



**استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة وعلاقتها
بسلوك النمط (أ) لدى أعضاء هيئة التدريس
بجامعة الأزهر بالقاهرة**

إعداد

د/ طارق محمد فتحي الجلاي

د/ أحمد عبد الفتاح حسين

قسم الصحة النفسية، كلية التربية – جامعة الأزهر

استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية وعلاقتها بسلوك النمط (أ)

لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة

طارق محمد فتحي الجلاي^١، أحمد عبد الفتاح حسين^٢

قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الأزهر، جمهورية مصر العربية

^١ البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: tarikgalaly@yahoo.com

^٢ البريد الإلكتروني للباحث المشارك: Ahmedibrahim.197@azhar.edu.eg

ملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة، كما هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية وسلوك النمط "أ" لدى عينة الدراسة، فضلاً عن تحديد الفروق في استخدام تلك الاستراتيجيات في ضوء النوع والدرجة العلمية، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بواقع (٩٠) ذكور و (٧٠) من الإناث، واستخدم الباحثان مقياسي استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية، وسلوك النمط "أ" (إعداد الباحثين)، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وأوضحت نتائج الدراسة أن مستوى استخدام أعضاء هيئة التدريس لاستراتيجيات التركيز على المشكلة، والتوجه نحو الانفعالات كان بدرجة مرتفعة، بينما جاء مستوى استخدامهم لاستراتيجيات التجنب، وطلب الدعم الاجتماعي بدرجة متوسطة، ووجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية وسلوك النمط "أ" لدى عينة الدراسة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات التركيز على المشكلة وطلب الدعم الاجتماعي لصالح الذكور، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات التجنب لمواجهة الضغوط لصالح الإناث، في حين لم توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات التوجه نحو الانفعالات، وعلاوة على ذلك أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في استخدام استراتيجيات التركيز على المشكلة في ضوء الدرجة العلمية لصالح درجة أستاذ، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوجه نحو الانفعال، وطلب الدعم الاجتماعي، والتجنب لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر في ضوء الدرجة العلمية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط، استراتيجيات المواجهة، سلوك النمط (أ)، هيئة التدريس.



The relationship between perceived stress coping strategies and type A behavior pattern among the faculty staff members at Al-Azhar University in Cairo

Tarik Mohammad Algalaly¹, Ahmed Abdelfattah Hussein²
Mental Health department, Al-Azhar University university, Egypt.

¹Corresponding author E-mail: : tarikgalaly@yahoo.com

² E-mail: Ahmedibrahim.197@azhar.edu.eg

Abstract:

This study aimed at exploring the level of using perceived stress coping strategies among the faculty members at Al-Azhar University in Cairo. In addition, it explored the correlation between perceived stress coping strategies and type A behavior pattern among the faculty staff at Al-Azhar University. Moreover, the study aimed at identifying the differences in using these strategies in light of gender and academic degree. The study sample consisted of (160) of which 90 were males and 70 were females. The researchers used the measures of Perceived Stress Coping Strategies and Type “A” Behavior Pattern (prepared by researchers), and the descriptive correlative approach was used. Results showed a statistically significant correlation between perceived stress coping strategies and type A behavior pattern among the sample of the study. Moreover, there were statistically significant differences between males and females in using problem-focused coping and seeking social support in favor of males, while there were statistically significant differences between males and females in using the avoidance strategy in favor of females, while there were no statistically significant differences between males and females in using the emotional orientation strategy. Furthermore, there were statistically significant differences in using problem-focused coping among faculty staff members at Al-Azhar University in the light of the academic degree in favor of the degree of professor, while there were no statistically significant differences in the strategies of emotional orientation, seeking social support, and avoidance among faculty staff members at Al-Azhar University in the light of the academic degree.

Keywords: Stress, Coping Strategies, Type A Behavior, Faculty Staff

مقدمة:

يحظى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات بوضعية اجتماعية مرموقة؛ فعملهم بمؤسسات تمثل قمة الهرم التعليمي، وما يحققون فيه من نجاحات، وإطلاعهم على الجديد في تخصصاتهم الأكاديمية، ومحاولاتهم توظيف النتائج البحثية الحديثة، وسعيهم نحو تطبيق معايير الجودة في التعليم، ومعاملتهم لطلابهم المعاملة الراقية وإعدادهم معرفياً ووجدانياً ومهارياً لخدمة مجتمعهم والقيام بمسؤولياته؛ كل ذلك يجعل الكثيرين يعتقدون بأن تلك الفئة لديها قدرة على حل جميع المشكلات التي تواجهها، وبالتالي لا تواجه ضغوطاً نفسية أو على الأقل تواجه قدرأ أقل من الضغوط عند مقارنتها بباقي فئات المجتمع.

إلا أن عضو هيئة التدريس جزء لا يتجزأ من البيئة الجامعية التي ينتهي إليها، ومن ثم فإنه يتعرض لبعض العوامل والظروف الضاغطة؛ منها ما يرتبط بالحياة بشكل عام سواء في النواحي الاقتصادية، أو الاجتماعية، أو الثقافية، أو التكنولوجية، ومنها ما يرتبط بالمجتمع الجامعي بشكل خاص سواء في النواحي الأكاديمية التدريسية، أو في جوانب التطور المهني أو العلاقات الاجتماعية وهو ما أثقل كاهل أستاذ الجامعة بالضغوط المختلفة (Yaribegy et al., 2017, 1057).

وفي ظل انتشار جائحة كورونا Covid-19 ازدادت التبعات والضغوط على أعضاء هيئة التدريس، واستلزم الأمر منهم الاعتماد بشكل كبير على منصات التعلم وغيرها للتعامل مع الطلاب، مما تطلب اكتساب المهارات المرتبطة بالتعامل مع تلك المنصات وإتقانها في وقت وجيز، لذا ينظر إلى مهنة التدريس على أنها واحدة من المهن التي تنطوي على العديد من المسؤوليات والواجبات التي تسبب ضغطاً نفسياً وإجهاداً عصبياً وجسيمياً، وتؤثر على إنتاجه العلمي والأكاديمي، ولا شك أن تلك الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأستاذ الجامعي يمكن أن تنعكس سلباً على طلابه (الأميري و مجاهد، ٢٠٠٤، ٣٧٤؛ حبارة وآخرون، ٢٠٢١، ٣٠٤).

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الأستاذ الجامعي في ظل الأعباء التي يقوم بها يشعر بقلق متزايد، وانخفاض في الرضا الوظيفي، وانخفاض في مستوى الكفاءة في العمل نتيجة لأسباب عديدة لعل أهمها الضغوط المهنية أو الضغوط المتعلقة بالجوانب التمويلية (الخراشقة، ٢٠١٦؛ السيد، ٢٠١٨؛ الأميري و مجاهد، ٢٠٠٤؛ Abouserie, 1996; Bradley & Eachus, 1995; Jabari & Sheykhjan, 2015; Mark & Smith, 2018; Wolniak & and Szromek, 2020).

وتتراوح استجابات الأفراد لتلك الضغوط بين مواجهتها بالتركيز على المشكلة، أو مواجهتها بالتركيز على الانفعال، (Endler & Parker, 1990:846)، وقد يرتبط نمط الشخصية باستراتيجيات مواجهة الضغوط وكيفية التعامل معها؛ إذ ترتبط طبيعة سلوك الفرد وتصرفاته وردود أفعاله بالشخصية بجوانبها المختلفة (Costa et al., 1996,49).

لذا أولى الباحثون والدارسون لعلم النفس أنماط الشخصية اهتماماً ملحوظاً بتحديد نمط الشخصية الذي قد يرتبط بشكل أو بآخر بطريقة الفرد في مواجهته بالضغوط المختلفة، (Vollrath & Torgersen, 2000، الدليبي و الشمري: ٢٠١٣).

ولعل التصنيف الذي اكتشفه فريدمان وروزنمان Fredman & Rosenman في نهاية الخمسينيات من القرن العشرين والذي يتمثل في تقسيم الأشخاص إلى النمطين "أ"، "ب" من أهم التصنيفات لأنماط الشخصية، حيث بدأت أبحاثهما في العلوم الطبية والنفسية المتعلقة بتناول هذه الأنماط من خلال ملاحظتهما لوجود مجموعة من الخصائص السيكولوجية المميزة لدى المصابين بأمراض القلب، واعتبرا أصحاب النمط "أ" هدفا للإصابة بمرض الشريان التاجي (Rodriguez et al., 1998,43).

وأوضح لي (Le, 2014, 21) أن سلوك النمط "أ" هو نمط ظاهر وجلي يتكون من ردود الفعل التي تتميز بالسعي الحثيث نحو الإنجاز، والمنافسة، ونفاد الصبر، وتوتر عضلات الوجه، وحالة من التنبيه المستمر، الالتزام المفرط بالمهنة، ويظهر أصحاب هذا النمط صراعاً مستمراً مزمناً من أجل تحقيق المزيد والمزيد من النجاحات في أقل وقت ممكن، مما يؤدي إلى الشعور بإلحاح الوقت، وفي بعض الأحيان يظهر عداًء مصحوباً بمبررات منطقية إلى حد ما.

وينظر إلى سلوك النمط "أ" على أنه سلوك تكيفي لمواجهة المواقف الضاغطة، حيث إن الأفراد من ذوي النمط "أ" يشعرون بالتهديد وعدم الأمان في حالة فقدانهم السيطرة والتحكم في المواقف، كما أنهم يلجؤون إلى التنافس والعدوانية ضد الأشخاص الذين يتدخلون في عملية التحكم هذه، كما أنهم يشعرون بقلّة الصبر أمام الأشياء التي لا يمكنهم التحكم فيها (الناصر، ١٩٩٦، ٥٨).

كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن النوع له أثر دال في استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (عبد القوي، ٢٠٠٢، الشكعة، ٢٠٠٩).

مشكلة الدراسة:

أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الكثير من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات يواجهون مستويات مرتفعة من الضغوط. (Kinman and Court, 2010; Mark and Smith, Tytherleigh et al., 2005; Williams et al., 2017; 2018; الخراشقة، ٢٠١٦؛ السيد، ٢٠١٨)، ولمواجهة تلك الضغوط يستخدم الفرد العديد من الاستراتيجيات التي تساعد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية شريطة أن يعي الاستراتيجيات الأكثر ملاءمة للمواقف التي يواجهها (قاسم، ٢٠١٧، ١٣).

وقد أشارت نتائج دراسة شن وسلاتر (Shen & Slater, 2020) إلى تباين مستوى استخدام أعضاء هيئة التدريس لاستراتيجيات مواجهة الضغوط: إذ تم استخدام استراتيجيات طلب الدعم الاجتماعي والروحي واستراتيجيات التجنب والهروب واستخدام العقاقير بدرجة منخفضة، بينما تم استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط الموجهة نحو المشكلة بدرجة متوسطة، في تم استخدام استراتيجيات الإلهاء بدرجة أكبر.

وربما يرتبط استخدام استراتيجيات بعينها لمواجهة الضغوط بسمات شخصية الفرد، وبمراجعة بعض أدبيات البحث المرتبطة لوحظ تباين في نتائجها، حيث أشارت نتائج دراسة (Burk & Green, 1991) إلى ارتباط استراتيجية مواجهة الضغوط التي تركز على الانفعال بسلوك النمط (أ) في حين أشارت نتائج دراسة (Terry, 1994, 897) إلى ارتباط استراتيجية مواجهة الضغوط التي تركز على المشكلة من خلال التخطيط الجيد لحلها بسلوك النمط (أ)

وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن ذوي سلوك النمط "أ" يميلون لاستخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة مما يجعلهم أكثر ثقة بأنفسهم، وأكثر قدرة على التحكم في المواقف الضاغطة. (Pierce et al., 1996; Saadu, 2013; Terry, 1994؛ رفاعي، ٢٠٠٧) وعلى خلاف ذلك ذكر جرين جلاس وبيرك (Greenglass & Burke, 1991) أن الأشخاص ذوي السلوك النمطي (أ) يميلون إلى مواجهة الضغوط باستخدام أساليب التعامل المركزة على الانفعال، في حين أظهرت نتائج دراسة بن زروال (٢٠٠٩) وجود ارتباطات موجبة ودالة بين السلوك النمطي "أ" وكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكلة، واستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال.

كما تبينت النتائج الخاصة باستخدام الذكور والإناث استراتيجيات مواجهة الضغوط، فقد أشارت نتائج دراسة (Shen & Slater, 2020) أن الذكور والإناث كانوا على حد سواء في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تركز على المشكلة، وفي المقابل أشارت نتائج دراسة Gomez, 1997 إلى أن الذكور كانوا أكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تركز على المشكلة.

وبينما أكدت نتائج دراسات (عبد القوي، ٢٠٠٢، الشكعة، ٢٠٠٩، الحماقي، ٢٠١٦) تأثير متغير الجنس في استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، إلا أن نتائج دراسة (جودة، ٢٠٠٤) أشارت إلى عدم وجود فروق ترجع إلى النوع في استراتيجيات مواجهة الضغوط.

وبالرجوع إلى أدبيات البحث النفسي المرتبطة باستراتيجيات مواجهة الضغوط في علاقتها بأنماط الشخصية لوحظ ندرة في الدراسات العربية - وذلك في حدود علم الباحث - التي تناولت سلوك النمط (أ) لدى أعضاء هيئة التدريس في علاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لديهم، كما لاحظ الباحثان أن الغالبية من الدراسات التي تناولت أنماط الشخصية في علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط قد ركزت على تصنيف أنماط الشخصية وفقاً لأيزنك Eysenck لا سيما نمطي العصائبية والانبساطية، بينما تتبنى الدراسة الحالية تصنيف فريدمان وروزنمان في تناول أنماط الشخصية في علاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط.

ومن ثم تسعى الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى استخدام أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة وسلوك النمط (أ) لدى عينة الدراسة، بالإضافة إلى تعرف الفروق في استخدام تلك الاستراتيجيات في ضوء متغيري النوع والدرجة العلمية.

وفي ضوء ما سبق يمكن بلورة مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما مستوى استخدام أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة وسلوك النمط "أ" لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة تعزى إلى النوع (ذكور/إناث)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة تعزى إلى الدرجة العلمية (مدرس/أستاذ مساعد/أستاذ)؟

أهمية البحث:

تنبثق أهمية البحث الحالي من أهمية الموضوع الذي يتصدى لدراسته، حيث يتناول البحث استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بسلوك النمط "أ" لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر، والتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال سلوك النمط (أ)، ومن ثم فإن موضوع الدراسة الحالية ينطوي على أهمية كبيرة من الناحية النظرية وكذا من الناحية التطبيقية وفقاً لما يلي:

الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية للبحث الحالي فيما يلي:

- دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة في علاقتها بسلوك النمط (أ)، ومدى إمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال سلوك النمط (أ) لدى فئة تستحق الاهتمام والدراسة وهي فئة أعضاء هيئة التدريس بالتعليم الجامعي.

