



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من طالبات الكليات الجامعية بالقنفذة

إعداد

وفاء سعد مفرح الأسمرى

جامعة الباحة - كلية التربية - قسم التربية وعلم النفس

إشراف

د / شيماء السعيد الشهاوي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

﴿ المجلد الخامس والثلاثون - العدد الثامن - أغسطس ٢٠١٩م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

المخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من طالبات الكليات الجامعية بالقنفذة، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت مقياسي التفكير العقلاني، وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة من إعداد شيماء جاني حيدر خان (٢٠١٣)، وتمثل مجتمع الدراسة في جميع طالبات الكليات الجامعية بالقنفذة والبالغ عددهن (٦٢٠٦) طالبة والملتحات في الفصل الدراسي الأول للعام ١٤٣٨-١٤٣٩هـ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن مجموعة من النتائج أهمها: أن أفراد عينة الدراسة يستخدمون التفكير العقلاني بدرجة متوسطة بنسبة ٧٢.٥%. يستخدم أفراد عينة الدراسة أسلوب إعادة التقويم الإيجابي والتخطيط الناتج لحل المشكلات بدرجة كبيرة، وأسلوب ضبط الذات وأسلوب تقبل المسؤولية وأسلوب المساندة الاجتماعية وأسلوب التجنب والهروب وأسلوب المواجهة وأسلوب الإهمال وعدم المبالاة على الترتيب بدرجة متوسطة، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين كلا من أسلوب (التخطيط الناتج لحل المشكلات، ضبط الذات، إعادة التقويم الإيجابي للموقف، المواجهة، الإهمال وعدم المبالاة، تقبل المسؤولية) والتفكير العقلاني، لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين (المساندة الاجتماعية، التجنب والهروب) وبين التفكير العقلاني.

الكلمات المفتاحية: التفكير العقلاني، أساليب التعامل مع ضغوط، طالبات الكليات الجامعية بالقنفذة.

Abstract

The objective of the study was to identify the level of rational thinking and its relation to the methods of dealing with the stress of life among a sample of students of university colleges in Al-Qunfuzah. To achieve this objective, the researcher used the analytical descriptive method. (6206) students enrolled in the first semester of the year 1438-1439. The study sample consisted of (420) students who were selected in a simple random way. The results of the study resulted in a set of results. The most important: that the study sample individuals use rational thinking moderately by 72.5%. The sample of the study uses the methods of positive re-evaluation and the resulting planning to solve the problems to a large extent, the method of self-control and the method of accepting responsibility and the method of social support and avoidance and avoidance method and the method of confrontation and the method of neglect and indifference in order to a medium degree, there is a relationship of statistical significance at the level of (0.01) Both the method of (the resulting planning to solve problems, self-control, re-evaluation of positive attitude, confrontation, neglect and indifference, accept responsibility) and rational thinking, there is no statistically significant relationship at a significant level (0.01) , Avoidance and escape) and rational thinking.

Keywords: rational thinking, methods of dealing with pressure, students of university colleges in Qunfudah.

مقدمة:

لقد اهتم الإسلام بالعقل اهتماماً كبيراً، وأعلى من منزلته وقيمته، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ {الإسراء/٧٠}.

والإسلام حفظ العقل وحرره من خطر الانحراف والخروج عن نطاق ما خلق له، وذلك بوضع المنهج الصحيح للعمل بالعقل والتفكير العقلاني، ورفع العوائق التي تعيقه عن وظيفته الصحيحة، كإتباع الظن والأوهام والخرافة، والتحذير من إتباع الهوى عند إعمال العقل، قال تعالى: ﴿وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ {البقرة/٢٦٩}.

وقد أشار باندورا وود (Bandora&Wood) إلى أن التفكير العقلاني يجعل الفرد يتمتع بثقة عالية في قدرته على حل المشكلات التي تتطلب اتخاذ قرار بينما يكون على النقيض من ذلك هؤلاء الذين يعانون من شكوك ذاتية في قدرتهم على حل المشكلات ويحتاجون للعون (حيدر خان ، ٢٠١٣: ٢).

