عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين

دكتور : لطفي عبد الباسط إبراهيم
كلية التربية شبين الكوم – جامعة المنوفية

ملخص :

انعكست آثار مشكلات العمل وأحداث الحياة على جميع جوانب الشخصية واعتبر كثير من الباحثين أننا أصبحنا في قرن الضغوط والأزمات النفسية ، وبات هناك اقتناع بضرورة البحث عن الكيفية التي يدير بها الأفراد الضغوط – بنجاح – خلال حياتهم .

ولقد سعى البحث الحالي إلى استكشاف عمليات تحمل الضغوط ودراسة علاقتها بعدد من متغيرات الشخصية ، لمعرفة الخصائص النفسية المميزة للأفراد المقاومين للضغط ، وعما إذا كانت هناك خصائص معينة ترتبط بتفصيلات تحمل محددة أم لا . وبلغت عينة الدراسة (١٩٠) معلماً ومعلمة من بين معلمي المدارس الإعدادية والثانوية والمعاهد الأزهرية بمحافظة المنوفية ، تم تصنيفهم إلى ثلاث فئات عمرية . فأسفر التحليل الاحصائي لبياناتهم على مقياس تحمل ومواجهة ضغوط الحياة ، باستخدام تحليل التباين الثنائي ومعاملات الارتباط ، والانحدار التدريجي ، عن وجود أثر دال لعمليات التحمل الموجهة نحو المشكلة (الموقف الضاغط) . وان الجنس يتفاعل مع السن على العمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة . وبرهنت النتائج على وجود علاقة دالة بين عدد من متغيرات الشخصية كما تتمثل في « الثقة بالنفس ، العصابية ، وتقدير الذات » وعمليات تحمل الضغوط بيد أن تلك العمليات قد لا تؤثر بفعالية متساوية مع اختلاف المواقف الضاغطة أو اختلاف الأفراد وما يتمتعون به من خصائص نفسية . ويبدو أن مجال البحث الحالي في حاجة إلى دراسات إضافية لمعرفة مؤشرات أخرى للأفراد مقاومي الضغط ، ومدى اتساق عمليات التحمل عبر الزمن .

مقدمة :

لقد انعكست آثار مشكلات العمل وأحداث الحياة على جميع جوانب الشخصية واعتبر كثير من الباحثين أننا أصبحنا في قرن الضغوط والأزمات النفسية .

وتشير الإحصاءات الحديثة إلى أن ٨٠٪ من أمراض العصر مثل النوبات القلبية والقرح الدامية وضغط الدم وغيرها بدايتها الضغوط النفسية (Powell & Enright , 1990) . إذا عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط فإن استجابته تكون عبارة عن سلوك نفسي داخلي للدفاع ضد الاثارة الانفعالية والتوتر والقلق ، ومع استمرار تعرضه لمثل هذة الظروف تستمر استجابته هذه فيما يسمى بمرحلة الإنذار Alarm Stage ، بعدها قد يدخل الفرد مرحلة المقاومة Resistance يحاول فيها الجسم إدارة الموقف الضاغط وإعادة تخزين الطاقة المفقودة والوصول إلى حالة الاتزان النفسي من خلال تكتيكات معينة تعرف بعمليات تحمل ومعالجة الضغوط Coping Processes .

فإذا كانت هذة العمليات غير ملائمة تصبح المقاومة غير فعالة ويصل إلى مرحلة الانهاك النفسي Exhaustion وبمرور الوقت تضعف المقاومة ويصل الفرد إلى ما يسميه سيلي (Sely , 1980) بأمراض التكيف ، ويبدو أن الأجهزة العضوية والنفسية للفرد عند تعرضها للضغوط تعمل كالساعة الرنانة التي لا يتوقف رنينها الا بعد أن تفرغ وتستنفذ طاقتها .

بيد أن هناك نمطاً من الافراد يقال عنهم مقاومي الضغط Stress Resistant لا يبدو عليهم سوى أعراض طفيفة من التوتر والألم النفسي رغم أنهم واقعون تحت مستويات عالية من الضغط ، في حين أن الذين يقعون تحت نفس المستوى يصبحون مرضى فعلاً ، وهنا أشار كوباس (Kobass . 1982) إلى أن المقاومة النفسية للضغوط لدى مثل هؤلاء الأفراد تؤسس على أسلوبهم في الحياة وإدارتهم لضغوطها .

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية فان مصادر التحمل Coping resources تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا

على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما . كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي الاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته ، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة للإجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطيق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته ؟ .

الإطار النظري ومشكلة البحث :

سعت بعض البحوث – في السنوات الأخيرة – إلى دراسة العمليات أو الطرق التي يتحمل بها الأفراد المواقف الضاغطة من حياتهم ، والاهتمام بمعرفة الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على أو اختزال المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تتولد عن المواقف الضاغطة ، (Folkman, 1984) .

ويرى كثير من الباحثين أمثال (Billing & Moss, 1984) (Carver & Scheier, 1989) (Meller & Brody, 1988) أن البداية الصحيحة لفهم ديناميـة تحمل الضغوط تكمن في النظرية المعرفية التي قدمها لازاروس وديلونجس (Lazaurs & Delongs, 1983) حيث يرون أنه ما أن يتعرض الفرد لموقف ضاغط حتى يقوم بعملية تقدير معرفي أولي Primitive Cognitive Appraisal يقدر خلالها معنى أو دلالة أي حدث ، ثم عملية تقدير معرفي ثانوي ، أي استحضار العقل لاستجابة ما محتملة ، حيث يفكر الفرد في « ماذا أستطيع أن أفعل ؟ » ثم عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة . ويرى لازاروس

* ليس المقصود بالعملية أنها أولية Primary بل يتسع مضمونها ليصل إلى مفهوم الاستراتيجية كما هو شائع في الاتجاه المعرفي المعاصر ولقد استخدم الباحثون كلمة طريقة أسلوب ، استراتيجية لاختلافات قائمة على توجيهات نظرية كما سنرى .

أن هذه العمليات الثلاث تشكل منظومة دائرية فنتاج أي منها قد يعاد استحضاره وتنفيذه – في صورة دائرية – أكثر من مرة . ولذلك يمكن القول أنه كلما تغيرت تقديرات الأفراد تغيرت معها عمليات تحملهم وأفعالهم وانفعالاتهم ويؤكد عدد من الباحثين أمثال برلين وسكولر (Pearlin & Schooler,1978) ، روسكس ولازاروس (Roskies & Lazarus, 1980) ، وباركس (Parkes, 1986) أن كلاً من التقديرات الأولية والثانوية وبالتالي عملية التحمل تتشكل في ضوء متغيرات الشخص والموقف معاً ، حيث تتحد وتتفاعل لتشكل معاني جديدة خلال عملية التقدير المعرفي أكثر من كونها كيانات منفصلة .

ولقد سعت بعض الدراسات إلى تحديد عمليات أو استراتيجيات تحمل الأفراد للمواقف الضاغطة . فقد قدم بيلنج وموس (Billing & Moos,1984) مجموعة من استراتيجيات تحمل الضغوط شملت :

(أ) استراتيجيات سلوكية نشطة ، قصدا بها المحاولات السلوكية الظاهرة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة .

(ب) استراتيجيات معرفية ، وهي جهود يبذلها الفرد لتطويع تقدير الحدث الضاغط .

(جـ) استراتيجيات إحجامية ، وهي محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المشكلة أو اختزال التوتر بطريقة غير مباشرة .

كما قدم فولكمان ولازاروس (Folkman & Lazarus, 1985) تصوراً آخر لعمليات التحمل ومعالجة الضغوط شمل :

(أ) العمليات المتمركزة حول المشكلة أو العلاقة غير الملائمة .

(ب) العمليات المتمركزة حول تحمل (إطاقة) الألم الإنفعالي .

(جـ) العمليات المختلطة Mixed Processes .

وفي ثلاث دراسات متتابعة لهولهان وموس - 1986 - 1985, Holehan & Moos)

(1987 تم تعديل مسميات التصنيف السابق واستبعدا عدداً من الإستراتيجيات الفرعية المتضمنة تحت هذة الفئات ، وبعد مراجعة ناقدة من كارفر وسكيرر (Carver & Scheier, 1989) لتلك التصنيفات وما تشمله من استراتيجيات فرعية ، قدما تصوراً – آخر – شمل ثلاث عشرة عملية للتحمل ويبدو من وجهة نظر الباحث أن عمليات تحمل ومعالجة الضغوط يمكن زيادتها أو اختزالها في ضوء خصائص العينة وما تتعرض له من ضغوط ومشكلات ، ولذا فإننا في حاجه إلى استكشاف لتلك العمليات في بيئتنا العربية .

كما يرى الباحث أن الخلاف السابق حول تلك العمليات ليس ظاهرياً فالمستقرىء لبحوث هذا الاتجاه يلمح اختلافاً واضحاً بين الباحثين حول قياس المتغير قيد البحث . وهو ما يعكس ضمنياً اختلافهم حول طبيعته وأبعاده وهي مسألة كثيراً ما تثار مع بداية دراسة بعض المتغيرات النفسية متعددة الجوانب .