- قلة الدراسات ولا سيما في البيئة العربية التي تتبنى تصنيف فريدمان وروزنمان في تناولها لأنماط الشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات في علاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط.

- الوصول إلى نتائج واضحة فيما يتعلق بدور النوع (ذكور/إناث) والدرجة العلمية في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة.

الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث الحالي فيما يلي:

- إمكانية إعداد برامج تدريبية في ضوء نتائج الدراسة لتطوير استخدام بعض الاستراتيجيات الإيجابية والأكثر فعالية في مواجهة الضغوط لدى الجنسين من أعضاء هيئة التدريس.

- إمكانية تطوير برامج الإرشاد النفسي للتخفيف من بعض الخصائص السلبية لذوي سلوك النمط "أ" لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات فضلاً عن الفئات الأخرى.

أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى استخدام أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة لديهم، وتعرف العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة وسلوك النمط "أ"، والكشف عن الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة في ضوء متغيري النوع (ذكور/إناث) والدرجة العلمية (مدرس/أستاذ مساعد/أستاذ) لدى عينة الدراسة.

مصطلحات البحث:

التزم الباحثان بتعريف مصطلحات البحث كما يلي:

استراتيجيات مواجهة الضغوط: Coping Strategies

يعرفها الباحثان بأنها تلك الطرق التي تتضمن كافة الجهود والمحاولات النوعية التي يتبناها الفرد للتعامل مع مختلف الضغوط التي يواجهها وفقاً لتقييمه الذاتي لمصادر تلك الضغوط وإمكاناته الشخصية ومن خلال التحكم والسيطرة على المشكلات المؤدية إلى تلك الضغوط أو تحملها واختزال القلق الناتج عنها بطرق مباشرة أو غير مباشرة وتتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الأستاذ الجامعي على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المستخدم في البحث الحالي.

سلوك النمط "أ": Type A Behavior

يعرفها الباحثان بأنها مجموعة مترابطة من السمات يتميز صاحبها بالاستعجال الناتج عن الشعور القوي بضيق الوقت مقابل المهام الموكلة إليه، والتنافس لتحقيق الأهداف، والتنظيم، والاندماج الزائد في العمل، والقابلية للاستثارة التي تعبر عن الحساسية المفرطة ويحدد بالدرجة التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس على مقياس سلوك النمط "أ" المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالموضوع الذي يتناوله، وبالأدوات المستخدمة فيه وتشمل مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ومقياس سلوك النمط "أ"، (إعداد الباحثين)، كما تحدد بعينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة، وتحدد البحث زمنياً بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١هـ.

الإطار النظري:

استراتيجيات مواجهة الضغوط:

عندما يتعرض الفرد لبعض المواقف الضاغطة فإنه قد يقوم بمجموعة من التصرفات أو ردود الأفعال التي ربما تكون غير ملائمة وتتطلب منه أن يلجأ إلى بعض الوسائل، أو الأساليب المعرفية، أو الانفعالية، أو السلوكية لإدارة هذه الضغوط والوصول إلى قرارات تكيفية بشأنها، ويطلق عليها استراتيجيات مواجهة الضغوط.

ولذلك يستخدم الفرد استراتيجيات مواجهة الضغوط جميعها أو بعضاً منها في التحليل المنطقي للمواقف الضاغطة وإعادة التقييم الإيجابي لها ويطلق عليها هنا الاستراتيجيات الإيجابية، وقد يتمثل رد فعل الفرد في التقبل المستسلم للضغوط أو في التشويه وإنكار الطبيعة الواقعية للموقف الضاغط ويطلق عليها الاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط (الضريبي، ٢٠١٠، ٦٧٥).

وقد صنف هولان وموس (Moos & Holahan, 2003, 1388) الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط إلى استراتيجيات نشطة Active Strategies وأخرى غير نشطة Inactive Strategies وذلك في ضوء فعالية كل منها.

ويعد لازاروس وفولكمان رائدين في تمييز الاستراتيجيات المتنوعة لمواجهة الضغوط؛ ومنها استراتيجيات تركز على المشكلة (تعديل أو إدارة مصدر المشكلة من خلال البحث عن حل لها بطريقة نشطة)، واستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعالات من خلال تقليل المشاعر المرتبطة بالضغط النفسي (Guo et al., 2020, 2).

وبعد جهود لازاروس وفولكمان توالى العديد من الدراسات التي أكدت على إمكانية استخدام استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط المدركة، ومنها أساليب إيجابية وأخرى سلبية، فالبعض يستخدم أساليب صحية بما في ذلك البحث عن الدعم الاجتماعي، واستخدام بعض الأنشطة الترفيهية

وبعد جهود لازاروس وفولكمان توالى العديد من الدراسات التي أكدت على إمكانية استخدام استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط المدركة، ومنها أساليب إيجابية وأخرى سلبية، فالبعض يستخدم أساليب صحية بما في ذلك البحث عن الدعم الاجتماعي، واستخدام بعض الأنشطة الترفيهية

وبعد جهود لازاروس وفولكمان توالى العديد من الدراسات التي أكدت على إمكانية استخدام استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط المدركة، ومنها أساليب إيجابية وأخرى سلبية، فالبعض يستخدم أساليب صحية بما في ذلك البحث عن الدعم الاجتماعي، واستخدام بعض الأنشطة الترفيهية

وتوجد عدة مصادر تنبثق منها استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتعد تلك المصادر أساساً لنجاح عملية المواجهة، وتتمثل في ثقة الفرد بنفسه، وكفاءته الذاتية المرتبطة بشعوره بالسعادة، وإحساسه بالأمن المرتبط بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وشعوره بالمساندة بالإضافة إلى التحكم الداخلي والاستقلال الذاتي والقدرة على المواجهة (القي والحسيني، ٢٠١٨، ٤٥٧).

ومن أهم مصادر المواجهة البعد الإدراكي أو المعرفي فقد أوضحت عبيد (٢٠٠٨) أن تقويم الفرد للموقف يلعب دوراً مهماً في طريقة تفسيره والحكم على مدى كونه ضاراً أو مهدداً أو متحدياً لتواقفه. بينما أوضح (حسين وحسين، ٢٠٠٦، ٣٦-٣٧) أن أحد أهم مصادر مواجهة الضغوط النفسية الوجدان الإيجابي؛ حيث ترتبط مشاعر الفرد الإيجابية بالصحة العامة والنفسية لديه، بينما ترتبط المشاعر السلبية بانتشار الأمراض، فالشخص الذي يغلب لديه الوجدان السلبي تتوافر لديه بعض السمات ومنها الخوف والتشاؤم ومقاومة التغير واليأس والتوقع الإيجابي المنخفض.

وتتضمن هذه المصادر بُعدين شخصيين: البعد الداخلي المرتبط بالمتغيرات الشخصية، والوراثة، والعمر، والجنس، والبعد الخارجي المرتبط بالأفعال استجابةً لمتطلبات موقف معين أو بيئة اجتماعية ثقافية، حيث يتفاعل كلا البعدين من خلال استعداد وجاهزية الفرد للقيام بسلوكيات محددة (Xia & Duan, 2020, 160).

بعض النظريات والنماذج التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط

يسعى الفرد الذي يواجه العديد من ضغوطات الحياة إلى التعامل معها من خلال بذل جهود حثيثة للسيطرة عليها أو خفض أو تحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة، وقد تعددت النظريات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط، وفيما يلي عرض لأهمها:

نظرية التحليل النفسي: Psychodynamic Theory

يرى أنصار نظرية التحليل النفسي أن مواجهة الضغوط كعملية ترتبط بصفة أساسية بآليات الدفاع التي يستخدمها الفرد في التصدي والتخفيف من مستوى القلق الذي ينتابه نتيجة لمختلف الضغوط التي يتعرض لها، وتصنف تلك الميكانيزمات إلى ميكانيزمات تكيفية مثل الإعلاء وأخرى لا تكيفية مثل الإسقاط، وتتوسط بينها بعض الميكانيزمات العصبية مثل الكبت، ويعتمد هذا التصنيف في مواجهة الفرد للضغوط النفسية على مدى مرونة أو جمود ميكانيزمات الدفاع التي يستخدمها (Krageloh, 2012, 1138 - 1139).

وتصنف استراتيجيات المواجهة وفقاً لنظرية التحليل النفسي إلى استراتيجيات لا شعورية وأخرى شعورية؛ فالاستراتيجيات اللاشعورية غير فعالة في مواجهة الضغوط والتعامل معها ولكن يوظفها الفرد في تخفيف حدة الانفعالات السلبية لديه والاحتفاظ بالقيمة الذاتية والتحكم عن طريق تشويه وإنكار طبيعة الموقف الضاغطة، ومن هذه الاستراتيجيات الإنكار والإسقاط والتبرير، بينما تمثل الاستراتيجيات الأكثر فعالية في مواجهة الضغوط في الاستراتيجيات الشعورية والتي تتضمن نوعين الأول منها يركز على مواجهة المشكلة والثاني يركز على الانفعالات والوجدان.

النظرية المعرفية: Cognitive Theory

تؤكد النظرية المعرفية على ضرورة تغيير الموقف النظري الذي يبني على دفاعات الأنا إلى مصطلح أكثر شمولية وهو التقييم أو التقدير، والذي يعد وسيطاً في عملية مواجهة الضغوط؛ حيث تنتج المواجهة عن التقييم الأولي الذي يسمح بتحديد ما إذا كان الموقف مهدداً أو متحدياً ومن ثم يستجيب الفرد ويواجه الموقف، ويعتمد هذا التقييم على خصائص الموقف وأيضاً معتقدات الفرد في قدرته على معالجة المشكلات التي تواجهه وبالتالي استخدام الاستراتيجيات الأكثر فعالية في التعامل مع الموقف الضاغطة (Lazarus, 1993; 2000).

النموذج التفاعلي: Interactive Model

يوضح النموذج التفاعلي أن استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط ليست ثابتة في مختلف المواقف، فهي متغيرة بتغير الموقف الضاغطة، ويفسر هذا النموذج بأن الأسباب التي تقف وراء استخدام الفرد استراتيجية معينة دون غيرها في مواجهة الضغوط هي محصلة لتفاعل مجموعة من العوامل الشخصية والبيئية، كما أن الفرد يمكن أن يستخدم أكثر من أسلوب في الموقف الواحد مما يشير إلى المبدأ التكاملية في عملية مواجهة الضغوط، ويؤكد النموذج أيضاً على تطور وتحسن قدرات الفرد في مواجهته للضغوط في ظل اعتماده على المواجهة الفعالة في مواقف متكررة (Compas et al., 2017; Schwarzer, 2001).

ويتضح مما سبق أن الفرد في سبيله لمواجهة الضغوط يقوم بالعديد من ردود الفعل التي قد تتجه أحياناً وبشكل مباشر إلى الأسباب الحقيقية والمصادر الفعلية لتلك الضغوط ومن ثم الاشتراك في سلوكيات الحل وهو ما يدل وفقاً للنظرية المعرفية على حدوث عملية تقييم دقيقة للموقف وتبعاته، مما ينتج في الأخير عن الوصول إلى أكثر الأساليب فعالية في التعامل مع مختلف المواقف الضاغطة، وفي ضوء ذلك يتوقع الفرد بأن يحقق هدفه في التخفيف من تلك الضغوط التي تواجهه، وفي المقابل قد يلجأ الفرد إلى القيام بردود فعل غير مباشرة إزاء تلك المواقف الضاغطة والتي قد تكون إيجابية في بعض الأحيان ومنها اللجوء إلى طلب الدعم والمساعدة من الآخرين، وفي أحيان أخرى تكون سلبية من قبيل التجنب أو الانفعال من قبيل التوتر والشك والغضب، وقد استفاد الباحثان من هذه الرؤى في بناء مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال تحديد استراتيجيات تمثل الطريقة المباشرة في المواجهة وهي الاستراتيجيات التي تركز على المشكلة، واستراتيجيات تمثل الطريقة غير المباشرة بنوعها الإيجابي والسلبي.

أنماط الشخصية:

ينظر إلى الشخصية على أنها مجموعة من السمات والأنماط المميزة للأفكار والمشاعر والسلوكيات والتي تحدد تفاعل الشخص مع بيئته المادية والاجتماعية (Atkinson et al., 1999, 503)

وقد تمثلت البداية الحقيقية لدراسة أنماط الشخصية في محاولات البورت Allport التي قام خلالها بتحديد وتمييز مصطلح سمات الشخصية في علم النفس ، حيث تحدد السمة ميل الشخص إلى التصرف بشكل مشابه في المواقف المختلفة لتصبح ثابتة في ما بعد عبر الزمن (Shultz & Shultz, 2002, 14) ، وأوضح أيزنك (Eysenck, 1998, 28) أنه عندما تتجمع سمات الشخصية بطريقة أو بأخرى تشكل ما يعرف بنمط الشخصية وهو تنظيم على مستوى عال من العمومية والشمولية.