إن الفكر الإنساني ينكئ على قدرات ذاتية متمركزة في بناء الإنسان الجسدي والنفسي، وقد تختلف القدرة الفكرية من شخص إلى آخر وتتوقف عند حد معين ، ما لم يتم تغذية العقل بالمعلومات والمعارف وبكسب التجارب والخبرات عن طريق التعلم (الغافري، ٢٠١٣: ٤).

والضغوط التي يواجهها الفرد ما هي إلا ردود فعل للتغيرات السريعة والحادة، بل والمتلاحقة التي باغتته وأثرت على كافة نواحي حياته ابتداء من القيم وانتهاء بإشباع حاجاته البيولوجية والاجتماعية، وبالتالي فهي سمة من سمات الحياة المعاصرة. والضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية التي يعاني منها أفراد المجتمع. وأنها تؤدي في النهاية إلى درجة من عدم التوافق وضعف من مستوى الصحة النفسية (أبو ناهية، ٢٠١٦: ١٢١).

ويواجه طلبة الجامعة مشكلات متعددة، ترتبط بمرحلة المراهقة، بالإضافة إلى مشكلات أخرى ترتبط بضغوطات الحياة الجامعية واليومية، وبحول الطلبة إلى التعامل مع الضغوطات من خلال ما يعرفون من مهارات التكيف؛ حيث يعتبر التفكير المنطقي العقلاني من أهم المهارات التوافقية حيث يستطيع الفرد من خلال التفكير العقلاني أن يضبط انفعالاته، وأن يستخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات للوصول إلى أفضل البدائل للتعامل مع ما يواجه من مشكلات، حيث ثبت بالتجربة أنه ومن خلال سلسلة من الدروس التعليمية المنظمة القائمة على الخبرة والمشاركة والتفاعل، يمكن تعليم الطلبة المبادئ العامة للصحة الانفعالية والتفكير العقلاني وتدريبهم على تطبيقها على أنفسهم وعلى الآخرين (الشويكي، ٢٠٠٩: ٢٥٥).

وأشارت نتائج دراسة (النواب والظالمي، ٢٠١٣) إلى تعدد أنماط الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي، وصعوبة التوافق مع الحياة الجامعية، وأظهرت نتائج دراسة (الرشيد، ٢٠١٤) اختلاف متوسطات الطالبات على مقياس مواقف الحياة الغامضة بمختلف الأنماط القيمية.

وانطلاقاً من الأهمية البالغة لمرحلة التعليم الجامعي، باعتبار مخرجاتها غاية التنمية ووسيلتها معاً، أصبح من الضروري إيلاء أهمية إلى بلورة وتخطيط شخصية متكاملة للطالب الجامعي؛ بحيث تتمتع بوجود مستويات ملائمة ومعتدلة من الأفكار والمعتقدات العقلانية، والصحة النفسية، لكي يتسنى لها القيام بأدوارها المجتمعية بثقة واقتدار لمواكبة مستجدات العصر وتحدياته (الغافري، ٢٠١٣: ٣).

وبناء على ما تقدم ستسعى الباحثة في هذا الدراسة إلى دراسة التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى طالبات الكليات الجامعية بالقفذة وإلى الكشف عن العلاقة الموضوعية بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يعد مستوى التفكير العقلاني جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسي للإنسان فهو يبلور ويعزز الاعتقادات النقائلية عند الفرد لكونه قادراً على التعامل مع أشكال مختلفة من الضغوط النفسية، فالشخص الذي يؤمن بقدرته على تحقيق أهداف معينة يكون قادراً على إدارة مسار حياته الذي يحدده بصورة ذاتية وبنشاط أكبر، وهنا بدوره يؤدي إلى الإحساس بالسيطرة على البيئة وتحدياتها.

