

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الإجتماعية فرع علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

نمط السلوك في مواجهة استراتيجية التعامل لدى مرضى القلب

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي

تحت إشراف:

سالمي حياة

من إعداد الطالبين:

خالفي موسى

جواهره عادل

السنة الجامعية: 2020/2019

إهداء

إلى نبع الحنان والأمان والدتي العزيزة

ياحي خدوجة إلى من أحمل إسمه

الغالي والدي خالفي محمد

إلى إخوتي وأخواتي وأبناء أختي

إلى كل أصدقائي

إهداء

أهدي هذا البحث المتواضع إلى الأم
الغالية وإلى الأب الغالي وإلى كل إخوتي
وكل أصدقائي وكل من ساندني في
عملي المتواضع

شكر وعرفان

الحمد لله والصلاة على رسول الله

من لم يشكر الناس لم يشكر الله، والشكر هنا واجب لكل من مد لنا يد العون وكان ناصحا لنا في إنجاز هذا البحث شكر خاص للأستاذة المشرفة سالمى حياة كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتي الذين درسونا طوال المشوار الجامعي.

فهرس محتويات البحت

الصفحة	المحتوى
IV	الإهداء
IV	كلمة الشكر وعرفان
IV	فهرس المحتوى
أ	مقدمة
الفصل الأول: مدخل للدراسة	
12	الإشكالية
14	الفرضيات
14	أهمية وأهداف الدراسة
14	تحديد المصطلحات
16	الدراسات السابقة
الفصل الثاني: نمط السلوك _ أ _	
19	تمهيد
1-2 المبحث الأول: مفهومه نشأته وخصائصه	
19	1-1-2 تعريف نمط السلوك أ
21	2-1-2 الجذور التاريخية لنمط السلوك أ
22	3-1-2 خصائص نمط السلوك أ
2_2 المبحث الثاني: نظريات وطرق العلاج	

24	1-2-2 النظريات المفسرة لنمط السلوك أ
26	2-2-2 طرق علاج نمط السلوك أ
28	خلاصة
الفصل الثالث: استراتيجيات التعامل	
31	تمهيد
1-3 المبحث الأول: مفهومها والعوامل المؤثرة فيها ومميزاتها	
31	1-1-3 تعريف استراتيجيات التعامل
32	2-1-3 العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التعامل
34	3-1-3 مميزات استراتيجيات التعامل
2-3 المبحث الثاني: نماذجها ونظرياتها	
36	1-2-3 النماذج التي تناولت استراتيجيات التعامل
38	2-2-3 النظريات المفسرة لإستراتيجيات التعامل
40	خلاصة
الفصل الرابع : الجانب التطبيقي	
43	تمهيد
43	1-4 الدراسة الإستطلاعية
43	2-4 تحديد المنهج الدراسي

44	3-4 مجموعة البحث
45	4-4 أدوات البحث
49	خلاصة
51	خاتمة
53	المراجع

مقدمة

لقد توصل العلماء إن الطريقة التي نسلوها في تعاملنا مع الآخرين والبيئة التي من حولنا، وكذلك طريقة تفكيرنا تؤثر في صحتنا، وبدا العلماء يؤكدون دور العوامل النفسية في الإصابة بالأمراض، وكثيرا منهم يرون أن تأثير العوامل النفسية في صحة الفرد لا يقل تأثيرا على العوامل الجسدية، بل يتعداها في الكثير من الأحيان وخاصة عند الحديث عن أمراض القلب.

ويؤكد جينكنز (Jenkins) في هذا الصدد أننا نعرف كيف تؤثر الأمراض أو الآلام الفيزيائية على الطريقة التي نعتقد ونفكر ونشعر فيها، الا ان توصل العلم إلى اكتشافات كثيرة تؤكد أن الطريقة التي نعتقد ونفكر بها تؤثر في كل أنظمتنا الجسمية ولعل أبلغ دليل على ما قاله جينكنز (Jenkins) هي الحقيقة التي توصل إليها العلماء أن هناك علاقة قوية بين نمط السلوك الذي نتميز به وبالإصابة بأمراض القلب.

وبالطبيعة البشرية هناك اختلافات وفروق فردية في أنماط السلوك وهذا الأخير يتفرع إلى أنواع ومن بينها نجد نمط السلوك " أ " الذي تطرقنا إليه في دراستنا، بحيث يتسم أصحاب هذا النمط بالتنافس، الاهتمام الزائد بالمواعيد، الاندفاع، نفاذ الصبر، القلق والعدوانية، هذه السلوكيات تولد ضغوطات النفسية.

فير الإنسان على مدار حياته اليومية بمواقف وخبرات كل منها يمثل حدثا ضاغطا بصورة أو بأخرى، فالمصاب بمرض القلب يواجه ضغوط ناجمة عن أسباب اجتماعية أو مادية أو علاجية أو مرضية ونظرا إلى تأثير هذا المرض فان بعض الأفراد يتبنون في سبيل توافقه مع البيئة والتعامل مع الضغوط و التقليل من أثارها سلسلة استراتيجيات و أساليب سلوكية، فمنها الايجابي الذي يساهم في التقليل من الآثار السلبية للمواقف الضاغطة كأسلوب حل المشكل ومنها السلبي كالانفعال الذي يؤدي إلى تقاوم الموقف الضاغط.

ومن هنا هدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين نمط السلوك " أ " واستراتيجيات التعامل، ولدراسة هذه العلاقة اعتمدنا على المنهج الوصفي .

وقد قسمنا بحثنا إلى أربعة فصول بعد الفراغ من المقدمة، تناولنا في الفصل الأول: الإشكالية والفرضيات والأهمية والأهداف، كما قمنا بتحديد الدراسات السابقة وضبط المصطلحات، أما الفصل

الثاني: فقد خصصناه لدراسة نمط السلوك " أ "، وقسمناه إلى مبحثين: المبحث الأول: ويحتوي على الجذور التاريخية لنمط السلوك " أ "، تعريف نمط السلوك " أ "، خصائصه، أما المبحث الثاني فقد حددنا فيه النظريات المفسرة لنمط السلوك " أ " وطرق علاجه.

لنتطرق في الفصل الثالث إلى استراتيجيات التعامل والذي قسمناه أيضا إلى مبحثين تناولنا في المبحث الأول تعريف استراتيجيات التعامل و العوامل المؤثرة في تحديدها، ومميزاتها، أما المبحث الثاني فقد خصصناه للنماذج التي تناولتها والنظريات المفسرة لها.

وفي الفصل الرابع تطرقنا إلى الجانب التطبيقي تناولنا فيه : الدراسة الاستطلاعية وحددنا فيه منهج الدراسة، ومجموعة البحث وأدوات البحث.

لنختم بحثنا بخاتمة.

الفصل الأول

مدخل للدراسة

الفصل الأول: مدخل للدراسة

1.1 الإشكالية

2.1 الفرضيات

3.1 أهمية وأهداف الدراسة

4.1 تحديد المصطلحات

5.1 الدراسات السابقة

1.1 الإشكالية:

يعتبر مرض القلب أحد أمراض العصر الحالي، المنتشر في جميع بقاع العالم بحيث يصيب الأغنياء والفقراء والصغار والكبار، الرجال والنساء، وقد لوحظ انتشاره مع تقدم الحضارة ومع توفر الرفاهية بشكل أكبر وربما يعود ذلك إلى القلق ومشاكل الحياة المستمرة وقد أشارت الإحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن وفيات مرض القلب يمثلون 55% من إجمالي الوفيات جراء المشاكل الصحية والنفسية التي يتعرضون لها فيتميز مرضى القلب بالاندفاعية والقلق والغضب وفقدان الصبر والعدائية والسرعة في اتخاذ القرار وتعتبر هذه من خصائص نمط السلوك " أ " .

ويقصد بنمط السلوك "أ" مجموعة من الخصائص السلوكية التي يظهرها الفرد في ظل ظروف ومواقف معينة، ولقد عرف دانيال جانستير وآخرون نمط السلوك " أ " بأنه نموذج عام للشخصية يرتبط مع غالبية متغيرات الشخصية والاستجابات الجسدية ويعطى مدى واسع للفروق الفردية.

(أمال عبد السميع مليجي يازمه، 2000، ص 41).