ويمكن تقييم سمات الشخصية وبالتالي أنماطها من خلال طريقتين متميزتين؛ إحداهما تكمن في دراسة السمات بشكل منفصل ويطلق عليها تصنيفية، ويتم فيها التحديد بوجود أو غياب السمات المميزة للشخصية بشكل قاطع، وتفترض بأن الأشخاص الذين لديهم سمات شخصية متشابهة يمكن تصنيفهم في هذه المجموعة، وبذلك تتحدد شخصيه الفرد ويقال مجموعة السمات التي يمتلكها واشتركوا فيها مع مجموعته من الأشخاص التي يتم تصنيفه وتحت نمط بعينه، أما الطريقة الثانية فهي طريقة تحديد شخصية الفرد من خلال تحديد شخصيتها على أبعاد معينة حيث يستعمل كل بعد على طرفين متناقضين النظر هنا إلى أي من النقيضين يكون هذا الشخص أقرب ، وعند تصنيف العوامل الخمسة الكبرى للشخصية مثالا واضحا على طريقه استخدام الأبعاد لتحديد الشخصية (Shedler & Western, 2004 : 1745)

ومن الأمثلة الواضحة أيضا التي اعتمدت على استخدام طريقة الأبعاد في تحديد الشخصية نموذج جولديريج 1992 و نموذج كوستا و مكري 1992

وفقا لنظرية الأنماط فإن كل فرد لديه سمات شخصية ثابتة نسبيا تؤثر في تعامله مع المواقف الضاغطة، وتختلف باختلاف الأفراد، وقد صنف الباحثون الأفراد من حيث مدى تأثرهم بالضغوط إلى ثلاث أنماط: شخصية ذات ضغط نفسي متوسط وتشمل أغلب الأفراد، وشخصية

ذات ضغط نفسي مرتفع ويطلق عليها نمط (A)، وشخصية ذات ضغط نفسي منخفض ويطلق عليها نمط (B) (الديب، ١٩٩٩: ١١٩)

و يعد نموذج فريد مان للشخصية أحد النماذج التي تندرج تحت طريقة الابعاد حيث يتحدد نمط الشخصية (أ) على مجموعه من الاسئلة المتعلقة بضيق الوقت والرغبة في النجاح والعدوانية لأجل التفوق على الآخر وتهويل المواقف والقابلية للاستثارة والضجر لأتفه الاسباب وعلى هذا يتحدد نمط الشخصية من خلال الدرجة المتحصل عليها في السمات او الخصائص السابقة (Friedman, 1996)

سلوك النمط "أ":

يعرف فريد مان (Friedman,1987: 783) سلوك النمط "أ" بأنه مجموعة من الخصائص الشخصية التي يتميز أصحابها بدرجة عالية من التنافس، والرغبة في التحدي، والإحساس بضيق الوقت والعدوانية والعدائية والرغبة في النجاح وحب العمل.

وعرفه يوسف (٢٠٠٠ : ١٧٦) بأنه نمط يتكون من عدة عناصر تشمل العدائية، والقابلية للاستثارة، وعدم التحلي بالصبر، والنشاط المتعجل، والإحساس بضيق الوقت، والتنافس العام، وتقييم الأداء الذاتي بطريقة أكثر نقداً، وإرجاع الفشل إلى الذات.

كما يُعرّف نمط سلوك (أ) بأنه حالة من الإجهاد تفرض على الفرد مجموعة من المطالب المُلمّحة؛ مما يجعله يحفز نفسه لتحقيق المزيد والمزيد في وقت أقل ، ويظهر ارتعاشاً، وتعرقاً، وفرطاً في الحركة ، كما أنه يظهر عدم انتظام دقات القلب، وفرطاً في التنفس ، ولا يمكنه التنفس بانتظام ، ووجهه يميل للون الشاحب (Abu Eita, 2005 : 406) .

وذهب شكري (٢٠٠٦ : ١٩ - ٢٠) إلى أن سلوك النمط "أ" هو أسلوب من أساليب الحياة له جوانب متعددة، يتميز صاحبه بأنه شخصية تفاعلية إيجابية مع نفسه أولاً، ومع أحداث الحياة ثانياً، ولديه قدرة توافقية سريعة الإيقاع، وعنده استعداد كبير لمجاراة التغير، ومحركه الأول مثيرات البيئة، و يمتلك قدرات وإمكانات خاصة، كما يتركز شغله الشاغل حول العمل والإنجاز، ومن ثم فهو يحقق ذاته غالباً في مجال العمل.

وذكر البدارين وزملاؤه (٢٠١٢: ٥٨) أن سلوك النمط (أ) هو نمط يضمن مجموعة من الخصائص الشخصية مثل الطموح، والرغبة في التنافس، وعدم الصبر، والعدائية، والشعور بضغط الوقت، وتحمل الأعباء الزائدة في العمل، والاندماج فيه بشكل ملحوظ.

الخصائص الشخصية لذوي سلوك النمط "أ":

أوضح (Bluen et al., 1990, 213) أن ذوي النمط "أ" يعتمدون على استخدام مؤشرات مثل (المال والإنجازات والمسؤوليات وما إلى ذلك) باعتبارها دليلاً على نجاحهم؛ فهم يقدرون الكم في العمل أكثر من النظر إلى نوعيته وجودته، بينما أشار روزنمان (Rosenman, 1990, 3) إلى أن ذوي النمط "أ" يتصفون بالعديد من الخصائص من قبيل القابلية للاستثارة الانفعالية والعدائية واحتمالات الغضب المتزايدة، وإتقان العمل وكثرة نجاح الأداء المهني والتفوق في الأعمال وإنجازها في أقل وقت، كما ذكر (Allen, 1990, 278) أن ذوي سلوك النمط "أ" سريع الغضب مما يؤثر على طريقة تعبيرهم عن انفعالاتهم وتعاملهم مع المواقف الضاغطة.

كما يميل الأشخاص ذوو السلوك النمطي "أ" للسيطرة والتحكم في المهام التي يشتركون فيها، وهو ما يبرر طابع الاعتماد على القرارات الذاتية لديهم وعدم الثقة في قرارات الآخرين (Edwards et al., 1990: 921; Kirkaldy et al., 2004: 1364).

ويمكن تمثيل سلوك النمط (أ) على متصل أو بعد ذي قطبين هما النمط (أ) المتطرف يضاذه النمط (ب) في القطب المقابل، حيث إن سلوك النمط (أ) ذا خصائص نفسية مميزة، والعامل الكامن والمسبب والمسئول عن بدء سلوك النمط (أ) واستمراره هو عدم الأمان الداخلي أو الدرجة غير الكافية من تقدير الذات، أما أكثر الجوانب الملاحظة والظاهرة لسلوك النمط (أ) فهي الإحساس بضغط الوقت، أو نفاذ الصبر الذي يؤدي إلى إحساس مزمن بالتهيج، أو السخط والغضب أما المظهر الانفعالي الظاهر لسلوك النمط (أ) فهو العدائية الطليقة (عبد الخالق، ٢٠٠٠، ٤٨٥-٤٨٧).

وبالإضافة لذلك فإن ذوي سلوك النمط "أ" يسابقون الزمن، ويتحدثون بسرعة، ويؤدون العديد من المهام في وقت واحد، ويظهرون الضجر في حالات الانتظار، كما أنهم يعتقدون بأن كل ما يجب إنجازه بشكل جيد عليهم إنجازه بأنفسهم، كذلك يقومون بالتشويش على الآخرين أثناء حديثهم، وربما يصل الأمر بهم إلى الانفجار في حديثهم مع الآخرين تعبيراً عن الغضب، كما أنهم يظهرون السلوكيات القيادية في أثناء التفاعلات الاجتماعية (Batingun & Sahin, 2006, 2).

وأشارت إلياس وآخرون (Ilias et al., 2019: 2-3) إلى أن خصائص الشخصية ذات السلوك النمطي "أ" تتصف بالاندفاعية ونفاذ الصبر، التنافس وعدم الاعتراف بالهزيمة بسهولة، والرغبة في إنجاز العديد من الأعمال في وقت واحد، والاستعجال، التنظيم والعمل وفق جدول زمني، وصعوبات التفاوض مع الآخرين، و إنجاز الأعمال بأنفسهم، الطموح، والغضب، والعدوان، والشعور بانعدام الأمان، والعرضة لأمراض القلب، الشعور بالحاجة إلى الوقت، والرغبة في التحكم والسيطرة أثناء العمل، وتحمل الأعباء المتزايدة ما يؤدي إلى الشعور بالضغط.

أهم أساليب قياس سلوك النمط "أ":

بمراجعة أدبيات البحث والأطر النظرية المرتبطة بسلوك النمط "أ" تبين أنه للكشف عن ذوي سلوك النمط "أ" تم الاعتماد في الأغلب المقابلات المقننة Structured Interview وتتطلب تدريباً وجهداً عاليين من المسؤول عن إجرائها، أو مقاييس الورقة والقلم التي تعتمد على التقرير الذاتي، فهناك العديد من الأدوات التي يمكن الاعتماد عليها في قياس سلوك النمط "أ" ومنها:

- مسح جينكز للنشاط Jenkins Activity Survey :

ويعد أحد أكثر مقاييس التقرير الذاتي انتشاراً لتحديد مستوى سلوك النمط (أ) ، ويتكون من ٥٢ فقرة ، ويتضمن ٣ مقاييس فرعية وهي السرعة و عدم الصبر، الاندماج في العمل، ودافع التنافس (Raju et al., 1987)، ووضعت نسخة مختصرة له مكونة من (١٣) فقرة تصلح للتطبيق.

- مسح أساليب العمل Survey of Work Style

ويتكون من ٩٦ فقرة موزعة على ستة أبعاد فرعية تشمل على الغضب، عدم الصبر، إلحاح الوقت، الاندماج في العمل، عدم الرضا عن العمل، التنافس. (Gray et al., 1989).

- مقياس سلوك النمط (أ) لبيرنز ويلوين ويهتم بقياس خمسة عوامل أساسية وهي العدوانية، ونفاذ الصبر، والكفاح من أجل الإنجاز، والغضب، والتنافسية (Burns & Bluen, 1992).

- استبيانات نمط الشخصية "أ" المعرضة للضغوط: Stress prone Type A personality questionnaires

ومن أهمها الاستبيان الذي طوره Howard Glazer ، ويشتمل على ٢٠ فقرة لقياس سلوك النمط "أ" ، تتكون كل فقرة من زوج من الصفات تفصل بينها سلسلة من الخطوط الأفقية، ويمثل كل زوج نوعين من السلوك المتباين، يقوم المستجيب على هذا الاستبيان بتحديد المكان الذي ينتمي إليه على طول الخط الفاصل بين الطرفين، وأقل درجة ممكنة على هذا الاستبيان هي ٢٠ ، وأعلى درجة ممكنة هي ١٤٠، وكلما زادت درجة الشخص على هذا الاستبيان كلما زاد احتمال تعرضه لبعض مخاطر المشاكل الصحية المرتبطة بالضغوط النفسية (Ilias et al., 2019).

كما أوضح باتيجون وساهي (Batigun & Sahi, 2006) انتشار بعض الأدوات الأخرى مثل المقابلات المسجلة المقننة (VSI) Videotaped Structured Interview لقياس سلوك النمط (أ).

ويتضح مما سبق انتظام بعض خصائص الشخصية لتكون نمطاً محدداً ومميزاً لصاحبها، إذ تمتزج فيه بعض الخصائص الإيجابية من قبيل التنافس والاندماج في العمل، والطموح، والميل إلى إنجاز المهام باستقلالية، وبعض الخصائص الأخرى السلبية من قبيل العدوانية، وعدم الصبر ونقص الشعور بالأمان، كما أنه يمكن تمثيل جميع تلك الخصائص على متصل يمثل أحد أطرافه سلوك النمط (أ)، والأخرى تمثل سلوك النمط (ب)، كما يتضح أيضاً إمكانية قياس سلوك النمط (أ) بالعديد من الطرق لتشمل المقابلات المقننة، والاستبانة، والمقاييس التي تعتمد على التقرير الذاتي، وقد استفاد الباحثان من تصنيف فريدمان وروزمان في بناء مقياس سلوك النمط (أ) يعتمد على عبارات التقرير الذاتي ويتضمن الأبعاد (الإيجابية والسلبية) الأكثر شمولاً للمفهوم.

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات تناولت أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس:

أجرى (Jreige, 2011) دراسة استهدفت الكشف عن الفروق في مستويات الضغوط المدركة لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وتحديد الفروق بين الذكور والإناث في الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهتها، وأجريت الدراسة على (٢١٧) من أعضاء هيئة التدريس بعدة جامعات بواقع (١١٤) ذكور، (١٠٣) إناث، واستخدمت الدراسة مقياس تقييم الضغوط، وأساليب مواجهة الضغوط، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستويات الضغوط المدركة بين الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس؛ حيث اتضح أن الإناث يعانين من مستويات أعلى من الضغوط مقارنة بالذكور في العديد من الجوانب منها جوانب الأعباء الإضافية، المرض، القروض، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في معظم استراتيجيات مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس في حين اعتمد الإناث بشكل أكبر على استراتيجية طلب الدعم الاجتماعي.

وحاولت دراسة الحمادي (٢٠١٦) تحديد أهم الضغوط المهنية التي تواجه أستاذ الجامعة، بالإضافة إلى الكشف عن أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يتبعها الأستاذ الجامعي، ومدى اختلافها وفقاً للتخصص والجنس وسنوات الخبرة، بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والرضا الوظيفي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من ٩٦ عضو هيئة تدريس ٧١ من الذكور، ٢٥ من الإناث. واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط المهنية، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والذي اشتمل على استراتيجيات نفسية، واجتماعية، وجسمية، مقياس الرضا الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس بالكلية (إعداد الباحث). وتم استخدام المنهج الوصفي، وكان من بين ما توصلت إليه الدراسة من نتائج استخدام أساتذة الجامعة استراتيجيات مواجهة الضغوط حسب الترتيب التالي (الاستراتيجيات الجسمية، الاستراتيجيات النفسية، الاستراتيجيات الاجتماعية)، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع استراتيجيات مواجهة الضغوط لصالح الذكور.

وهدفت دراسة عطا الله (٢٠١٦) إلى الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً بين معاوني أعضاء هيئة التدريس، وتعرف الفروق في تلك الأساليب تبعاً للنوع والدرجة الوظيفية، وتكونت عينة الدراسة من ١٥٠ من معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة، واستخدمت الدراسة مقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس جودة الحياة (إعداد الباحث). وأوضحت نتائج الدراسة أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس هي: طلب الدعم الروحي، التمني، طلب الدعم الاجتماعي، التوجه نحو حل المشكلة، التوجه نحو الانفعال، ممارسة الأنشطة البدنية؛ بينما لم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً للنوع والوظيفة في أساليب مواجهة الضغوط، في حين وجدت فروق دالة إحصائية في أساليب: (التوجه نحو حل المشكلة، ممارسة الأنشطة، طلب الدعم الروحي) لصالح المرتفعين في فاعلية الذات، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين معاوني أعضاء هيئة التدريس المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة على أساليب: (التوجه نحو حل المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي، طلب الدعم الروحي) لصالح المرتفعين في جودة الحياة.

