول من الصدق لأداة البحث.

الجدول رقم ٨

معاملات الارتباط المتبادلة بين مقياس الإجهاد و المقاييس المتفرعة عن استبانة الحالات الثمانية

معامل الارتباط	مقاييس استبانة الحالات الثمانية
٠,٥٥*	القلق
٠,٤٣*	الانعصاب
٠,٥٢*	الإكتئاب
٠,٥٣*	النكوص
٠,٥٣*	الإرهاق
٠,٥٣*	الذنب
٠,٥٧*	الانبساط
٠,٣٥*	التنبيه

* كل المعاملات دالة عند مستوى ٠,٠١

ولتقدير الثبات، تم حساب معامل الثبات اعتماداً على طريقتي: التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول

بمعادلة سبيرمان و براون، ومعامل ألفا كرونباخ، وذلك بعد تطبيق واحد لصيغة واحدة على العينة المذكورة سابقاً. و يتضح من خلال الجدول رقم(٠٩) ارتفاع معاملات الثبات بكل من الطريقتين، مما يعكس ثباتا مقبولاً.

الجدول رقم ٩

معاملات ثبات مقياس الإجهاد

معامل الثبات	طرائق حساب الثبات
٠,٨٧	التجزئة النصفية
٠,٩٦	معامل ألفا

٧-٤-٢- مقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد:

صمم هذا الأخير ليقاس ما يوظفه الفرد من استراتيجيات يواجهها مواقف المجهدة التي تواجهه. اعتمد في بنائه على نموذج لازاروس ١٩٩٣ الخاص باستراتيجيات مواجهة الإجهاد. و في صوغ بنوده على بمقاييس أعدا للغرض نفسه أحدهما للباحثة (٢٠٠٢) والآخر قامت بإعداده الباحثة السورية ليلي شريف في إطار بحث قدم لنيل شهادة الدكتوراه، وكذا على الأدبيات التي تم جمعها حول هذا المفهوم نظرياً وتطبيقياً.

يتكون هذا المقياس في صورته النهائية من قسمين، خص أولهما للمعلومات العامة والثاني استراتيجيات مواجهة الإجهاد، يشمل ٣٦ بنداً تتوزع على بعدين رئيسيين هما:

- **مواجهة مركزة على الانفعال Emotional Focus:** يمثل ١٧ بنداً، تتوزع على بعدين فرعيين هما:

- **مواجهة سلوكية انفعالية:** يضم سبعة بنود.

- **مواجهة معرفية انفعالية:** يضم عشرة بنود.

- **مواجهة مركزة على المشكلة Problem Focus:** يمثل ١٩ بنوداً تتوزع على بعدين فرعيين هما:

- **أسلوب حل المشكلة السلوكي:** يشمل تسعة بنود.

- **أسلوب حل المشكلة المعرفي:** يضم عشرة بنود.

وتم تصميم هذه الأداة تصحيحاً يجعل الفحوص يحدد مدى انطباق مختلف استراتيجيات مواجهة الإجهاد عليه وفق سلم تدرجي (سلم ليكارت) في الشدة يحمل ثلاثة بدائل: لا تنطبق، تنطبق أحياناً، تنطبق تماماً.

- **خصائصه السيكومترية:**

تم اعتماد صدق التكوين، ولتقديره طبقت الأداة في شكلها الأولي على عينة قوامها ١٣٢ فرداً. واستخدمت طرائق التحليل العاملي، تحليل البنود، تحليل الأبعاد.

- **التحليل العاملي:**

استخرجت معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود، ثم حللت عاملياً بطريقة المكونات الأساسية

لـ"هويتلنج"، واعتمد محك جتمان "الحدود الدنيا" لتحديد عدد العوامل، ومحك جيلفورد Guilford لتشبع البند جوهرياً بالعامل $\leq 0,30$ ، على أن تكون هناك ثلاثة تشبعات جوهرية على الأقل لكل عامل. ثم أديرت العوامل المستخرجة تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس. وبالنظر إلى الجدول رقم (١٠) نلاحظ استخلاص ١٢ عاملاً ثنائي القطب، استوعبت قدرماً مقبولاً من التباين يقدر بـ ٥٦,٥٩٪، وتراوحت قيم الجذر الكامن بين ١,٠٩ و ٦,٤٤. أما البنود فقد تشبعت جميعها تشبعاً جوهرياً بأحد العوامل على الأقل، كما أن بعض البنود قد تشبع بأكثر من عامل، الأمر الذي يمكن أن يعزى إلى تداخل استراتيجيات المواجهة بصفة عامة، فضلاً عن افتراض توافر عامل عام يستوعبها.

الجدول رقم ١٠ التحليل العاملي لمقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد

رقم البند	العوامل											
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٠,٥٨٧											
٢				٠,٦٢٥						٠,٣٣٣		
٣						٠,٤٢١						
٤												
٥												
٦												
٧												
٨												
٩												
١٠												
١١												
١٢												
١٣												
١٤												
١٥												
١٦												
١٧												
١٨												
١٩												
٢٠												
٢١												
٢٢												
٢٣												
٢٤												
٢٥												
٢٦												
٢٧												
٢٨												
٢٩												
٣٠												
٣١												
٣٢												
٣٣												
٣٤												
٣٥												
٣٦												

				٠,٥٠٤						٠,٤٢١		٣٧
									-٠,٣١٤	٠,٤٧١		٣٨
-٠,٣٦٧										٠,٤٣١	-٠,٣٥٥	٣٩
						٠,٣٢١	٠,٣٤٦					٤٠
								٠,٣١١		٠,٣٠٥	٠,٤٥٩	٤١
	٠,٣٥٩									٠,٣١٣		٤٢
											٠,٤٩٧	٤٣
											-٠,٥٦٦	٤٤
				٠,٤١٧	-٠,٣٠٩					٠,٤٥٠		٤٥
											-٠,٦٦٩	٤٦
٠,٣١٦					٠,٣١٢		٠,٣٢٠					٤٧
											٠,٥٥١	٤٨
١,٠٩	١,١٩	١,٢١	١,٤٦	١,٥٩	١,٨٠	١,٩٢	٢,٠٤	٢,٢٧	٢,٥٨	٣,٥٣	٦,٤٤	الجنس الكامن
%٢,٢٩	%٢,٤٧	%٢,٥٢	%٣,٠٤	%٣,٣١	%٣,٧٥	٤,٠٠ %	%٤,٢٥	%٤,٧٤	%٥,٣٩	%٧,٣٦	%١٣,٤٢	نسبة التباين
											%٥٦,٥٩	التباين الكلّي

- تحليل البنود:

بعد حساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية بالمقياس الفرعي الواحد، وذلك بعد استبعاد البند؛ يتضح من خلال الجدول رقم (١١) أن العديد من معاملات الارتباط تقل عن ٠,٣٠ (محك ميشيل)، وبالتالي فمن الضروري الاستغناء عن بنودها، على الرغم من أن بعضها ذو دلالة إحصائية. الجدول رقم ١١ معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند و الدرجة الكلية بعد استبعاد البند بالمقياس المتفرعة عن

مقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد

مواجهة مركزة على المشكلة				مواجهة مركزة على الانفعال			
أ. حل المشكلة المعرني		أ. حل المشكلة السلوكي		م. معرفية انفعالية		م. سلوكية انفعالية	
م. الارتباط	البند	م. الارتباط	البند	م. الارتباط	البند	م. الارتباط	البند
٠,٥٣	٠١	٠,١٧	٠٢	٠,٥٥	٠٤	٠,١١	٠٣
٠,٥٦	٠٥	٠,٢٠	٠٦	٠,٣٦	٠٨	٠,٤٠	٠٧
٠,٥٣	٠٩	٠,٢١	١١	٠,١٦-	١٢	*٠,٢٨	١٠
٠,٤٨	١٣	٠,٣٢	١٥	٠,٦٣	١٦	٠,٢٢	١٤
٠,٦٨	١٧	٠,٤٥	١٩	٠,٥٩	٢٠	٠,٤٨	١٨
٠,٣٠	٢١	٠,٣٨	٢٣	٠,٤٢	٢٤	٠,٣٥	٢٢
٠,٤٦	٢٥	٠,٤١	٢٧	٠,٥٢	٢٨	٠,٥٤	٢٦
٠,٥٢	٢٩	*٠,٢٧	٣١	٠,٦٥	٣٢	٠,٥٥	٣٠
٠,٦٦	٣٣	٠,٥٦	٣٥	٠,٥٧	٣٦	٠,٦٠	٣٤
٠,٤٣	٣٧	٠,٥٢	٣٩	٠,٠٣-	٤٠	*٠,٢٩	٣٨
٠,٦١	٤١	٠,٣٤	٤٣	٠,٦٢	٤٤	٠,٥٣	٤٢
٠,٣٤	٤٥	٠,٤٠	٤٧	٠,٧٠	٤٦		
		٠,٢٥	٤٨				

* معاملات دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

وبعد حذفها، أعيد حساب معاملات ارتباط البنود المتبقية، وفضلت الباحثة في هذه المرحلة الاحتفاظ بالبنود التي يفوق معامل ارتباطها ٠,٣٠، فقط، فكانت النتائج كما يوضحها الجدول رقم(١٢).