اهتم العديد من العلماء في العقود الثلاثة الماضية بعدة دراسات التي تناولت نمط السلوك " أ " أمثال فريدمان 1987.Fridman التي استخدم فيها منهج ما بعد التحليل (Meta-analysis) حيث تم تحليل 87 دراسة تناولت العلاقة بين مختلف سمات الشخصية والإصابة بمرض الشريان القلبي، وبالتالي فقد اثبتت هذه الدراسة أن تأثير نمط السلوك " أ " أكثر من تأثير عامل التدخين في الإصابة بهذا المرض.

(كامل المغربي، 1995، ص150).

فيرى الباحثون أن نمط السلوك " أ " يعد نمطا سلوكيا أكثر من كونه خاصية أو سمة في الشخصية والسبب في ذلك أن خصائص نمط السلوك " أ " لا تظهر كل الوقت ولكنها تظهر فقط عندما يكون الفرد تحت ظروف التحدي.

(عادل شكري محمد كريم ، 2002 ، ص32)

يواجه الأفراد عامة ومرض القلب خاصة في حياتهم العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها لا يمكن للمريض تجنبها بل يتحتم عليه التكيف معها، وتتراوح هذه المواقف ما بين السلبية كخطر فعلي أو الايجابية لتحقيق النجاح، فانتهاج استراتيجيات تعامل معينة مع الضغوط

التي يواجهها هي التي تحدد تأثير تلك الضغوط مما تجعله يتميز بخصائص نمط السلوك " أ " ومن بينها الاهتمام الزائد بالمواعيد والتنافس والاندفاع والسرعة.

(نشوة كرم عمار، 2017، ص41)

فيعرف لازاروس وفولكمان Lazarus, Folkman استراتيجيات التعامل بأنها مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد لتحمل أو خفض المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها بأنها مهددة أو تفوق مصادره الشخصية.

(طه عبد العظيم حسين، 2006، ص86)

في حين عرفها لطفي الشرييني في معجم مصطلحات الطب النفسي أنهما مجموع من الآليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة.

(لطفي الشرييني، 2000، ص35)

في حين بينت الدراسات أن الأفراد المصابين بمرض القلب يختلفون فيما بينهم في استجاباتهم لنمط السلوك " أ " وكذا الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل معها، وانطلاقاً بموضوع البحث فهو موضوع متناول سواء تكلمنا على نمط السلوك " أ " أو استراتيجيات التعامل إلا أن الدراسات التي تطرقت إلى علاقة نمط السلوك " أ " واستراتيجيات التعامل لدى مرضى القلب قليلة، وهذا ما دفعنا إلى اختيار هذا الموضوع بهدف معرفة ذلك العلاقة بين المتغيرين، وبناءاً على ما سبق تم طرح التساؤلات التالية هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط (أ) واستراتيجيات التعامل لدى مرضى القلب.

1- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط السلوك " أ " واستراتيجيات التعامل

المركزة على الانفعال لدى المصابين بمرض القلب.

2- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمط السلوك " أ " واستراتيجيات التعامل المركزة على

حل المشكل لدى المصابين بمرض القلب.

2.1. الفرضيات:

1.2.1. الفرضيات العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط السلوك " أ " واستراتيجيات التعامل لدى مرضى

القلب

2.2.1. الفرضيات الجزئية:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط السلوك " أ " واستراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال لدى المصابين بمرض القلب.

2. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمط السلوك " أ " واستراتيجيات التعامل المركزة على حل المشكل لدى المصابين بمرض القلب.

3.1. أهمية الدراسة:

- المساهمة في إثراء التراث العلمي حول موضوع نمط السلوك -أ- واستراتيجيات التعامل في جامعتنا.
- بداية لدراسات اخرى.
- التعرف على بعض خصائص مرضى القلب.
- المساهمة في تعديل خصائص نمط السلوك " أ "
- دراسة استراتيجيات المواجهة ضرورة من ضروريات الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد عامة ولمرض القلب بصفة خاصة.
- معرفة كيفية تعديل نمط السلوك " أ " للمساعدة على تعديله.

4.1. أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على علاقة بين نمط السلوك " أ " واستراتيجيات التعامل لدى مرضى القلب.
- 2- التعرف على العلاقة بين نمط السلوك " أ " واستراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال لدى أمراض القلب.
- 3- التعرف على العلاقة بين نمط السلوك " أ " واستراتيجيات التعامل المركزة على حل المشكل لدى المصابين بمرض القلب.

5.1. تحديد المصطلحات:

1.5.1. نمط السلوك " أ ":

✓ **التعريف الاصطلاحي:** وهو مجموعة من الخصائص السلوكية التي يشعر معها الفرد بحاجة الى الانجاز والتفوق والانشغال المفرط بالعمل والطموحات الزائدة والتنافس الشديد وضيق الوقت ,مما يؤدي الى توتره ويفقده القدرة على الصبر والاسترخاء ويجعله مؤهلا للإصابة بأمراض القلب.
(أحمد صامدي ومأمون غوانمة,ص41)

✓ **التعريف الإجرائي:**

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها مريض القلب في مقياس نمط السلوك " أ "المعد من طرف "ناهدة سكر" الذي يقيس:

- السرعة ونفاذ الصبر .
- الطموح والمثابرة.
- التوتر والانفعال .
- المنافسة والاستغراق في العمل.
- العدوانية والانفعال .

2.5.1. إستراتيجيات التعامل :

✓ **التعريف الاصطلاحي:**

يعرفها بولاهان و كيننار Pulhan et Quintard هي مجموعة سياقات التي يعيها الفرد بين الوضعيات المدركة كمهدد للتحكم أو للتخفيض من تأثيرها على حالته النفسية والجسمية.

(عسكر علي، 2000،ص 58)

✓ **التعريف الإجرائي:**

يقصد به الدرجة الكلية التي يتحصل عليها مريض القلب في مقياس استراتيجيات المواجهة لبولهان (Pulhan) الذي يقيس استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال واستراتيجيات التعامل المركزة على حل المشكل.

1-6 الدراسات السابقة:

✓ دراسة تينانت، لانجلاديك: Tennant et Langeluddecke 1985

أشارت هذه الدراسة إلى تقييم حالة ذوي سلوك نمط " أ " مع بيان خصائصهم تبعا لعدد من مقاييس السمات النفسية واشتملت العينة على 92 ذكرا تراوحت أعمارهم بين (33، 72) عاما وكان لديهم استعداد للإصابة بالأمراض القلبية فطبق عليهم مسح جنكنز Jenkins لنشاط (Jas)؛ ومقاييس أخرى لقياس نمط السلوك " أ " اختبار إيزنك (Eysenck(EPO) وقائمة القلق كحالة وكسمة (STAI) ومقاييس التوتر والعداء والضبط الذاتي والقمع 'Suppression' وقد أسفرت النتائج على ارتباط هذه المقاييس الثلاثة مع أمراض القلب، الذبحة الصدرية، وأمراض القلب الشريانية الناجية المستديمة وأيضا تصلب الشرايين، وكانت هذه الارتباطات بمثابة مؤشرات شخصية ذوي نمط السلوك " أ " التي تم قياسها عن طريق مسح جينكنز "Jenkins" مضاف إليه سمة التوتر والقلق والغضب وقد افترض أن هذه السمات قد يكون لها بعض الدور في نشأة الأمراض القلبية.

(عادل شكري محمد، 2002، ص 94)

✓ دراسة شاير 1986 (scheier) :

أشارت هذه الدراسة إلى ارتباط استراتيجيات المواجهة بخصائص الشخصية فاشتملت عينة هذه الدراسة على 291 طالب جامعي وبينت أن هناك ارتباط موجبا بين التفاؤل وتوظيف استراتيجيات المركزة على حل المشكل، و ارتباطا سالبا بين التفاؤل والإنكار والانسحاب في التعبيرات الانفعالية.

(فتحية بن زروال، 2012، ص92)

فنستنتج من خلال الدراستين أن نمط السلوك " أ " أحد أهم العوامل النفسية ارتباطا بمرض القلب، فأسفرت نتائج الدراسة الأولى على ارتباط المقاييس التي طبقتها على المصابين بمرض القلب فقد كانت هذه الارتباطات بمثابة مؤشرات الشخصية ذوي نمط السلوك " أ " .

أما الدراسة الثانية بينت وجود علاقة بين نمط السلوك ا- واستراتيجيات المواجهة سواء المركزة على المشكلة أو المركزة على الانفعال .