وسعت دراسة قاسم (٢٠١٧) إلى الكشف عن أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها أعضاء هيئة التدريس القائمون بأعمال إدارية لمواجهة الضغوط، وعلاقة تلك الاستراتيجيات بالصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية، وتحديد الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط التي ترجع لدرجة الفرد بتلك السمات، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها استخدام أفراد العينة الاستراتيجيات المعرفية في المقام الأول كالتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة والاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي، كما وجدت فروق لصالح الذكور في استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي، ولصالح الإناث في التركيز على الانفعالات وإظهارها واستخدام الدعم الاجتماعي الانفعالي، ولم توجد فروق في باقي الاستراتيجيات ومتغيرات الدراسة.

وأجرى دارابي وآخرون (Darabi et al., 2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات المواجهة وبعض المتغيرات التي تضمنت الانسجام، ووجهة الضبط، والضغوط المدركة لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى كل من الضغوط النفسية وأساليب المواجهة، وإلى التنبؤ من خلال استراتيجيات مواجهة الضغوط بمستوى ضغوط العمل لدى عينة الدراسة، وشارك في الدراسة (٢١٦) بواقع (١٤٤) من الإناث و

(٧٢ من الذكور) ممن يقومون بالتدريس في جامعة بريطانية في شمال إنجلترا، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج منها استخدام المشاركين المواجهة المتمركزة حول المشكلة بدرجة مرتفعة، وعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات المواجهة.

وأجريت دراسة (Quraishi et al., 2018) بهدف الكشف عن الضغوط المهنية المدرسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة باكستان واستراتيجيات التعامل معها، تم جمع بيانات مقياس ضغوط الوظيفة المدرسية، ومقياس استراتيجيات المواجهة لتحديد استراتيجيات المواجهة المفضلة التي يستخدمها أعضاء هيئة التدريس. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أعضاء هيئة التدريس بالجامعة يعانون من ضغوط بسبب العديد من العوامل السلبية، وأظهرت نتائج الدراسة أن الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع الضغوط كانت التفسير الإيجابي والنمو، يليها التحول إلى الدين، والتخطيط، والتكيف الفعال، والزجر، والبحث عن الدعم الاجتماعي لأسباب عاطفية، والقبول، والتركيز على العواطف والتنفيس عنها، وعلاوة على ذلك أظهرت نتائج الدراسة أن عمر عضو هيئة التدريس يؤثر على تكييف استراتيجيات المواجهة الثلاث المذكورة أعلاه وهي إعادة التفسير الإيجابي والنمو، والتحول إلى الدين، والانفصال الذهني.

وهدفت دراسة الصبان وآخرين (٢٠١٩) إلى الكشف عن العلاقة بين التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبدالعزيز، كما هدفت إلى قياس مدى اختلاف التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى العينة تبعاً للمتغيرات (المستوى الأكاديمي، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، التخصص العلمي، الجنس)، وقد أجريت الدراسة على عينة من أعضاء هيئة التدريس مكونة من (١٢٠) عضو بواقع (٢٥) ذكور، (٩٥) إناث من الدرجات العلمية المختلفة، واستخدمت الدراسة مقياس التحصين النفسي (إعداد الباحثين)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد العنزي، ٢٠١١)، وأوضحت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية والتحصين النفسي، كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغيرات العمر، المستوى الأكاديمي، الحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة، التخصص، والجنس.

وحاول كل من شن وسلاتر (Shen & Slater, 2020) التحقق من أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالصحة النفسية والرفاهية الوجدانية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة أثناء تفشي COVID-19 في أيرلندا الشمالية، وتم توزيع استبيان عبر الإنترنت على عينة من ٨٧ من أعضاء هيئة التدريس بإحدى الجامعات في أيرلندا الشمالية، وأشارت نتائج الدراسة إلى اعتماد المشاركين في الدراسة على استراتيجيات طلب الدعم الاجتماعي والروحي واستراتيجيات التجنب والهروب واستخدام العقاقير بدرجة منخفضة، كما تم الاعتماد على استراتيجيات مواجهة الضغوط الموجهة نحو المشكلة بدرجة متوسطة، في حين كانت استراتيجيات الإلهاء الشكل الأكثر شيوعاً لمواجهة الضغوط، بينما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في استخدام تلك الاستراتيجيات تعزى إلى النوع.

وهدفت دراسة إبراهيم وعبد القادر (٢٠٢١) إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمهنية لدى أستاذات الجامعة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة من أستاذات الجامعة (ن=٢٧٠)، وتم تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمهنية (إعداد الباحثين)، ومن النتائج المتعلقة بالدراسة الحالية أن

استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكلة كان الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة وبدرجة مرتفعة.

ثانياً: دراسات تناولت الضغوط واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بسلوك النمط (أ):

قام لي وزملاؤه (Lee et al., 1993) بدراسة استهدفت الكشف عن تأثيرات أبعاد سلوك النمط "أ" والتفاؤل على استراتيجيات مواجهة الضغوط والصحة والأداء، وشارك في الدراسة (١٩٢) من طلاب وطالبات السنة الأولى بالجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس سلوك النمط "أ" مشتملاً على أبعاد الكفاح من أجل الإنجاز، عدم الصبر/القابلية للاستثارة، الغضب/العداوة، كما تم استخدام مقياس مواجهة الضغوط، ومقياس التفاؤل. وأظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين بعد الكفاح من أجل الإنجاز باستراتيجيات مواجهة الضغوط التي تركز على المشكلة، في حين ارتبطت أبعاد عدم الصبر/القابلية للاستثارة، الغضب/العداوة باستراتيجيات مواجهة الضغوط التي تركز على الانفعال.

وحاولت دراسة (Fukunishi et al., 1995) تحديد العلاقة الارتباطية بين الضغوط والوعي بها ومواجهتها وسلوك النمط (أ) والكشف عن دور الزجسية كمتغير وسيط لهذه العلاقة، وشارك في هذه الدراسة (٩٠٠) من الجنسين في منتصف العمر، بواقع ٥٠٠ من الإناث، ٤٠٠ من الذكور وأظهرت نتائج الدراسة أن النساء حصلن على درجات أقل في كل من سلوك النمط (أ) ومواجهة الضغوط، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن النساء ذوات الدرجات المرتفعة في سلوك النمط (أ) يتعاملن بشكل أفضل مع الضغوط، وعلاوة على ذلك أثرت شدة الزجسية على العلاقة بين الضغوط المدركة والقدرة على مواجهتها لدى النساء ذوات سلوك النمط (أ).

وأجرى سومي و كاندا (Sumi & Kanda, 2001) دراسة للكشف عن العلاقة بين سلوك النمط "أ" وطلب الدعم الاجتماعي كأحد استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تركز على المشكلة وتحديد الفروق بين الذكور والإناث في سلوك النمط "أ" لدى ٢٣٩ طالبة و ٢١٣ طالباً جامعياً، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية بين درجات سلوك النمط "أ" ودرجات طلب الدعم الاجتماعي لكل من الذكور والإناث، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم هذه المعاملات وفقاً للنوع.

وحاولت دراسة (Jamal & Baba, 2001) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين سلوك النمط "أ" والأداء الوظيفي، والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعيين بكندا، وأجريت الدراسة على ٤٢٠ مدرساً جامعياً. ومن بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سلوك النمط "أ" والاحتراق النفسي والشعور بالضغوط، بينما وجدت علاقة ارتباطية سلبية مع الدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن العمل، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في سلوك النمط "أ" وفقاً لمتغير الجنس.

وسعت دراسة رفاعي (٢٠٠٧) إلى تحليل طبيعة الاختلاف في استخدام الأطباء استراتيجيات التكيف مع ضغوط العمل وفقاً لبعض المتغيرات الشخصية والوظيفية، بالإضافة إلى اختبار العلاقة بين استخدام الأطباء استراتيجيات التكيف مع ضغوط العمل وفقاً لنمطي الشخصية (أ) و (ب)، وشارك في هذه الدراسة 265 طبيباً (مدرسين مساعدين، معيدين، نواب، أخصائيين) من العاملين بمستشفيات أسيوط، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود اختلافات جوهرية في استخدام الأطباء استراتيجيات التكيف مع ضغوط العمل تبعاً للمتغيرات الوظيفية،

بينما كان الاختلاف في هذه الاستراتيجيات تبعاً للمتغيرات الشخصية محدوداً، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استخدام الأطباء استراتيجيات التكيف مع ضغوط العمل وأنماط الشخصية، حيث يميل الأطباء ذوو النمط (أ) إلى استخدام الاستراتيجيات المباشرة بمعدل أعلى بينما يميل الأطباء ذوو النمط (ب) إلى استخدام الاستراتيجيات غير المباشرة بمعدل أعلى.

وهدف دراسة بن زروال (٢٠٠٩) إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين الأنماط السلوكية واستراتيجيات مواجهة الضغوط، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ٣٩٥ فرداً من العاملين بالحماية المدنية والمستشفيات ومراكز البريد، وتم تطبيق مقياس أنماط الشخصية ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين السلوك النمطي "أ" بكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكلة، واستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال.

وأجرى شويعل (٢٠١٦) دراسة استهدفت الكشف عن العلاقة بين الأنماط السلوكية (أ، ب)، وأساليب التعامل مع الضغط النفسي ونوعية الحياة لدى مرضى السكري، على عينة بلغت (١٣٨) من الذكور والإناث، وتم استخدام كل من مقياس الفرح و العتوم (١٩٩٩) للأنماط السلوكية، ومقياس أساليب التعامل مع الضغط النفسي Pulhan, 1999، ومقياس نوعية الحياة لـ "أحمد حسنين أحمد محمد" (٢٠١١)، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية بين السلوك النمطي (أ) وأساليب التعامل المركزة على المشكلة، والانفعال.

تعليق على الدراسات السابقة:

لوحظ من خلال النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسات تباين من حيث الاستراتيجيات والأساليب الأكثر استخداماً لمواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس حيث أوضحت نتائج دراسة (قاسم، ٢٠١٧) أن الاستراتيجيات المعرفية هي الأكثر استخداماً، ومن تلك الاستراتيجيات التخطيط وإعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة وطلب الدعم الاجتماعي، كما أظهرت نتائج دراسة (Quraishi et al., 2018) أن الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع الضغوط كانت على الترتيب: التفسير الإيجابي والنمو، التحول إلى الدين، والتخطيط، والتكيف الفعال، والزجر، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والقبول، والتركيز على الانفعالات والتنفيس عنها، بينما أشارت نتائج دراسة إبراهيم وعبد القادر (٢٠٢١) إلى أن استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة كان الأكثر شيوعاً وبدرجة مرتفعة.

اتفقت نتائج تلك الدراسات على وجود علاقة ارتباطية بين سلوك النمط (أ) واستراتيجيات مواجهة الضغوط، حيث أشارت نتائج دراسة لي وآخرون (١٩٩٣) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين بعض أبعاد سلوك النمط (أ) مثل الكفاح من أجل الإنجاز باستراتيجيات مواجهة الضغوط التي تركز على المشكلة، ووجود علاقة سلبية دالة بين بعض الأبعاد الأخرى لسلوك النمط (أ) مثل عدم الصبر/القابلية للاستثارة، الغضب/العداوة باستراتيجيات مواجهة الضغوط التي تركز على الانفعال، في حين أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة بين سلوك النمط (أ) بشكل عام و طلب الدعم الاجتماعي كواحدة من استراتيجيات مواجهة الضغوط مثل دراسة وسومي وكاندا (٢٠٠١)، كما أشارت

نتائج دراسات زروال (٢٠٠٩)، وشويعل (٢٠١٦) إلى وجود علاقة ارتباطية بين السلوك النمطي (أ) وأساليب التعامل المركزة على المشكلة، والانفعال.

كما يلاحظ من خلال عرض تلك الدراسات وجود تعارض في النتائج المتعلقة بالاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط باختلاف النوع، حيث أظهرت نتائج دراسة جريج (٢٠١١) عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في جميع استراتيجيات مواجهة الضغوط فيما عدا استراتيجية طلب الدعم الاجتماعي فكانت هناك فروق دالة لصالح الإناث، كما اتفقت نتائج دراسات كل من جمال وبابا (٢٠٠١) وسومي وكاندا (٢٠٠١) وشن وسلاتر (٢٠٢٠) والصبان (٢٠١٩) حيث أشارت جميعها إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في جميع استراتيجيات مواجهة الضغوط، وذلك على خلاف ما توصلت إليه نتائج دراسة الحماني (٢٠١٦) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة في جميع استراتيجيات مواجهة الضغوط لصالح الذكور، بينما أشارت نتائج دراسة قاسم (٢٠١٧) إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي لصالح الذكور، ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث في استراتيجيات التركيز على الانفعالات، واستخدام الدعم الاجتماعي لصالح الإناث.

وتتميز الدراسة الحالية بمحاولة تعرف العلاقة الارتباطية بين الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط وسلوك النمط (أ) لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة، لا سيما أن معظم الدراسات التي أجريت لتحديد تلك العلاقة كانت في بيئات أجنبية وحتى القليل من الدراسات العربية تناولت دراسة هذه العلاقة لدى عينات تختلف عن عينات أعضاء هيئة التدريس، فضلاً عن استخدامها تصنيفات مختلفة للشخصية مقارنة بالتصنيف المستخدم في الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

من خلال العرض السابق للإطار النظري وتحليل الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة وسلوك النمط "أ" لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة تعزى إلى النوع (ذكور/إناث).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة تعزى إلى الدرجة العلمية (مدرس/أستاذ مساعد/أستاذ).

منهجية البحث وإجراءاته:

المنهج: استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لتحديد العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث والفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة البحث في ضوء النوع (ذكور/إناث)، والدرجة العلمية.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١.

عينة البحث:

(أ) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة:

تم اختيار عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة بطريقة عشوائية من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة وتكونت من (٥٠) عضواً منهم (٣٢) ذكور، (١٨) إناث للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.