الجدول رقم ١٢

معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند و الدرجة الكلية بعد استبعاد البند بالمقاييس المتفرعة عن مقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد بعد استبعاد المجموعة الأولى من البنود

مواجهة مركزة على المشكلة				مواجهة مركزة على الانفعال			
أ.حل المشكلة المعرفي		أ.حل المشكلة السلوكي		م. معرفية انفعالية		م. سلوكية انفعالية	
م. الارتباط	البند	م. الارتباط	البند	م. الارتباط	البند	م. الارتباط	البند
٠,٥٣	٠١	٠,٣٢	١٥	٠,٥٥	٠٤	٠,٤٠	٠٧
٠,٥٦	٠٥	٠,٤٥	١٩	٠,٣٦	٠٨	٠,٤٨	١٨
٠,٥٣	٠٩	٠,٣٨	٢٣	٠,٦٣	١٦	٠,٣٥	٢٢
٠,٤٨	١٣	٠,٤١	٢٧	٠,٥٩	٢٠	٠,٥٤	٢٦
٠,٦٨	١٧	٠,٥٦	٣٥	٠,٤٢	٢٤	٠,٥٥	٣٠
٠,٤٦	٢٥	٠,٥٢	٣٩	٠,٥٢	٢٨	٠,٦٠	٣٤
٠,٥٢	٢٩	٠,٣٤	٤٣	٠,٦٥	٣٢	٠,٥٣	٤٢
٠,٦٢	٣٣	٠,٤٠	٤٧	٠,٥٧	٣٦	/	/
٠,٤٦	٣٧	/	/	٠,٦٢	٤٤	/	/
٠,٦١	٤١	/	/	٠,٧٠	٤٦	/	/
٠,٣٤	٤٥	/	/	/	/	/	/

*كل المعاملات دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

- تحليل الأبعاد:

من الطرائق المتبعة في تقدير الصدق عن طريق الاتساق الداخلي، حساب معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية المكونة للاختبار، والدرجة الكلية للاختبار (الطريبي، ١٩٩٧، ص ٢٦٣)؛ وقد تم القيام بذلك بعد استبعاد البنود ذات الارتباطات المنخفضة، فأظهر الجدول رقم(١٣) أن كل معاملات الارتباط مقبولة، إذ تفوق كلها محك ميشيل (٠,٣٠).

الجدول رقم ١٣

معاملات الارتباط بين أبعاد الاستبانة و الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد

معامل الارتباط	الأبعاد الرئيسية للاستبانة	معامل الارتباط	الأبعاد الفرعية للاستبانة
٠,٧٥	مواجهة مركزة على الانفعال	٠,٥٦	مواجهة سلوكية انفعالية
		٠,٥٢	مواجهة معرفية انفعالية
٠,٦٧	مواجهة مركزة على المشكلة	٠,٥٨	أسلوب حل المشكلة سلوكياً
		٠,٤٨	أسلوب حل المشكلة معرفياً

ولحساب 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 (١٤) 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 ١٤

معاملات ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد

معامل الثبات	طرائق حساب الثبات
٠,٦٣	التجزئة النصفية
٠,٦٣	معامل ألفا

٧-٤-٣- مقياس أنماط الشخصية:

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

يتكون هذا المقياس في شكله النهائي من ثلاثة أجزاء رئيسية هي:

- الجزء الأول: خصص للمعلومات العامة.

- 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 ٣٤ بنداً، تتوزع على أربعة أبعاد غير متساوية من حيث الأهمية، هي:

- بعد الاستعجال: يشمل ثمانية بنود

- بعد الاندماج المهني/السعي نحو الإنجاز: الذي يضم ستة بنود.

- بعد العدائية (التنافسية، الطموح): يمثل هذا البعد أحد عشر بنداً.

- بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات: الذي يحوي تسعة بنود.

- خصائصه السيكومترية:

لتقدير صدقه، تم تطبيقه في صورته الأولية على عينة قوامها مائة وستة وعشرون فرداً، و تم اعتماد الطرائق التالية: التحليل العاملي، وتحليل البنود، والصدق التقاربي والاختلافي.

- التحليل العاملي:

تم تحليل معاملات الارتباط المتبادلة بين بنود المقياس عاملياً باستخدام طريقة المكونات الأساسية

لـ"هويتلنج"، واعتمد محك جتمان Guttman "الحدود الدنيا" لتحديد عدد العوامل. أديرت العوامل المستخرجة تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس. كما اعتمدت الباحثة محكاً لتشبع البند جوهرياً بالعامل $\leq 0,35$ ، على أن تكون هناك ثلاثة تشبعات جوهرية على الأقل لكل عامل.

ووفقاً للجدول رقم (١٥) فقد استخرجت ثمانية عوامل متعامدة، سبعة منها ثنائية القطب؛ تشبعت جميع بنود المقياس بأحدها، ماعدا البنود ذوات الأرقام ٠٤، ١٨، ٤٤، ٤٥، ٥١ التي سيتوجب حذفها إذا لم تكن معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية مقبولة، علماً أن هناك من البنود ما له تشبعات جوهرية على عاملين أو أكثر (البند ٤٨)؛ الأمر الذي يمكن أن يعزى لتداخل البنود مع افتراض وجود عامل عام يستوعبها كلها. و تراوحت قيم الجذر الكامن للعوامل بين ١,٨١ و ٦,٨٢؛ ووصلت نسبة التباين الكلي إلى ٤٤,٧٩٪؛ مما يعكس كفاية العوامل المستخرجة على استيعاب قدر مقبول من التباين.

الجدول رقم ١٥

التحليل العاملي الأول لمقياس النمطين أ و ب

العوامل								
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم البند
						-٠.٤٦٨	٠.٤٢٢	١
٠.٤٦٤								٢
							٠.٤٣٧	٣
								٤٣٨٢
				٠.٥٢٧				٥
				٠.٣٩٦				٦
	٠.٣٧٠	-٠.٣٥١						٧
						-٠.٤٩٥	٠.٣٩٩	٨
						٠.٤٠٠		٩
	-٠.٣٨٠			٠.٣٩١				١٠
							٠.٣٦٧	١١
		-٠.٥١٥					٠.٤٣٦	١٢
							٤٨٧	١٣
					٠.٤٤٥	-٠.٤١١		١٤
						-٠.٣٦٩	٠.٣٧٦	١٥
-٠.٣٩٢							٠.٣٧٣	١٦
-٠.٣٨٢				٠.٣٧٦				١٧
								١٨
					٠.٣٦٧			١٩
				-٠.٤٢٦			٠.٣٨٢	٢٠

							.٤٨٢	٢١
.٣٥٢							.٤٢٢	٢٢
						-.٤١٢	.٤٤٥	٢٣
							.٤١٩	٢٤
							.٥٤٥	٢٥
							.٣٧٢	٢٦
							.٤٨٩	٢٧
		-.٣٩٢						٢٨
			.٥٣٩	.٣٨١				٢٩
			.٤٨٥					٣٠
							.٥٢٩	٣١
						.٣٦٥		٣٢
	.٣٧٢							٣٣
		.٤٣٠					.٣٥٢	٣٤
							.٣٥٢	٣٥
							.٣٧٢	٣٦
				-.٤٦٧			.٤١٠	٣٧
			.٤٠٢		-.٥٠٣			٣٨
.٣٦٨								٣٩
			.٣٥٧				.٤٧٤	٤٠
							.٤٠٦	٤١
	-.٣٦٧							٤٢
							.٤٥٣	٤٣
								٤٤
								٤٥
						.٤٨٨		٤٦
						.٤٨٢		٤٧
			-.٣٧٨		.٣٥٥		.٣٥٥	٤٨
					.٤٨٦		.٤٢٠	٤٩
						.٦١٦		٥٠
								٥١
							.٤٦٠	٥٢
		.٤٢٧						٥٣
						.٥٠٤	.٣٥٧	٥٤

أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد لدى العاملين في بعض المجالات الخدمية د. بن زروال

١,٨١	٢,٠٢	٢,٢٠	٢,٣١	٢,٦٨	٢,٨٩	٣,٤١	٦,٨٢	الجذر الكامن
%٣,٣٦	%٣,٧٥	%٤,٠٨	%٤,٢٧	%٤,٩٧	%٥,٣٦	%٦,٣١	%١٢,٦٤	نسبة التباين
							٤٤,٧٩	التباين الكلي
							%	

- تحليل البنود:

حيث تم حساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية، وذلك بعد استبعاد البند. و يتضح من خلال الجدول رقم (١٦) ستة عشر أن العديد من معاملات الارتباط تقل عن ٠,٣٠، على الرغم من أن بعضها ذو دلالة إحصائية؛ لذلك رأت الباحثة ضرورة الاستغناء عنها فيما يخص البعدين الأول (٢، ٤، ٥، ٦، ٧، ١٠، ١٣، ١٤) والثاني (١٧، ١٩، ٢٦، ٢٨، ٢٩، ٣٠)، وجزء من البعدين الثالث (٣٢، ٣٨)، والرابع (٥٣)؛ وإرجاء الحكم على البنود الباقية من البعدين الثالث (٣٣، ٣٤، ٣٦، ٣٩، ٤٢، ٤٤) والرابع (٤٥، ٤٦، ٤٧، ٥٠، ٥١) ذات معاملات الارتباط الدالة إلى ما بعد التطبيق الأساسي للأداة؛ كما فضلت استبعاد البند رقم ٢٢ (يجب أن يكون امتحان الحصول على شهادة السياقة أصعب حتى لا تمتلئ الطرقات بكل هؤلاء الحمقى) بعد إعادة النظر في قدرته على التعبير عن البعد الذي ينتمي إليه (السعي نحو الانجاز).