الفصل الثاني

نمط السلوك " أ "

الفصل الثاني: نمط السلوك " أ "

تمهيد

1.2. المبحث الأول: مفهومه ونشأته وخصائصه

1.1.2. تعريف نمط السلوك - أ -

2.1.2. الجذور التاريخية لنمط السلوك - أ -

3.1.2. خصائص نمط السلوك - أ -

2.2. المبحث الثاني: نظرياته وطرق العلاج

1.2.2. النظريات المفسرة لنمط السلوك - أ -

2.2.2. طرق علاج نمط السلوك - أ -

الخلاصة

تمهيد:

قد لاحظ الأطباء عبر السنوات عديدة أن ضحايا النوبات القلبية يتسمون غالباً بالعداوة والعدوان وعدم الصبر والإنهاك التام في العمل، وقد بدأت واحدة من أهم طرق البحث في مسألة الشخصيات المتعرضة لضغوط الحياة في بداية الستينات من طرف العالمان فريدمان وروزنمان **Freidman et Roseman** وهما متخصصين في أمراض القلب عندما وصفات تخطيط الشخصية المهيأة للإصابة بالأمراض القلبية، فقد اتضح أن هؤلاء المرضى يسلكون أسلوباً متشابه، فقد كانوا شديدي التنفس، عدوانيون، كما كانوا يتميزون بأسلوب انفجاري في الحديث والإحساس بضيق الوقت، وأن مسؤولياتهم ضخمة يطلق عليهم أفراد نمط السلوك " أ "، إذن هذه الدراسات توصلت إلى إيجاد علاقة بين نمط السلوك " أ " والأمراض القلبية إذن فما هو نمط السلوك - أ - وما هي جذوره والنظريات المفسرة له.

1.2. المبحث الأول: مفهومه ونشأته وخصائصه

1.1.2. تعريف نمط السلوك - أ - :-

➤ تعريف النمط:

لغة: النمط جمعه أنماط ونماط وهو الطريقة والمذهب والنوع من الشيء

- يعرفه " أحمد عبد الخالق 1994 " بأنه زملة Syndrome من السمات أو مستوى أرقى السمات، وهناك عدة أنماط معرفية إدارية شخصية.

(أحمد محمد عبد الخالق، 2000، ص 98)

- يعرفه فولدلمان **Foulds** بأنه تجمع سمات بحيث يمكن تمييزها عن غيرها من التجمعات، والفرق بين السمة والنمط هو درجة العمومية فقط.

(عبد الحليم خلقي، 2006، ص 8)

ومنه نذكر تعريف نمط السلوك " أ " :

عرفه فريدمان و روزنمان **Friedman et Rosenman** بأنه مركب من الفعل والانفعال يمكن أن يلاحظ أي شخص عدواني منهمك في كفاح مريز ومزمن لانجاز المزيد من الأعمال في أقل وقت ممكن، حتى وإن كان ذلك على حساب أشياء أو أشخاص آخرون، يبرز هذا النمط لدى الأشخاص ذوي

الحساسية للتحدي القائمة من البيئة الفيزيائية ومن عناصره العدوانية، القابلية الاستشارة، الإحساس بالضيق الوقت، عدم التحلي بالصبر والتنافس.

(فتحية بوعيشة 2012، ص 18)

أما هارفي Harvey يعرفه بأنه بمثابة مجموعة من الخصائص السلوكية التي يظهرها الفرد في ظل ظروف ومواقف معينة، وقد استقدم هذا المصطلح لكي تستبعد فكرة أن نمط السلوك " أ " هو من ضمن خصائص الشخصية.

(عادل شكري محمد، 2002، ص 36)

وهناك من يعرفه على أنه سمه عامة تمثل استعداد عام أو مجموعة خصائص تظهر في الميل للاستجابة للمثير بزملة Syndrome من السلوكات والخواص النفسية التي تظهر في السلوك التعبيري والمنافسة، السرعة والاندفاع والنشاط العالي.

(أمال عبد السميع ياطة، 2000، ص 41)

وعرفه كل من جنكيز وزملائه (Jankins et al, 1979) أنه مجموعة من السلوكات المتميزة بالرغبة الجامعة في النجاح والمنافسة ونفاذ الصبر والعدائية وجودة الصوت وخشونة الحركة.

(فاطمة الزهراء الزروق، 2015، ص 63)

أما ثرومان (Thurman) فيعرف سلوك نمط أ بأنه عبارة عن انفعال معقد يمكن إدراكه لدى أي شخص ينهمك بصورة عدوانية في العمل ويصارع لكي ينجزه في أقل وقت ممكن وتعد الأبعاد الأولوية له هو: التنافس، الغضب ... إلخ وهذا ما كشفت عنه الدراسات الوبائية.

(أمال عبد السميع ياطة، 2000، ص 42)

كما يرى جمعة يوسف بأنه نمط من السلوك يتصف أصحابه ببعض الخصال المميزة مثل العداوة والقابلية للإشارة والشعور بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر والنشاط المستعجل والتنافس العام.

(جمعة يوسف، 1994، ص 73)

ويرى دانيال جانستير Daniel Jannestert عام 1991 أن نمط سلوك أ هو نموذج عام للشخصية يرتبط مع غالبية متغيرات الشخصية والاستجابات الجسدية ويعطى مدى واسعا للفروق الفردية،

ويضع تصورا للنمط السلوكي - أ - بأنه شبكة من الخصائص السلوكية والمؤشرات في أسلوب تعبير معرفي.

(عبد الحليم خلقي، 2006، ص8)

من خلال عرضا لهذه التعريفات يمكن أن نلخص تعريف نمط السلوك " أ " بأنه مجموعة من الخصائص التي يشعر بها الفرد بالحاجة إلى الإنجاز والتفوق والانشغال المفرط بالعمل والطموحات الزائدة والتنافس وضيق الوقت، مما يؤدي إلى توتره ويفقده القدرة على الصبر ويجعله مؤهلا للإصابة بأمراض القلب.

2.1.2. الجذور التاريخية لنمط السلوك " أ "

تعود جذور نمط السلوك أ إلى سنة 1937 حيث وصف دافيز ويلسون Davies Wilson قرحة الإثني عشر (Dudenalulcer(Qu) بقول أنه من الواضح أن قرحة المعدة شاعت في المدن لدى الصغار والكبار، ويتصف المريض بالنشاط وكثرة الحركة والعدوانية لديه استعداد لمواجهة أي مشكلة والعمل في أي وظيفة وينهون مشاريعهم بسرعة.

في حين يعود الفضل إلى تسميته بنمط السلوك أ إلى الطبيبان مايرفريدمان وري روزنمان Meyer Friedman و Ray Rosenman سنة 1959 من خلال تعاملها الاعتيادي ومع المراجعين لفت نظرهم عدة أمور:

- الجلوس على حافة المقعد

- درجة عالية من القلق

- التطرق المستمر في حوار هم للعمل والوقت والانجاز

كل هذه الملاحظات ساهمت في تشكيل بناء فرضي يتعلق بالأفراد أكثر عرضة للأزمات القلبية وقد أطلق عليه نمط السلوك " أ " "Type Abehovion".

(فتحية بوعيشة، 2012، ص 16)

هنا تجدر الإشارة إليه أن هذا المصطلح في بداية ظهوره تم استخدامه وتعريفه من قبل الكثير من الباحثين على أنه نمط الشخصية "أ" "Type Aperranality".

(إيهاب عبد العزيز عبد الباقي لبيلاوي، 2000، ص 21)

تعد نظرية الأنماط من أقدم النظريات التي تناولت الشخصية كما ظهرت عدة تصنيفات للأنماط إلا أن تصنيف الأفراد حسب أنماطهم السلوكية لحدث ظهر ملامحه عند فريدمان وروزمان , Friedman من خلال ملاحظتهم الميدانية على مرضاهم وقد ساهمت ملاحظات الباحثين في تغيير المصطلح من نمط الشخصية إلى نمط السلوك أ، ذلك أن هذا الأخير لا يعتبر سمة شخصية ثابتة بل هو مجموعة من الخصائص السلوكية والانفعالية القابلة للملاحظة والقياس، والتي تظهر لدى بعض الأفراد تحت ظروف ومواقف معينة.

(فتحية بوعيشة، 2012، ص 17)

3.1.2. خصائص نمط السلوك "أ":

يرى جينكنز 1979Jenkins أن نمط السلوك "أ" هو إطار عام يشمل الأبعاد أو السلوكيات الآتية:

- المنافسة
- شدة الدافع
- السرعة
- ضغط الوقت
- النشاط العام ويقابله في الطرف المقابل النمط السلوكي (ب)

(آمال عبد السميع يازة، 2000، ص 41)

كما يرى بروتنير Brotner أن النمط السلوكي (أ) يقابله على الطرف الآخر النمط السلوكي (ب) ويشمل عوامل عامة مثل المنافسة والسلوك التعبيري وضغط الوقت والسرعة.