ومما سبق، تتبع مشكلة البحث الحالي من حقيقة تلمستها الباحثة من أن حياتنا المعاصرة مليئة بالأحداث الضاغطة والتي طالت شرائح المجتمع المختلفة ومنهم طالبات الكليات الجامعية بالقفذة، فكانت أكثر تأثيراً عليهن لمناظرتها مرحلتهم العمرية التي تتضح فيها آفاق المستقبل لهم، كذلك أن استجابتهم للمتغيرات المحيطة أكثر من الفئات الأخرى مما قد يعكس سلباً على أدائهم الأكاديمي؛ حيث أن ضغوط الحياة قد تشوش انتباه الفرد وتفكير أثناء أدائه مهمته كما في حال الطالب في الامتحان عندما يشعر بعدم قدرته على التركيز فتسبب انخفاض معدل الدرجات والكفاءة عنده أثناء أداء الاختبارات، وهذا ما لاحظته الباحثة من أن بعض الطالبات يعزون سبب تقصيرهم في أداء مهامهم الأكاديمية إلى الأحداث الضاغطة التي يمرون بها في الحياة، والتي ولدت لديهم تهديداً داخلياً فأفقدتهم الاستقرار النفسي لذا تحددت مشكلة البحث الحالي بالإجابة على التساؤلات الآتية:

- ١- ما درجة التفكير العقلاني لدى طالبات الكليات الجامعية بالقفذة؟
- ٢- ما درجة أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى طالبات الكليات الجامعية بالقفذة؟
- ٣- هل توجد علاقة بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى طالبات الكليات الجامعية بالقفذة؟

فروض الدراسة:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجة التفكير العقلاني ودرجة أساليب التعامل مع ضغوط الحياة، لدى طالبات الكليات الجامعية بالقفزة.

أهداف الدراسة:

- ١- الكشف عن مستوى التفكير العقلاني لدى طالبات الكليات الجامعية بالقفزة.
- ٢- الكشف عن مستوى أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى طالبات الكليات الجامعية بالقفزة.
- ٣- الكشف عن العلاقة بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى طالبات الكليات الجامعية بالقفزة .

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- ١- تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة، في حياة الفرد التعليمية، فهي تعد الطالب للحياة الخارجية بكامل أحداثها المهنية والاجتماعية. ومن ثمة فإن تربية الشباب وصقل مواهبهم وتدريبهم في هذه المرحلة، يعد من الأمور الملحة، خاصة وأنهم في مفترق الطرق بين إنهاء التعليم والخروج إلى معترك الحياة بأحداثها ومشاقها المتلاحقة والمستمرة، والتي قد تقسو تارة وقد تلين تارة أخرى، وفي كل هذا تتطلب شخصية مرنة تستطيع التوافق مع أحداث الحياة.
- ٢- تعيش الفتيات في هذه الفترة مرحلة خصبة في تفكيرهن العقلي، وتعتبر هذه الفئة من أكثر الفئات عرضة لتبني الأفكار غير العقلانية لطبيعة المرحلة التي تمررن بها، هي مرحلة تمتاز بالعمق والقدرة على الاستيعاب أكثر من غيرها، وهي مرحلة الاختلاط أكثر بالزميلات والتوسع في وسائل التواصل الاجتماعي لذلك هي المرحلة الأكثر عرضة للأفكار غير العقلانية، ولذلك من الضروري جداً وجود المتعلم في بيئة تعليمية منظمة لمدة كافية تتوفر فيها الخبرات المعرفية، والإدراكية، والاجتماعية، والوجدانية اللازمة لتلبية طرق التفكير السليمة.

الأهمية التطبيقية:

- ١- قد يستفيد من نتائج هذه الدراسة المربون سواء كانوا آباء أو أكاديميين في توجيه الأبناء لمواجهة ضغوط الحياة بالتفكير العقلاني.
- ٢- قد تسهم هذه الدراسة في تقديم إطار نظري خاص بالتفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة.