الجدول رقم ١٦

معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند و الدرجة الكلية لمقياس النمطين أ و ب

بند	معامل الارتباط								
٠١	*٠,٣٧	١٣	*٠,١٤	٢٥	*٠,٤٣	٣٧	*٠,٣٠	٤٩	*٠,٣٦
٠٢	*٠,٠٦	١٤	**٠,٢٢	٢٦	*٠,٢٧	٣٨	*٠,١٣	٥٠	*٠,٢٦
٠٣	*٠,٣٦	١٥	*٠,٣٤	٢٧	*٠,٤١	٣٩	*٠,٢٤	٥١	*٠,٢٨
٠٤	*٠,٢٤	١٦	*٠,٣١	٢٨	**٠,٢٠	٤٠	*٠,٤٠	٥٢	*٠,٤١
٠٥	*٠,٢٨	١٧	**٠,٢٠	٢٩	*٠,١١	٤١	*٠,٣٨	٥٣	*٠,١٥
٠٦	*٠,٢٩	١٨	*٠,٣٣	٣٠	*٠,٢٣	٤٢	*٠,٢٤	٥٤	*٠,٣٣
٠٧	*٠,٢٦	١٩	*٠,٢٤	٣١	*٠,٤٤	٤٣	*٠,٣٨	/	/
٠٨	*٠,٣٢	٢٠	*٠,٣٠	٣٢	*٠,٠٢	٤٤	**٠,٢٠	/	/
٠٩	*٠,٣٠	٢١	*٠,٤٣	٣٣	*٠,٢٩	٤٥	**٠,١٩	/	/
١٠	*٠,٢٥	٢٢	*٠,٣٥	٣٤	*٠,٢٩	٤٦	**٠,٢٠	/	/
١١	*٠,٣٠	٢٣	*٠,٣٤	٣٥	*٠,٣١	٤٧	*٠,٢٣	/	/
١٢	*٠,٣٥	٢٤	*٠,٣٨	٣٦	*٠,٢٩	٤٨	*٠,٣٢	/	/

* معاملات دالة عند مستوى ٠,٠١ ** معاملات دالة عند مستوى ٠,٠٥

وبعد تطبيق المقياس على ٣٩٥ فردا ضمن الدراسة الأساسية للبحث، أعيد تحليل معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود ٣٦، فاستخلصت تسعة عوامل منها عاملان ثنائيا القطب. وانطلاقا من اعتماد محك ميشيل بوصفه معياراً لتشعب البند بالعامل، فقد تشعبت كل البنود ٣٦ بأحدها على الأقل كما يبين ذلك الجدول رقم (١٧).

وبحساب معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية بالمقياس (انظر الجدول رقم ١٨)، قررت الباحثة استبعاد البندين رقم ٩ و ١١ نظرا لانخفاض معامل ارتباطهما عن محك ميشيل، أما البنود التي تم التحفظ عليها سابقا، فإن كل معاملاتها مرتفعة؛ وعليه قررت الاحتفاظ بها. و يبين الجدول رقم (١٩) أن معاملات ارتباط كل البنود بالدرجة الكلية بعد استبعاد البندين ٩ و ١١ تساوي أو تفوق ٠,٣٥.

الجدول رقم ١٧

التحليل العاملي الثاني لمقياس النمطين أ و ب

العوامل									رقم البند
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
							.٧٥٩		١
							.٧٦٤		٢
							.٨٠٦		٣
			.٤٢٢						٤
			.٦٦٦				.٣٦١		٥
							.٦٨٢		٦
							.٥٨٤		٧
				.٣٠٥			.٤٧٨		٨
	.٧٢٠								٩
			.٤٦٦		.٣٣٤				١٠
.٧٧٠									١١
		.٥٨٦			.٣٣٠		.٣٨٤		١٢
				.٥٩٣					١٣
		.٥٩٢					.٣١٨		١٤
					.٣١٢	.٣١١	.٣٤٠		١٥
	.٣٢١			.٤٩١					١٦
				.٧٣٤					١٧
		.٣١١				.٦٤٢			١٨
						.٧٢٧			١٩
						.٨١١			٢٠
						.٧٥٣			٢١
					.٥٠٧	.٤١٢		.٤١٢	٢٢
					.٤٠٧	.٥١٨			٢٣
				.٦١٦					٢٤
					.٦٨٤				٢٥
					.٦١٣				٢٦

*٠,٤٧	٢٩	*٠,٤٢	١٧	*٠,٤٢	٠٥
*٠,٤٢	٣٠	*٠,٥١	١٨	*٠,٤٦	٠٦
*٠,٣٥	٣١	*٠,٤٤	١٩	*٠,٥٧	٠٧
*٠,٥٠	٣٢	*٠,٤٨	٢٠	*٠,٤٩	٠٨
*٠,٤٦	٣٣	*٠,٥١	٢١	/	/
*٠,٥٠	٣٤	*٠,٥٠	٢٢	*٠,٤٥	١٠
*٠,٥٥	٣٥	*٠,٤٩	٢٣	/	/
*٠,٤٣	٣٦	*٠,٤٧	٢٤	*٠,٥٨	١٢

- تحليل الأبعاد:

كما تم تفحص الاتساق الداخلي أيضاً، من خلال حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد و بين الدرجة الكلية، التي يبين الجدول رقم (٢٠) أنها مقبولة، حيث تميل كلها للارتفاع ماعدا الخاص ببعد التعبير الخارجي عن الانفعالات، الأمر الذي قد يعزى لحجم هذا البعد من حيث عدد بنوده الذي تقلص كثيرا بعد استبعاد عدد منها.

الجدول رقم ٢٠

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس النمطين أ و ب و الدرجة الكلية

معامل الارتباط	الأبعاد
٠,٧٥	بعد الاستعجال
٠,٧٩	بعد السعي نحو الإنجاز
٠,٨١	بعد العدائية
٠,٧١	بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات

- الصدق التقاربي والاختلافي:

تم حساب هذا الأخير من خلال حساب معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد المقياس، حيث يظهر الجدول رقم (٢١) أن كل المعاملات دالة، وأن هناك ميلاً للارتباط الإيجابي بين بعد السعي نحو الإنجاز، وبعدي الاستعجال والعدائية، الأمر الذي يبدو منطقياً، ويهدف كل من الاستعجال والعدائية إلى تحقيق أهداف، هي بمثابة إنجازات؛ أضف إلى أن السعي نحو الإنجاز ذاته يحتاج إلى توافر طاقة معتبرة، يمكن للاستعجال والعدائية توفيرها. وعلى الرغم من ذلك، فإن معاملات الارتباط بصفة عامة تعكس ميل الأبعاد نحو الاستقلالية عن بعضها.

الجدول رقم ٢١ معاملات الارتباط المتبادلة بين المقاييس المتفرعة عن مقياس النمطين أ و ب

التعبير الخارجي عن الانفعالات	الاستعجال	السعي نحو الإنجاز	العدائية	التعبير الخارجي عن الانفعالات
الاستعجال	-			
السعي نحو الإنجاز	*٠,٥٤	-		
العدائية	*٠,٤١	*٠,٦٤	-	
التعبير الخارجي عن الانفعالات	*٠,٣٨	*٠,٣٧	*٠,٤٠	-

* معاملات دالة عند مستوى ٠,٠١

٧-٤-٣- الجزء الثالث: خصص للنمط ج من الشخصية، يمثله ١٧ بنداً، موزعة على بعدين

هما:

- بعد الإدراكات الاكتسابية: الذي يضم ٠٩ بنود

- بعد قمع الانفعالات: يشمل ٠٨ بنود

- خصائصه السيكومترية:

- التحليل العاملي:

تم حساب معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود، ثم أخضعت للتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لـ"هويتلنج"، واعتمد محك جتمان "الحدود الدنيا" لتحديد عدد العوامل. ثم أديرت العوامل المستخرجة تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس. واعتمدت الباحثة محك جيلفورد لتشبع البند جوهرياً بالعامل محك $\leq 0,30$ ، على أن تكون هناك ثلاثة تشبعات جوهرياً على الأقل لكل عامل.

وتمخض التحليل عن سبعة عوامل متعامدة، يوضح الجدول رقم (٢٢) أن كل البنود قد تشبعت جوهرياً بأحدها على الأقل، ما عدا البندين رقم ٠١ و ٠٢، اللذين ستحدد قيمة معامل ارتباطهما بالدرجة الكلية إمكانية الاحتفاظ بهما أو وجوب استبعادهما. وتراوحت قيم الجذر الكامن للعوامل بين ١,٣٨ و ٢,٢٧؛ ووصلت نسبة التباين الكلي إلى ٦٠,٤٢٪؛ مما يعكس كفاية العوامل المستخرجة على استيعاب قدر مقبول من التباين.