(آمال عبد السميع يازة، 2000، ص 41)

كما يؤكد كل من روزنمان وفريدمان Rosenman Friedman أن أصحاب نمط السلوك أ يتميزون بالحساسية للتحدي القادم من عوامل البيئة الفيزيائية أو الاجتماعية، وجود مستويات غير عادية من الاحتكار غير الواقعية، وعدم الرضاء والشك وأعراض وسواسية واضحة مقارنة بنمط السلوك " ب " ويتصفون بأنهم قابلي الاستشارة، والشعور بالضغط الدم، والنشاط المتعجل ويعيشون حياتهم كما لو كانت أعينهم شددت لساعة.

(عبد الحليم محمود وآخرون، 1990، ص 28)

وركز تايلور وآخرون 1984Tylor et al على الجوانب الإيجابية لذوي نمط السلوك " أ " فهم أكثر جودة في أداء أعمالهم لأنهم يضعون أهدافا ويسعون لتحقيقها.

ويمكن تلخيص صفات ذوي نمط " أ " في النقاط التالية:

- يتحرك ويأكل ويتكلم بسرعة
- لا يشعر بالراحة في فترات الفراغ
- يشعر بنفاذ الوقت بصورة مبكرة
- يعمل كثيرا أي أنه مدمن على العمل
- ينافس نفسه والآخرين
- يفتقر الاتزان الانفعالي
- يشعر بعدم الراحة
- يهمل نسبيا جوانب أخرى من حياته ومتهور
- وأيضا يعتم بالمواعيد
- يمشي بسرعة
- غير متكيف مع أوقات الاسترخاء.

(فتحية بوعيشة 2012، ص 19)

2.2. المبحث الثاني: نظرياته وطرق العلاج

1.2.2. النظريات المفسرة لنمط السلوك " أ "

أولاً: النظريات الفيزيولوجية:

إن ذوي سلوك نمط " أ " يحاولون تبرير قلقهم وغضبهم عن طريق التنافس والجدية وصلابة ومن ثم يعرضون أنفسهم لمستويات مرتفعة من الانعصاب ولذا فإنهم ينكرون مشاعر القلق والغضب، فيؤدي ذلك إلى تغييرات فزيولوجية ليصبح الجهاز العصبي السمبثاوي في حالة نشاط شديد وكلما زاد القلق والغضب والتوتر زاد النشاط وزادت الأحمال على الجهازين العصبي والدوري، وقد حاولت الأبحاث اختبار صحة هذه النظرية، حيث نظر الأفراد المتنافسين على أنهم عي حالة نشاط شديد، فاختبرت نتيجة لذلك مجموعتان من ذوي سلوك نمط " أ " وأخرى من ذوي سلوك " ب " من الذكور وطلب منهم التعامل مع موقف معين، وأثناء الأداء قيلت لهم بعض التعليقات فتفاعل مفرح سلوك نمط " أ " بطريقة توضح أن الجهاز العصبي السمبثاوي يعمل بسرعة، وزادت ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وزاد مستوى الأدرينالين في الدم، على حين لم يسلك ذوو سلوك نمط - ب - طريقة التفاعل ذاتها.

(عادل شكري محمد كريم، 2002، ص 69، 70)

فلقد تعددت وجهة نظر كل نظرية حيث تفسر النظرية الفيزيولوجية كون ذوي نمط السلوك " أ " أكثر عرضة لأمراض القلب، وذلك لأنهم يضعوا أنفسهم تحت مستويات مرتفعة من الضغوط، كما أن هناك بعض النظريات لا يمكن تعميمها فليس كل أب سلبي وأم عدوانية ينجبان طفلاً على أنه سلوك " أ " وهناك من اعتبر خصائصهم بمثابة استجابة للتقدير المرتفع لذاتهم، فهذه النظريات ركزت على جوانب السلبية الخاصة بهذا النمط بناء على أنهم غير أسوياء، لكنهم قد يكونوا أصحاب شخصيات بناءة وطموحة.

ثانيا: نظرية يونغ التحليلية:

تنظر نظرية يونغ Yung التحليلية إلى الطاقة باعتبار أن الشخص الذي يعطي الحقيقة قيمة سوف ينفق قدرا كبيرا من الطاقة في البحث عنها والشخص الذي يعطي القوة قيمة كبيرة سوف يكون مدفوع بقوة للعمل على بلوغها، وعلى العكس من ذلك فإن كان لشيء ما قيمة تافهة فإنه لا يرتبط إلا بقدر ضئيل من الطاقة، وكذلك ينظر يونغ yung للذات بأنها هو الهدف الذي يحاول الناس بلوغه دائما لكنهم نادرا ما يبلغونه، وهي تحرك سلوك الإنسان وتدفعه نحو البحث عن الكلمة.

(فتحية بوعيشة، 2012، ص 22)

فمن خلال استعارة فكرة الطاقة والذات من نظرية يونغ yung يمكن تفسير سلوك نمط أ على ضوءها، حيث أن مكونات سلوك نمط أ بمثابة مجموعة من الخصائص العديدة والتي تتضافر معا مكونة هذا النمط من السلوك ومن بينها التقدير المرتفع للذات الذي يعتبر سمة متأصلة لدى ذوي النمط أ مصحوبة بالطموح والتنافس لتحقيق مجموعة من الحاجات، وبقدرة قوة الحاجة وقيمتها بقدر الطاقة المبذولة حتى يستطيع الفرد استعادة توازنه في المجال البيئي المحيط به، وهذا ما ترمي إليه نظرية يونغ yung ويمكن بواسطتها تفسير سلوك أصحاب الدرجة المرتفعة على مقياس سلوك نمط " أ " .

(عادل شكري محمد كريم، 2002، ص 68)

ثالثا: نظرية التحليل النفسي:

تنظر النظرية التحليلية النفسية المتمثلة في روسكي وزملائه Roski et al, 1978 إلى الفرد من ذوي سلوك نمط - أ - على أنه شخص نشأ في أسرة يتم فيها الأب بالسلبية والأم بالعدوانية ومن ثم يلجأ على الإنجاز بوصفه نتيجة إيجابية لتحقيق الحاجات والإشباع الانفعالي وتأكيد الذات، فهو يبحث عن الوقت المفقود، ومن ثم فهو غالبا مهدد انفعاليا، مما يجعله يشعر بأنه سوف يتعرض دائما لفقد الإنجاز أو لفقد مكانته الاجتماعية التي وصل إليها بصورة قهرية، ومن ثم يتولد لديه الانجاز أو لفقد مكانته الاجتماعية التي وصل إليها بصورة قهرية، ومن ثم يتولد لديه إحباطات أمام إشباع حاجاته الانفعالية فيتسم سلوكه بالعدوانية من أجل البقاء.

(فتحية بوعيشة، 2012، ص 21)

فمن ثم فإن علاج هذا النمط من وجهة نظرية التحليل النفسي الممثل في روسكي Roski الذي يلخصه في ضرورة زيادة إدراك الفرد لتاريخه الشخصي، وأن يتعلم لديه القدرة على الانجاز بالمستوى ذاته

دون الشعور بأنه تحت أو ضغط ودون التعبير عن رغباته بالعدوان وبالطبع يرفض الشخص تقبل هذا فتظهر لديه المقاومة ويبدأ في إظهار استجابته العدوانية مع سرعة النشاط والحركة وشراسة التدخين.

(عادل شكري محمد كريم، 2002، ص 66)

2.2.2. طرق علاج نمط السلوك " أ "

أولاً: العلاج النفسي:

يتم العلاج النفسي مع ذوي نمط السلوك " أ " ويلتزم ذلك قياس بعض العوامل المساعدة مثل الخبرة الانفعالية بين الأفراد وأسرههم ومنسوب الكوليسترول، وضغط الدم وهو منهج أكثر فعالية لأنه يزيد من استبصار الأفراد بنمط سلوكهم، مما يجعلهم يتخلون عن ردود الفعل الانفعالية اتجاه المنبهات البيئية ولكن قد يواجه المعالج مشكل المقاومة والتي تظهر في صورة عدوان وربما تكون ناتجة عن تخوف الفرد من فقدان مكانة الاجتماعية وقدرته على الانجاز، ومن ثم يستطيع المعالج أن يقوم بدورهم هنا لتبديد هذه المخاوف عن طريق توجيه الفرد نحو مصدر العدوان وإجراء المناقشات وهكذا.