ولقد أشار لازاروس وديلونجس (Lazaurs & Delongs, 1983) إلى أن بعض الباحثين حاول تقدير وقياس التحمل كسمة (Trait) أو كأسلوب (Style) وحاول البعض الآخر قياسه كعمليات دفاعية أو عمليات الأنا Ego - Processes . ويبدو أن كلا المدخلين قد فشلا في التعرف على الكيفية التي يتفاعل بها الأفراد مع الضغوط عبر الزمن ، والمواقف الضاغطة المتنوعة ، ولم يتضح إلى أي مدى تتغير وتتعدد هذه العمليات وتلك الطرق . فأصحاب الفريق الذي تصور التحمل في إطار العمليات الدفاعية متأثرون بالاتجاه السيكودينامي الذي قادهم إلى تصنيف ما توصلوا اليه من طرق إلى عمليات التجنب Avoidance Processes والمواجهة Confronta-tion هم بذلك يضعون صعوبة أمام فهم العلاقة بين عمليات معالجة وتحمل الضغوط والمخرجات المتوافقة ، إذ الميكانزمات الدفاعية ترتب – عادة – هرمياً أو في مستويات حسب أهميتها الدفاعية ، وعلى أساس المعلومات المتوافرة حول كيفية أداء الفرد بها وما يمكن أن يحققه من خلالها . يضاف إلى ذلك أن الأساليب أو الحيل الدفاعية مفهوم قصد به أصلاً محاولة من جانب الفرد الدفاع

عن سلوك خاطئ – في أغلب الأحيان – في حين أن المتغير قيد البحث – كمفهوم معاصر – هو محاولة لتطويع أو تحمل الموقف الضاغط .

ويبدو للباحث - أيضاً - أن النظر إلى القدرة على التحمل كمنظومة دفاعية تبعاً لأصحاب هذا الاتجاه جعل الغرض منه اختزال التوتر والإحتفاظ بالاتزان الانفعالي دون حل للمشكلة ، وهو ما يعد أحد وظائف التحمل ، فرغم أن هناك اختلافاً حول طبيعة المفهوم قيد البحث الا أن هناك شبة اتفاق على أن تخفيف التوتر أو حل المشكلة وظيفتان رئيسيتان للمقدرة على تحمل الضغوط .

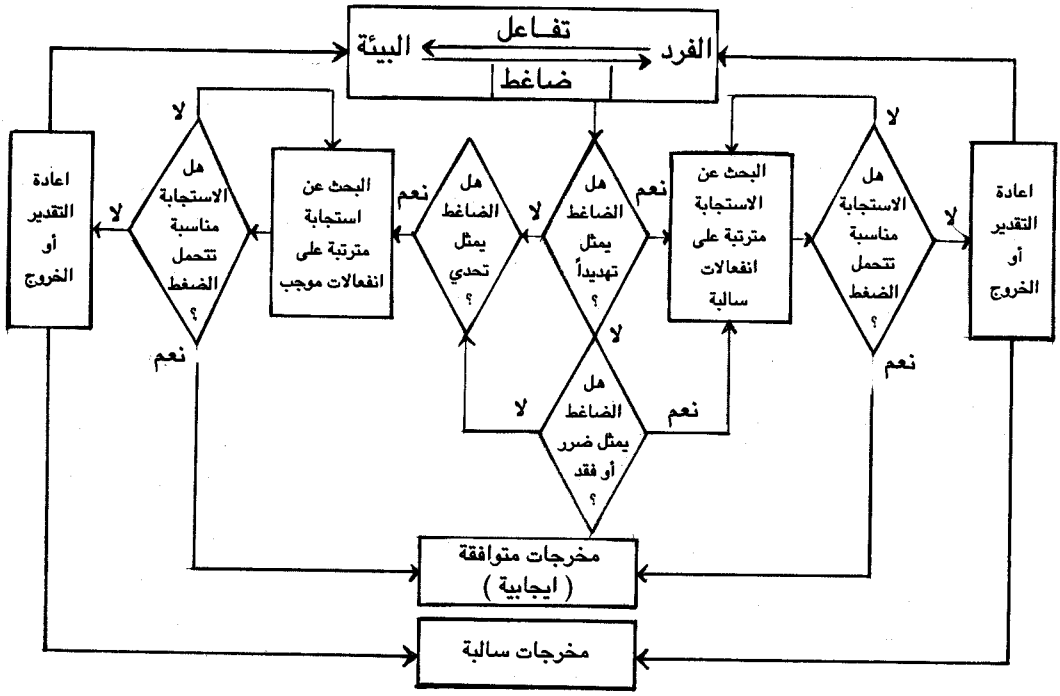
أما الفريق الآخر الذي ينظر إلى التحمل كأسلوب أو سمه في الشخصية فهو تصور يتداخل مع سابقه من جهة ويعاني من بعض القصور من جهة أخرى ، فرغم أن هناك سمات للشخصية ، استنتجت من نظرة دفاعية ، وصممت مقاييس لبعض السمات من هذا الاطار ، فإن السمات لا تعزى فقط لعمليات دفاعية ولكن – أيضاً – إلى خصائص شخصية أو نزعات فطرية تتميز باستجابة ثابتة نسبياً وعلى افتراض أن الأفراد يتسقون سلوكياً وإنفعالياً ومعرفياً عبر المواقف وتحت ظروف معينة ، وأن الأسلوب هو خاصية أكثر استقراراً من السمة . وبرغم ذلك فإن الاتساق الجوهري نادراً ما نجده في بحوث الشخصية في حين أن ما تم انجازه من بحوث في هذا المجال يشير إلى أن هناك اتساقاً في مخرجات عمليات التحمل والقدرة على المواجهة في مواقف محددة (Carver & Scheier, 1989).

ومن جهة أخرى فإن فكرة السمات وأن الأفراد يولدون بأساليب ثابتة إلى حد ما للتحمل هي نظرة استاتيكية تتضمن أن أي نمو أو تطور لأسلوب ما من تلك الأساليب يعد في أحسن الحالات تطوراً غير مثمر . حيث ينظر إلى الشخص في إطار سمة أو أسلوب ما أكثر من السماح له بالحرية والمرونة لتغيير استجاباته وتنويع استرتيجياته تبعاً لتغير الظروف ، كما تضيف فولكمان ولازاروس (Folkman & Lazarus, 1985) أن للتحمل خاصية مميزة أخرى فهو

تركيبة معقدة من الأفكار والسلوكيات والانفعالات ، ومن هنا فإن الخاصية أحادية البعد أو حتى ثنائية القطب لمعظم مقاييس السمات والأساليب لن يعكس بدرجة كافية الخاصية متعددة البعد لعملية التحمل الفعلية . بالإضافة إلى أن التحمل يعد عملية متغيرة ، فقد يعتمد الفرد على استراتيجية أو عملية ما في فترة ضاغطة من حياته ويعتمد في فترة لاحقة على استراتيجية أخرى بمجرد أن تتغير الحالة النفسية أو يتغير تقديره للموقف الضاغط . ولذا فإن البحث الحالي ينظر إلى القدرة على المواجهة أو التحمل على أنها « عملية دينامية يلعب فيها التقدير المعرفي دوراً أساسياً ، وليست سمة أو أسلوب ولا تعكس المداخل البنائية أو حتى المدخل السيكودينامي صورة واضحة مفصلة عن المفهوم قيد البحث » . حيث ما أن يتولد عن التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته نوع من العلاقات غير الملائمة ، إلا ويسعى لمواجهتها وتحملها ، اما بحل المشكلة والتغلب عليها أو بالتخفيف من الانفعالات المترتبة عليها حيث يسأل الفرد نفسه « هل ما أتعرض له يمثل تهديداً للذات أو ضرراً كفقد لعزيز أو لصداقة ما ؟ فإن كانت الاجابة بنعم ، يسعى للبحث عن استجابة يتعامل بها للتغلب على الانفعالات المترتبة على الضاغط . فإن كانت الاستجابة ملائمة ولازمها أو تبع تنفيذها التغلب على الموقف وتخفيف التوتر يصل الفرد إلى حالة الاتزان النفسي وما يمكن أن نسميه بالمخرجات المتوافقة . أما إن كان عكس ذلك ، فاما أن يسعى للبحث في ذخيرة التحمل عن استجابة أخرى مناسبة ، أو يعيد تقدير الموقف الضاغط من جديد باحثاً عن استجابة مناسبة . واما أن يفشل وتنتهي مرحلة البحث والمقاومة ويصل إلى مخرجات سالبة .

وعلى الجانب الآخر فإن كان تقدير الفرد للموقف أنه لا يمثل تهديداً أو ضرراً بل ما هو الا نوع من التحدي ، عندها يبحث عن استجابة سلوكية أو/و معرفية لحل المشكلة والتخلص من الانفعالات المصاحبة لها – ايجابية غالباً – فإن كانت الاستجابة التي اختارها وسعى إلى تنفيذها مناسبة يصل إلى حالة الاتزان والمخرجات المتوافقة وإن

كانت غير ذلك فإما أن يبحث عن أخرى وقد يعيد تقدير الموقف ، وإما أن يستنفذ الاستجابات المتاحة لديه دون جدوى وتنتهى مرحلة المقاومة ومحاولة التحمل بمخرجات سالبة ، كما هو موضح بالشكل التالي :



شكل رقم (١) يوضح تصور الباحث لعمليات تحمل ومواجهة الضغوط

ومن جهة أخرى فبالرغم من الأنتقاد الموجة للدراسات السابقة والتي تناولت التحمل كأسلوب أو سمة في الشخصية ، الا أنها – على الجانب الأخر – أظهرت أن هناك ارتباطاً بين عدد من سمات الشخصية وعمليات معالجة الضغوط ، فلقد أشار سشاير (Scheier, 1986) إلى أن نزعة الأفراد إلى التفاؤل أو التشاؤم تؤثر على الطرق التي يتعامل بها الافراد مع الضغوط . وبرهنت الدراسة التي قام بها على (٢٩١) طالباً من طلاب الجامعة أن الافراد المتفائلين أكثر انشغالاً باستجابات متوافقة عن المتشائمين عند مواجهة موقف ما ضاغط ، وأن هناك ارتباطاً موجباً بين التفاؤل Optimsim والاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة ، وارتباطاً سالباً بين التفاؤل والانكار

والانسحاب Disengagmaent والاستغراق في التعبيرات الانفعالية كأساليب لتحمل الضغوط ، كما أشار باركس (Parkes, 1986) في دراسته على طالبات مدرسة التمريض إلى أن الانبساطية والعصابية والتأييد الاجتماعي وخصائص الموقف تعد منبئات لثلاثة أنواع من عمليات القدرة على مواجهة الضغوط هي : التحمل العام ، والمباشر ، والكبت ، وإن اختلفت التأثيرات النسبية لأي منها .