الجدول رقم ٢٢

التحليل العاملي الأول لمقياس النمط ج

العوامل							
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم البند
							١
							٢
				٠,٧١٤	٠,٣٥٦		٣
					٠,٦٩٩		٤
					٠,٧٨٠		٥
					٠,٦٢٩		٦
			٠,٧٢٧				٧
٠,٣٢٢			٠,٦٠٤		٠,٣٥١		٨
		٠,٦٤٤	٠,٣٣٢				٩
		٠,٧٤٣					١٠
		٠,٤٨٢		٠,٦٦٠			١١
		٠,٣٩٠	٠,٥٧٥				١٢

							١٣	
			.٦٠٤		.٤٢٧		١٤	
				.٣٦٠			١٥	
			.٣٦٧	.٧٣٤			١٦	
						.٨٢٤	١٧	
						.٨٩٤	١٨	
						.٧٠٥	١٩	
							٢٠	
			.٦٨٢		.٣٧٥		٢١	
			.٧٦١				٢٢	
١,٣٨	١,٥٥	١,٧٣	٢,٠٨	٢,١١	٢,١٥	٢,٢٧	الجزر الكامن	
%٦,٢٧	%٧,٠٥	%٧,٨٨	%٩,٤٧	%٩,٥	%٩,٨٠	%١٠,٣٣	نسبة التباين	
							%٦٠,٤٢	التباين الكلي

- تحليل البنود:

بعد حساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية بعد استبعاد البند، اتضح أن العديد من البنود تقلل معاملات ارتباطها عن محك ميشيل (انظر الجدول رقم ٢٣)، فقررت الباحثة استبعادها، ما عدا البنود ذات معاملات الارتباط الدالة، التي تفوق ٠,٢٥ من بعد الكبح الانفعالي (١٧، ٢٠، ٢٢)، التي أرجئ البث فيها إلى ما بعد التطبيق النهائي للأداة، على أن يعاد صيوغ البند ٢٢ (لا أستمتع بالعمل تحت ضغط الوقت على الرغم من أنني أتحملة) في بندين:

- لا أستمتع بالعمل تحت ضغط الوقت

- أتحمّل العمل تحت ضغط الوقت

و بعد تطبيق المقياس على عينة البحث التي قدرت بـ ٣٩٥ فرداً، أعيد تحليل معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود عاملياً، فاستخرجت خمسة عوامل متعامدة (انظر الجدول رقم ٢٤)، أربعة منها أحادية القطب، تشبعت كل البنود بأحدها على الأقل.

الجدول رقم ٢٣

معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند و الدرجة الكلية لمقياس النمط ج

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
٠١	٠,١٧	١٢	*٠,٤١
٠٢	٠,١٥	١٣	٠,٠٩
٠٣	*٠,٥٢	١٤	*٠,٣٦
٠٤	*٠,٤٥	١٥	٠,١٠
٠٥	*٠,٢٧	١٦	*٠,٤٥
٠٦	*٠,٤٠	١٧	*٠,٢٩

أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد لدى العاملين في بعض المجالات الخدمية د. بن زروال

٠,٣٠*	١٨	٠,٣٧*	٠٧
٠,٣٧*	١٩	٠,٦١*	٠٨
٠,٢٦*	٢٠	٠,٣٧*	٠٩
٠,٣٨*	٢١	٠,٤٤*	١٠
٠,٢٨*	٢٢	٠,٥١*	١١

* معاملات دالة عند مستوى ٠,٠١

الجدول رقم ٢٤

التحليل العاملي الثاني لمقياس النمط ج

رقم البند	العوامل				
	١	٢	٣	٤	٥
٣٧				.٨٠١	
٣٨	.٣٣٩			.٥٩٩	
٣٩	.٦٠٤			.٣٦٦	
٤٠				.٤٤٤	
٤١	.٥٧٤				
٤٢	.٧٠٦				
٤٣	.٧٦٢				
٤٤		.٤٦٧		.٤١٨	
٤٥	.٧٦٢				
٤٦	.٥٢٧				-٠.٣٠١
٤٧	.٨٦٤				
٤٨	.٨٥٣				
٤٩		.٧١٧			
٥٠		.٨٠٧			
٥١		.٧١٣			
٥٢		.٣٠٥			.٦٣١
٥٣					.٧٨١
الجذر الكامن	٢,٩٤	٢,٠١	١,٩٤	١,٦٠	١,٢٩
نسبة التباين	%١٧,٣٣	%١١,٨٦	%١١,٤١	%٩,٤٦	%٧,٦٣
الجذر الكامن	%٥٧,٧٠٦				

وبعد ذلك أعيد حساب معاملات ارتباط البنود المتبقية بالدرجة الكلية، فأظهر الجدول رقم (٢٥)

أنها تفوق ٠,٣٠، وعليه قررت الباحثة الاحتفاظ بما كلفها.

الجدول رقم ٢٥ معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند و الدرجة الكلية لمقياس النمط ج

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
*٠,٤٧	٤٦	*٠,٤٥	٣٧
*٠,٤٤	٤٧	*٠,٤٨	٣٨
*٠,٥٠	٤٨	*٠,٥٤	٣٩
*٠,٤٧	٤٩	*٠,٣٤	٤٠
*٠,٥٠	٥٠	*٠,٤٦	٤١
*٠,٤٥	٥١	*٠,٥٧	٤٢
*٠,٣٥	٥٢	*٠,٥٧	٤٣
*٠,٣٦	٥٣	*٠,٥٣	٤٤
/	/	*٠,٥٨	٤٥

* كل المعاملات دالة عند مستوى ٠,٠١

- تحليل الأبعاد:

أما عن الاتساق الداخلي من حيث الأبعاد، فقد تم حساب معامل ارتباط بعدي المقياس بالدرجة الكلية، ويتضح من خلال الجدول رقم (٢٦) أن معاملي الارتباط مقبولان، حيث يميل كلاهما للارتفاع.

الجدول رقم ٢٦ معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس النمط ج و الدرجة الكلية

معامل الارتباط	الأبعاد
٠,٨٤	الإدراكات الاكتسابية
٠,٧٨	قمع الانفعالات

أما الثبات فقد أُتبع في تقديره طريقتا التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان- براون، ومعامل ألفا لكرونباخ، حيث تم تطبيق صيغة واحدة من الأداة على ١٢٦ فرداً، وذلك تطبيقاً واحداً؛ إذ يوضح الجدول (٢٧) أن معامل الثبات مقبول.

الجدول رقم ٢٧ معامل ثبات مقياس الأنماط أ، ب، ج

معامل الثبات		طرق حساب الثبات
مقياس النمط ج	مقياس النمطين أ، ب	
٠,٧١	٠,٦٨	التجزئة النصفية
٠,٨١	٠,٨١	معامل ألفا

٨- نتائج البحث ومناقشتها

٨-١- العلاقة بين أنماط الشخصية و مستوى الإجهاد:

انطلقت الدراسة الميدانية للبحث من مجموعة من الفرضيات، كانت أولها افتراض علاقة دالة بين أنماط الشخصية وبين مستوى الإجهاد لدى أفراد العينة. و باعتبار هذه الفرضية من النوع المباشر غير الموجه، فقد استخدمت الباحثة اختبار دلالة الطرفين لاختبارها، وقامت بحساب معاملات الارتباط

المتبادلة بين درجات أفراد العينة في كل مقياس من مقاييس الشخصية، و بين درجاتهم بمقياس الإجهاد، وصدت في الجدول رقم (٢٨)، الذي نلاحظ من خلاله أن كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ حيث قدر معامل الارتباط بين درجات النمط أ و درجات الإجهاد ب ٠,١٨٢، ومعامل الارتباط بين درجات النمط ب و درجات الإجهاد ب - ٠,١٨٢، أما معامل الارتباط بين درجات النمط ج و درجات الإجهاد فقد قدر ب ٠,٢١٩ و هو أعلاها.

الجدول رقم ٢٨ معاملات الارتباط بين درجات أنماط الشخصية و درجات الإجهاد

أنماط الشخصية	معاملات الارتباط بالإجهاد
النمط "أ"	**٠,١٨٢
النمط "ب"	**٠,١٨٢-
النمط "ج"	**٠,٢١٩

** معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١

وعليه يمكننا القول إن هناك:

- علاقة موجبة دالة بين نمطي الشخصية أ، ج وبين مستوى الإجهاد.

- علاقة سالبة دالة بين النمط ب وبين مستوى الإجهاد.

وبذلك تكون الفرضية الرئيسة الأولى للبحث قد تحققت؛ و هي النتيجة التي تتوافق وما أفضت إليه دراسة سادان و زملائه Sadin & al ١٩٩٦ من أن مكونات الشخصية كالنمط أ، ج تعد من المتغيرات المرتبطة بالإجهاد لأنها عوامل تهديد، تساهم في خلق استعداد لدى الفرد للإصابة ببعض الاضطرابات. و أن النمط ب يعتبر من المتغيرات المرتبطة بالإجهاد من حيث أنه عامل مقاومة للتأثيرات السلبية للإجهاد. وقبله أبحاث فريدمان Friedman و روزمان Rosenman (١٩٥٩-١٩٧٤) حول النمطين أ، ب؛ إلى جانب أعمال كل من جريير و موريس Greer & Morris 1980 وبعدهما تيمو شوك و زملاؤها Temoshok&al (١٩٨١-١٩٨٥)، وكذا الدراسة الطولية التي أجراها جروسارت-ماتسك و زملاؤه Grossarth-Maticek & all ١٩٨٨ على مدى عشر سنوات. مما يمكن أن يدفعنا إلى افتراض أن العلاقة بين أنماط الشخصية ومستوى الإجهاد ارتباط يتعدى الحدود الثقافية.

٨-١-١- العلاقة بين أبعاد أنماط الشخصية و مستوى الإجهاد:

فيما يخص أبعاد أنماط الشخصية وعلاقتها بمستوى الإجهاد، فإن المصنوفة المبينة في الجدول رقم (٢٩) تظهر معاملات ارتباط موجبة و دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين درجات أبعاد النمط أ و درجات الإجهاد، ما عدا بعد العدائية (النافسية و الطموح). أبعاد النمط ب هي أيضا لها معاملات ارتباط دالة سالبة بين درجاتها و درجات الإجهاد عند مستوى دلالة ٠,٠٥، ما عدا بعد العدائية. أما بعدا النمط ج، فكلاهما معامل ارتباط موجب و دال بين درجاته و درجات الإجهاد عند مستوى دلالة ٠,٠٥.