(ب) العينة الأساسية:

وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٦٠) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة بواقع (٩٠) من الذكور، (٧٠) من الإناث من التخصصات المختلفة، بمتوسط عمري (٤٧.٩) وانحراف معياري (٧.١٧)، والجدول التالي يوضح توزيع المشاركين في ضوء النوع والدرجة العلمية والتخصص:

جدول (١)

يوضح توزيع المشاركين وفقاً للمتغيرات الديموغرافية

م	الفئة	العدد	النسبة	م	الفئة	العدد	النسبة	م	الفئة	العدد	النسبة
	علي	٤٤	٪٢٧.٥	مدرس	٦٠	٣٧.٥٪					
	إنساني	٤٨	٪٣٠	أستاذ	٥٣	٪٣٣.١		ذكور	٩٠	٥٦.٢٥٪	
	التخصص			مساعد				الدرجة			
	عربي	٣٢	٪٢٠	أستاذ	٤٧	٪٢٩.٤		العلمية			
	شرعي	٣٦	٪٢٢.٥					إناث	٧٠	٪٤٣.٧٥	
								المجموع	١٦٠	٪١٠٠	

أدوات البحث:

١- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط:

اطلع الباحثان على بعض الدراسات والأطر النظرية التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط مثل (حسين وحسين، ٢٠٠٦؛ قاسم، ٢٠١٧؛ القائدي، ٢٠١٠، Biggs et al., 2017؛ Huang et al., 2020؛ Mark & Smith, 2018؛ Quraishi et al., 2018)، كما اطلع الباحثان على بعض مقاييس استراتيجيات مواجهة الضغوط مثل (الحماتي، ٢٠١٦؛ عطا الله، ٢٠١٦؛ علي، ٢٠١٢؛ Endler & Park, 1990؛ ومقياس Carver في NovoPsych, 2020؛ Yusuf et al., 2018) للتعرف على الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع الضغوط، ولوحظ التداخل بين العديد من الأبعاد المستخدمة في بعض من تلك الدراسات، وتكرار أبعاد بعضها في أخرى، وهو ما حدا

بالباحثين إلى اعداد مقياس تم فيه الاعتماد على أربع استراتيجيات رئيسة منها استراتيجيات إيجابية وتتضمن التركيز على حل المشكلة، وطلب الدعم الاجتماعي، وأخرى سلبية وتتضمن التوجه نحو الانفعالات، والتجنب، وفي ضوء ذلك تمت صياغة عبارات المقياس في صورته الأولى والتي تكونت من (٣٤) عبارة موزعة على استراتيجيات التركيز على حل المشكلة (٩) عبارات، واستراتيجيات طلب الدعم الاجتماعي (٨) استراتيجيات التوجه نحو الانفعالات (٩) عبارة، واستراتيجيات التجنب (٨) عبارات.

صدق المقياس:

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورته المبدئية على (٨) من السادة المحكمين والخبراء المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس للحكم على مدى تمثيل العبارات للأبعاد التي تندرج تحتها، وتم مراعاة ملاحظات السادة المحكمين من تعديلات في صياغة بعض العبارات، كما تم استبعاد ٣ عبارات بواقع عبارة من أبعاد استراتيجيات التركيز على المشكلة، استراتيجيات التوجه نحو الانفعالات، استراتيجيات التجنب؛ حيث لم تصل نسبة اتفاق المحكمين فيها إلى ٨٠% ليصبح عدد مفردات المقياس في صورته النهائية (٣١) عبارة تتراوح قيمتها في المدى (٣١-١٥٥).

- **الصدق التلازمي:** تم حساب الصدق التلازمي من خلال تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (إعداد الباحثين)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (الحماني، ٢٠١٦) وحساب معامل الارتباط بين درجات المقياسين وذلك على عينة بلغ قوامها (٥٠) عضواً من أعضاء هيئة تدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة، حيث بلغت قيمة الارتباط (٠.٧٨٢) وهو ما يشير إلى تحقق الصدق التلازمي للمقياس.

- **الاتساق الداخلي للمقياس:** تم حساب الاتساق الداخلي لكل بعد من الأبعاد الأربعة للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد لدى المفحوصين (ن = ٥٠)، وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (٢)

الاتساق الداخلى لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

استراتيجيات التجنب	استراتيجيات التوجه نحو الانفعالات		استراتيجيات طلب الدعم الاجتماعى		استراتيجية التركيز على حل المشكلة	
	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
٠.٥٠٨	٤	٠.٤٨٩	٣	٠.٧٣٦	٢	٠.٥٦٤
٠.٦٤٠	٨	٠.٤٧٢	٧	٠.٥٠٦	٦	٠.٧٧٨
٠.٧١٤	١٢	٠.٥٦٣	١١	٠.٥٩٧	١٠	٠.٦٧١
٠.٥٢٤	١٦	٠.٦٦٨	١٥	٠.٦١٢	١٤	٠.٧٠٤
٠.٤٦٧	٢٠	٠.٦٥١	١٩	٠.٥٥٤	١٨	٠.٦٣٣
٠.٤٨٩	٢٤	٠.٥٢٠	٢٣	٠.٤٩١	٢٢	٠.٦٩٥
٠.٧٨٦	٢٨	٠.٦٢٦	٢٧	٠.٧٦٦	٢٦	٠.٤٦٧
--	--	٠.٤٨٩	٣١	٠.٦٤٢	٣٠	٠.٥٦٢

يتضح من الجدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠٠١ مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

معامل الارتباط	البعد
٠.٧٩٠	استراتيجية التركيز على حل المشكلة
٠.٧٦٢	استراتيجية طلب الدعم الاجتماعى
٠.٦٨٦	استراتيجية التوجه نحو الانفعالات
٠.٧٧٩	استراتيجية التجنب

ويتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠٠١ مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس.

ب-الثبات:

قام الباحثان بحساب معامل الثبات عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤)

قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

ألفا كرونباخ	البعد
٠.٨٦٣	استراتيجية التركيز على المشكلة
٠.٦٩٤	استراتيجية طلب الدعم الاجتماعي
٠.٧٨٦	استراتيجية التوجه نحو الانفعالات
٠.٨٩٣	استراتيجية التجنب

يتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

٢- مقياس سلوك النمط (أ):

اطلع الباحثان على بعض الدراسات والأطر النظرية التي تناولت سلوك النمط (أ) مثل (البدارين، ٢٠١٢؛ شكري، ٢٠٠٦؛ عذيب، ٢٠١٨؛ يوسف، ٢٠٠٠؛ Batingun & Sahin, 2006؛ Terry, 1994؛ Saado 2013؛ Friedman, 1996؛ Bluen et al., 1990) كما اطلع الباحثان على بعض مقاييس سلوك النمط (أ) مثل (عبد الخالق، ٢٠٠٠؛ العتوم و فرح، ١٩٩٩؛ بن زروال، ٢٠٠٩؛ Abueita & Bakkar, 2005؛ Briks & Roger, 2000؛ Ilias et al., 2019) للتعرف على الأبعاد الأكثر شيوعاً لسلوك النمط (أ)، واشتقاق عبارات المقياس التي تتلاءم مع طبيعة عينة البحث، وفي ضوء ذلك تمت صياغة عبارات المقياس في صورته الأولية والتي تكونت من (٣٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد رئيسة وهي الاستعجال (٦) عبارات، التنافس (٦) عبارات، التنظيم (٦) عبارات، الاندماج في العمل (٦) عبارات، الحساسية المفرطة (٦) عبارات.

صدق المقياس:

- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من السادة المحكمين والخبراء في التخصص للحكم على مدى تمثيل العبارات للأبعاد التي تندرج تحتها، وتم مراعاة ملاحظات السادة المحكمين من تعديلات في صياغة بعض العبارات. وتم استبعاد عبارتين بواقع عبارة من بعد الاستعجال، وعبارة من بعد التنظيم، حيث لم تصل نسبة اتفاق المحكمين فيها إلى ٨٠% ليصبح عدد مفردات المقياس في صورته النهائية (٢٨) عبارة تتراوح قيمتها في المدى (٢٨ - ١٤٠) مصنفة تحت أربعة محاور هي: الاستعجال، التنافس، التنظيم، الاندماج في العمل، الحساسية المفرطة.

- **الصدق التلازمي:** تم حساب الصدق التلازمي من خلال تطبيق مقياس سلوك النمط (أ) (إعداد الباحثين)، ومقياس نمط السلوك (أ) (عبد الخالق، ٢٠٠٠) وحساب معامل الارتباط بين درجات المقياسين وذلك على عينة بلغ قوامها (٥٠) عضواً من أعضاء هيئة تدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة، حيث بلغت قيمة الارتباط (٠.٧٩٦) وهو ما يشير إلى تحقق الصدق التلازمي للمقياس.

- **الاتساق الداخلي للمقياس:** تم حساب الاتساق الداخلي لكل بعد من الأبعاد الخمسة للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد لدى المفحوصين (ن = ٥٠)، وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

الاتساق الداخلي لأبعاد سلوك النمط (أ)

الاستعجال		التنافس		التنظيم		الاندماج في العمل		الحساسية المفرطة	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
٠.٤٢١	٢	٠.٥١٦	٣	٠.٤٣٨	٤	٠.٥٣٢	٥	٠.٦٢٢	١
٠.٥٢٣	٧	٠.٤٥٢	٨	٠.٦١٨	٩	٠.٥٤١	١٠	٠.٣٨٧	٦
٠.٥٦٩	١٢	٠.٥٢٨	١٣	٠.٣٨٩	١٤	٠.٤٣٦	١٥	٠.٥٣٦	١١
٠.٤١٤	١٧	٠.٤٦٠	١٨	٠.٥١٩	١٩	٠.٤١٩	٢٠	٠.٤٥١	١٦
٠.٤٠٠	٢٢	٠.٤١٢	٢٣	٠.٤١٥	٢٤	٠.٦١٢	٢٥	٠.٥٦٣	٢١
--	٢٦	٠.٦٣٢	--	--	٢٧	٠.٦٧١	٢٨	٠.٥٤٨	--

يتضح من الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه من أبعاد مقياس سلوك النمط (أ) قد تراوحت بين ٠.٤٠ - ٠.٧٠ وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس سلوك النمط (أ)

البعد	معامل الارتباط
الاستعجال	٠.٥٧٨
التنافس	٠.٦١٥
التنظيم	٠.٦٧٣
الاندماج في العمل	٠.٧١٠
الحساسية المفرطة	٠.٦٦٧

ويتضح من الجدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس

ب- الثبات: قام الباحثان بحساب معامل الثبات عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس كما هو موضح بجدول (٧)

جدول (٧)

قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس سلوك النمط (أ)

البعد	ألفا كرونباخ
الاستعجال	٠.٨٧٦
التنافس	٠.٨١٤
التنظيم	٠.٧٢٧
الاندماج في العمل	٠.٨٩٥
الحساسية المفرطة	٠.٧٨٨

نتائج الدراسة:

يتناول الباحثان فيما يلي الإجابة عن التساؤل الأول وفروض الدراسة على النحو التالي:

نتائج التساؤل الأول: والذي ينص على:

ما مستوى استخدام أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب كل من المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل استراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة، وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (٨)

جدول (٨)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة

الاستراتيجية	المتوسط	الانحراف المعياري	مستوى الاستخدام
التركيز على المشكلة	٢٨.٥٣	٦.٤٨	مرتفع
طلب الدعم الاجتماعي	٢٣.٦٥	٤.٢١	متوسط
التوجه نحو الانفعالات	٢٦.٣٢	٤.٤٦	مرتفع
التجنب	٢٢.١٧	٥.٤٠	متوسط

يتضح من الجدول (٨) أن استخدام أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة استراتيجية التركيز على المشكلة جاء بدرجة مرتفعة بمتوسط (٢٨.٥٣) ، وتعتبر تلك النتيجة عن لجوء أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بصفة أساسية إلى استخدام استراتيجية التركيز على المشكلة عند مواجهتهم للضغوط المدركة؛ وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة دراسة إبراهيم وعبد القادر (٢٠٢١)، ودراسة قاسم (٢٠١٧)، ودراسة (Darabi et al., 2017)، ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء اعتقاد عضو هيئة التدريس أن أية مشكلة تواجهه ينبغي أن يقوم بالتخطيط الجيد لها، ومن ثم البحث بنشاط عن حلول واقعية فعالة، وربما تعكس هذه النتيجة أيضاً ما يتمتع به أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر من خبرة ووعي وقدح ذهني مستمر ، يترجم في ثقمتهم في قدراتهم بدرجة تمكنهم من اللجوء إلى استخدام استراتيجية التركيز على المشكلة كخيار أول عند مواجهة بعض الضغوط، والتعامل بواقعية وإيجابية وإقدام من خلال البحث عن الأسباب الحقيقية للمشكلة، ومن ثم الوصول إلى الحلول المثلث لها.

كما يتضح من جدول (٨) أن استخدام عينة الدراسة استراتيجية التوجه نحو الانفعال أيضاً جاء بدرجة مرتفعة بمتوسط (٢٦.٣٢) وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Quraishi et al., 2018)، ويمكن تفسير المستوى المرتفع لاستخدام عينة الدراسة الحالية لاستراتيجية التوجه نحو الانفعال في ضوء اختلاف نوعية ومستوى الضغوط التي قد تواجهها مثل هذه الفئة في هذه الظروف الاستثنائية المتمثلة في انتشار جائحة كورونا؛ مما يضطرهم الأمر في بعض الأحيان بعد استنفاد محاولاتهم من التخطيط للخروج من هذه المواقف الضاغطة إلى اللجوء إلى بعض الأساليب الانفعالية للتفيس والتفريغ الانفعالي عن المشاعر السلبية التي تعترضهم.

كما كان استخدام عينة الدراسة لاستراتيجية التجنب بدرجة متوسطة، حيث بلغ متوسط استخدامهم لاستراتيجية التجنب (٢٢.١٧) ، وأيضاً كان استخدامهم لاستراتيجية طلب الدعم الاجتماعي بدرجة متوسطة حيث بلغ متوسط استخدامهم لتلك الاستراتيجية (٢٣.٦٥) ، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Shen & Slater, 2020) والتي أشارت إلى أن أعضاء هيئة التدريس يستخدمون استراتيجيات التجنب وطلب الدعم الاجتماعي بدرجة منخفضة، ويمكن تفسير استخدام استراتيجيات التجنب، وطلب الدعم الاجتماعي بدرجة متوسطة في الدراسة الحالية بأنه على الرغم من إدراك عضو هيئة التدريس أن سلوك التجنب هو سلوك سلبي، وأن ما يمتلكه من خصائص إيجابية تمكنه من التعامل بالطرق الإيجابية مع تلك الضغوط التي تواجهه بدلاً من تجنبها، وأن استراتيجية طلب الدعم الاجتماعي تصنف ضمن الاستراتيجيات الإيجابية، إلا أنه يضع خيارات سلوك التجنب واللجوء إلى طلب المساعدة من الآخرين كأحد الحلول البديلة التي يمكن الاعتماد عليها في حالة فشله في الخروج من تلك المواقف الضاغطة من خلال التركيز على المشكلة وحلها.