وأوضح ماك كير وكوستا (Mc Care & Costa, 1986) أن هناك تأثيراً للعصابية والانبساطية على ميكانزمات التحمل ، حيث يعملا كوسائط تؤثر على علاقة الضغط بالألم وعمليات المواجهه ، وأن الافراد مرتفعي العصابية يستجيبون بطريقة أقل توافقاً وأنهم أكثر استثاره للألم الانفعالي عن منخفضي العصابية . ووجد هولهان وموس (Holahan & Moos, 1986) أن الثقة بالنفس والنزعة إلى اللامبالاة وعدم الاكتراث Easy - Going وعدم استخدام الاستراتيجيات الاحجامية وتوفر التأييد الاجتماعي تعمل على حماية الأفراد من التبعات السالبة لضغوط الحياة وأشارا إلى أننا في حاجة إلى بحوث توضح مثل هذه الظروف والسمات التي يمكن أن تعد مؤشراً للأفراد الذين يمكن أن نسميهم بمقاومي الضغوط .

وإذا تجاوزنا ما أطلقه الباحثون من مسميات وتصنيفات لعمليات التحمل فإن الملاحظ أن الدراسات السابقة لم تتناول عدداً كافياً من متغيرات الشخصية باستقرائها يمكن معرفة ما اذا كان هناك خصائص شخصية معينة ترتبط بتفضيلات تحمل محددة ، وعما اذا كانت مثل هذه الخصائص أو السمات لها قيمة تنبؤية بعمليات التحمل أم لا ؟ خاصة لدى المعلمين . حيث أصبح مجال الضغوط النفسية التي يواجهها المعلم في مهنة التدريس – منذ أواخر السبعينات – يشكل إهتماماً بارزاً للباحثين من منطلق أن تلك الضغوط تؤدي إلى سوء التوافق من جهة وتضعف المنتج التعليمي من جهة أخرى ، رغم كل ما تحمله حركات اصلاح التعليم من اجراءات تسعى إلى التقدم ، (حمدي الفرماوي ، ١٩٩٢) . وفي هذا الاطار قدم كرياكو وستليف (Kyriacou & Suteliffe, 1978) نموذجاً لضغوط المعلمين ميزا فيه بين ثلاثة

أنواع من الاستجابات « معرفية – سلوكية – فسيولوجية » دون توضيح كاف لطبيعة تلك الاستجابات .

ومن جهه أخرى توحي بعض النماذج المتاحة للتحمل أن ذخيرة الأفراد كبار السن تصبح أكثر تعقيداً وأقل مرونة وتوصف أحياناً بأنها سلبية عن استجابات الأفراد الأقل سناً ، حيث يشير لازاروس وديلونجس (١٩٨٣) إلى أن التقدير المعرفي للموقف الضاغط وبالتالي عملية المواجهة تتغير بتغير الافراد من مرحلة عمرية لأخرى لسببين ، أولهما : تغير البيئات الاجتماعية والطبيعية والنفسية التي يعيش فيها مثل هؤلاء الأفراد ، ثانيهما : المعتقدات الشخصية والوعود والتقديرات التي يضعها الأفراد على الأقل بينهم وبين أنفسهم ، بيد أن بريم وريف (Brim & Ryff, 1980) يعارضان هذا الرأي ويريان أنه ليس من المستبعد أن نجد الأفراد كبار السن مازالوا يتمتعون بنشاط عال مع استثناءات بسيطة ليس لها دلالة . وبرهنت دراسة فولكمان ولازاروس (١٩٨٥) على مائة رجل وامرأة تراوحت أعمارهم بين ٤٥ – ٦٤ عاماً ممن تقدموا لتلقي الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية أنه لا يوجد فروق بين الأعمار المختلفة في عمليات الاستيعاب وليس هناك علاقة دالة بين العمر والتحمل ، بيد أنهما أشارا إلى أن مصادر الضغوط تبدأ في التغيرمع زيادة العمر ويستتبع ذلك تغيرات في عمليات المواجهة حيث وجدا أن العمليات المتمركزة حول الانفعال – كأحد فئات عمليات التحمل – تزداد بزيادة العمر . في حين برهنت دراسة بيلنجس وموس (Billings & Moos, 1984) أن هناك علاقة ضعيفة بين عمليات التحمل والسن لدى عينة من مرضى الاكتئاب .

ويبدو أن النتائج المتوافرة حتى الآن – لا تيسر لنا معرفة ما إذا كان هناك أثر للسن على عمليات تحمل ومعالجة الضغوط أم لا ؟ هذا وقد أشار بيلنجس وموس (١٩٨٤) إلى أن النساء أكثر استخداماً لعمليات التحمل المتمركز حول النواحي الانفعالية وقد يستخدمن استراتيجيات أخرى أقل فعالية . في حين أوضحت دراسة فولكمان ولازاروس (١٩٨٤) أنة لا توجد فروق بين النساء والرجال في استخدام استرتيجيات

التعامل مع الضغوط ، بالرغم من أننا نتوقع أن تكون النساء أكثر اعتماداً على الاستراتيجيات المتمركزة حول النواحي الانفعالية وأن الرجال أكثر استخداماً لاستراتيجيات حل المشكلة والمواجهة النشطة بما يتفق – على الأقل – مع ظروف تنشئتنا الاجتماعية .

كما يبدو من وجهة نظر الباحث أنه لا توجد فروق بين الرجال والنساء في استخدامهم لاستراتيجيات التحمل المتمركز حول النواحي الانفعالية في اطار السياقات المتشابهة للحياة ، ولكنهم ربما يختلفون في الاطر (السياقات) التي تحدث فيها هذه الضغوط .

وفي ضوء العرض السابق تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الاجابة عن التساؤلات التالية :

١ – هل تختلف عمليات تحمل الضغوط باختلاف الجنس أو الفئة العمرية للمعلمين (السن) ؟

٢ – هل هناك علاقة بين عمليات تحمل الضغوط وعدد من متغيرات الشخصية كما تتمثل في « الثقة بالنفس ، والعصابية ، والانبساطية ، تقدير الذات » ؟

٣ – ما هي القيمة التنبؤية لكل من « الثقة بالنفس ، والعصابية ، والانبساطية ، وتقدير الذات » بعمليات تحمل الضغوط ؟

مصطلحات البحث :

عمليات التحمل Coping Processes

ينظر إلى عمليات التحمل في إطار البحث الحالي على أنها « مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية سلوكية و / أو معرفية يسعى من خلالها الفرد مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة و / أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها » . وتشمل عمليات التحمل خمس مجموعات فرعية هي :

(أ) العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة :

تتضمن هذه الفئة من العمليات ما يلي :

١ - المبادأة بالفعل النشط Active Coping :

تتمثل هذه العملية فيما يقوم به الفرد من أفعال توجه مباشرة نحو مصدر المشكلة مع محاولة مستمرة لزيادة أو تعديل الجهد بغية الحل والتخلص من الضاغط .

٢ - كف الأنشطة المتنافسة Suppression of Competing Activities :

كما تتمثل في محاولة الفرد الابتعاد عن الآراء والأنشطة الأخرى والتركيز على ما هو ضروري فقط ، وقد يقتضي ذلك أن يكبت الفرد تجهيز المعلومات عبر القنوات المتنافسة لكي يكون أكثر تركيزاً على التهديد الذي يواجهه .

٣ - التريث (الكبح) Exercise of restrain :

تتمثل هذه العملية في عدم التسرع أو متابعة أول حدس وإجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب . وبالرغم من أن هذه الاستراتيجية تبدو سلبية فإنها تجعل سلوك الفرد موجهاً نحو التعامل بفعالية مع الموقف الضاغط .

(ب) العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال :

وتشمل هذه الفئة العمليات التالية :

١ - السلبية (العجز) Helplessness :

كما تبدو في انخفاض جهد الفرد في التعامل مع الضاغط ، والافراط في ممارسة أنشطة أخرى كالنوم ومشاهدة التلفزيون والتنزه ، والتعرف على أصدقاء جدد ، بغرض تخفيف أو إزالة الآثار الانفعالية المترتبة على المشكلة .

٢ - عزل الذات Self - isolation :

تتمثل هذه الاستراتيجية في محاولة الفرد إخفاء ما حدث وما يشعر به والابتعاد عن الأشخاص الذين يذكرونه بالمشكلة بل ويذكر نفسه دائماً أنه سبب ما هو فيه .

٣ - التنفيس الانفعالي Emotional discharge :

تتمثل هذه العملية في القيام بأعمال قد لا تكون مرتبطة بالمشكلة ولا يجيدها أصلاً لتفريغ مشاعره والتعبير عنها حتى بالصراخ أو البكاء إن لقتضى الموقف ذلك .

(ج) العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة :

١ - إعادة التفسير الإيجابي Positive Reinterpretation :

وهي عبارة عن جهود معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى تحويل الموقف الضاغط في إطار إيجابي ، وربما يقتضي ذلك تغيير أهدافه أو تعديلها . وقد تبدو هذه العملية موجهة نحو الانفعال إلا أن إعادة التقدير يقود الفرد إلى أن يسترد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة .

٢ - التحليل المنطقي Logical analysis :

استراتيجية يذهب خلالها الفرد إلى ما وراء المشكلة لمحاولة الإمساك بجميع أطرافها وتوقع ما يمكن أن يؤول إليه الموقف إذا ما قام بعمل ما .

٣ - الإنكار Denial :

نشاط معرفي يسعى خلاله الفرد إلى تجاهل خطورة الموقف بل ورفض الاعتراف بما حدث والعمل وكأن شيئاً لم يكن .