وانطلاقاً مما سبق يمكننا أن نستنتج ما يلي:

- هناك علاقة موجبة دالة بين بعد الاستعجال للنمط أ ومستوى الإجهاد.
- هناك علاقة موجبة دالة بين بعد الاندماج المهني و السعي نحو الانجاز للنمط أ ومستوى الإجهاد.
- هناك علاقة موجبة دالة بين بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات للنمط أ ومستوى الإجهاد.
- ليس هناك علاقة دالة بين بعد العدائية للنمط أ ومستوى الإجهاد.
- هناك علاقة سالبة دالة بين بعد الاستعجال للنمط ب وبين مستوى الإجهاد.

الجدول رقم ٢٩ معاملات الارتباط بين درجات أبعاد أنماط الشخصية و درجات الإجهاد

نمط الشخصية	الأبعاد	معاملات الارتباط بالإجهاد
النمط أ	الاستعجال	**٠,٢٦٤
	السعي نحو الانجاز	**٠,١٧٠
	العدائية (التنافسية، الطموح)	٠,٠١٢-
	التعبير الخارجي عن الانفعالات	**٠,٢٣٠
النمط ب	الاستعجال	٠,٢٦٤-
	السعي نحو الانجاز	**٠,١٧٠-
	العدائية (التنافسية، الطموح)	٠,٠١٢
	التعبير الخارجي عن الانفعالات	٠,٢٣٠-
النمط ج	الإدراكات الاكتئابية	**٠,٢٤٩
	كبح الانفعالات	*٠,٠٩٩

- ** معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ * معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٥
- هناك علاقة سالبة دالة بين بعد الاندماج المهني والسعي نحو الانجاز للنمط ب ومستوى الإجهاد.
 - هناك علاقة سالبة دالة بين بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات للنمط ب ومستوى الإجهاد.
 - ليس هناك علاقة دالة بين بعد العدائية للنمط ب ومستوى الإجهاد.
 - هناك علاقة موجبة دالة بين بعد الإدراكات الاكتئابية للنمط ج ومستوى الإجهاد.
 - هناك علاقة موجبة دالة بين بعد الكبح الانفعالي للنمط ج ومستوى الإجهاد.
- وعليه فإن الفرضية الفرعية (١,١) القائلة بأن هناك علاقة دالة لدى أفراد العينة بين أبعاد أنماط الشخصية ومستوى الإجهاد؛ قد تحققت في معظمها، ما عدا فيما يخص بعد العدائية. وهي بذلك تؤكد نتائج دراسات تناولت مجموعات مهنية متنوعة كدراسة بورك وجرينجلاس 1995، greenglass حول الأساتذة، ودراسة برادان Pradhan و ميسرا 1996 Misra، حول الأزواج العاملين بالجمال الطبي، ودراسة إيدموديا Idemudia، 2000 وزملائه حول الإطارات العاملة بالبنوك، وكذا دراسة جونسون وستون ١٩٨٦ حول العاملين الاجتماعيين. في حين أن الارتباط غير الدال بين مكون العدائية ومستوى الإجهاد يتعارض مع ما توصلت إليه دراسات عدة كأعمال جانستر وزملائه ١٩٩١ وكذا جرازباني وسويندسن 2004، Graziani&Swendsen، وويلياس 1998 Williams.

٨-٢- العلاقة بين أنماط الشخصية و أعراض الإجهاد:

تبين مصفوفة معاملات الارتباط بالجدول رقم (٣٠) أن معاملات ارتباط درجات أنماط الشخصية بدرجات أعراض الإجهاد كلها دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١، ما عدا الخاص بارتباط النمط ج بالأعراض الجسدية.

الجدول رقم ٣٠ مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات أنماط الشخصية و درجات أعراض الإجهاد

أنماط الشخصية	معاملات الارتباط بأعراض الإجهاد		
	الجسدية	النفسية	السلوكية
النمط "أ"	**٠,١٣٧	**٠,١٨٧	**٠,١٥٦
النمط "ب"	**٠,١٣٧-	**٠,١٨٧-	**٠,١٥٦-
النمط "ج"	٠,٠٨٩	**٠,٢٨٣	**٠,٢٢١

** معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ * معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٥
وعليه يمكننا القول: إن:

- هناك علاقة موجبة دالة بين النمط أ و أعراض الإجهاد الجسدية و النفسية و السلوكية.
- هناك علاقة سالبة دالة بين النمط ب و أعراض الإجهاد الجسدية و النفسية و السلوكية.
- هناك علاقة موجبة دالة بين النمط ج و أعراض الإجهاد النفسية و السلوكية.
- ليس هناك علاقة دالة بين النمط ج و أعراض الإجهاد الجسدية.

وانطلاقاً من ذلك، فإن الفرضية الرئيسة الثانية التي مفادها وجود علاقة دالة بين أنماط الشخصية وأعراض الإجهاد لدى أفراد العينة، تكون قد تحققت على مستوى كل الأنماط و كل الأعراض، باستثناء ما يخص النمط ج و الأعراض الجسدية.

أي أن هناك ميلاً لاعتبار نمط الشخصية عاملاً مؤثراً في نوعية الأعراض التي تظهر خلال المواقف المجهدة، وهو أمر ينسجم مع ما سلف الوصول إليه من نتائج تخص العلاقة بين الأنماط الثلاثة ومستوى الإجهاد؛ ويتفق مع ما توصلت إليه دراسة تراميل وفريقه Tramill&al ١٩٨٤، التي أجريت على ١٢٣ طالباً جامعياً، باستخدام مسح جنكيز للنشاط (النسخة المعدلة) ومقياس قلق الموت (DAS) لتمبلر، والنسخة القصيرة من مقياس تايلور للقلق الصريح (TIMAS)، من ارتباط النمط أ بالدرجات المرتفعة للقلق (قلق الموت الصريح)، فضلاً عن دراسة فيزيك-فيدوفيك Vizec-Vidovic ١٩٨٤ على ١٧٠ عاملاً يدوياً، التي وجدت أن سمات النمط أ المتعلقة بالمخاطرة والانجاز والاستقلالية ارتبطت جوهرياً بمؤشرات عدم الرضا عن العمل، وعدم الرضا عن الحياة، ومحن الحياة والأعراض السيكوسوماتية، والاكتئاب، والقلق، والدرجة المنخفضة من تقدير الذات (كريم، ٢٠٠٦، ص ص ٩٢-٩٣).

كما يوافق التباين الملاحظ بين النمطين أ، ب من حيث اتجاه الارتباط بأعراض الإجهاد نتائج

الدراسات التي قام بها ميلر و زملاؤه Miller&al ١٩٩١ والتي أظهرت نتائجها أن ذوي النمط أ أكثر ميلا للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية من ذوي النمط ب.

٨-٢-١- العلاقة بين أبعاد أنماط الشخصية و أعراض الإجهاد:

من خلال مصفوفة معاملات ارتباط الجدول رقم (٣١)، يمكننا ملاحظة أن معاملات ارتباط درجات أبعاد نمط الشخصية بأعراض الإجهاد كلها موجبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥، ماعدا التي تخص ارتباط بعد العدائية بالأعراض المختلفة التي لم تكن دالة. بينما كانت معاملات ارتباط درجات أبعاد نمط ب بأعراض الإجهاد كلها سالبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥، ماعدا الخاصة منها بارتباط بعد العدائية بالأنواع الثلاثة من الأعراض التي لم تكن دالة. أما أبعاد النمط ج، فقد كان معامل ارتباط درجات بعد الإدراكات الاكتئابية بالأعراض النفسية والسلوكية موجبين دالين عند مستوى دلالة ٠,٠٥، في حين لم يكن معامل ارتباطه بالأعراض الجسدية دالاً؛ بينما ارتبط بعد الكبح الانفعالي ارتباطاً موجباً دالاً فقط بالأعراض النفسية، حيث لم يصل معامل ارتباطه الباقين إلى مستوى الدلالة. وعليه يمكننا أن نخلص إلى ما يلي:

- هناك علاقة موجبة دالة بين بعد الاستعجال للنمط أ و أعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.

- هناك علاقة موجبة دالة بين بعد الاندماج المهني والسعي نحو الإنجاز للنمط أ وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.

- هناك علاقة موجبة دالة بين بعد التعبير الخارجي عن انفعالات النمط أ وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.