ثانياً: العلاج البيئي:

بما أن البيئة يمكن أن تقوم بدور مهم في سلوك نمط (أ) فمن الممكن أن تواجه الضغوط التي يصطدم بها ذوي سلوك نمط (أ) وفيما يلي برنامج استراتيجية التغيير البيئي:

1) تعديل البيئة الفيزيائية والاجتماعية لكي يمكن تخفيض مقدار الضغوط والتي تعد بمثابة

مكونات تدعم نمط سلوك (أ).

2) تدريب أفراد نمط سلوك (أ) مع التركيز على تعديل بيئة المنزل والعمل.

(عادل شكري محمد كريم، 2002، ص 70)

ثالثاً: العلاج السلوكي عن طريق الاستوفاء:

إن أصحاب نمط سلوك (أ) يعانون من الاستشارة الفيزيولوجية، وبالتالي لا يحصل الإنسان عملية الأوكسجين الضرورية بسبب ضيق التنفس التي قد تكون سريعة، فلا يتمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأوكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكربون.

فيم من خلال هذه الطريقة خفض توتر العضلات، وخفض الضغوط، والتدريب على ضبط الذات ويجري ذلك أولاً بمساعدة طرق تشخيصية هي:

- 1) بطارية التقييم: عن طريق الحاسب وتتكون من ثمانية مقاييس فرعية.
- 2) التقييم الفيزيولوجي: ويتم من خلال قياس ضغط الدم والحرارة الطرفية كحرارة الأصابع ومعدل النبض.
- 3) تقييم العائد الرجعي: وفيه يتم مقياس استجابات الجلد الجلّفانية.

(فتحية بوعيشة، 2012 ص 29)

➤ بعض الصفات التي تساعد أصحاب نمط السلوك " أ " :

- يتسم ذو نمط السلوك " أ " بالجدية والصرامة التفاهم بحاجة إلى الضغوط.
- تخصيص وقت الاهتمام بأمر أخرى، عد الانشغال بالعمل وأن يدركوا حاجاتهم للحياة والاستمتاع أكثر من حاجاتهم إلى العمل.
- تفهم الآخرين من خلال إدراكهم للخصوصيات المزاجية لهم، وعليهم أن يعترفوا بحق الآخرين في أن يكونوا مختلفين عنهم وأن يعطوا الآخرين فرصة للإدلاء بآرائهم دون مقاطعة.
- ينبغي أن يدركوا أنهم لا يستطيعون أن يفعلوا كل شيء بأنفسهم.
- عليهم إيجاد وقت للاسترخاء وأن يتحركوا ويتكلموا بطريقة أكثر بطنًا.

(فتحية بوعيشة، ص 30)

تعددت طرق العلاج المعدلة لخصائص نمط السلوك " أ "، وفعلا أثبتت الدراسات فعالية العلاج السلوكي عن طريق الاسترخاء في التقليل من هذه الخصائص فهو يساعدهم على الاسترخاء والتخلص من الضغط الذي يعانون منه.

خلاصة:

ومن هنا نستخلص أن نمط السلوك " أ " الذي أشار إليه كل من فريد مان وروزنمان Friedman et Rosenman الذي يتميز أصحابه بالطموح والانتفاع والنشاط العالي والرغبة الشديدة في النجاح لذا يتناقض اهتمامهم بصحتهم، فتلك الضغوطات هي التي تجعلهم عرضة للإصابة بالأمراض بصفة عامة وأمراض القلب بصفة خاصة، وعليه فنمط السلوك " أ " من المفاهيم التي تستوعب وتؤثر على العديد من المتغيرات لذا وجب تعديدها عن طريق البرامج العلاجية التي أثبتت الدراسات فعاليتها في ذلك.

الفصل الثالث

استراتيجيات التعامل

الفصل الثالث: استراتيجيات التعامل

تمهيد

1.3. المبحث الأول: مفهومها والعوامل المؤثرة فيها ومميزاتها

1.1.3. تعريف استراتيجيات التعامل

2.1.3. العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التعامل

3.1.3. مميزات استراتيجيات التعامل

2.3. المبحث الثاني: نماذجها ونظرياتها

1.2.3. النماذج التي تناولت استراتيجيات التعامل

2.2.3. النظريات المفسرة لاستراتيجيات التعامل

خلاصة

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها لا يمكن تجنبها بل يحتم عليه التكيف معها، وتتراوح هذه المواقف الضاغطة ما بين السلبية كخطر فعلي أو الإيجابية كتحقيق النجاح، لذا فإن الاستجابة للضغوط وانتهاج استراتيجيات تعامل معها هي التي تحدد تأثير الضغوط على الأفراد وهنا يجدر بنا الإشارة أن استراتيجيات التعامل لها عدة تسميات هي استراتيجيات المواجهة واستراتيجيات المقاومة والتي تصب في معنى واحد.

وسنتطرق في هذا المبحث إلى مفهوم استراتيجيات التعامل

1.3. المبحث الأول: مفهومها والعوامل المؤثرة فيها ومميزاتها

تعريف الاستراتيجية:

ترجع كلمة استراتيجية إلى الكلمة اليونانية " استراتيجيوس " Strateges " والتي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك، ويعرف قاموس ويبستر " Webster " الاستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العشرية.

(وفاق مزلوق، 2004، ص 50)

كما أنها مجموعة من الأفكار، القرارات، والأفعال التي تسعى إلى تحديد الأهداف العامة والغايات ثم تعيين الوسائل والأنشطة اللازمة لتحقيقها، مع مراقبة الأداء المتزامن مع تحقيق الغايات.

(وفاق مزلوق، 2004، ص 50)

1.1.3. تعريف استراتيجيات التعامل:

حسب ولمان " Wolman " 1972 عرف استراتيجيات التعامل بأنها مجموعة من الوسائل التي تيسير التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف.

(الضريبي، 2010، ص 679)

ويعرفه لازاروس و Lazarus et Folkman 1984 التعامل بأنه مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية، الموجهة للتحكم للسيطرة وتحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد أو تتجاوز إمكانيات الفرد.

(سهيل مقدم، 2010، ص 80)

ويعرف "Jacques Postel" أساليب التعامل أنها عمليات أو إجراءات فعالة يقوم بها الفرد من خلال تقييمه لقدراته ولمواقف الحياة وخاصة المواقف الضاغطة مع النجاح في استعمال هذه العمليات أو الإجراءات.

وتعتبر "Bruchon" التعامل بأنها مجموعة ردود الأفعال واستراتيجيات يستعملها الأفراد من أجل مواجهة مواقف ضاغطة.

(ضريبي، 2010، ص 680)

ويعرف عبد السلام (2003) استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة كالتالي: هي الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقاومتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث أية آثار سلبية جسدية أنه نفسية عليه.

(الشكعة، 2009، ص 309)

ويعرفها موس (Moss) بأنها مجموعة من أنماط السلوك التكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحددها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط.

(ضريبي، 2010، ص 68)

من خلال عرضنا لبعض التعاريف التي تناولت مفهوم استراتيجيات التعامل يمكن أن نلخص إلى تعريف استراتيجيات التعامل بأنها استجابة معرفية وسلوكية يقوم بها الفرد في تعامله مع المواقف الحياة الضاغطة، وقد تكون هذه الاستجابات إيجابية في مسابرتها للموقف الضاغط تجعل الفرد متحكما في الموقف الضاغط، وقد تكون في استجابات سلبية وغير مسابرة للموقف الضاغط مما ينجم عن ذلك تأثير سلبي عن توازن الفرد الجسدي والنفسي.

2.1.3. العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التعامل:

يشير ويتجتون و كاسلر Wethington et Kessler، 1991، إلى الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات التعامل في الاستجابة للأحداث الضاغطة وهناك عوامل عدة تؤثر في اختيار استراتيجيات التعامل يمكن تلخيصها في ثلاثة عوامل هي:

(1) العوامل الشخصية: وتتمثل في العناصر التالية:

✓ مركز الضبط (التحكم):

ويمثل مركز الضبط أحد متغيرات الشخصية التي تساهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة، كما كشفت النتائج الدراسة التي قام بها بروسنشور وآخرون (1994) أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يستخدمون استراتيجيات مواجهة فعالة مثل حل المشكلات والتعبير عن الغضب، في حين أن الأفراد ذوي مركز الضبط الخارجي يستخدمون استراتيجيات مواجهة سلبية مثل التجنب ومن ثمة يشعرون بالاكتئاب والقلق.