(د) العمليات المعرفية الموجهة نحو الجوانب الانفعالية وتشمل :

١ - القبول (الاستسلام) Acceptance :

نشاط معرفي - ضمني - يقود الفرد إلى قبول الواقع ومعايشته والاعتراف به . ويلاحظ أن هذه العملية تتضمن الاعتراف بالغياب الحالي لاستراتيجية ما فعالة لحل الموقف .

٢ - التفكير الرغبي Wishful Thinking :

استراتيجية تتصف بانشغال الفرد بالتفكير في المستقبل وتمني التغيير وتحسن الموقف وزوال المشكلة وما تسببه من توترات .

٣ – الانسحاب المعرفي Mental Disengagement :

تبدو هذه العملية في محاولة الفرد الاستغراق في أحلام اليقظة والتفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة . وبالرغم من أن الانسحاب عن هدف ما يعد استجابة عالية التوافق أحياناً إلا أنها ربما تعوق التحمل المتوافق في حالات أخرى .

(هـ) العمليات السلوكية المعرفية (المختلطة) :

تتضمن هذه الفئة عمليتين أساسيتين هما :

١ – البحث عن المعلومات والتأييد الاجتماعي

Seeking out of information and social support :

وتتمثل هذه الاستراتيجية في سعي الأفراد للحصول على المعلومات بغرض النصيحة ، والمساعدة والفهم الجيد للموقف ويعد ذلك تحملاً موجهاً نحو المشكلة ، وفي المقابل قد يسعى الفرد إلى التأييد الاجتماعي لأسباب انفعالية – عاطفية – حيث يبحث عن الدعم الأخلاقي أو التعاطف ويعد ذلك مظهراً للتحمل الموجه نحو الانفعال .

٢ – الرجوع إلى الدين Turning to religion :

تتضح هذه العملية في تحول الأفراد إلى الدين والإكثار من العبادات والدعاء المتصل ، حيث يصبح الدين مصدراً للدعم الروحي والانفعالي ، وسلوكاً وعملاً لتجاوز الموقف الضاغط .

أهمية البحث :

تتمثل الأهمية النظرية للبحث الحالي فيما يسعى إليه من متابعة الدراسات السابقة في مجال الضغوط النفسية ، والتي أشارت إلى أن هناك ارتباطاً بين أحداث الحياة وكل من الآلام النفسية والعضوية ، وأن هناك بعض متغيرات الشخصية ربما تعمل كمصادر شخصية في مواجهة المواقف الضاغطة ومن هنا فقد يكشف البحث الحالي عن بعض هذه المصادر الشخصية ومعرفة ما إذا كان هناك تجمع ما لهذه المتغيرات يصبح معها

الفرد مقاوماً للضغوط أم لا ؟

كما أن البحث الحالي يقدم عدداً من عمليات تحمل ومعالجة الضغوط في محاولة متواضعة في هذا المجال لعلها بداية تثير تساؤلات وبحوثاً وتصورات أخرى تضيف على الجانب الآخر فهماً أعمق لهذا الموضوع وما يحيط به من دراسات متناقضة أحياناً وتوجهات متباعدة أحياناً أخرى بل واستجابات من قبل المفحوصين تحتاج إلى تحليلات متعمقة كما بدا من بعض المقابلات الشخصية التي لم تتضمنها بيانات البحث بأن هناك من يصر على التعامل باستراتيجية محددة في جميع المواقف والمراحل الضاغطة كنوع من التصلب أو الجمود في المواجهة والمعالجة .

وبالرغم من أن البحث قد لا يفض اشتباكاً أو تناقضاً بين عدد من الدراسات السابقة حول دور السن أو الجنس في عمليات التحمل إلا انه ربما يوضح ما إذا كان هناك أثر لمثل هذه المتغيرات على تلك العمليات أم لا خاصة في بيئتنا العربية . كما تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث الحالي فيما يتناوله من متغيرات نفسية لدى عينة من العاملين بقطاع التربية والتعليم وهم يشكلون شريحة كبيرة من المجتمع ، وأشارت الدراسات السابقة إلى أنهم معرضون لضغوط عالية تشعرهم بعدم الرضا عن المهنة وأن جهودهم غير فعالة (Seagal, 1986) وربما يعد البحث خطوة متواضعة – على طريق تقديم بيانات قد يترتب عليها تقديم خدمات نفسية وعلاجية لمثل هؤلاء الأفراد بل ربما تنسحب مثل هذه البيانات والخدمات على معظم قطاعات المجتمع خصوصاً أن البحث يقدم أداة لقياس عمليات تحمل ومعالجة ضغوط الحياة .

فـروض البحـــــث :

يسعى البحث الحالي إلى التحقق من صحة الفروض التاليـة :

١ – لا تختلف عمليات تحمل الضغوط لدى المعلمين من الجنسين باختلاف الجنس أو الفئة العمرية (السن) .

٢ – توجد علاقة دالة بين عمليات تحمل الضغوط وعدد من متغيرات الشخصية كما

تتمثل في « الثقة بالنفس – العصابية – الانبساطية – تقدير الذات » .

٣ – لا يمكن التنبؤ بعمليات تحمل الضغوط لدى عينة البحث من خلال عدد من متغيرات الشخصية كما تتمثل في « الثقة بالنفس والعصابية والانبساطية وتقدير الذات » .

الطريقة

أولاً – عينة البحث :

شملت عينة البحث الحالي (١٩٠) معلماً ومعلمة من مختلف المدارس الإعدادية والثانوية والمعاهد الأزهرية بمحافظة المنوفية في العام الدراسي ٩١ / ٩٢م تراوحت أعمارهم بين ٢٥ – ٥٥ عاماً ، تم تصنيفهم إلى ثلاث فئات حسب الجنس والسن كما يلي :

جدول رقم (١)
يوضح خصائص عينة البحث

الفئة العمرية / الجنس		ذكور	إناث
الأولى	٢٥ – ٣٤ عاماً	٣١	٣٤
الثانية	٣٥ – ٤٤ عاماً	٣٣	٢٦
الثالثة	٤٥ – ٥٥ عاماً	٣٧	٢٩

ثانياً – الأدوات :

اقتضت دراسة متغيرات البحث الحالي إعداد واستخدام الأدوات التالية :

١ – مقياس عمليات تحمل الضغوط Coping Processes Scale :

قام الباحث بإعداد المقياس الحالي بعد الاطلاع على ما تيسر من محاولات أجنبية في هذا الإطار . ولقد تم بناء المقياس الحالي في ضوء البيانات الأولية التي تم الحصول عليها من خلال :

- تقديم سؤال مفتوح لثلاثين معلماً ومعلمة ، طلب من كل منهم أن يذكر دون أن يكتب اسمه أهم مشكلة واجهته خلال العام الماضي – سواء في عمله أو حياته المعيشية وأثرت أو ما زالت تؤثر عليه مع توضيح كيف تعامل معها – فعلاً – أما إن كان لم يتعرض لمثل هذه الظروف يحاول أن يتصور أنه قد مر بمثل هذا الموقف ويصف ماذا يشعر وكيف يفعل .

- تقديم قائمة اختيار لثلاثة وعشرين معلماً ومعلمة آخرين تتضمن مجموعة من العبارات تمثل استجابات محتملة الاستخدام عندما يواجه الفرد بموقف ضاغط ، وطلب منهم اختيار العبارات التي تصف ما يفعلونه وما يشعرون به في مثل هذه الظروف ، ولقد أسفر هذا الاجراء مع الاستبيان المفتوح عن أن الأفراد يستخدمون مدى واسعاً من المهارات والتكنيكات والخبرات والأنشطة والأفكار ، قام الباحث بصياغتها وتصنيفها كصورة أولية لمقياس عمليات تحمل الضغوط ، ثم حساب صدق وثبات المقياس .

الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين كما يلي :

(أ) ثبات معامل ـ ألفا :

تم تقدير ثبات المقياس بحساب قيمة ∝ - Cronbach لعبارات المقياس ككل وذلك بعد تطبيقه على (١٦٤) معلماً ومعلمة بالمرحلة الإعدادية والثانوية فبلغ معامل ألفا للمقياس ككل ٠,٨٧٤ وهي قيمة مرتفعة تشير إلى الاتساق الداخلي والثبات المرتفع للمقياس .

(ب) إعادة التطبيق :

حيث تم إعادة تطبيق المقياس على (٦٥) معلماً ومعلمة وبفاصل زمني أسبوعين ، فبلغ معامل الثبات طبقاً لهذه الطريقة ٠,٨١٣ وبذلك يتضح أن المقياس الحالي يتمتع بدرجة ثبات عالية* .

الصدق ** :

صدق المضمون : قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين لإيجاد صدق المضمون حيث طلب من عشر متخصصاً في التربية وعلم النفس توضيح انطباعاتهم عن عبارات المقياس ومدى تمثيلها للبعد (العملية) الذي أدرجت تحته ، وأيضاً مدى مناسبة الصياغة اللغوية للعبارات ، وبلغت نسب اتفاق المحكمين على عبارات المقياس أكثر من ٨٠٪ وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق مضمون مرتفع .

(ج) الصدق التلازمي :

سعى الباحث إلى إيجاد معاملات ارتباط عمليات التحمل وعدد من متغيرات الشخصية التي يفترض أن بينها علاقة – متوسطة – في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة ، وذلك بتطبيق المقياس الحالي ومقاييس تأكيد الذات (محمد الطيب ، ١٩٨١)(١) والقلق العام (عبد الفتاح غريب ، ١٩٨٦)(٢) ووجهة الضبط (علاء كفافي ، ١٩٨٢)(٣) على (١٦٤) معلم ومعلمة ، على افتراض أن هناك علاقة بين وجهة الضبط الداخلية وتأكيد الذات من جهة والعمليات السلوكية المتصفة بالفعل الموجه نحو المشكلة أو حرية التعبير الانفعالي من جهة أخرى

* المقياس الحالي ليس قاصراً على المعلمين .