الجدول رقم ٣١ مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات أبعاد أنماط الشخصية ودرجات أعراض الإجهاد

معاملات الارتباط بأعراض الإجهاد			أبعاد أنماط الشخصية	
السلوكية	النفسية	الجسدية		
**٠,٢٠٦	**٠,٢٥١	**٠,٢٣٢	الاستعجال	النمط أ
*٠,١٠٤	**٠,١٧٨	**٠,١٥٦	السعي نحو الإنجاز	
٠,٠٢٥-	٠,٠١٥	٠,٠٢٢-	العدائية (التنافسية، الطموح)	
**٠,٢٦١	**٠,٢٢٣	**٠,١٣٩	التعبير الخارجي عن الانفعالات	النمط ب
٠,٢٠٦-	**٠,٢٥١-	**٠,٢٣٢-	الاستعجال	
*٠,١٠٤-	**٠,١٧٨-	**٠,١٥٦-	السعي نحو الإنجاز	
٠,٠٢٥	٠,٠١٥-	٠,٠٢٢	العدائية (التنافسية، الطموح)	النمط ج
**٠,٢٦١-	**٠,٢٢٣-	**٠,١٣٩-	التعبير الخارجي عن الانفعالات	
**٠,٢٧٧	**٠,٣٠٧	٠,٠٩٥	الإدراكات الاكتئابية	
٠,٠٧١	**٠,١٤٤	٠,٠٤٨	كبح الانفعالات	

** معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ * معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٥

- ليس هناك علاقة دالة بين بعد العدائية للنمط أ وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.
- هناك علاقة سالبة دالة بين بعد الاستعجال للنمط ب وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.
- هناك علاقة سالبة دالة بين بعد الاندماج المهني والسعي نحو الانجاز للنمط ب وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.
- هناك علاقة سالبة دالة بين بعد التعبير الخارجي عن انفعالات النمط ب وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.
- ليس هناك علاقة دالة بين بعد العدائية للنمط ب وأعراض الإجهاد الجسدية والنفسية والسلوكية.
- هناك علاقة موجبة دالة بين بعد الإدراكات الاكتئابية للنمط ج والأعراض النفسية والسلوكية.
- ليس هناك علاقة دالة بين بعد الإدراكات الاكتئابية للنمط ج والأعراض الجسدية للإجهاد.
- هناك علاقة موجبة دالة بين بعد الكبح الانفعالي للنمط ج والأعراض النفسية للإجهاد.
- ليس هناك علاقة دالة بين بعد الكبح الانفعالي للنمط ج والأعراض الجسدية والسلوكية للإجهاد.
- وتكون بذلك الفرضية الفرعية (١،٢) التي ترى أن هناك علاقة دالة بين أبعاد أنماط الشخصية وأعراض الإجهاد لدى أفراد العينة، قد تحققت بخصوص كل الأبعاد ما عدا أبعاد: العدائية (لم تتحقق)، الكبح الانفعالي (تحققت بنسبة ٣/١)، الإدراكات الاكتئابية (تحققت بنسبة ٣/٢).
- وبذلك تتعارض نتائج بعد العدائية مع ما توصل إليه جانستر وزملاؤه Ganster & al 1991 وكذا جرازباني و سويندسن Graziani & Swendsen, 2004 ، من أن بعد العدائية لدى النمط أ يرتبط ارتباطا وثيقا بالاستجابات الفيزيولوجية إزاء المواقف المجهدة. والدراسات التي أوردها موريس فيريري 2002 M.Ferreri وأكدت الدور المهدد لأسلوب النمط أ في التكيف مع المجهدات مركزة على مكون العدائية فيه.
- ويمكن تفسيرها بما ذهب إليه العلماء من أمثال كوكس Cox، جريفيتس Griffiths وريال- جونزالز Rial-Gonzalez 2000، من أن النمط أ هو أسلوب سلوكي متعلم ومتأثر بقيم الثقافة الغربية التي تميز الأفراد القادرين على الإنتاج بسرعة وفعالية، وهي القيم التي لا يتوفر المجتمع عليها.
- وتتعارض أيضا نتائج بعد الكبح الانفعالي في معظمها مع نتائج دراسة مارا جوليبوس وفريقها Mara Julius&al التنبؤية ١٩٧١-١٩٨٣، و دراسة تيموشوك وفريقها ١٩٨٥، ودراسة كونترادا وزملاؤه Contrada & al, 1990. في حين تميل نتائج بعد الإدراكات الاكتئابية للاتفاق مع نتائج أعمال تيموشوك ١٩٨٧، ودراسات أنطوني Antoni و جودكين Goodkin 1988، و ويرشينغ Wirsching, 1982 وزملاؤه.

٨-٣- العلاقة بين أنماط الشخصية واستراتيجيات مواجهة الإجهاد:

للقوف على دلالة هذه العلاقة وطبيعتها، نتفحص مصفوفة معاملات ارتباط درجات أنماط الشخصية باستراتيجيات المواجهة في الجدول رقم (٣٢)، فنلاحظ أن معاملات ارتباط النمط أ بكل أنواع استراتيجيات المواجهة الرئيسة أو الفرعية، معاملات موجبة ودالة عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ وتتسم معاملات ارتباط النمط ب باستراتيجيات المواجهة بأنها سالبة ودالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ أيضاً. أما النمط ج فمعامل ارتباطه بالصنفين الرئيسين لاستراتيجيات المواجهة (م.١ الانفعال م.المشكلة) موجب ودالان عند مستوى دلالة ٠,٠١، و٠,٠٥ على التوالي؛ بينما معاملات ارتباطه بالأصناف الفرعية تتباين في دلالتها، حيث أن الخاص منها بالمواجهة الانفعالية المعرفية، وأسلوب حل المشكلة سلوكياً موجباً ودالاً عند مستوى دلالة ٠,٠١، في حين كان معامل الارتباط المتعلقان بالمواجهة الانفعالية السلوكية، وأسلوب حل المشكلة معرفياً غير دالين.

الجدول رقم ٣٢

مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات أنماط الشخصية ودرجات استراتيجيات مواجهة الإجهاد

معاملات الارتباط باستراتيجيات مواجهة الإجهاد						أنماط الشخصية
م. الانفعال	م. المشكلة	الانفعالية السلوكية	الانفعالية المعرفية	حل المشكلة سلوكياً	حل المشكلة معرفياً	
**٠,٣٣١	**٠,٤٠٨	**٠,١٤٧	**٠,٣٢٧	**٠,٣٦٠	**٠,٣٣٦	النمط "أ"
**٠,٣٣١-	**٠,٤٠٨-	**٠,١٤٧-	**٠,٣٢٧-	**٠,٣٦٠-	**٠,٣٦٦-	النمط "ب"
**٠,٣١٠	*٠,١٠٦	٠,٠٥٧	**٠,٣٦٠	**٠,١٤٩	٠,٠٤٥	النمط "ج"

** معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ * معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٥

انطلاقاً من معاملات الارتباط هذه، يبين الجدول رقم (٣٣) استراتيجيات مواجهة الإجهاد وفق تفضيل استخدامها لدى كل نمط.

الجدول رقم ٣٣

استراتيجيات مواجهة الإجهاد وفق قوة ارتباطها بنمط الشخصية

الاستراتيجيات	النمط أ	النمط ب	النمط ج
التصنيف الرئيس	١-١ م. على المشكلة	١-١ م. على الانفعال	١-١ م. على الانفعال
	٢-١ م. على الانفعال	٢-١ م. على المشكلة	٢-١ م. على المشكلة
التصنيف الفرعي	١-١ حل م. سلوكياً	١-١ انفعالية سلوكية	١-١ انفعالية معرفية
	٢-٢ حل م. معرفياً	٢-٢ انفعالية معرفية	٢-٢ حل م. سلوكياً
	٣-٣ انفعالية معرفية	٣-٣ حل م. معرفياً	/
	٤-٤ انفعالية سلوكية	٤-٤ حل م. سلوكياً	/

وعلى أساس ما سلف، يمكننا القول:

- إن هناك علاقة موجبة دالة بين نمط الشخصية أو استراتيجيات المواجهة سواء أكانت المركزة على المشكلة بفرعها (أسلوب حل المشكلة سلوكياً، أسلوب حل المشكلة معرفياً) أم المركزة على الانفعال

بفرعيها(المواجهة الانفعالية السلوكية، المواجهة الانفعالية المعرفية) مع ارتفاع قيمة معامل ارتباطه بالنوع الأول.

- وعلاقة سالبة دالة بين النمط ب و استراتيجيات المواجهة أكانت المركزة على المشكلة بفرعيها(أسلوب حل المشكلة سلوكياً، أسلوب حل المشكلة معرفياً) أم المركزة على الانفعال بفرعيها(المواجهة الانفعالية السلوكية، المواجهة الانفعالية المعرفية)، مع ارتفاع قيمة معامل ارتباطه بالنوع الثاني.

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

- إن هناك علاقة موجبة دالة بين النمط ج و الصنفين الفرعيين لاستراتيجيات المواجهة: المواجهة الانفعالية المعرفية، وأسلوب حل المشكلة سلوكياً.

- ليس هناك علاقة دالة بين النمط ج والصنفين الفرعيين لاستراتيجيات المواجهة: المواجهة الانفعالية السلوكية، وأسلوب حل المشكلة عرفياً.

أي إن الفرضية الرئيسة الثالثة التي تنص على علاقة دالة بين أنماط الشخصية وبين استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى أفراد العينة، تحققت كلياً على مستوى الأصناف الرئيسة لاستراتيجيات المواجهة، وعلى مستوى الأصناف الفرعية لدى النمطين أ، ب أما لدى النمط ج فقد تحققت جزئياً على مستوى الأصناف الفرعية (٤/٢).

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 التي وجدت أن ذوي النمط أ من ضباط الشرطة يستخدمون الأساليب النشطة في مواجهة المواقف المحيطة. ودراسة شاير واينتراوب Scheier&Weintraub ١٩٨٩ التي وجدت أن النمط أ يرتبط ارتباطاً موجباً بالمقاييس: المواجهة النشطة والتخطيط (Havlovic&Keenan, 1995, p180).