نتائج الفرض الأول: والذي ينص على:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة وسلوك النمط "أ" لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط ودرجات سلوك النمط (أ) لدى أفراد عينة الدراسة الذين حصلوا على درجة (١٠٦) وهي درجة الوسيط فأعلى على مقياس سلوك النمط (أ)

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وأبعاد سلوك النمط (أ) والدرجة الكلية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر

سلوك النمط (أ)							
٤	استراتيجيات مواجهة الضغوط	الاستعجال	التنافس	التنظيم	الاندماج في العمل	الحساسية المفرطة	الدرجة الكلية
١	التركيز على المشكلة	-.٤٧٧**	.٣٤٠**	.٤٧٣**	.٤٠٣**	-.٢٠٧	.٤٦٢**
٢	طلب الدعم الاجتماعي	.١٢٦	.٤٥٣**	.٣٢٩**	.٣٤٣**	-.٢٣٨**	.٣٩٢**
٣	التوجه نحو الانفعالات	.٣٠١**	.٢٨٨**	.٢٦٧*	.٢٧٥*	.٣٠٩**	.٣٧١**
٤	التجنب	-.٢٠٩	-.٤٦٣**	-.٢٦٦**	-.٣٦٥**	-.٣٤٨**	-.٤٨٧**

** دال عند مستوى (٠.٠١) * دال عند مستوى (٠.٠٥)

وتوضح النتائج في جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين استراتيجية التركيز على المشكلة وبعد الاستعجال (ر = -٠.٤٧٧)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين استراتيجية التركيز على المشكلة وأبعاد التنافس، والتنظيم، والاندماج في العمل والدرجة الكلية لمقياس سلوك النمط (أ) (ر = ٠.٣٣٤، ٠.٤٧٣، ٠.٤٠٣، ٠.٤٦٢) على الترتيب وتتفق هذه النتيجة مع أشارت إليه نتائج دراسات (Saadu, 2013; Pierce et al., 1996; Terry, 1994; رفاي، ٢٠٠٧، بن زروال، ٢٠٠٩، شويعل، ٢٠١٦) من أن ذوي سلوك النمط "أ" عند تعرضهم لمشكلات أو مواقف ضاغطة فإنهم يفضلون إخفاء بعض المشاعر والانفعالات السلبية من قبيل القلق والتوتر، وبعض الأعراض الجسمية الأخرى مثل الألم والشعور بالتعب والإرهاق. وفي ذات الوقت يحاولون بذل كل ما في وسعهم لإنجاز أعلى مستويات النجاح. ومن ثم فإنهم يستخدمون الاستراتيجيات التي تركز على حل المشكلات حتى وإن كان لها تأثير سلبي عليهم من الناحية الفسيولوجية.

كما يتضح من الجدول أيضاً عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجية طلب الدعم الاجتماعي وبعد الاستعجال، في حين وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين استراتيجية طلب الدعم الاجتماعي وأبعاد التنافس، والتنظيم، والاندماج في العمل والدرجة الكلية لمقياس سلوك النمط (أ) (ر = ٠.٤٥٣، ٠.٣٢٩، ٠.٣٤٣، ٠.٣٩٢) على التوالي، فيما وجدت علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين استراتيجية طلب الدعم الاجتماعي وبعد الحساسية المفرطة كأحد مكونات سلوك النمط (أ) (ر = -٠.٢٣٨). وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Jamal & Baba, 2001; Sumi & Kanda, 2001) حيث أكدت على وجود ارتباط سلبي بين سلوك النمط (أ) وطلب الدعم الاجتماعي كأحد استراتيجيات مواجهة الضغوط، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأشخاص الذين يشعرون بالحاح الوقت يميلون إلى السرعة في أداء المهام أو حل المشكلات التي تواجههم ومن ثم يلجؤون في بعض الأحيان إلى طلب المساعدة من الآخرين لتحقيق أهدافهم.

ووجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين استراتيجية التوجه نحو الانفعالات وأبعاد الاستعجال والحساسية المفرطة والدرجة الكلية لمقياس سلوك النمط (أ) (٠.٣٠١ ، ٠.٣٠٩ ، ٠.٣٧١) على الترتيب، في حين وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين استراتيجية التوجه نحو الانفعالات وأبعاد التنافس والتنظيم والاندماج في العمل (٠.٢٨٨ ، ٠.٢٦٧ ، ٠.٢٧٥) على الترتيب، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Lee et al., 1993 ، Greenglass & Burke, 1991 ، بن زروال ، ٢٠٠٩ ، شويعل ، ٢٠١٦) والتي أشارت إلى ارتباط سلوك النمط (أ) بأساليب مواجهة الضغوط التي تركز على الانفعال، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن أعضاء هيئة التدريس إلى جانب تركيزهم على التخطيط الجيد لحل المشكلات التي تواجههم فإنهم في بعض الأحيان يشعرون في بعض الأحيان بالحاجة إلى التنفيس والتفريغ الانفعالي عن المشاعر السلبية التي تنتج عن تأخرهم في الوصول إلى الحلول الفعالة لتلك المواقف الضاغطة.

كما يتضح من الجدول (٩) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجية التجنب والاستعجال، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين استراتيجية التجنب وأبعاد التنافس، والاندماج في العمل، والحساسية المفرطة، والدرجة الكلية لمقياس سلوك النمط (أ) (-٠.٤٦٣ ، -٠.٣٦٥ ، -٠.٣٤٨ ، -٠.٤٨٧) ، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين استراتيجية التجنب والتنظيم (ر=٠.٢٦٦)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أعضاء هيئة التدريس ذوي سلوك النمط (أ) بخصائصهم الشخصية يسعون للتفاعل مع الآخر لإنجاز مهامهم حتى وإن كانوا في بعض الأحيان يميلون إلى الاستقلالية إلا أنهم في بعض المواقف الضاغطة التي يدركون فيها صعوبة تخطي أزمة ما يحبون إنجاز مهامهم في وقت وجيز نظراً لشعورهم بضيق الوقت ورغبتهم في التنافس، ولذلك فإنهم يفضلون المواجهة المباشرة بصفة أساسية، وبعد ذلك يمكنهم اللجوء لطلب المساعدة من الآخر كمرحلة تالية.

نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة تعزى إلى النوع الاجتماعي (ذكور/إناث)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Sample T-Test وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (١٠)، وذلك على النحو التالي:

جدول رقم (١٠)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين *T-Test Independent Samples* للفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر باختلاف النوع (ذكور/إناث).

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التركيز على المشكلة	إناث	٧٠	٢٤.٨٤	٦.٨٨	٧.٠٢	١٥٨	٠.٠٠٠
	ذكور	٩٠	٣١.٣٩	٤.٩٠			
التوجه نحو الانفعالات	إناث	٧٠	٢٦.٦٧	٤.٢١	٠.٩٠٨	١٥٨	٠.٣٧١
	ذكور	٩٠	٢٦.٠٣	٤.٦٦			
طلب الدعم الاجتماعي	إناث	٧٠	٢٦.٠٢	٣.٨٥	٧.١٦٩	١٥٨	٠.٠٠٠
	ذكور	٩٠	٢١.٨٠	٣.٥٠			
التجنب	إناث	٧٠	٢٥.٧٨	٥.٣٨	٩.٢٤٧	١٥٨	٠.٠٠٠
	ذكور	٩٠	١٩.٣٥	٣.٣٧			

توضح النتائج في الجدول (١٠) أن المتوسط الحسابي للإناث في استخدام استراتيجية التركيز على المشكلة بلغ ٢٤.٨٤ بانحراف معياري ٦.٨٨، بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور ٣١.٣٩ بانحراف معياري بلغ ٤.٩٠ وبلغت قيمة "ت" ٧.٠٢ مما يشير إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجية التركيز على المشكلة لمواجهة الضغوط لصالح الذكور، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Shen & Slater, 2020؛ جودة، ٢٠٠٤) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجية التركيز على المشكلة لمواجهة الضغوط، في حين تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Gomez, 1997) والتي أوضحت أن الذكور كانوا أكثر استخداماً لاستراتيجية التركيز على المشكلة لمواجهة الضغوط، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور يفضلون المواجهة المباشرة لحل المشكلات ومن ثم اللجوء إلى الحلول العملية التي تركز على التخطيط الجيد لحل المواقف الضاغطة دون اللجوء إلى أساليب غير مباشرة أو أساليب تميل إلى استخدام العاطفة بشكل أكبر.

كما يلاحظ من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للإناث في التوجه نحو الانفعالات كاستراتيجية لمواجهة الضغوط بلغ ٢٦.٦٧ بانحراف معياري ٤.٢١ بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور ٢٦.٠٣ بانحراف معياري بلغ ٤.٦٦ وبلغت قيمة "ت" ٠.٩٠٨ مما يشير إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجية التوجه نحو الانفعالات لمواجهة الضغوط، بينما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جودة، ٢٠٠٤)، ويمكن تفسير النتيجة الحالية بأن كلا النوعين الذكور والإناث يتعرض لضغوط مختلفة متباينة الصعوبة، وتكون البداية من خلال التخطيط الجيد لحلها وهو ما يحتاج إلى وقت وجهد كبيرين، إلا أن بعضاً من تلك المواقف الضاغطة مع مرور الوقت يظل دون حل ودون أن يتم اجتيازه، فيأتي الخيار الأكثر سهولة

بالنسبة للجنسين وهو المواجهة من خلال التنفيس الانفعالي معبرا عنها في صورة قلق أو غضب أو ما شابه ذلك.

كما يلاحظ من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للإناث في طلب الدعم الاجتماعي كاستراتيجية لمواجهة الضغوط بلغ ٢٦.٠٢ بانحراف معياري ٣.٨٥ بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور ٢١.٨٠ بانحراف معياري بلغ ٣.٥٠ وبلغت قيمة "ت" ٧.١٦٩ مما يشير إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في استراتيجية طلب الدعم الاجتماعي لمواجهة الضغوط لصالح الذكور، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (اليمني والزعبي، ٢٠١٣) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات مواجهة الضغوط ومنها استراتيجية طلب المساعدة، كما تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Jreige, 2011) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجية طلب الدعم الاجتماعي لصالح الإناث، بينما تتفق النتيجة الحالية مع نتائج دراسة (الحماقي، ٢٠١٦)، والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في جميع استراتيجيات المواجهة لصالح الذكور ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء بعض العوامل الثقافية المرتبطة بالبيئة العربية وهي تنوع فرص التفاعل الاجتماعي للذكور بشكل أكبر مقارنة بالإناث مما يتيح لهم إمكانية طلب المساعدة من الآخرين في حالة عدم تمكنهم من مواجهة الأحداث الضاغطة بشكل مباشر.

يلاحظ من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للإناث في استخدام استراتيجية التجنب بلغ ٢٥.٧٨ بانحراف معياري ٥.٣٨ بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور ١٩.٣٥ بانحراف معياري بلغ ٣.٣٧ وبلغت قيمة "ت" ٩.٢٤٧ مما يشير إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجية التجنب لمواجهة الضغوط لصالح الإناث، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (اليمني والزعبي، ٢٠١٣) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات مواجهة الضغوط ومنها استراتيجية التجنب، ويمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء تحدي الإناث لمحاولة الوصول إلى مواجهة الأحداث الضاغطة بشكل ذاتي تتم فيه المواجهة بطريقة مباشرة من خلال التخطيط للوصول إلى الحل الأمثل مما يستنزف طاقتهم لدرجة لا يستطيعون فيها التأقلم إلا من خلال تجنب التعامل مع تلك الأحداث.

نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر بالقاهرة تعزى إلى الدرجة العلمية (مدرس/أستاذ مساعد/أستاذ).".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة في استراتيجيات مواجهة الضغوط، كما تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA وذلك كما يتضح من خلال الجدولين رقم (١١)، (١٢) وذلك على النحو التالي:



جدول (١١)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة في استراتيجيات مواجهة الضغوط المدركة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر في ضوء الدرجة العلمية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الدرجة العلمية	استراتيجيات المواجهة
٣.٢٨٨٤٠	٢٧.٠٠٠٠	٦٠	مدرس	التركيز على المشكلة
٦.٢٦٨٠٨	٢٨.٤٣٤٠	٥٣	أستاذ مساعد	
٣.١٣٩٢٣	٣٠.٥٩٥٧	٤٧	أستاذ	
٤.٦٧٥٥٤	٢٨.٥٣١٣	١٦٠	المجموع	التوجه نحو الانفعال
٣.٨٤٥٣١	٢٦.٤٠٠٠	٦٠	مدرس	
٣.٩٨٣٠٩	٢٦.٠١٨٩	٥٣	أستاذ مساعد	
٣.٦٤٠٤٠	٢٦.٥٥٣٢	٤٧	أستاذ	طلب الدعم الاجتماعي
٣.٨١٥٥١	٢٦.٣١٨٨	١٦٠	المجموع	
٣.٩٧٩١٥	٢٣.٨٨٣٣	٦٠	مدرس	
٤.٤٥٧٥٩	٢٣.٥٠٩٤	٥٣	أستاذ مساعد	التجنب
٤.٢٨٢٧٩	٢٣.٥١٠٦	٤٧	أستاذ	
٤.٢٠٨٧١	٢٣.٦٥٠٠	١٦٠	المجموع	
٤.٦٦٢٩٦	٢٢.٥٥٠٠	٦٠	مدرس	
٥.٢٣٦٥٧	٢٠.٩٦٢٣	٥٣	أستاذ مساعد	
٦.٢٦٥٧٠	٢٣.٠٤٢٦	٤٧	أستاذ	
٥.٤٠٠٠٠	٢٢.١٦٨٨	١٦٠	المجموع	

جدول (١٢)

يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية لدى
أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر في ضوء الدرجة العلمية

استراتيجيات المواجهة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف الدلالة	مستوى
التركيز على المشكلة	بين المجموعات	٣٤١.٥٠٦	٢	١٧٠.٧٥٣	٨.٥٥٣	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٣١٣٤.٣٣٨	١٥٧	١٩.٩٦٤		
	المجموع	٣٤٧٥.٨٤٤	١٥٩			
التوجه نحو الانفعال	بين المجموعات	٧.٧٤٦	٢	٣.٨٧٣	٠.٢٦٤	٠.٧٦٩
	داخل المجموعات	٢٣٠.٦٩٩٨	١٥٧	١٤.٦٩٤		
	المجموع	٢٣١٤.٧٤٤	١٥٩			
طلب الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	٥.٢٢٧	٢	٢.٦١٣	٠.١٤٦	٠.٨٦٤
	داخل المجموعات	٢٨١١.١٧٣	١٥٧	١٧.٩٠٦		
	المجموع	٢٨١٦.٤٠٠	١٥٩			
التجنب	بين المجموعات	١٢١.٧٥٤	٢	٦٠.٨٧٧	٢.١١٧	٠.١٢٤
	داخل المجموعات	٤٥١٤.٦٨٩	١٥٧	٢٨.٧٥٦		
	المجموع	٤٦٣٦.٤٤٤	١٥٩			