(محمد معروف، 2012، ص 38)

✓ تقدير الذات:

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطلب البيئة والعلاقة مع الآخرون والتوافق النفسي، وكلما ارتفع تقدير الذات انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط.

(محمد معروف، 2012، ص 38)

✓ نمط الشخصية:

لقد أشار فريدمان وروزمان Friedman et Rosenman إلى أن نمط الشخصية " أ " له سمات وخصائص أمامية مثل العنف والعدوان والقابلية للاستثارة والإحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر، على عكس نمط الشخصية (ب) فهو أكثر استرخاءً وصبراً ورضاً عن العمل وعن الحياة.

(محمد معروف، 2012، ص 38)

✓ الصلابة النفسية:

يعرف " كوباسا " هذا المفهوم بالإحساس بالتماسك " Cobernece " ومعنى ذلك أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط أهمها امتلاك القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها.

(محمد معروف، 2012، ص 38)

✓ فعالية الذات:

تعتبر فعالية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الفرد في تصدي للضغوط ويعتبرها " باندورا " بأنها اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على الأحداث والمواقف التي يتعرض إليها.

(حسين وحسن, 2006, ص 123)

(2) العوامل الموقفية:

تؤثر خصائص وطبيعته والمساندة الاجتماعية من طرف الآخرين في نوعية الاستجابة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد.

(العنزي, 2004, ص 63)

(3) العوامل الديموغرافية:

إن الأفراد تختلف استجاباتهم إلى المواقف الضاغطة حسب متغيرات العمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي الذي يتمتعون به.

(وفاق مزلق, 2004, ص 56)

فعندما نتكلم عن العوامل المؤثرة في استراتيجيات التعامل فيمكن تلخيصها في ثلاثة عوامل الشخصية والتي تتمثل في مجموعة من العوامل وأيضا العوامل الموقفية والعوامل الديموغرافية.

(محمد معروف, 2012, ص 39)

3.1.3. مميزات استراتيجيات التعامل:

يتميز التعامل بعدة مميزات وسيتم عرضها في النقاط التالية:

- التعامل عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات التعامل الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة.
- التعامل يرتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، إذ يبين التقييم أن هناك شيء ممكن القيام به فهنا يركز التعامل على الانفعال.

- عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة أو العائلة، يظهر أن الرجال ونساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.
 - تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية حيث ترتبط بعض الاستراتيجيات بنتائج إيجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.
 - إن فائدة أي نوع من أساليب التعامل يرتبط بنوع من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط، الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية، والوجود الذاتي.
 - إن إستراتيجية المواجهة تتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.
- (نرمين غريب، 2014، ص 334)

2.3. المبحث الثاني: نماذجها ونظرياتها

1.2.3. النماذج التي تناولت استراتيجيات التعامل:

لقد تعددت النماذج التي تناولت استراتيجيات التعامل ونعرض من بينها ثلاثة نماذج ومنها:

(1) نموذج لازروس و فولكمان Lazarus et Folkman :

أو ما يسمى بنظرية التعاملات التقييمية من أجل مواجهة الضغوط يتم تقييم الحدث الضاغط سواء كان خارجيا أو داخليا وفق مرحلتين، الأولى تشير إلى أن الموقف هو خطير أم لا وفي حالة التهديد والخطر ينتقل إلى مرحلة الثانية بحيث تكون للفرد القدرة على المواجهة باستعمال استراتيجيات حل المشكل أو باستعمال الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، أما إذا لم تكن للفرد القدرة على استعمال هذه الاستراتيجيات فإنه لم يتمكن من المواجهة، فيصبح الفرد في خطر بسبب التهديد وهي موضحة في العمليات التالية:

✓ الحدث الضاغط: وينقسم هذا الحدث إلى صنفين:

أ. أحداث ضاغطة خارجية: وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية.

ب. أحداث ضاغطة داخلية: وهي نابعة من داخل الشخص وتتكون من خلال إدراكه للعالم الخارجي.

✓ عمليات التقييم: تتم عمليات التقييم من خلال عمليتين هما:

أ. عمليات التقييم الأولي Evaluation primaire: وتكون العملية سريعة وآلية وتخبّرنا هل أن الموقف خطير أو مهدد أم لا.

ب. عملية تقييم ثانوي Evaluation secondaire: وفيما يبحث الفرد على إجراءات وإمكانيات التي تواجه بها الموقف أو الحدث.

(servant 2005 p10)

✓ استراتيجيات المواجهة:

ويصنفها لازروس "Lazarus" إلى نوعين من المواجهة:

❖ المواجهة المتمركزة حول المشكل Stratégies centrées sur le problème:

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة من خلال

مواجهة المشكل والعمل على حله وهي:

- كبح مصدر الضغط.
- التخطيط لحل المشكل.
- طلب المساندة والدعم الاجتماعي.

❖ **المواجهة المركزة حول الانفعال** : Stratégies centrées sur l'émotion

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم انفعالاتنا اتجاه المواقف الضاغطة وتتضمن جملة من الأساليب منها:

- التحكم الذاتي.
- الابتعاد.
- تحمل المسؤولية مع الأمل بحل المشكل.
- الهروب وتجنب في حالة عدم القدرة على المواجهة.
- اتجاهات عدائية لأسباب المشكلة.

(نشوة كرم، 2007، ص 57-58)

(2) نموذج التعامل حسب هيجنز وأندلر 1995 Higgins et endler:

يشير الباحثون إلى ثلاثة أساليب للتعامل وهي:

- أ. **أسلوب التوجه الانفعالي:** ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتتعاكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والقلق.
- ب. **أسلوب التوجه نحو التجنب:** وهي محاولة لتجنب المواجهة مباشرة مع المواقف الضاغطة أو ما يطلق عليه بالانسحاب والأسلوب الاحكامي في التعامل.
- ت. **أسلوب التوجه نحو الأداء:** ويتمثل في المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة بطريقة إيجابية وفعالة.

(مقدم، 2010، ص 90)

(3) نموذج التعامل حسب كوهين 1994 Cohen:

قدم كوهين مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية ومنها:

- التفكير العقلاني: وهو إعمال العقل والتفكير في البحث عن مسببات الضغط.
- التخيل: وهو القدرة واللجوء إلى التفكير المستقبلي قصد استيعاب المشكلات المستقبلية.
- الإنكار: وهي تجاهل ولا مبالاة اتجاه مصادر القلق، وكأنها م تحدث.
- حل المشكل: وهي نشاط معرفي يتجه فيه الأفراد الأعمال كل ما هو جديد ومبتكر من الأفكار للمواجهة.
- الفكاهة (روح الدعابة): وهو التعامل بروح فكاهية وبساطة مع حضور الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة.
- الرجوع إلى الدين: تعتمد على رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طرق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة.

(سماني, 2012, ص43_4)

2.2.3. النظريات المفسرة لاستراتيجيات التعامل:

هناك العديد من النظريات التي تطرقت إلى استراتيجيات المواجهة وتفسيرها باختلاف توجهاتها وظهورها ونبدأ التناول بمدخل التحليل النفسي.

1) مدخل التحليل النفسي (السيكودينامي):

تناول فرويد مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات القلق، ورأى فرويد أن هذه الميكانيزمات الدفاعية هي عبارة عن إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحصي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكتوبة، وإن هذه الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط والتوترات وتعمل على مستوى اللاشعور كما أنها تحرف وتشوه إدراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدد من قلق وضغوط الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدد القلق وإن الفرد لا يلجأ إلى حيلة دفاعية واحد، وفي ضوء ذلك يرى " فرويد " أن ميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوتر والقلق والصراعات الداخلية، أمثلة هذه الميكانيزمات الكبت والإنكار والتجنب والإسقاط والنكوص، وغيرها...

(طه العظيم حسين، 2006، ص 85-86)

(2) المدخل التفاعلي:

ظهر هذا المدخل كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في سياق المرض النفسي ليحل محله، حيث أن هذا المدخل ينظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية ولذلك حل هذا المدخل الجديد على المواجهة محل المدخل السيكودينامي وارتباط هذا المدخل بأعمال ودراسات كل من لازاروس و فولكمان Lazarus et Folkman (1984) " وموس " و مي شنبوم (1977) والتي أكدت على أن المواجهة هو عملية أكثر من كونها سمة واستعداد لدى الفرد.