** الإجابة على التساؤل الثاني قيد البحث تعد بمثابة صدق تلازمي إضافي للمقياس .

(١) تشير الدرجة المرتفعة إلى تأكيد عال للذات ، أي حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل .

(٢) تشير الدرجة المرتفعة إلى القلق العام المرتفع .

(٣) تشير الدرجة المرتفعة إلى وجهة الضبط الخارجي .

(محمد الطيب ، ١٩٨١) بينما يتوقع أن يكون الأفراد ذوي وجهة الضبط الخارجي أكثر انشغالاً بأساليب التحمل الموجهة نحو الجوانب الانفعالية وأن الأفراد الذين يتصفون بالقلق العام يحتمل أن يكونوا أكثر انشغالاً بالألم وتخفيفه والانصراف عن الأهداف عندما يقعون تحت ضغط ما ، ويوضح الجدول (٢) نتائج معاملات الارتباط .

جدول رقم (٢)
يوضح معاملات ارتباط تأكيد الذات والقلق العام ووجهة الضبط مع عمليات التحمل والدرجة الكلية

المتغير	تأكيد الذات	القلق العام	وجهة الضبط
المبادأة بالفعل	-٠,١٠٨*	٠,٠٨٨	-٠,٠١٨
كشف الأنشطة	-٠,١٥٩**	٠,٠٨٩	٠,١٠٦
التريث (الكبح)	-٠,١٧٤**	٠,٠١٩	٠,٠٤٩
التنفيس الانفعالي	-٠,١٢٥*	٠,١٧٦**	٠,٢٦٢**
السلبية (العجز)	-٠,٢٥٢**	٠,١٧٦**	٠,٢٤١**
عزل الذات	-٠,٣٠٦**	٠,٢٦٨**	٠,٣٢٩**
إعادة التقدير	-٠,١٦٢**	٠,٠٩٥	٠,١٣٥*
التحليل المنطقي	-٠,٠٣٩	٠,٠٢٧	-٠,٠١٨
الإنكار	-٠,١٦٣**	٠,٠٩٤	٠,١٥٧**
القبول	-٠,٠٧٤	٠,٠٢٢	٠,١٢٣*
التفكير الرغبي	-٠,٠٦١	٠,١٦٢**	٠,١١٦*
الانسحاب العقلي	-٠,٢٣٩**	٠,٠٥٤	٠,٢٠١**
البحث عن المعلومات والتأييد	-٠,٠٦٩	٠,٠٥٩	٠,٠٨٣
الرجوع للدين	-٠,٠٢٨**	٠,٠٠٢	٠,٠٧١
الدرجة الكلية	-٠,٢٤١**	٠,١٥٨**	٠,٢٢١**

* دال عند ٠,٠٥ ** دال عند ٠,٠١

كما قام الباحث بتطبيق المقياس الحالي ومقاييس التعاطف مقابل التمركز حول الذات (أنور رياض ، ١٩٨٥)[١] ، ومرقاب الذات (لطفي عبد الباسط ، ١٩٩٢)[٢]. على (١٩٠) معلم ومعلمة ، أسفر هذا الإجراء عن وجود ارتباط دال موجب بين التعاطف وعملية الرجوع إلى الدين بلغ (٠,١٣٦) وبين مرقاب الذات وعمليتي التحليل المنطقي وكف الأنشطة بلغ (٠,١١٧ ، ٠,١١٦) على الترتيب . في حين وجد أن هناك ارتباطاً سالباً دالاً بين التعاطف وعملية عزل الذات (-٠,٢٠٢) وبين مرقاب الذات و « المبادأة بالفعل وعزل الذات والرجوع إلى الدين » بلغت (-٠,١٣٢ ، -٠,١٣٥ ، ٠,١٤٣) على التوالي .

وبذلك يتضح أن المقياس الحالي وما يتضمنه من عمليات تحمل الضغوط يتمتع بدرجة صدق مناسبة .

* يشتمل المقياس في صورته النهائية (٦٣) عبارة موزعة على أربع عشرة عملية للتحمل ، يجاب عنها في صورة تدريج رباعي . وتشير الدرجة المرتفعة على عبارات عملية ما للتحمل إلى استخدام الفرد لتلك العملية في مواجهة الموقف الضاغط[٣] .

* كما استخدم الباحث المقاييس التالية للتحقق من صحة فروض البحث ، بعد التأكد من ملاءمة خواصها السيكوتيرية من جهة وما أشارت إليه الدراسات السابقة من ارتباطها بعمليات تحمل الضغوط من جهة أخرى . والمقاييس التي استخدمت هي :

١ - مقياس الثقة بالنفس مقابل الدفاعية ، (أنور رياض وعبد الرحيم ، ١٩٨٥) .

٢ - مقياس تقدير الذات للكبار ، (ليلى عبد الحاف ، ١٩٨٢) .

٣ - قائمة أيزنك للشخصية ، لقياس بعدي الانبساطية والعصابية ، (جابر عبد الحميد ومحمد فخر الإسلام ، ب . ت) .

---

(١) تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى الأفراد المتعاطفين الذين يمدون يد العون للآخرين .

(٢) تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى حضور مرتفع للذات والتقدير الدقيق للموقف .

(٣) يقوم الباحث بدراسة عاملية لمكونات المقياس تضاف إلى التعليمات .

الأساليب الإحصائية :

للتحقق من صحة فروض البحث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

١ – تحليل التباين الثنائي ANOVA .

٢ – معاملات الارتباط (بيرسون) .

٣ – تحليل الانحدار التدريجي Step-wise Regressionv Analysis .

نتائج البحث

فيما يتعلق بالإجابة عن الفرض الأول الذي ينص على أنه « لا تختلف عمليات تحمل ومعالجة الضغوط باختلاف الجنس » والفئة العمرية « السن » للمعلمين .

قام الباحث بإجكراء تحليل تباين ثنائي لكل مجموعة – على حده – من عمليات التحمل التالية :

١ – العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة .

٢ – العمليات السلوكية الموجهة نحو الإنفعال .

٣ – العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة .

٤ – العمليات المعرفية الموجهة نحو الإنفعال .

٥ – العمليات السلوكية المعرفية (المختلطة) .

فأسفر التحليل وعن عدم وجود أثر دال للفئة العمرية (السن) أو الجنس أو التفاعل الثنائي على مجموعات التحمل رقم (٢ – ٤ – ٥) من التصنيف السابق .

أما فيما يتعلق بالعمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة فقد أسفر التحليل عن وجود أثر دال للتفاعل بين الجنس والفئة العمرية . كما هو موضح بالجدول التالي :

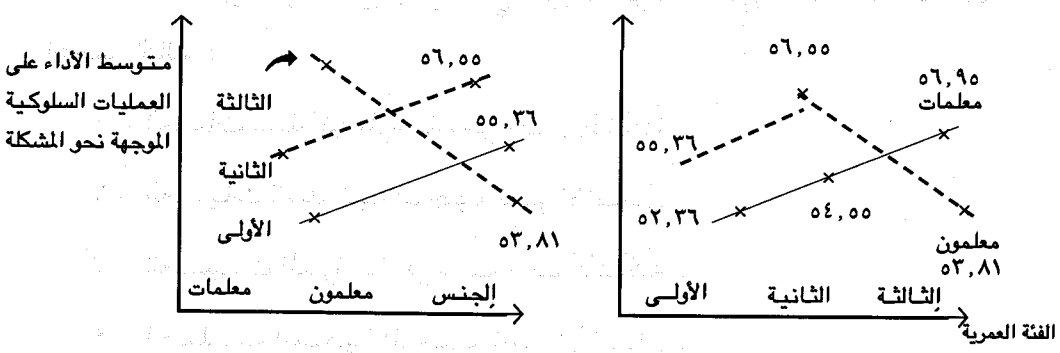
جـــدول رقـم (٣)

يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي « الجنس × الفئة العمرية »

في العمليـات السلوكيـة الموجهـة نحـو المشكلـة

مـصـدر التـبـاين	مجموع المربعات	د . ح	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الفئة العمرية (السن)	١٥٥,٠٤٧	٢	٧٧,٥٢٣	١,٨٥٥	—
الجـــنـــس	٢٢,٧٣٩	١	٢٢,٧٣٩	٠,٥٤٤	—
التـــفـــاعل	٢٩٩,٦٥٦	٢	١٤٩,٨٢٨	٣,٥٨٦	٠,٠٣
الخـــطـــأ	٧٦٨٨,٤٨٤	١٨٤	٤١,٧٨٥	—	—
التـــبـــاين الكلي	٢٠٠,٤٦٨	١٨٩	٤٣,٣٨٩	—	—

ويوضـح الرسـم التـالي شـكل التفاعـل بين المتغـيرين



ويشير شكل التفاعل إلى أن تأثير أحد المتغيرين يتوقف على مستوى المتغير الآخر كما يتضح من الشكل أن متوسطات أداء المعلمين للعمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة أعلى من المعلمات حتى الفئة العمرية الثانية بما يشير إلى أنهم أكثر استخداماً لتلك العمليات ، بعدها يتغير الحال حيث تستمر المعلمات في معالجة الضغوط بهذه العمليات في حين يتحول المعلمون إلى عمليات أو استراتيجيات أخرى ، وربما يعزى ذلك إلى ضعف مخزون ذخيرة عمليات التحمل لدى المعلمات (النساء) في الوقت الذي قد يميل فيه الرجال لتجريب عمليات أخرى بما يتفق مع ما أشار إليه سيجل أنه

كلما زاد السن أو مدة الخبرة تقل ضغوط العمل المدركة ، وربما تقل تبعاً لذلك حاجة الأفراد إلى استخدام العمليات السلوكية .