٣- قد تفيد نتائج الدراسة في مساعدة الجامعة لتقديم برامج إرشادية أو تدريبية تساعد في تجنب الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة من جهة وتنمية التفكير العقلاني على المواجهة من جهة أخرى.

مفهوم التفكير العقلاني:

التفكير العقلاني هو: " قدرات عقلية قصدية ومنطقية شعورية ومجردة يتم فيها ترميز الواقع برموز وأرقام وعلى وفق قواعد المنطق الاستنتاجي لمحتوى هذه القدرات ويكون خالي نسبياً من تأثير العاطفة" (حيدر خان، ٢٠١٣، ٥).

وعرفه الغامدي (٢٠١١، ١٤) بأنه: "الأفكار المنطقية المتعلقة والقابلة للتحقق من خلال الحجج والبراهين والمتسمة بالموضوعية، والتي تعود إلى التفاعل الملائم، وإلى الشعور بالسعادة النفسية".

وعرفه العنزي (٢٠٠٧، ٥٤) بأنه: " كل تفكير أو سلوك ينهجه الفرد بشكل فطري ويتفق عليه مع الآخرين من ذوي العقول السليمة، ويعتبر ذلك التفكير أو السلوك مناسب لكل زمان ومكان".

وتعرف الباحثة التفكير العقلاني بأنه: قدرات عقلية ومنطقية شعورية ومجردة، يتم فيها ترميز الواقع برموز وأرقام وعلى وفق قواعد المنطق الاستنتاجي لمحتوى هذه القدرات ويكون خالي نسبياً من تأثير العاطفة.

سمات التفكير العقلاني:

للتفكير العقلاني عدة سمات أو مميزات ذكر منها (الغامدي، ٢٠١١: ١١٦):

- ١- الموضوعية: أي لها حقائق وأدلة موضوعية بعيدة عن النظرة الشخصية.
- ٢- المرونة: حيث تتشكل في صورة رغبات وأمنيات لاتصل إلى المطلقات اللازمة.
- ٣- تساعد على تحقيق الأهداف.
- ٤- تقلل من الصراعات الداخلية لدى الفرد.
- ٥- تقلل من التصادم مع الآخرين.
- ٦- تساعد على التفكير في عدة صيغ من الاحتمالات.

وتضيف الباحثة على هذه المميزات: العقلانية باستخدام العقل والإدراك المجرد، والمنطقية باستخدام القوانين التي تضبط الفكر الإنساني، والواقعية والبعد عن الخيال، والتأني والتروي في حل المشكلات واتخاذ القرار، والنقدية عند التفكير العقلاني على أن كل الآراء تتضمن قدراً من الصواب والخطأ، وبالتالي نأخذ ما نراه صواباً ونرفض ما نراه خطأً.

النظريات التي تناولت التفكير العقلاني:

١- نظرية العلاج المعرفي (الإدراكي) (CT)

نموذج العلاج المعرفي كما هو موضح من قبل بيك Beck (2011) وليهي Leahy (٢٠٠٣)، هو نموذج يستند إلى التخطيط، وفقاً لبيك وآخرون، "المخططات هي الهياكل المعرفية التي تنظم الخبرة والسلوك. والمعتقدات والقواعد والتي تمثل محتوى المخططات وبالتالي تحدد محتوى التفكير، والتأثير والسلوك". وبعبارة أخرى، المخططات هي أنواع معينة من الهياكل المعرفية التي تتألف من مجموعة منظمة من المعتقدات التي عند تفعيلها، يمكن أن تؤثر على العمليات الإدراكية للشخص بما في ذلك الذاكرة والاهتمام، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى تشوهات في الفكر المتعمد (الشعوري) الذي بدوره يؤثر على الاستجابات العاطفية والسلوكية. (Philip & Daniel, 2012: 106).

تركز نظرية العلاج المعرفي على تعديل الأفكار التلقائية واختبارها مقابل الواقع، وبالتالي تحول نموذج بيك للعلاج من التركيز على الصراع اللاشعوري إلى نموذج عقلائي قابل للتجريب والقياس (فضل، ٢٠٠٨: ٢٥).