(طه العظيم حسين، 2006، ص 89)

(3) مدخل التقارب بين الشخصية والمواجهة:

لقد أدت البحوث التي أجراها لازاروس و فولكمان Lazarus et Folkman إلى ظهور مدخل يركز على التقارب بين العوامل الشخصية والسياق الموقفى وبين المواجهة، فقد كانت المداخل السابقة تقفل دور العوامل الموقفية في تحديد سلوك المواجهة للضغوط بين الأفراد، ومن ثم جاء هذا المدخل ليؤكد من خلال البحوث التي قام بها " أوبرين " و " ديجلونس " 1996Obriern et Delongis وغيرهم على أهمية كل من العوامل الشخصية والمحددات الموقفية في عملية المواجهة.

(محمد معروف، 2012، ص 40)

خلاصة:

في هذا المبحث تم التطرق إلى محاولة التعرف على استراتيجيات التعامل الذي يستعملها مرض القلب للتعامل مع نمط السلوك " أ "، وذلك من خلال الإشارة لبعض التعاريف المتنوعة الاستراتيجيات التعامل مع إعطاء تعريف شامل ومشارك بين هذه التعاريف، كما تمت الإشارة إلى أن هناك عوامل مؤثرة في تحديد استراتيجيات التعامل التي يتبناها المريض وأيضا النظريات المفسرة الاستراتيجيات التعامل.

الفصل الرابع الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الجانب التطبيقي

تمهيد

1. الدراسة الإستطلاعية.
2. تحديد المنهج الدراسي.
3. مجموعة البحث.
4. أدوات البحث.

خلاصة.

تمهيد:

بناء على ماتم تناوله في الفصول السابقة سنقوم بتحديد المنهج المناسب للدراسة مع تحديد الأدوات المناسبة لذلك وهذا بعد قيامنا بالدراسة الإستطلاعية.

1.4. الدراسة الإستطلاعية:

هي دراسة ميدانية للتعرف على الظاهرة التي يريد الباحث دراستها ويمكن معها استخدام أي وسيلة من الوسائل التقنية، التي من خلالها يحدد الباحث بدقة مشكلة البحث ويصوغ الفروض، وتمكنه من اختيار أكثر الوسائل صلاحية لدراستها وترشده الى الصعوبات الكامنة

(عبد الفتاح دويدار ، 1994 ، ص246)

كما أنها تساعد الباحث على تناول موضوعات جديدة لم يتناولها من قبل أو لا تتوفر عنها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها وبالتالي تساعد على التعرف عليها وإجراء الغامض منها ،وبناء عليه يتضح أن الدراسة الاستطلاعية تعتبر خطوة لا بد منها في انجاز أي بحث علمي.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص38)

وتكمن أهمية الدراسة الاستطلاعية في تحقيقها للأهداف التالية :

- استطلاع مكان اجراء الدراسة
- تحديد مجموعة الدراسة
- خلق الثقة بين الباحث والمبحوث
- التطبيق الأولي لأدوات الدراسة ومدى صلاحياتها

2.4. منهج الدراسة:

تماشياً مع الأهداف وطبيعة موضوع الدراسة فقد اعتمدنا على تطبيق المنهج الوصفي انطلاقاً من وصف متغيرات الدراسة، مجتمع وعينة البحث وصولاً إلى تحليل النتائج على ضوء الفرضيات. فالمنهج الوصفي هو مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كاملاً ودقيقاً وهنا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل الدراسة.

(حسان هشام، 2007 ، ص 22)

ويعرف العلماء المنهج الوصفي على أنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التربوية أو النفسية كما أنها قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر التربوية وتعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى، والبحث الوصفي لا يقف عند الظاهرة كما يبدو من التسمية بل يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يفسر البيانات ويقارن ويقيم أيضا ، وذلك بهدف التوصل إلى تعميمات ذات معنى يزيد بها رصيد معارفنا عن الظواهر المدروسة .

(هيئة التأطير بالعهد، 2005، ص23)

ويقوم المنهج الوصفي على جمع الحقائق والمعلومات ومقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول الى تعميمات مقبولة ، أو هو دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها وتوصيف العلاقات بينهما ، بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل لها ، لذلك فهو يشتمل على عدد من المناهج الفرعية والأساليب المساعدة.

(ميانو جيدير، بدون سنة، ص100)

3.4. مجموعة البحث :

العينة هي ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا.

(ميانو جدير، ص29)

ولقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية وهي التي يختارها الباحث عن قصد لأنه يرى أنها تحقق أهداف الدراسة بشكل أفضل وبالتالي ، فإنه ينتقي عناصر العينة لأنه يعرف مسبقا أنهم الأقدر على تقديم معلومات عن مشكلة بحثه .

(فوزي غرابيية واخرون، ص45)

4.4. أدوات البحث:

إن الأداة هي الوسيلة التي يلجأ إليها الباحث للحصول خلال بحثنا هذا استعملنا الأدوات التالية:

1.4.4. استمارة المعلومات :

هو عبارة عن نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد بهدف بيانات معينة والتي تحتوي على المعلومات التالية:

الجنس:

- ذكر - أنثى

العمر:

اقل من 24 سنة:

من 25 سنة إلى 40 سنة:

من سنة إلى 50 سنة:

من 51 سنة فما فوق:

الحالة المدنية:

أرمل	مطلق	مرتبط	متزوج	أعزب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.4.4. مقياس نمط السلوك " أ "

صمم هذا الاختبار من طرف ناهدة سكر، يقيس الأنماط السلوكية للشخصية وتتكون من 52 بند موزعة عبر 5 محاور.

(ناهدة سكر، 2003، ص 100)

جدول رقم(01): يبين محاور وبنود مقياس نمط السلوك " أ "

المحور	البنود
السرعة ونفاذ الصبر	22-34-13-29-06-48-41-35-04- . 40-01-02-03
الطموح والمثابرة	. 05-07-08-26-30-33-39-17
المنافسة والاستغراق في العمل	-16-20-23-24-27-31-36-44-45 . 11-12-15
التوتر والانفعال	19-10-21-32-09-14-18
العدوانية والانفعال	. 46-42-43-37-49-50-51-52

✓ كيفية تطبيق المقياس:

يقدم الباحث التعلية الخاصة بالمقياس للفرد الذي سيطبق عليه المقياس كما يلي:

• تعلية المقياس :

ضع علامة (x) تحت (نعم) إذا كانت إجابتك على العبارة بالإيجاب وتحت (لا) إذا كانت إجابتك عليها بالنفي، أما إذا كانت متردد في الإجابة فضع علامة (x) تحت كلمة (نوعا ما). أرجو أن تجيب على كل العبارات ولا تترك عبارة بدون إجابة، مع العلم أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالمطلوب منك أن تعبر تعبيراً صادقا عن رأيك.

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

✓ صدق المحتوى (صدق المحكمين):

يدل هذا النوع من الصدق على مدى تمثيل محتوى الاختبار للنطق السلوكي الشامل للسمة المراد الاستدلال عليها .

(صلاح الدين محمود علام، ص 190)

✓ الثبات:

يقصد به دقة الاختبار في المقياس وعدم احتوائه على تناقض أو هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج تقريبا إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد.

(فتحية بوعيشة، 2012، ص 135)

❖ مقياس استراتيجيات التعامل :

قام كل من لازاروس وفولكمان Lazarus et Folkman 1982 بمقابلات عيادية وإحصاء مختلف الأساليب التي يستعملها الأفراد في التعامل مع مختلف الوضعيات الضاغطة، وتوصلوا إلى وجود نمطين هما:

- استراتيجيات التعامل المركزة على حل المشكل
- استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال.

في حين توصل سيلبي وآخرون Selye et all إلى وجود شكلين من الاستراتيجيات :

- المواجهة المتجنبة.
- المواجهة اليقظة.