كما أسفرت النتائج عن وجود أثر دال للفئة العمرية (السن) على العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة ، كما هو موضح بجدول (٤) .

جـدول رقـم (٤)
يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي « الفئة العمرية × الجنس »
في العمليـات المعرفيـة الموجهـة نحـو المشكلـة

مـصـدر التـبـاين	مجموع المربعات	د . ح	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الفئة العمرية (السن)	٢٣٣,٨٤٤	٢	١١٦,٩٢٢	٤,٥٣٤	٠,٠١
الجـنـس	٩,٩٩٠	١	٩,٩٩٠	٠,٣٨٧	—
التـفـاعل	٥,٦٤٦	٢	٢,٨٢٣	٠,١٠٩	—
الخـطـأ	٤٧٤٥,٤٧٢	١٨٤	٢٥,٧٩١	—	—
التـبـاين الكلي	٤٩٨٤,٩٩٥	١٨٩	٢٦,٣٧٦	—	—

في حين لم يصل أثر الجنس أو التفاعل إلى حد الدلالة المقبول احصائياً وبمراجعة متوسطات تلك المجموعات وجد أنها « ٣٣,٩٤ – ٣٦,٤٢ – ٣٥,٨٠ » للفئة العمرية الأولى والثانية والثالثة على التوالي ، بما يشير إلى أن الأفراد يستمرون في استخدام العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة حتى سن معينة – نهاية الفئة العمرية الثانية – تبعاً للدراسة الحالية بعدها قد يتحولوا إلى نوعية أخرى من العمليات قد تكون موجهة نحو الانفعال مثلاً .

وبصفة عامة فإن النتائج تشير إلى عدم وجود أثر دال للجنس أو الفئة العمرية (السن) على عمليات تحمل ومعالجة الضغوط بما يحقق الفرض الأول وهو ما يتفق مع نتائج دراسات فولكمان ولازاروس (١٩٨٠) بريم وريف (١٩٨٠) بالرغم من اننا كنا نتوقع أن يزداد استخدام المعلمين « الرجال » للاستراتيجيات السلوكية الموجهة نحو المشكلة ويتركز اهتمام المعلمات « النساء » نحو الاستراتيجيات المتمركزة حول النواحي الانفعالية بما يتفق مع طبيعتهن وأساليب التربية والتنشئة في مجتمعاتنا العربية ، بيد أن الباحث يرى أن

ما انتهى إليه البحث من نتائج قد يأخذ شكلاً مختلفاً مع عينات من الأفراد يواجهون مستويات مرتفعة من الضغوط ، أو عينات الأفراد المرضى النفسيين ، وهو ما يحتاج إلى دراسات أخرى في هذا المجال .

فيما يتعلق بالفرض الثاني : والذي ينص على أن هناك علاقة دالة بين عمليات تحمل ومعالجة الضغوط وعدد من متغيرات الشخصية كما تتمثل في « الثقة بالنفس ، العصابية ، الانبساطية ، تقدير الذات » .

فلقد أسفرت النتائج عن تحقيق هذا الغرض جزئياً كما هو موضح بجدول رقم (٥) .

جدول رقم (٥)
يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الشخصية قيد البحث وعمليات تحمل ومعالجة الضغوط والدرجة الكلية

المجموعة	عمليات التحمل	الثقة بالنفس	العصابية	الانبساطية	تقدير الذات
السلوكية الموجهة نحو المشكلة	المبادأة	٠٧٧ر	١٢٤ر*	٠١٩ر	-١٠٩ر
	كف الأنشطة الأخرى	-١٤٠ر*	١٧٦ر**	-٠٢٨ر	-١٢٨ر**
	التريث	٠٧٧ر	١٠٥ر	-٠٥٧ر	-٠٦٩ر
السلوكية الموجهة نحو الانفعال	التنفيس الانفعالي	-١٥٤ر**	١٨٩ر**	١١٦ر**	-٢٩٨ر**
	السلبية (العجز)	-٢١٦ر**	٢١٣ر**	١٤٢ر*	-٣٨١ر**
	عزل الذات	-٢٣٨ر**	٣٢٤ر**	٠٣٩ر	-٣٦١ر**
المعرفية الموجهة نحو المشكلة	إعادة التفسير	-٠٦٢ر	١٧٩ر**	١٦٢ر**	-٢١٣ر**
	التحليل المنطقي	٠٣٦ر	٠٩١ر	-٠٤٧ر	-٠٠٤ر
	الإنكار	-٠٤٠ر	٠٦٦ر	١٥٢ر**	-١٩٥ر**
المعرفية الموجهة نحو الانفعال	القبول	-٠٨٢ر	-٠٠٧ر	٠٨٩ر	-١٠٦ر
	التفكير الرغبي	-٠٦٣ر	١٩١ر**	٠٢٣ر	-٠٩٥ر
	الانسحاب المعرفي	-٠٧٧ر	١٤٣ر*	٠٢٧ر	٢٦٣ر**
سلوكية معرفية (مختلطة)	البحث عن المعلومات	-٠٠٤ر	١٠٤ر	٠٠٦ر	٠٦١ر
	الرجوع إلى الدين	-٠٩٩ر	١٦٧ر**	٠٤٦ر	-١٤٩ر**
الدرجة الكلية لعمليات التحمل		-١٢١ر*	٢٦٥ر**	٠٩١ر	-٣٠٢ر**

* دال عند ٠,٠٥ ** دال عند ٠,٠١

وتشير نتائج معاملات الارتباط جدول (٥) أن هناك ارتباطاً سالباً بين استراتيجيات تحمل الضغوط – كما تتمثل في الدرجة الكلية – وكل من الثقة بالنفس ، وتقدير الذات ، في حين يوجد ارتباط موجب بين تلك الاستراتيجيات والعصابية ، بينما لم تصل معاملات الارتباط إلى حد الدلالة المقبول احصائياً بين تلك العمليات والانبساطية .

ويلاحظ أن علاقة الثقة بالنفس مع عمليات تحمل الضغوط تتسق – إلى حد كبير – مع علاقة تقدير الذات بهذه العمليات ، إذ أن النتائج المتواترة بالتراث السيكولوجي تشير إلى أن هناك ارتباطاً موجباً بين الثقة بالنفس وتقدير الذات (ليلى عبد الحافظ ، ١٩٨٢) وهو ما يفسر ارتباط أي منها بعمليات محددة للتحمل والدرجة الكلية . ويبدو أن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض ومنخفضي الثقة بالنفس يميلون إلى استخدام عمليات التحمل الموجهة نحو الجوانب الانفعالية للموقف الضاغط والانشغال بعملية – كف الأنشطة الأخرى – دون غيرها ، ويبتعدون عن المبادأة أو العمليات السلوكية النشطة . كما أن مثل هؤلاء الأفراد ربما يتوجهون إلى الدين والإكثار من العبادات وقد يميلون إلى إنكار حقيقة ما يواجهونه من مشكلات ضاغطة بما يفسر النتيجة الحالية أيضاً .

ولقد أشار سيشاير (١٩٨٦) في دراسة سابقة إلى أن هناك ارتباطاً سالباً بين الإنكار والانسحاب والثقة بالنفس بما يؤيد نتائج الدراسة الحالية ، ويبدو أن مثل هؤلاء الأفراد يميلون إلى تقدير المواقف الضاغطة على أنها تمثل لهم نوعاً من التهديد وليس التحدي مما يجعلهم يصرون على تلك الاستراتيجيات في محاولة لتخفيف الآثار الانفعالية المترتبة عليها ، وهو ما يتفق أيضاً مع ما أشار إليه ماك كير وكوستا (١٩٨٣) .

أما فيما يتعلق بالعلاقة الموجبة للعصابية مع عمليات التحمل فهي نتيجة منطقية ، فالشخص العصابي غير متزن بطبعه ، وعند تعرضه للضغط يزداد توتره ويدفعه ذلك لتنفيذ أي عملية للتحمل والمعالجة ، خاصة الموجهة نحو المشكلة وعندما يزداد التوتر بدرجة أكبر فربما يتوجه إلى العمليات الموجهة نحو الانفعال والتفكير الرغبي وطلب العون ومساعدة الآخرين سعياً إلى تخفيف عمليات أخرى تيسر له معالجة المشكلة

والتغلب عليها وربما تتفق النتيجة الحالية مع ما أشار إليه كوباس (١٩٨٢) أن الأفراد الأكثر تعرضاً لمواقف ضاغطة يصبحون أكثر استثارة وتوتراً ويميلون إلى الاعتماد على العمليات أو الاستراتيجيات التي تخفف من الجوانب الانفعالية والتركيز على الجوانب الإيجابية للموقف ويبحثون عن التأييد بما يقلل من التوتر والضغوط المدركة (Mitchell,et al, 1983) .

ومن جهة أخرى فبالرغم من أن العلاقة بين الإنبساطية والدرجة الكلية لعمليات التحمل لم تصل إلى حد الدلالة المقبول إحصائياً ، إلا أن النتائج تشير إلى أن هناك علاقة موجبة بين الانبساطية وكل من عمليات « التنفس الانفعالي والسلبية » كعمليات موجهة نحو الانفعال ، كما وجد ارتباط موجب بين الانبساطية « وإعادة التقدير الإيجابي والإنكار » من العمليات المعرفية الموجهة نحو الموقف الضاغط . وتتفق النتيجة الحالية مع خصائص الشخص المنبسط الذي يتسم بأنه يحتاج إلى أناس حوله يتحدث معهم ، ويسعى إلى التصرف دون ترو ويأخذ الأمور ببساطة ، يحب التغيير عادة ، دائم الحركة والنشاط وينفعل بسرعة . إذ أنه شخص متقلب لا يسيطر على انفعالاته بصفة عامة .