توضح النتائج في جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية في استراتيجيات التركيز على المشكلة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر في ضوء الدرجة العلمية، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوجه نحو الانفعال، وطلب الدعم الاجتماعي، والتجنب لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر في ضوء الدرجة العلمية، وللكشف عن اتجاه الفروق في استراتيجيات التركيز على المشكلة وفقاً للدرجة العلمية تم إجراء المقارنات البعدية باستخدام اختبار (شيفيه) كما هو موضح بالجدول (١٣)

جدول (١٣)

يوضح نتائج اختبار (شيفيه) لتحديد اتجاه الفروق في استراتيجيات التركيز على المشكلة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر في ضوء الدرجة العلمية

الدرجة العلمية	الفرق في المتوسطات	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
مدرس ---- أستاذ مساعد	١.٤٣٣٩٦	٠.٢٣٨	غير دالة
مدرس ---- أستاذ	٣.٥٩٥٧٤ *	٠.٠٠١	دالة
أستاذ مساعد ---- أستاذ	٢.١٦١٧٨	٠.٠٥٧	غير دالة

توضح النتائج في جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التركيز على المشكلة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر تعزى إلى الفرق بين درجتي (مدرس / أستاذ) لصالح درجة أستاذ بفارق معنوي ٣.٥٩٥٧٤. بينما كانت الفروق بين درجتي (مدرس / أستاذ مساعد)، (أستاذ مساعد/ أستاذ) غير دالة إحصائياً بقيم احتمالية ٠.٢٣٨ ، ٠.٠٥٧ على التوالي وهي أكبر من ٠.٠٥ ، ومما سبق يمكن قبول الفرض الرابع جزئياً من حيث عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التوجه نحو الانفعال، وطلب الدعم الاجتماعي، والتجنب لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر في ضوء الدرجة العلمية، ويرفض جزئياً؛ حيث وجدت فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التركيز على المشكلة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر تعزى إلى الدرجة العلمية ، ويفسر الباحثان وجود فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التركيز على المشكلة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر تعزى إلى الدرجة العلمية لصالح درجة أستاذ إلى سنوات الخبرة التي اكتسبها خلال مروره بالدرجات العلمية المتتالية ومتابعاته البحثية وقدرته على تطوير ذاته بشكل مستمر مما يمكنه من التخطيط الجيد لحل المشكلات ومواجهة المواقف الضاغطة التي يعيشها بطريقة مباشرة وإيجابية وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الضربي (٢٠١٠) والتي أشارت إلى وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط ومنها الأساليب التي تركز على المشكلة لصالح فئة الخبرة الأكبر.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يقترح الباحثان التوصيات التالية:

- عقد ورش عمل ودورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات حول الاستراتيجيات المختلفة لمواجهة الضغوط وكيفية توظيفها.
- الاهتمام بفئة الإناث وإجراء دراسات مستقلة بهن تركز على أهم الاستراتيجيات التي يتبنينها لمواجهة الضغوط وعلاقتها بالعديد من المتغيرات سواء التي تتعلق بالجوانب الشخصية لديهن أو بالمتغيرات المرتبطة بالعمل.
- تقديم برامج إرشادية تستند على مداخل واتجاهات الإرشاد المختلفة لتوظيف الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس.
- تقديم برامج إرشادية لتخفيف حدة بعض الخصائص السلبية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات من ذوي سلوك النمط (أ)، والتعرف على أثر ذلك على استخدامهم للاستراتيجيات المختلفة لمواجهة الضغوط.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، هواري و عبد القادر، برقوق (٢٠٢١). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة المتزوجة (عينة من أستاذات جامعة ورقلة). *مجلة المنهل الاقتصادي*، ع ٢، ١٤٤ - ١٣١.
- أبو حبيب، نبيلة أحمد (٢٠١٠). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة. ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- الأميري، أحمد علي، و مجاهد، أنيسة عبده (٢٠٠٤). الضغوط النفسية لدى الأساتذة اليمنيين في الجامعات اليمنية الناشئة. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٢٠ (٢)، ٣٧١ - ٣٩٩.
- البدارين، غالب؛ غيث، سعاد؛ العكور، معتصم (٢٠١٢). سلوك النمط "أ"، الذكاء الانفعالي والكفاية الذاتية الاجتماعية كمتنبئات بدافعية العمل لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة الهاشمية. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس*، ٦ (٣)، ٥٧ - ٦٨.
- بن زروال، فتيحة (٢٠٠٩). الإجهاد لدى أصحاب النمط السلوكي أ: المستوى، الأعراض، واستراتيجيات المواجهة. *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة منتوري قسطنطينية*، ٣٢، ١١٣-١٤٣.
- جودة، آمال (٢٠٠٤، نوفمبر ٢٣-٢٤). أساليب أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، المؤتمر التربوي الأول للتربية في فلسطين، الجامعة الإسلامية، غزة، نوفمبر، ٦٦٧ - ٦٩٦.
- حبارة، محمد و أمان الله، رشيد وسالم، سالم (٢٠٢١). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية: دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي بالمسيلة. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ١٣ (٤)، ١١٢١-١١٧٠.
- حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. دار الفكر.
- الحماقي، وليد طلعت متولي (٢٠١٦). استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم والآداب بالرس. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٤٦ (٣)، ١٥٣ - ٢٢٩.
- الخراشقة، هديل هشام (٢٠١٦). مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معها لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك. ماجستير غير منشور، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

- دردير، نشوة كرم عمار (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم.
- الدليمي، طارق والشمري زيد (٢٠١٣). نمط الشخصية الانبساط والانطواء وإدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية. *مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية*، ٤، ٤٩١-٥٣٧.
- رجاء، مريم (٢٠٠٧). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، *مجلة اتحاد الجامعات العربية*، ٥ (١)، ١٤٥ - ١٧٢.
- رفاعي، رجب محمد (٢٠٠٧). استراتيجيات الأطباء في التكيف مع ضغوط العمل وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ)، (ب): دراسة ميدانية. *مجلة البحوث التجارية المعاصرة، جامعة سوهاج*، ٢١ (١)، ٤٨ - ١.
- السهلي، عبد الله بن حميد (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى. رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة أم القرى، السعودية.
- السيد، وائل السيد (٢٠١٨). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. *المجلة الدولية للدراسات النفسية والتربوية*، ٣ (١)، ٤٨-٢٥.
- شاكر، اسامة محمد والديب، محمد مصطفى (١٩٩٩). دراسة الضغوط النفسية لدى مديري المدارس في ضوء المرحلة التعليمية وسنوات الخبرة والدورات التدريبية. *مجلة التربية، جامعة الأزهر*، ٨٥، ١١١ - ١٦٥.
- شعبان، رجب علي (١٩٩٥). الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، *مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب*، ٢٤، ١١٠ - ١٢٣.
- شكري، عادل كريم (٢٠٠٦). سلوك نمط "أ": دراسة في علم نفس الصحة. دار المعرفة الجامعية.
- الشكعة، علي عادل (٢٠٠٩). استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث، جامعة النجاح الوطنية*، ٢٣ (٢)، ٣٥١ - ٣٧٨.
- شويلع، يزيد (٢٠١٦). العلاقة بين الأنماط السلوكية (أ، ب) وأساليب التعامل مع الضغط النفسي ونوعية الحياة لدى مرضى السكري (دراسة ميدانية). *مجلة دراسات، جامعة عمار ثلجي*، ٤٣، ١٩٢ - ٢١٥.
- فرح، عدنان وعتوم، علي (١٩٩٩). بناء مقياس نمط السلوك "أ". *مجلة أبحاث اليرموك*، ١٥ (٣)، ٤٠-٢٩.

- الصبيان، عبير محمد؛ طلاقى، أريج محمد الله و مؤمنة، دينا خالد (٢٠١٩). التحصين النفسى وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز، *المجلة المصرية للدراسات المتخصصة*، ٢٣، ١٤٨٧ - ١٩٦.
- الضريبي، عبد الله (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. *مجلة جامعة دمشق*، ٢٦ (٤)، ٦٦٩ - ٧١٩.
- ظاهر، هدى جعفر (١٩٩٨). سلوك النمط (أ) في علاقته بالمبول والاختيار المهني. *مجلة العلوم الاجتماعية، مجلة الكويت*، ٢٦ (٤)، ١١١ - ١٣٦.
- عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٠). سلوك النمط "أ" دراسة لبعض الارتباطات الاجتماعية والنفسية، دراسات نفسية، *رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية*، ١٠ (٤)، ٤٨٥ - ٤٩٥.
- عبد الخالق، أحمد محمد و دويدار، عبد الفتاح محمد (١٩٩٢). سلوك النمط (أ) وعلاقته بأبعاد الشخصية: دراسة عملية. *مجلة العلوم الاجتماعية*، ٢٠ (٤)، ٩ - ٣٠.
- عبد القوي، سامي (2002). أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الإمارات، *حوليات آداب عين شمس*، ٣٠، ٣٠٩ - ٣٦١.
- الفرح، عدنان و العنوم، عدنان (١٩٩٩). بناء مقياس نمط السلوك "أ". *مجلة أبحاث البرموك*، ١٥ (٣)، ٢٩ - ٤٠.
- عذيب، عبد الوهاب فرح (٢٠١٨). الضغوط النفسية والجوانب الشخصية والصحية ودور سلوك النمط (أ) والضغط النفسى في ظهور مرض السكري. *عالم التربية: المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد* ٦٣ (٤)، ١١٠ - ١٣٩.
- عطا الله، محمد إبراهيم (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة. *مجلة الإرشاد النفسى*، ٤٨ (١)، ٣٧ - ٧٧.
- قاسم، سالى صلاح (٢٠١٧). الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية. *دراسات تربوية ونفسية*، ٩٦، ١١ - ١٣٩.
- القبي، خالد محمد و الحسينى، حسين محمد (٢٠١٨). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة*، ٥ (١)، ٤٣٦ - ٤٦٠.
- الناصر، حصة عبد الرحمن (١٩٩٦). سلوك النمط (أ) وعلاقته بالعصابية والانبساطية. دراسة للارتباطات بين البنود، *مجلة العلوم الاجتماعية، مجلة الكويت*، ٢٤ (٤)، ٥٧ - ٧٢.

اليمني، عبد الرؤوف والزعي، نزار محمد (٢٠١٣). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، فلسطين، (٢)، ٢١٣ - ٢٤٦.

يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٠). دراسات في علم النفس الإكلينيكي. دار غريب للطباعة والنشر.

ثالثاً: المراجع العربية مترجمة:

- Ibrahim, Hawari & Abdelkader, Barquq (2021). Stress coping strategies among married working women (a sample of female professors from the University of Ouargla). *Al-Manhal Al-Iqtisadi Magazine*, p. 2, 131-144.
- Abu Habib, Nabila Ahmed (2010). Psychological stress and coping strategies and their relationship to the academic achievement of the sons of martyrs in Gaza Governorate. Unpublished MA, Faculty of Education, Al-Azhar University, Gaza.
- Al-Amiri, Ahmed Ali, & Mujahid, Anisa Abdo (2004). Psychological stress among Yemeni professors in emerging Yemeni universities. *Journal of Faculty of Education, Assiut University*, 20 (2), 371-399
- Badarin, Ghalib; Ghaith, Souad; Al-Akour, Mutasim (2012). Type A behavior, emotional intelligence and social self-efficacy as predictors of work motivation among faculty members at the Hashemite University. *Journal of Educational and Psychological Studies, Sultan Qaboos University*, 6 (3), 57-68.
- Ben Zeroual, Fatiha (2009). Stress among type As: Level, symptoms, and coping strategies. *Journal of Human Sciences, Mentouri University of Constantinople*, 32, 113-143.
- Gouda, Amal (2004, November 23-24). Styles of stressful life events and their relationship to mental health among a sample of Al-Aqsa University students, the 1st Educational Conference for Education in Palestine, the Islamic University, Gaza, November, 667-696.

- Habara, Muhammad; Amanullah, Rashid & Salem, Salem (2021). Stress coping strategies and their relationship to the big five factors of personality: A field study on a sample of physical education teachers for the secondary stage in M'sila. *Journal of the Researcher in the Humanities and Social Sciences*, 13(4), 1121-1170.
- Hussein, Taha Abdel Azim and Hussein, Salama Abdel Azim (2006). *Strategies for managing educational and psychological stress*. Dar Alfikr.
- Hamaki, Walid Talaat Metwally (2016). Coping strategies with occupational pressures and their relationship to job satisfaction among faculty members at the College of Science and Arts in Al-Rass. *Psychological Counseling Journal*, 46 (3), 153-229.
- Al-Kharshagha, Hadeel Hisham (2016). Sources of psychological stress and coping strategies among faculty members at Yarmouk University. Unpublished MA, College of Education, Yarmouk University, Jordan.
- Dardir, Nashwa Karam Ammar (2007). Psychological burnout of teachers with type (A, B) and its relationship to methods of facing problems. Unpublished MA, Faculty of Education, Fayoum University.
- Al-Dulaimi, Tariq and Al-Shammari Zaid (2013). Personality pattern of extraversion, introversion and emotion management among secondary school teachers. *Anbar University Journal of Human Sciences*, 4, 491-537.
- Raja, Maryam (2007). Students' stress coping strategies: A field study on a sample of students of the Faculty of Education at the University of Damascus, *Journal of the Union of Arab Universities*, 5 (1), 145-172.
- Rifai, Rajab Muhammad (2007). Physicians' strategies in adapting to work stress and their relationship to personality types (A & B): A field study. *Journal of Contemporary Business Research, Sohag University*, 21(1), 1-48.
- Al-Sahli, Abdullah bin Humaid (2010). Stress coping strategies among young people who receive treatment at the Psychiatric Hospital in Madinah and non-patients. PhD Thesis, College of Education, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.