وقد تم بناء عدة سلالم لتقييم استراتيجيات التعامل حسب النمطين الموضوعين من طرف لازاروس

و فولكمان Faulkman et Lazarus:

النسخة الأولى:

فولكمان و لازاروس Faulkman et Lazarus 1985 التي تحمل عنوان the ways of

coping cheek list (W.c.c.r)

تتكون من 64 بندا يحتوي على ثمانية سلالم فرعية هي:

- 1- حل المشكل.
- 2- روح المقاومة وتقبل المواجهة
- 3- أخذ الاحتياط وتصغير التهديدات
- 4- إعادة التقييد الإيجابي
- 5- التأنيب الذاتي
- 6- الهروب والتجنب
- 7- البحث عن الدعم الاجتماعي
- 8- التحكم الذاتي

النسخة الثانية:

وهو النسخة المختصرة لفيتالينو وآخرون Vitaliano et al1985 تحصل نفس التسمية إلا أنها تتكون من 42 بندا وتحتوي على خمسة سلالم فرعية وهو :

- 1- حل المشكل
- 2- التأنيب الذاتي
- 3- إعادة التقييم الإيجابي
- 4- البحث عن الدعم الاجتماعي
- 5- التجنب

النسخة الثالثة:

وفيها قامت بولهان وجماعتها Paulhan et all1984 بتكييف النسخة المختصرة لفيتالينو Vitalino وتم إبقاء 29 بندا وتحتوي على خمسة سلالم فرعية هي:

- 1- حل المشكل
- 2- البحث عن الدعم الاجتماعي
- 3- التجنب مع التفكير الإيجابي
- 4- إعادة التقييم الإيجابي
- 5- التأنيب الذاتي

خلاصة:

بعد كل ما تناولناه في الجانب التطبيقي بمجموعة الدراسات السابقة وقمنا بتحديد المنهج المناسب لقيامنا بهذا البحث المتواضع وهو المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب.

وقمنا أيضا بتحديد أدوات الدراسة، ونظرا للجائحة التي أصابت الأمة لم نستطع القيام بعملنا التطبيقي.

خاتمة

خاتمة:

خاتمة:

لقد حاولنا في بحثنا هذا ايجاد العلاقة بين نمط السلوك "أ" واستراتيجيات التعامل لدى مرضى القلب ،وهذا لكونهم يعانون من عدة مشاكل جسدية وأخرى نفسية جراء عدم تعاملهم السليم مع مشكلاتهم الحياتية.

وقد خالصنا في بحثنا هذا إلى جملة من النتائج نذكر منها :

- نمط السلوك "أ" يتجسد في مجموعة من الخصائص السلوكية التي يظهرها الفرد في ظل الظروف والمواقف.
- تعود جذور نمط السلوك "أ" الى النصف الأول من القرن 20 حيث تطرق له العديد من العلماء والباحثين الذين عملوا على ضبطه وتحديد خصائصه.
- اختلفت النظريات المفسرة لنمط السلوك "أ" فمنها ما ركز على الجانب الفزيولوجي زمنها مراكز على التحليل النفسي.
- ومع تعدد النظريات، تعددت طرق العلاج واختلفت بين العلاج النفسي و العلاج البيئي والعلاج السلوكي.
- إن الضغوطات التي يتعرض لها أصحاب نمط السلوك "أ" بسبب الطموحات والنشاط العالي والرغبة الشديدة بالنجاح هي التي تجعله عرضة للإصابة بالأمراض خاصة أمراض القلب.
- إن نمط السلوك "أ" يعتبر أحد العوامل النفسية المرتبطة بأمراض القلب حسب ما أسفرت عنه الدراسات السابقة.
- حاول الباحثون وضع استراتيجيات التعامل مع الضغوطات التي يتعرض لها الفرد لذلك تعددت النماذج التي تناولت استراتيجيات التعامل بسبب اختلاف توجهات الدارسين.
- أثبتت دراسة شاير وجود علاقة بين نمط السلوك "أ" واستراتيجيات المواجهة سواء المركزة على المشكلة أو المركزة على الإنفعال.

آملين في الاخير أن يقوم الباحثون في هذا المجال بعدة دراسات من أجل مساعدة وتمكين مرضى القلب المتسمين بهذا النمط باتباع استراتيجيات التعامل مع المشاكل والصعوبات التي يعانون منها .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة الكتب:

1. إبراهيم مروان عبد المجيد، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، الطبعة الأولى، عمان، مؤسسة الورق، (2000)
2. أحمد الصامدي ومأمون غوانمة، نمط السلوك "أ" لدى مرضى القلب، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية
3. أحمد محمد عبد الخالق، نمط السلوك "أ" دراسة لبعض الارتباطات الاجتماعية والنفسية، الطبعة الأولى، (200)
4. أمال عبد السميع ياضة، الأنماط السلوكية للشخصية، دار وائل النشر، القاهرة، الطبعة الأولى، (2002)
5. جمعة سيد يوسف، دراسات في علم النفس الاكلينيكي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، (200)
6. حسان هشام ، منهجية البحث العلمي ،مطبعة الفنون السياحية، الجزائر، الطبعة الأولى،(2007)
7. دويدار عبد الفتاح، مناهج البحث في علم النفس، طبعة الثانية، الاسكندرية :دار المعرفة المعرفة الجامعية، (1994)
8. صلاح الدين محمود علام ،القياس والتقييم التربوي النفسي وأساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة ، دار الفكر العربي
9. طه حسين العظيم سلامة ، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية،(2000)
10. طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، الطبعة الأولى، عمان، (2006)
11. عادل شكري محمد كريم ، سلوك النمط "أ" في علم النفس الصحة ، دار المعرفة الجامعية،(2002)
12. عبد الحلیم محمود وآخرون، علم النفس العام، دار الغريب، مصر، الطبعة الأولى،(1990)
13. علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، الطبعة الثانية، (2006)

14. فاطمة الزهراء الزروق أستاذة بقسم علم النفس بجامعة البليدة، الجزائر، علم النفس الصحي مجالاته نظرياته والمفاهيم المنبثقة عنه، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية بن عكنون، الجزائر، (2015)
15. فوزي غرابية وآخرون، أساليب البحث العلمي في العلوم الإجتماعية و الانسانية، طبعة 3، دار وائل للنشر والتوزيع، (2002)
16. كمال محمد المغربي، مفاهيم وأسس سلوك الفرد والجماعة، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1995
17. لطفي الشربيني، معجم مصطلحات الطب النفسي، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت، (2000)
18. ماينو جدير، منهجية البحث العلمي، ترجمة ملكة أبيض
19. ناهد سكر، الإختبارات و المقاييس النفسية و التربوية، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، (2003).

قائمة المذكرات:

20. أمال سليمان تركي العنزي، أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاحات والمصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، (2004)
21. إيهاب عبد العزيز عبد الباقي البيلاوي، نمط السلوك "أ" ووجهة الضبط كمتغيرات وسيطية في العلاقة بين ضغوط العمل وجملة الأعراض المصاحبة لها لدى معلمون التربية الخاصة، مركز خدمة للاستشارات البحثية، شعبة الدراسات النفسية والاجتماعية، كلية الآداب، جامعة الزقازيق، مصر، مذكرة ماجستير، (2000)
22. سماني مراد، استراتيجيات التعامل عند الذين يعانون من الاحتراق النفسي لدى الأطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي بوهران، رسالة ماجستير جامعة وهران، الجزائر، (2010)
23. سهيل مقدم، استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى اساتذة التعليم الثانوي، رسالة دكتوراه، جامعة وهران، (2010)
24. سهيل مقدم، استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أستاذة التعليم الثانوي، رسالة دكتوراه، جامعة وهران، (2010)
25. عبد الحليم خلقي، نمط الشخصية "أ" كمتغير وسيط بين أسلوب الاندفاع التربوي وسلوك حل المشكلات، مذكرة ماجستير في علم النفس، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر، (2006)

26. فتيحة بن زروال، استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السلطان، رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر، (2012)
27. فتيحة بوعيشة ، تأثير نمط سلوك "أ" والتفاؤل غير الواقعي وسلوك المخاطرة على ارتكاب الحوادث ، مذكرة ماجستير ،جامعة سعد دحلب البليدة، الجزائر، (2012)
28. محمد معروف ، استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أستاذة التعليم الثانوي ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير، (2012)
29. نشوة كرم عمار أبو بكر دردير، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط "أ"، "ب" وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الفيوم، (2007)
30. وفاق مزلق، استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السلطان، رسالة ماجستير، جامعة سطيف، الجزائر، (2004).

قائمة المجالات :

31. على الشعكة، استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العدد الثاني
32. عبد الله الضريبي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، العدد الرابع، (2010).
33. نرمين غريب، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري، مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية، المجلد 36، العدد الثالث، (2014)
34. هيئة التأطير بالمعهد الوطني لتكوين، منهجية البحث سند تكويني لفائدة المفتشين في مختلف الأطوار التعليمية، المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية، (2005).

الكتب الأجنبية :

35. Dominique Servant : Gestion du Stress et lanxiete ed Masson Paris (2005).