وفي ضوء النتائج السابقة والتي تشير إلى وجود ارتباط دال بين عدد من متغيرات الشخصية قيد البحث وعمليات تحمل ومواجهة الضغوط – كما تتمثل في الدرجة الكلية – يسعى البحث إلى تحديد القيم التنبؤية لتلك المتغيرات من خلال الإجابة عن الفرض الثالث .

فيما يتلق بالفرض الثالث : والذي ينص على أنه « لا يمكن التنبؤ بعمليات تحمل ومعالجة الضغوط من خلال عدد من متغيرات الشخصية كما تتمثل في « الثقة بالنفس – العصابية – الانبساطية – تقدير الذات » .

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإجراء تحليل الانحدار التريجي المتعدد للتنبؤ بمجموعات عمليات تحمل الضغوط ، وذلك بمعلومية المتغيرات التي أشارت الدراسة الحالية متفقة مع دراسة باركس (١٩٨٦) وماك كير وكوستا (١٩٨٦) ، وهولمان وموس (١٩٨٦) إلى أن لها علاقة ،بعمليات التحمل ، وأضيف إليها بعد الانبساطية لأيزيك على اعتبار أن الأخير من أكثر أبعاد الشخصية استقراراً وثباتاً رغم

أن الدراسة لم تبرهن على ارتباطه بعدد كاف من عمليات التحمل .

ولقد استخدم هذا التحليل الاحصائي لتحديد أهم العوامل المنبئة وقيمتها التنبؤية وبالطبع يكون التنبؤ باستخدام المتغيرات المستقلة مجتمعة أفضل من استخدام أي منها على حدة . ويوضح جدول (٦) نتائج تحليل الانحدار التدريجي للتنبؤ بمجموعات عمليات التحمل من خلال متغيرات الشخصية قيد البحث ، وجدير بالذكر أنه بناءً على النسبة الفائية لإدخال وإخراج المتغيرات المستقلة معادلة الانحدار فإن قيمة (ف) لبعض هذه المتغيرات لم تكن دالة أو لم تكف لإدخالها ، واحتفت معادلة الانحدار بعدد معين من المتغيرات الداخلة كما هو وارد بالجدول التالي :

جـــدول رقـم (٦)
يوضح نتـائج الانحـدار التدريجي لمتغيرات الشخصية ذات الأثر الدال في التنبـؤ بعمليـــات تحمـل ومعالجـة الضغـوط

المتغيرات التابعة	المتغيرات المستقلة	الرمز	الارتباط المتعدد	التباين المشترك	التباين المشترك المصحح	معامل الانحدار	م. الانحدار المعياري	قيمة « ف »	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للعمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة	العصابية	ع	١٣١ر	٠١٧ر	٠١٢ر	٢٢٠ر	١٢١ر	٤٩ر٣١	٠٥ر
الدرجة الكلية للعمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال	تقدير الذات	ت	٤٢١ر	١٧٧ر	١٧٣ر	-٧١٥ر	١٦٧ر	٤٠ر٤٩	٠٠١ر
	العصابية	ع	٤٣٨ر	١٩٢ر	١٨٣ر	-٢٢٣ر	١٤٤ر	٢٢ر١٩	٠٠١ر
	الثقة بالنفس	ت	٤٤٤ر	١٩٧ر	١٨٤ر	-٠٤٩ر	٠٤٦ر	١٥ر٢٢	٠٠١ر
	الانبساطية	س	٤٤٦ر	١٩٩ر	١٨٢ر	١١٧ر	١٧٥ر	١١ر٤٩	٠٠١ر
الدرجة الكلية للعمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة	تقدير الذات	ت	٢١٧ر	٠٤٧ر	٠٤٢ر	-٢٧٩ر	١٢٢ر	٩ر٢٥	٠٣ر
	الانبساطية	س	٢٤٨ر	٠٦١ر	٠٥٦ر	٢٠٧ر	١٢٧ر	٦ر١١	٠٣ر
	العصابية	ع	٢٥٧ر	٠٦٦ر	٠٥١ر	١١٢ر	١٠٦ر	٤ر٣٩	٠٥ر
الدرجة الكلية للعمليات الموجهة نحو الانفعال	تقدير الذات	ت	٢٢٣ر	٠٥٠ر	٠٤٦ر	-٣٢٣ر	١٢٩ر	٩ر٨١	٠٢ر
	العصابية	ع	٢٣٢ر	٠٥٤ر	٠٤٤ر	١٠٧ر	١١١ر	٥ر٣٣	٠٥ر
الدرجة الكلية للعمليات السلوكية المعرفية (المختلطة)	العصابية	ع	١٧٨ر	٠٣٢ر	٠٢٦ر	١٣٠ر	٠٧٢ر	٦ر١٣	٠٠١ر
	تقدير الذات	ت	١٩١ر	٠٣٦ر	٠٢٦ر	-٠٧٧ر	٠٨١ر	٣ر٥٢	٠٣ر

ويتضح من الجدول السابق :

١ – أن العصابية – فقط – من بين أربعة متغيرات لها أثر دال في التنبؤ بالعمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة – كما تتمثل في الدرجة الكلية – حيث بلغ التباين المشترك لهذا المتغير ٠,٠١٧ وبلغ معامل الانحدار ٠,٢٢ وبذلك تصبح معادلة التنبؤ بتلك العمليات من خلال المتغير الدال قيد البحث تساوي = ٤٨,٨٨٣ + ٠,٢٢ ع .

٢ – إن تقدير الذات فالعصابية فالثقة بالنفس ثم الانبساطية ، جميعها متغيرات لها أثر دال في التنبؤ بعمليات التحمل السلوكية الموجهة نحو الانفعال ، ويتضح من الجدول أن الارتباط المتعدد لتقدير الذات ٠,٤٢١ ونسبة مساهمته ٠,١٧٧ أي أن هذا المتغير بمفرده يساهم بـ١٧,١٠٪ في حين تضيف بقية المتغيرات ٢,٨٠٪ ليصل إجمالي قيمة المساهمة ١٩,٩٠٪ أي أن حوالي ٢٠٪ من التغير في العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال يمكن التنبؤ به من خلال المتغيرات قيد البحث . وبذلك يمكن التنبؤ بعمليات التحمل السلوكية الموجهة نحو الانفعال من خلال المعادلة التالية :

٤٤,٧٥ – ٠,٧١٥ ت – ٢٣٣و . ع – ٠,٠٤٩ ث + ٠,١١٧ س .

٣ – إن تقدير الذات والانبساطية والعصابية تعد منبئات بالعملية المعرفية الموجهة نحو المشكلة ، حيث بلغت نسبة مساهمة هذه المتغيرات (التباين المشترك) ٦,١٠٪ وبذلك فإن معادلة التنبؤ بتلك العمليات من خلال تقدير الذات والانبساطية والعصابية هي : ٣٣,٤٠٣ – ٠,٢٧٩ ت + ٠,٢٠٧ س + ٠,١١٢ ع

٤ – كما أن تقدير الذات والعصابية تعد منبئات ضعيفة بالعمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال ، حيث بلغت قيمة التباين المشترك لتلك المتغيرات ٥,٤٠٪ وثابت قيمته (٢٩,١١٤) .

٥ – ان العصابية وتقدير الذات تعد منبئات ضعيفة – أيضاً – بالعمليات المختلطة فلم تصل نسبة مساهمتها (التباين المشترك) أكثر من ٣,٦٠٪ وثابت قيمته

(٢٥,٤٩٩) .

وبذلك يمكن القول أن من بين المتغيرات قيد البحث فإن تقدير الذات العصابية متغيران يمكن اعتبارهما منبئات بعمليات التحمل خاصة العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال . بيد أن النتائج الحالية في مجملها تشير إلى تحقق الفرض الثالث بما يتفق مع ما أشار إليه هولهان وموس (١٩٨٦) ويتعارض مع كارفر وزملائه (١٩٨٩) ويبقى أن تبحث الدراسات المستقبلية عن المتغيرات الأخرى التي قد تساهم هي الأخرى في التنبؤ بعمليات التحمل ومعالجة الضغوط كي نصل إلى متغيرات أو خصائص الشخصية التي يمكن اعتبارها مقاومة لضغوط الحياة .

تعقيب :

لقد سعى البحث الحالي إلى دراسة عمليات تحمل ومعالجة الضغوط لدى عينة من المعلمين عندما يواجهون بمواقف ضاغطة في حياتهم وبرهن البحث على أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات متباينة لمعالجة الضغوط ، وانه لا يوجد أثر للجنس أو الفئة العمرية (السن) على أغلب هذه العمليات وأن متغيرات الشخصية قيد البحث تساهم – إلى حد ما – في التنبؤ بعمليات التحمل . حيث وجد أنه في أي موقف ضاغط يحاول الفرد تقييم وتقدير المصادر المختلفة للتعامل وتنظيم الاستجابات الانفعالية ، بيد أن الأفراد يختلفون في تلك التقديرات حيث يعتمد إدراكهم على خبراتهم الماضية ومعلوماتهم واتجاهاتهم ومعتقداتهم وسمات شخصياتهم وأيضاً مخزون ذخيرتهم من عمليات التحمل . فبعض الأفراد أكثر دراية ووعياً من الآخرين بالضغوط الخارجية (الحياتية) . ولذا فإنهم أكثر دقة في تقديرها ، ويعترفون بالمتطلبات الخارجية والداخلية . أما الآخرون فقد يكونون أقل وعياً ولا يستطيعون توجيه أنفسهم لإجراء التوافق السليم بل قد يفسرون المواقف تفسيراً خاطئاً خاصة مع انخفاض الدعم الاجتماعي . حيث توحي النتائج الحالية أن عمليات التحمل غير الملائمة والتأييد الاجتماعي المنخفض يتوافقان معاً بطريقة ما لتؤثر عكسياً على درجة التوافق ، (Thoits, 1982) .