كما ينسجم مع ما توصلت إليه أبحاث مازلاش وزملاؤها ١٩٩٦ من أن هناك ارتباطاً دالاً بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة؛ و يجعلنا نتساءل عن عواقب هذا الارتباط على صحة الفرد في ضوء ما أكدته دراسات تنبئية 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; Rijk&al, 1998) من أن المواجهة المركزة على المشكل تشكل عموماً عامل وقاية، يخفف من الأثر السلبي للمجهودات المهنية على الصحة الجسدية والعقلية لدى المدرسين، والمرمضات (B-Shweitzer&Quintard, 2001, p234).

٨-٣-١- العلاقة بين أبعاد أنماط الشخصية واستراتيجيات مواجهة الإجهاد:

وتفصيلاً للعلاقة السابقة، يبين الجدول رقم(٣٤) مصفوفة معاملات ارتباط درجات أبعاد أنماط الشخصية بدرجات مصادر الإجهاد؛ التي يمكننا من خلالها استخلاص ما يلي:

- هناك علاقة موجبة دالة بين بعد الاستعجال للنمط أ و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكياً، أسلوب حل المشكلة معرفياً بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.

- ليس هناك علاقة دالة بين بعد الاستعجال للنمط أ المواجهة الانفعالية السلوكية بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.

- هناك علاقة موجبة دالة بين بعد الاندماج المهني والسعي نحو الانجاز للنمط أ والمواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية السلوكية، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكياً، أسلوب حل المشكلة معرفياً استراتيجيات مواجهة.

الجدول رقم ٣٤

مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات أبعاد أنماط الشخصية واستراتيجيات مواجهة الإجهاد

معاملات الارتباط باستراتيجيات مواجهة الإجهاد						أبعاد أنماط الشخصية	
حل المشكلة معرفياً	حل المشكلة سلوكياً	الانفعالية المعرفية	الانفعالية السلوكية	م. المشكلة	م. الانفعال	النمط أ	
**٠,٢٤٥	**٠,٢٨٦	**٠,٢٥٠	٠,٠٠٩	**٠,٣٠٩	**٠,٢٠٠		
**٠,٣١٠	**٠,٣٢٠	**٠,١٩٩	*٠,١١٠	**٠,٣٧٠	**٠,٢١٢	السعي نحو الانجاز	
**٠,٢٨٧	**٠,٢٧٠	**٠,١٦٧	**٠,٢٣٨	**٠,٣٣٠	**٠,٢٥٢	العدائية (التنافسية، الطموح)	
**٠,٢٠٢	**٠,٢٥١	**٠,٤٣٢	٠,٠٦٩	**٠,٢٦٣	**٠,٣٧٣	التعبير الخارجي عن الانفعالات	
**٠,٢٤٥-	**٠,٢٨٦-	**٠,٢٥٠-	-٠,٠٠٩	**٠,٣٠٩-	**٠,٢٠٠-	الاستعجال	النمط ب
**٠,٣١٠-	**٠,٣٢٠-	**٠,١٩٩-	*-٠,١١٠	**٠,٣٧٠-	**٠,٢١٢-	السعي نحو الانجاز	
**٠,٢٨٧-	**٠,٢٧٠-	**٠,١٦٧-	**٠,٢٣٨-	**٠,٣٣٠-	**٠,٢٥٢-	العدائية (التنافسية، الطموح)	
**٠,٢٠٢-	**٠,٢٥١-	**٠,٤٣٢-	٠,٠٦٩-	**٠,٢٦٣-	**٠,٣٧٣-	التعبير الخارجي عن الانفعالات	
٠,٠٥٨-	**٠,١٣٠	**٠,٤٣٠	٠,٠٤٣	٠,٠٢٧	**٠,٣٥٨	الإدراكات الاكتئابية	النمط ج
**٠,١٤٦	*٠,١١٣	**٠,١٣٨	٠,٠٥١	**٠,١٥٥	**٠,١٣٤	كبح الانفعالات	

** معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ * معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٥

- هناك 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 سلوكياً، أسلوب حل المشكلة معرفياً بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.

- هناك 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 سلوكياً، أسلوب حل المشكلة معرفياً بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ليس هناك علاقة دالة بين بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات للنمط أ، و المواجهة الانفعالية السلوكية بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- هناك علاقة سالبة دالة بين بعد الاستعجال للنمط ب و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكياً، أسلوب حل المشكلة معرفياً بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ليس هناك علاقة دالة بين بعد الاستعجال للنمط ب، و المواجهة الانفعالية السلوكية بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- هناك علاقة سالبة دالة بين بعد الاندماج المهني والسعي نحو الانجاز للنمط ب والمواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية السلوكية، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكياً، أسلوب حل المشكلة معرفياً بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- هناك 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 سلوكياً، أسلوب حل المشكلة معرفياً بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- هناك 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 سلوكياً، أسلوب حل المشكلة معرفياً بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ليس هناك علاقة دالة بين بعد التعبير الخارجي عن الانفعالات للنمط ب المواجهة الانفعالية السلوكية بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- هناك علاقة موجبة دالة بين بعد الإدراكات الاكتئابية للنمط ج و المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكياً بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ليس هناك علاقة دالة بين بعد الإدراكات الاكتئابية للنمط ج و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة الانفعالية السلوكية، أسلوب حل المشكلة معرفياً بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- هناك علاقة موجبة دالة بين بعد الكبح الانفعالي للنمط ج و المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، المواجهة الانفعالية المعرفية، أسلوب حل المشكلة سلوكياً، أسلوب حل المشكلة معرفياً بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.
- ليس هناك علاقة دالة بين بعد الكبح الانفعالي للنمط ج و المواجهة الانفعالية السلوكية بوصفها استراتيجيات لمواجهة الإجهاد.

مما يعني أن الفرضية الفرعية (١,٣) التي تنص على وجود علاقة دالة بين أبعاد أنماط الشخصية وبين استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى أفراد العينة، قد تحققت لدى كل 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 لدى أبعاد النمط ج، فقد تحققت الفرضية لدى أبعاد الكبح الانفعالي مع كل أنواع استراتيجيات المواجهة ماعدا المواجهة الانفعالية السلوكية التي لم تكن العلاقة بها ذات دلالة؛ في حين لم تتحقق إلا جزئياً لدى بعد الإدراكات الاكتئابية (٦/٣).

ويعكس الأمر نوعاً من التداخل بين أبعاد كل نمط، مما يجعله مؤشراً دالاً على ميلها للاشتراك في جانب معين يمكن تفسيره بعامل عام هو النمط في حد ذاته.

٨-٤- العلاقة بين أنماط الشخصية ومستوى الإجهاد وفق متغير الجنس:

للقوف على اختلاف هذه العلاقة أو عدم اختلافها من حيث الدلالة، باختلاف الجنس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل نمط و بين درجات الإجهاد، و ذلك لدى كل جنس. فأظهر الجدول رقم (٣٥) أن فئتي الجنس تحتلفان من حيث دلالة معامل الارتباط بين أنماط الشخصية و مستوى الإجهاد؛ فهو دال عند مستوى دلالة ٠,٠١ لدى الذكور فقط.

الجدول رقم ٣٥

معاملات الارتباط بين أنماط الشخصية ومستوى الإجهاد وفق متغير الجنس

ذكور	إناث	فئات الجنس
**٠,١٩٨	٠,٠٧٩	النمط أ
**٠,١٩٨-	٠,٠٧٩-	النمط ب
**٠,٢٤٠	٠,٠١٧١	النمط ج

** معاملات دالة عند مستوى ٠,٠١ * معاملات دالة عند مستوى ٠,٠٥

وعليه فإن:

- دلالة العلاقة بين الأنماط أ، ب، ج و مستوى الإجهاد تختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور. أي أن الفرضية الرئيسية الرابعة التي تنص على دلالة العلاقة بين أنماط الشخصية ومستوى الإجهاد تختلف باختلاف فئات المتغيرات الديموغرافية قد تحققت على مستوى متغير الجنس لصالح الذكور. وهو ما يتفق مع ما أثبتته دراسات Carver, Diamond & Humphries, 1985; Contrada & Krantz, 1988; Houston, 1986 من أن الذكور من النمط أ أكثر استجابة من الإناث من النمط نفسه؛ سواء أكان لدى الراشدين أو لدى الأطفال (Lawler, Alen, Cricher & Standard, 1981; Lundberg, 1986; Mathews & Jennings, 1984; Thoresen & Pattillo, 1988) الأمر الذي لا يجعل من نمط الشخصية متغيراً وسيطاً معدلاً للإجهاد لدى الإناث. مما يظهر أهمية البحث في خصائص كل جنس على حدة خلال تفاعلها مع المواقف المجهدة، و هو الاتجاه الذي نادى به تايلور Taylor Schelley و فريقها بعد أن لاحظوا أن المشاركين في الدراسات حول الإجهاد قبل

١٩٩٥ أغلبهم من الذكور وعممت النتائج على الإناث رغم ذلك؛ ويذهبون إلى أن التكوين الجيني والهرموني للمرأة يجعلانها تتفاعل مع المواقف المجهدة تفاعلاً يختلف عن الرجل (Bee & Bjorklund, 2004, pp345-346).