- El-Sayed, Wael El-Sayed (2018). A study of psychological stress and its relationship to the quality of university life among faculty members at King Saud University. *International Journal of Psychological and Educational Studies*, 3 (1), 25-48.
- Shaker, Osama Muhammad and Al-Deeb, Muhammad Mustafa (1999). Studying the psychological pressures of school principals in light of the educational stage, years of experience and training courses. *Journal of Education, Al-Azhar University*, 85, 111-165.
- Shaaban, Rajab Ali (1995). Gender and age differences in methods of adapting to stressful situations. *Journal of Psychology, Egyptian General Book Organization*, 24, 110 - 123.
- Shoukry, Adel Karim (2006). *Type A behavior: A study in Health Psychology*. University Knowledge House.
- Shakaa, Ali Adel (2009). Coping strategies with stressful daily life events among students of Al-Quds Open University in Nablus Governorate. *Al-Najah University Journal, An-Najah National University*, 23 (2), 351-378.
- Shuayel, Yazid (2016). The relationship between behavioral patterns (A & B), stress coping strategies and quality of life in diabetic patients (a field study). *Dirasat Journal, Ammar Thaleji University*, 43, 192 - 215.
- Farah, Adnan and Otoum, Ali (1999). Constructing a Type (A) Behavior Pattern Scale. *Yarmouk Research Journal*, 15 (3), 29-40.
- Al-Sabban, Abeer Mohammed; My divorce, Areej Muhammad Allah & Mo'men, Dina Khaled (2019). Psychological immunization and its relationship to methods of coping with psychological stress among a sample of faculty members at King Abdulaziz University, *The Egyptian Journal of Specialized Studies*, 23, 1487-196.
- Taxation, Abdullah (2010). Coping strategies with occupational psychological stress and their relationship to some variables: A field study on a sample of workers in the foot glass factory in Damascus. *Damascus University Journal*, 26(4), 669-719.
- Taher, Hoda Jaafar (1998). Type A behavior in relation to occupational preferences and choice. *Journal of Social Sciences, Kuwait Journal*, 26 (4), 111-136.

- Abdel-Khaleq, Ahmed Mohamed (2000). Type "A" behavior: A study of some social and psychological correlations. *Psychological Studies, Egyptian Psychological Association, 10 (4)*, 485-495.
- Abdel-Khaleq, Ahmed Mohamed and Dewidar, Abdel-Fattah Mohamed (1992). Type A behavior and its relationship to personality dimensions: A factorial study. *Journal of Social Sciences, 20 (4)*, 9-30.
- Abdul Qawi, Sami (2002). Coping strategies with stress and depressive manifestations among a sample of students of the Emirates University", , *Ain Shams Journal of Arts, 30*, 309 - 361.
- Al-Farah, Adnan and Al-Atoum, Adnan (1999). Constructing Type A Behavior Pattern Scale. *Yarmouk Research Journal, 15 (3)*, 29-40.
- Atheeb, Abdel Wahab Farag (2018). Psychological stress and personal And psychological stress in the onset of diabetes. *World of Education: The Arab Foundation for Scientific Consultation and Resource Development 63 (4)*, 110-139.
- Atallah, Muhammad Ibrahim (2016). Stress coping strategies and their relationship to self-efficacy and quality of life among faculty assistants at Mansoura University. *Psychological Counseling Journal, 48 (1)*, 37-77.
- Qassem, Sally Salah (2017). Differences in stress coping strategies in the light of psychological hardness and cognitive and psychological flexibility among university professors practicing administrative tasks. *Educational and Psychological Studies, 96*, 11-139.
- Al-Qabi, Khaled Mohamed and Al-Husseini, Hussein Mohamed (2018). Stress coping strategies in children. *The Scientific Journal of the College of Early Childhood Education, Mansoura University, 5 (1)*, 436-460.
- Al-Nasser, Hessa Abdel-Rahman (1996). Type A behavior and its relationship to neuroticism and extroversion. A study of the correlations between items. *Journal of Social Sciences, Kuwait, 24 (4)*, 57-72.



- Al-Yamani, Abdul-Raouf and Al-Zoubi, Nizar Muhammad (2013). Stress coping strategies among a sample of undergraduate students in the faculties of education in the Jordanian public universities. *Al-Quds Open University Journal of Educational and Psychological Research and Studies, Palestine, 1(2)*, 213-246.
- Youssef, Juma Sayed (2000). *Studies in clinical psychology*. Dar Gharib for Printing and Publishing.

ثالثاً: المراجع الأجنبية:

- Abouserie, R. (1996). Stress, coping strategies and job satisfaction in university academic staff. *Educational Psychology, 16*, 49–56. <https://doi.org/10.1080/0144341960160104>.
- Abu Eita S. (2005). The Type A Behavior Pattern Among the Hashemite University Students. *Educational Science Studies, 32* (2), 403 – 415.
- Allen, B. (1990). *Personality, social and biological perspectives on personal adjustment*. U.S.A: Brooks/Cole Pub Co.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E.E., Bem, D. J., Nolen Hoeksema, S. (1999). *Hilgard's Introduction to Psychology*. Arkadaş Publishing.
- Batigun, A. & Şahin, N. (2006). Type - A personality and job satisfaction: Two scales for job stress and health psychology research. *Turkish Journal of Psychiatry, 17* (1), 1-13 .
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). *Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory*. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 351–364). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Bluen, S.; Barling, J. & Burns, W. (1990). Predicting sales performance, job satisfaction, and depression by using the achievement strivings and impatience-irritability dimensions of type-A behavior. *Journal of Applied Psychology, 75* (2), 212-216.
- Bradley, J., & Eachus, P. (1995). Occupational stress within a U.K. Higher Education Institution. *International Journal of Stress Management, 2*(3):145-158. DOI:10.1007/BF01740300.

- Briks, Y. & Roger, D. (2000). Identifying Components of Type-A Behavior: "Toxic" and "Non-Toxic" Achieving. *Personality & Individual Differences*, 28, 1093-1105.
- Burns, W. & Bluen, S.D. (1992). Assessing a multidimensional Type A behavior scale. *Personality and Individual Differences*, 13, 977-986 .
- Chao, R. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5- 21.
- Compas B.; Jaser S.; Bettis A.; Watson K.; Gruhn M. & Dunbar, E . (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychol. Bull. Adv.* 143, 939–991. 10.1037/bul0000110.
- Costa, P. T. Jr., Somerfield, M. R., and McCrae, R. R. (1996). "Personality and coping: A reconceptualization," in M. Zeidner, and N. S. Endler (eds), *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*, Oxford: John Wiley & Sons, pp. 44–61.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343–359.
- Darabi, M., Macaskill, A., & Reidy, L. (2017). Stress among UK academics: Identifying who copes best. *Journal of further and Higher Education*, 41(3), 393-412. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2015.1117598>
- Endler, N. & Parker, J. (1990) Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5):844-54. DOI:10.1037//0022-3514.58.5.844.
- Edwards, J.; Baglioni, A. & Cooper, C. (1990). Stress, type-A, coping, and psychological and physical symptoms: A multi-sample test of alternative models. *Human Relations*, 43 (10), 919-956. DOI:10.1177/001872679004301001.
- Eysenck, H. (1998). *Dimensions of personality*. Transaction Publishers, New Brunswick, New Jersey.
- Friedman, H. & Booth-Kewely, S. (1987). Personality, Type A behavior, and coronary heart disease: The role of emotional expression. *Journal of Personality & Social Psychology*, 53 (4), 783 – 792.



- Friedman, M. (1996) : *Type "A" Behavior, its diagnosis and treatment*. New York. Plenum.
- Fukunishi, I.; Moroji, T. & Okabe, S. (1995). Stress in middle-aged women: Influence of type A behavior and narcissism. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 63, 159-164.
- Goldberg, L.R. (1992) The Development of Markers for the Big-Five Factor Structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.
- Gomez, R. (1997). Locus of control and type A behavior pattern as predictors of coping styles among adolescents. *Personality & Individual Differences*, 23 (3), 391 – 398.
- Gray, A.; Jackson, D. & Howard, J. (1989). Validation of the Survey of Work Styles: A profiles measure of the Type A Behavior pattern. *Journal of Clinical Epidemiology*, 42(3), 209-216.
- Greenglass, E. R., & Burke, R. J. (1991). The relationship between stress and coping among Type As. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6 (7), 361–373.
- Guo, J.; Feng, X.; Wang, X.; vanIJendoorn, M.(2020). Coping with COVID-19: Exposure to COVID-19 and negative impact on livelihood predict elevated mental health problems in Chinese adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 1 – 18.
- Ilias, M.; Naseem, S. & Bibi, A. (2019). Role of stress prone Type a personality and anxiety among heart patients. *Journal of Psychiatry & Behavioral Science*, 2 (1), 1-7.
- Jabari, K. & Sheykhjan, T. (2015). Stress among academic staff and students' satisfaction of their performances in Payame Noor University of Miandoab. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (4), 67-72.
- Jamal, M. & Baba, V. (2014). Type-A behavior, job performance, and well-being in college teachers. *International Journal of Stress Management*, 8(3):231-240.
- Jreige, T. (2011, Oct. 31st-Nov. 2nd). Stress and coping strategies of faculty members. *Higher Education International Conference*, 501-513.
- Kinman, G. and Court, S. (2010). Psychosocial hazards in UK universities: Adopting a risk assessment approach. *Higher Education Quarterly*, 64(4), 413-428.

- Kirkaldy, B.; Shophard, R. & Furnham, A. (2002). The influence of type "A" behavior and locus of control upon job satisfaction and occupation Health. *Journal of Personality and Individual Differences*, 33 (8), 1361- 1371.
- Krageloh, C. (2012). How religious coping is used relative to other coping strategies depends on the individual level of religiosity and spirituality. *Journal of Religion & Health*, 51(4), 1137 - 1151. DOI: 10.1007/s10943-010-9416-x.
- Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55 (6), 665-673.
- Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Le, j. (2014). *The role of type a behavior pattern on the stressor-strain relationship in nurses*. Master Thesis, San Jose State University.
- Lee, C.; Ashford, S. & Jamieson, L. (1993). The effects of type A behavior dimensions and optimism on coping strategy, health, and performance. *Journal of Organizational Behavior*, 14 (2), 143 -157
- Mapfumo, J. S., Chitsiko, N., & Chireshe, R. (2012). Teaching practice generated stressors and coping mechanisms among student teachers in Zimbabwe. *South African Journal of Education*, 32(2), 155-166.
- Mark, G., & Smith, A. P. (2018). A Qualitative Study of Stress in University Staff. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 5(2), 238- 247. DoI:10.14738/assrj.52.4195.
- Moos, R. & Holahan, C. (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping: Toward an integrative framework. *Journal of Clinical Psychology*. 2003; 59:1387–1403.
- NovoPsych (2020). *Brief-COPE*. Retrieved from <https://novopsych.com.au/assessments/brief-cope/> (accessed June 1, 2020).
- Pabiton, C. (2007). Problems and coping strategies of university students: Implication for counseling centers. *Philippine Journal of Counselling Centers*, 6, 78-95.
- Pierce, G.R., Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (1996). Coping and social support. *Psychology*, 28(7), 823-835. doi: 10.1080/01443410802366298.



- Quraishi, U; Aziz, F. & Siddiquah, A. (2018). Stress and coping strategies of university teachers in Pakistan. *Pakistan Journal of Education* 35(2):193-206. DOI:10.30971/pje.v35i2.550.
- Rodriguez-Sutil, C.; Corbacho, P.; Arias, M. & Alvarez. M. (1998). "Type A behavior with Ercta scale in normal subjects and coronary patients". *Psychology in Spain*, 2(1), 43-47.
- Rosenman, R. (1990). Type A behavior pattern.: A personal overview. *Journal of Social Behavior*, 5, 1-24.
- Saadu, U. & Adesokan, A. (2013). Personality Types and Coping Strategies as Correlates of Students' Academic Achievement. *Journal of Educational and Social Research*, 3 (5), 17 – 24.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2002). *A History of Modern Psychology* (2nd Ed.) İstanbul: Kaknus Publishing.
- Schwarzer R. (2001). Stress, resources, and proactive coping. *Appl. Psychol. Int. Rev.* 50, 400–407. 10.1111/1464-0597.00063.
- Shedler, J., & Westen, D. (2004). Dimensions of personality pathology: An alternative to the five-factor model. *The American Journal of Psychiatry*, 161, 1743–1754.
- Shen, P. & Slater, P. (2020). The effect of occupational stress and coping strategies on mental health and emotional well-being among university academic staff during the COVID-19 outbreak. *International Education Studies*, 14(3), 82-95.
- Singh, H.; Singh, S. & Singh, M. (2017). Type a behavior pattern is associated with higher levels of physical activity among male young adults: An ex post facto analysis. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3 (8), 203-211.
- Suls, J., David, J. P. & Harvey, J. H. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of Personality*, 64, 711 -735.
- Sumi, K. & Kanda, K. (2001). Type A behavior, social support, and sex in Japanese college students. *Psychological Reports*, 88, 797-798.
- Terry, D. (1994). Determinants of coping: The role of stable and situational factors. *Journal of personality and social psychology*. 66(5), 895-910.

- Timmins, F., Corroon, A. M., Byrne, G., & Mooney, B. (2011). The challenge of contemporary nurse education programs. Perceived stressors of nursing students: mental health and related lifestyle issues. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(9), 758-766.
- Tytherleigh, M.Y., Webb, C., Cooper, C.L. & Ricketts, C. (2005). *Occupational stress in UK*. Higher Education.
- Vollrath, M., and Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. *Pers. Individ. Differ.* 29, 367-378.
- Wilkinson, J., & Joseph, S. (1995). Burnout in university teaching staff. *The Occupational Psychologist*, 27, 4-7.
- Williams, G., Thomas, K & Smith, A. (2017). Stress and well-being of university staff: An investigation using the Demands-Resources-Individual Effects (DRIVE) model and Well-Being Process Questionnaire (WPQ). *Psychology*, 8, 1919-1940.
- Wolniak, R. & Szromek, A. (2020). The analysis of stress and negative effects connected with scientific work among Polish researchers. *Sustainability*, 12(12), 5117, DOI:10.3390/su12125117.
- Xia, M.; Duan, C. (2020). Stress Coping of Chinese International Students in Face of COVID 19 Pandemic: Cultural Characteristics. *Int. Journal of Ment. Health Promotion*, 22, 159-172.
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., and Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: a review. *EXCLI J.* 16, 1057-1072.
- Yusuf, M.; Oluwole, A. & Tayo, A. (2018). Stress coping strategies used by the management staff of colleges of education in Nigeria. *International Journal of Educational Administration and policy Studies.* 10 (10), 123-127. DOI: 10.5897/IJEAPS2014.0348.