ويبدو أن استراتيجيات التحمل قد لا تؤثر بفعالية متساوية مع اختلاف المواقف والأفراد وما يتمتعون به من سمات أو خصائص نفسية . ففي مواقف الضغوط الاقتصادية وضغوط العمل يحتمل أن تكون أكثر الاستراتيجيات فعالية هي التي تشمل معالجة الهدف أو المشكلة بطريقة ما تزداد خلالها المسافة النفسية بين الفرد والمشكلة . في حين أن الضغوط المتولدة عن المشكلات الشخصية للأدوار الأبوية والعلاقات الزواجية يمكن معالجتها من خلال عمليات التحمل التي يظل خلالها الفرد مشغولاً بعلاقته مع الآخرين ، وبصفة عامة فإن عمليات مواجهة الضغوط تصبح أكثر فعالية عندما يتعامل الفرد من داخل مناطق الأدوار ، إذ أن صراع الدور وعدم وضوح الواجبات والممارسات والمسئوليات التي يجب أن يضطلع بها الفرد تجعله واقعاً تحت ضغوط مستمرة وتستلزم إعادة التوافق .

كما يبدو أن الأفراد المقاومين لضغوط الحياة لديهم اعتقاد بأنهم يستطيعون التأثير في مجريات حياتهم . فهم داخليو التوجه مرتفعو الثقة بالنفس وذوو تقدير مرتفع للذات ومنخفضو العصابية يتحملون مسئولية الأشياء وتبعاتها ويكونون أكثر انشغالاً بالأفعال النشطة الموجهة نحو المشكلة إذا ما كان تقديرهم أن الموقف يمثل تحدياً ، في الوقت الذي يؤمنون فيه بأن التغير سنة الحياة ، ووجد أن مثل هؤلاء الأفراد أكثر خبرة ويوظفون مستويات معرفية أكثر تطوراً تبدو في استخدامهم لعمليات متعددة دون جمود أو تصلب في مواجهة الضغوط .

وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن القول أننا في حاجة إلى دراسة فئة عريضة أخرى من المتغيرات النفسية والبيئية لتحديد مؤشرات أخرى لتحمل ومقاومة الضغط – كما أننا في حاجة إلى دراسة تغير وتأثير الاستراتيجيات المختلفة للتحمل والمواجهة عبر الزمن إذ يبدو أن استمرار إحجام الأفراد عن استخدام العمليات الموجهة نحو مصدر المشكلة واعتمادهم على الاستراتيجيات الموجهة نحو الجوانب الانفعالية ربما يقودهم إلى أزمات نفسية عندها قد يستلزم الأمر برامج إرشادية لنوعية الأفراد بكيفية المواجهة والتعامل السليم مع ضغوط الحياة .

المـراجـــع

١ – أنـور ريـاض عبد الرحيم (١٩٨٥) ، تعليمـات مـقاييس الشخصية لكومري ، دار حـراء للنشـر (المنيا) .

٢ – جابر عبد الحميد ومحمد فخر الإسلام ، ب ، ت ، كراسة تعليمات قائمة ، ايزنك للشخصية ، دار النهضة العربية ، القاهرة .

٣ – حـمـدي علي الفرمـاوي ، (١٩٩٢) تعليمـات مـقيـاس الضـغط المهني للمـعلم ، دار القلم للنشـر والتوزيع ، الكويت .

٤ – عبد الفتاح غريب (١٩٨٠) ، تعليمات اختبار القلق العام ، الأنجلو المصرية ، القاهرة .

٥ – علاء الدين كفافي (١٩٨٢) ، تعليمات مقياس وجهة الضبط ، الأنجلو المصرية ، القاهرة .

٦ – لطفي عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٢) ، مرقاب الذات والاعتماد والاستقلال الإدراكي في علاقتها بالتعليم الذاتي ، مجلة العلوم النفسية والتربوية – كلية التربية – جامعة المنوفية .

٧ – ليلى عبد الحميد عبد الحافظ (١٩٨٢) ، كراسة تعليمات مقاييس تقدير الذات للصغار والكبار ، دار النهضة العربية ، القاهرة .

٨ – محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٨١) ، تعليمات اختبار تأكيد الذات ، دار المعارف بمصر .

9. Aldwin, C. M. & Rvenso, T. A. (1987) Does Coping Help? A Reexamination of the relation between coping and mental health, J. S. Psychol. 53, 337-348.

10. Billing, A. G. & Moos, R. H., (1984) Coping, Stress and Social Resources amongadult unipolar depression, J. P. S. Psychol. 46, 877-891.

11. Brim, O. G. & Ryff, C. D. (1980) On the properties of life events, in P. B. Baltes & O. G. Brim (Eds) life-span development and behavior, (Vol. 3) N. Y. Academic press.

12. Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1989) Assessing Coping Strategies: A theoretical based approach, J. P. S. Psychol. 56, 256-283.

13. Dunham J. (1984) Stress in Teaching, Croom helm, N. Y. Pp. 85-115.

14. Folkman, S. (1980) An analysis of coping in a middle Aged Community sample, J. Health and social behavior, 21: 219-239.

15. Folkman, S. (1984) Personal Control and Stress and Coping Process. A theoretical analysis, J. P. S. Psychol. 46: 839-852.

16. Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985) If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination, J. P. S. Psychol. 48: 150-170.

17. Holahan, C. J. & Moss, R. H. (1985) Life stress and Health; Personality, Coping and Family Support in Stress - Resistance, J. P. S. Pschol. 49: 739-747.

18. Holahan, C. J. & Moss R. H. (1986) Personality, Coping, and Family resources in stress Resistance: A longitudinal analysis, J. P. S. Psychol. 51: 389-395.

19. Holahan. C. J. & Moss, R. H. (1987) Personal contextual determinants of Coping Strategies, J. P. S. Psychol. 52, 946-955.

20. Kobasa, S. C. (1982) Commitment and Coping in stress resistance among lawyers, J. P. S. Psychol. 42: 707-717.

21. Kyriacou, C. & Suteliffe, J. (1978), A model of teacher stress, Edu. Studies, 4: 1-16.

22. Lazaurs, R. S. & Delongis, A. (1983) Psychological Stress and Coping in aging, A. Pschol. 38: 245-254.

23. McCare, R. R. & Costa, P. T. (1986) personality, Coping, and coping effectiveness in an adult sample, J. Personality. 54, 385-405.

24. Meller, S. M. & Brody, D. S. (1988) Styles of coping with threat: Implications for health, J. P. S. Psychol. 54, 142-148.

25. Michell, R. E. et al., (1983). The question of stress among First-year medical students, J. Medical Edu. 58, 367-372.

26. Parkes, K. R. (1984) Locus of control, Cognitive appraisal and coping in Stressful episodes J. P. S. Psychol. 46, 655-668.

27. Parkes, K. R. (1986) Coping in stressful episodes. The roles of individual differences. environmental factors, and situational characteristics, J. P. S. Psychol. 51, 1277-1292.

28. Pearlin, J. I. & Schooler, C. (1978) The structure of coping. J. Health and social behavior, 19: 2-21.

29. Powell, T. J. Enright, S. J. (1990) Anxiety and stress management, Routledge, N. Y.

30. Roskies, E. & Lazarus, R. S. (1980) Coping Theory and the teaching of coping skills. In P. Davidson & S. Davidson (Eds.) Behavioral medicine: Changing health life style, N. Y., PP 38-69.

31. Schafer, W. (1987) Stress management for wellness: Halt, Rinehart and Winston, Inc, N.Y.

32. Scheier, M. F. (1986) Coping with stress: Divergent strategies of optimists and Pessimists, J. P. S. Psychol. 51, 1257-1264.

33. Seagle, E.E. (1986) Faculty burnout in California stat university system, Diss. Abst, 47, 433-439 A.

34. Sely, H. (1980) Style's guide to stress research. N.Y. McGraw-Hill, Inc.

35. Smith, R. E. (1989) Effects of coping skills Training on generalized self-efficacy and locus of control, J.P.S. Psychol. 56, 228-233.

36. Tetlock, P. E. & Skitka, L. (1984) Social and Cognitive strategies for coping with accountability, J. P. S. Psychol. 7, 632-640.

37. Thoits, P. A. (1982) Conceptual, Methodological and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress, J. Health and social behavior, 23, 145-149.

ورد البحث بتاريخ ١٧/٣/١٩٩٣ وأعيد بعد تعديله في ١٧/٨/١٩٩٣ وأجيز نشره بتاريخ ٢٠/٩/١٩٩٣.

The ERC Journal Third Year January 1994 No. 5

COPING PROCESSES AND ITS RELATIONS WITH SOME PSYCHOLOGICAL VARIABLES FOR TEACHERS

DR. Lotfy Abdel-Baset Ibrahim

Abstract

The effect of the problems of work and events of life reflected on all the aspects of personality. Many researchers see that we have become in the century of psychological stress and crisis, and there is conviction that it is necessary to search about the ways individuals cope (successfully) with stress during their life.

The present research aims to discover the coping processes and study its relationship with some variables of personality to know the psychological characteristics of stress resistant individuals, and whether or not there are certain psychological characteristics connected with definite cope preferations. The sample of the study concluded (190) teachers male and females from the teachers of preparatory and secondary and Alazhar institutes. They were classified into three categories according to age. The statistical analysis of their data on coping process scale by using ANOVA, Correlation coefficient and step-wise regression analysis revealed that there is a significant effect of age on cognitive coping processes directed to the problem or the stressing situation, and that the sex interacts with age upon the behavioral processes directed towards the problem too. The results gave evidence that there is a significant relation between a number of personality variables as presented in "Self-confidence. Nueriticism and Self-esteem" and coping processes. But these processes may not influence with equal efficiency in cases of difference in stressing situations or difference in the individual characteristics the sample have.

It seems that the scope of the present research needs further studies in order to know other indicators of stress resistant individuals and the range of the consistency of coping process along time.