٩- المقترحات:

انطلاقاً من النتائج التي توصل إليها البحث، تتقدم الباحثة بالمقترحات التالية:

- ٩-١- الاهتمام الجدي بخصائص أنماط الشخصية خلال عمليات الانتقاء المهني، خاصة في المهن الأكثر عرضة للإجهاد كالحماية المدنية، الطب الاستعجالي، التوليد، والبريد.
- ٩-٢- الاهتمام الجدي بمعالجة المصادر المهنية للإجهاد في مختلف مؤسساتنا، خاصة المرتبطة ب:
 - ٩-٢-١- الحوافز بإعادة النظر في المنظومة الحالية للحوافز الكلية.
 - ٩-٢-٢- النمو المهني عن طريق تكييف نسق التقييم المهني وبالتالي الترتيبات مع خصائص الموارد البشرية المتوفرة حالياً في المجتمع الجزائري.
 - ٩-٢-٣- التأهيل المهني، انطلاقاً من الحاجة الماسة.
 - ٩-٢-٤- العلاقة بالرؤساء من خلال العمل على تحسين عملية الاتصال التنظيمي العمودي على الأخص، ورفع مستوى مهارات تسيير الموارد البشرية لدى القادة بمختلف مستوياتهم.
 - ٩-٣- إعداد دورات إعلامية في مختلف المؤسسات حول ظاهرة الإجهاد (ماهيته، مصادره تأثيراته، مواجهته).
- ٩-٤- الاعتماد الفعلي لدورات تدريبية دورية على التنفيس الانفعالي، خاصة في المهن الأكثر عرضة للإجهاد.
- ٩-٥- التركيز على العنصر البشري خلال السعي نحو تطوير أداء المؤسسة.
- ٩-٦- ضرورة التركيز على موضوع الإجهاد المهني ضمن محتويات المقررات التعليمية بالجامعة.

المراجع

- المراجع العربية:

- إسماعيل، بشرى. (٢٠٠٤). *ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية (١)*. القاهرة: مكتبة الأنجلومصرية.
- الأنصاري، بدر محمد. (١٩٩٧). *الشخصية من المنظور النفسي (ط ١)*، الكويت: دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع.
- بن زروال، فتيحة. (٢٠٠٢). *الإجهاد لدى الأستاذ الجامعي واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه*، مذكرة ماجستير غ منشورة، قسم علم النفس، جامعة باتنة، الجزائر.
- سلطان، محمد لسعيد. (٢٠٠٢). *السلوك الإنساني في المنظمات*، الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- شريف، ليلي. (٢٠٠٣-٠٢). *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.
- شكري، عادل؛ كريم، محمد. (٢٠٠٦). *سلوك النمط "أ" دراسة في علم نفس الصحة*، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- شيخاني، سمير. (٢٠٠٣). *الضغط النفسي*، بيروت: دار الفكر العربي.
- عادل شكري محمد كريم. (٢٠٠٦). *سلوك النمط "أ" دراسة في علم نفس الصحة*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- فاضلي، أحمد؛ مسيلي، رشيد. (٢٠٠٤). *الآثار النفسية للانتفاضة الفلسطينية*، الجزائر: دار قرطبة.
- لو كيا، الهاشمي. (٢٠٠٢). *الضغط النفسي في العمل: مصادره، آثاره وطرق الوقاية*، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، (٥)، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر.
- محمود شمال حسن (د ت). *ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات*. دراسة غ منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.
- ملوك، عزيز. (٢٠٠٧). *ثلاثة ملايين جزائري بحاجة إلى رعاية نفسية*، جريدة الخبر، (٥١٦٣)، ٢٠٠٧/١١/٠٨.
- منصور بن نايف بن ماشع الحبردي العتيبي. (٢٠٠٣). *الضغوط الإدارية التي تواجه مديري مدارس التعليم العام وتأثيرها على أدائهم من وجهة نظرهم*. مكة: معهد البحوث العلمية، جامعة أم القرى.

- المراجع الأجنبية :

- Agrapart, C.& Agrapart-Delmas, M. (1988). Les rayonnements colorés, une nouvelle arme thérapeutique du stress. In Les entretiens de Monaco (Ed), Les Thérapeutiques du stress, Monaco: éditions du Rocher.
- Atkinson, R.L., Atkinson., R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. & Nolen-Hoek Sema, S. (2000). *Hilgard's Introduction to Psychology*. USA : Harcourt College Publishers.
- Barbancey, J. & Horvilleur, A. (1988). Le stress et l'homéopathie. In Les entretiens de Monaco (Ed), Les Thérapeutiques du stress, Monaco: éditions du Rocher.
- Bee, H.L. & Bjorklund, B.R. (2004). *The Journey of Adulthood*. New Jersey: Pearson Education, 4th ed.
- Bernstein. D.A., Clarke-Stewart, A., Penner, L.A., Roy, E.J. & Wickens, C.D. (2000). *Psychology*. Boston: Houghton Mifflin Company, 5th ed.
- Bruchon-Schweitzer, M., Quintard, B. & al. (2001). *Personnalité et maladies: stress, coping et ajustement*, Paris: Dunod.
- Carlson, N.R., Buskist, W. & Neil Martin, G. (2000). *Psychology of Science of Behaviour*. London: Pearson Education.
- Chalvin, D. (1993). *Faire face aux stress de la vie quotidienne*. Paris: ESF, 5e éd.
- Carnegie, D. (1993). *Comment dominer le stress et les soucis*. Trad Weyne, D. Paris: Flammarion.
- Corsini, R.J. (Ed). (1994). *Encyclopedia of Psychology*. New York: John Wiley&Sons, 2nd ed, Vol.1.
- Graziani, P. & Swendsen, J. (2004). *Le stress: émotions et stratégies d'adaptation*, France: Nathan Université.
- Greer, S., Morris, T.& Pettingale, W. (1994). Psychological response to breast cancer: effect on outcome. In Steptoe, A.& Wardle, J. (Ed), *Psychology Processes and Health*, Cambridge University Press.
- Havlovic, S. J. & Keenan, J. P. (1995). Coping with work stress: The influence of individual différences. In Crandall, R. & Perrewé, P. L. (Ed), *Occupational Stress*. USA, UK: Taylor&Francis Publisher.
- Hoareau, D. (2001). *Apprivoisez votre stress*. Paris: édition d'organisation.
- Julius, M., Harburg, E., Cottigton, E.M. & Johnson, E.H. (1994). Anger-coping types, blood pressure, and all-cause mortality: a follow-up in Tecumseh, Michigan (1971-1983). In Steptoe, A.& Wardle, J. (Ed), *Psychology Processes and Health*, Cambridge University Press.
- Kassir, S. (2004). *Psychology*. New Jersey: Pearson Education, 4th ed.
- Légeron, P. (2002). Le rôle des copings cognitifs et comportementaux dans les processus d'adaptation. In: Ferreri, M & al (Ed), *Travail Stress et Adaptation, l'adaptation au Travail: Contrainte ou fait humain?*, Paris: éditions scientifiques et médicales, Elsevier SAS.
- Mimoun, S. (2000). *Traité de gynécologie-obstétrique psychosomatique*. Paris: Flammarion Médecine-science, 1re éd.

- Organisatin Mondiale de la Santé. (17/11/2004). Santé mentale et vie professionnelle. Conference ministérielle européenne de l'OMS sur la santé mentale. Helsinki, 12-15 janvier 2005.
- Paulhan, I. & Bourgeois, M. (1995). Stress et coping: les stratégies d'ajustement à L'adversité. Paris: Puf, 2e éd, 1995.
- Rand, Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, R. L., Collins, R. L., Marshall, G.N., Elliott, A.J., Zhou, A. J., Kanouse, D. E., Morrisson, J. L. & Berry, S. H. (2002). After 9/11: Stress and Coping a Cross America. USA: RAND
- Rosenman, R.H., Brand, R.J., Jenkins, C.D., Friedman, M., Straus, R. & Wurm, M. (1994). Coronary heart disease in the western collaborative group study: final follow-up experience of 8 1/2 years. In Steptoe, A.& Wardle, J. (Ed), Psychology Processes and Health, Cambridge: Cambridge University Press.
- Rosenman,R.H., Relationships of the Type A Behavior Pattern with Coronary Heart Disease. In Goldberger, L.& Breznitz, Sh. (Ed), Handbook of Stress and Clinical Aspects, New York: The Free Press, 2nd ed.
- Sarafino, E.P. (1990). *Health Psychology, Biopsychosocial Interactions*. Singapore: John Wiley&Sons.
- Semmer, N. (1996). Individual Differences, Work Stress and Health. In Winnubst, J.A.M. & Cooper, C.L. (Ed), Handbook of Work and Health Psychology, Chichester: John-Wiley&Sons.
- Sigales Ruiz, S.R. (2002). Contribution à l'étude des états de stress post-traumatiques Des situations de catastrophe: les perturbations psychiques chez "les victimes attendantes" de la catastrophe industrielle de San Juan Ixhuatepec-Mexico. Thèse de doctorat n.p, Université de Toulouse le Mirail.
- Stora, J.B. (1991). Le stress. Paris: PUF, 1re éd.
- Truchot, D. (2004). Epuisement professionnel et burnout. Paris: Dunod.
- Yip,B & Rowlinson, S. (2006). "Coping strategies among construction professionals: cognitive and behavioral efforts to manage job stressors", Journal for Education in Built Environment, 1(2).

- مواقع الانترنت:

- Lecomte, N. & Patesson, R. (2005). Synthèse des recherches sur le stress au travail in: <http://www.ulb.ac.be/soco/creatic/chp1str.html>

<< وصل هذا البحث إلى المجلة بتاريخ ٢٠٠٨/٤/١٣، وصدرت الموافقة على نشره بتاريخ ٢٠٠٩/٨/١٧ >>