تستنتج الباحثة من هذه النظرية إن الأفكار والمعتقدات التي يكونها الفرد عن الأشياء أو الأحداث هي التي تثير الاضطراب النفسي لدى الفرد، وبالتالي فالفرد قادر على حل المشكلات عن طريق تعلم التفكير العقلاني. ويهدف العلاج المعرفي السلوكي إلى تعديل إدراك المسترشد المشوهة ويعمل على أن يُحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير، وذلك من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية وانهائية لدى المسترشد.

٢- نظرية ABC والعلاج العقلاني - الانفعالي: (Theory - Albert Ellis)

تم إدخال العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي (REBT) من قبل الطبيب النفسي ألبرت إليس في عام ١٩٥٥؛ هذا هو النوع الأول من العلاج السلوكي المعرفي (Katsikis & Dryden, 2016). وقد حاول تقديم نموذج متكامل للتعامل مع الأفكار العقلانية واللاعقلانية من خلال نموذج إرشادي علاجي، وتوقع مستقبلاً عظيماً للتعليم العاطفي من خلال تنفيذ برامج المدارس الوقائية، ووضح فيه دور ما يتعرض له الناس من أحداث غير مرغوبة والتي تؤدي في الغالب إلى اعتقادات ومدرجات وأفكار تسبب اضطرابات وانفعالات سلوكية ونفسية (Vernon, 2011: 241)، وقد تم وضع النظرية بهذا الشكل (ABC)، حيث يرمز (A) إلى النشاط، ويرمز (B) إلى المعتقدات والمدرجات، ويشير الرمز (RB) إلى الأفكار العقلانية، ويشير الرمز (IB) إلى الأفكار اللاعقلانية، أما الرمز (C) يدل على النتيجة (Katsikis & Dryden, 2016).

وتركز نظرية (إليس) Albert Ellis في العلاج العقلاني الانفعالي للإنسان في أن هناك تشابكاً بين العقل والعاطفة، أو التفكير والمشاعر، حيث يميل البشر إلى أن يفكروا ويتعاطفوا ويتصرفوا في وقت واحد لذلك فإنهم في رغبة وإدراك وحركة، ونادراً ما يتصرفون بدون إدراك ما دامت أحاسيسهم أو أعمالهم الحالية يتم فهمها في شبكة من التجارب السابقة والذكريات والاستنتاجات ونادراً ما يتعاطفون دون تفكير ما دامت مشاعرهم محددة بموقف معين وبأهميته وهم نادراً ما يتصرفون دون التفكير والتعاطف ما دامت هذه العمليات تزودهم بأسباب للتصرف، كما أن سلوكهم هو وظيفة لتفكيرهم وتعاطفهم وعملهم، ويقوم العلاج العقلاني الانفعالي يقوم على بعض التصورات والافتراضات ذات العلاقة بطبيعة الإنسان والتعاسة والاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها (أبو أسعد وعريبات، ٢٠١٢: ١٩٩).

وتلخص الباحثة من هذه النظرية أن السلوك ينتج عن أفكار ومعتقدات لها تأثير على إدراك الأحداث مما يجعلها تستجيب بردود أفعال فسيولوجية أو نفسية أي أنه إذا تعلم الفرد كيف يفكر بطريقة مختلفة عن المواقف والجوانب التي تسبب الإزعاج أو الضيق يمكن أن يتصرف بطريقة أكثر عقلانية. وأن العلاج العقلاني الانفعالي يقلل من معاناة الفرد الذاتية ويعمل على التقليل من حدوث الاضطرابات النفسية لدى الفرد، إلى جانب أنها تركز على الجوانب المعرفية القائمة على الإقناع والتي تتناغم مع مواقفه الإيجابية التي تعد الجوانب المميزة له في حياته، وبالمقارنة بين نموذج إليس (Ellis) ونموذج بيك (Beck) نجد أن نموذج بيك أكثر شمولا في مجال العلاج المعرفي.

المحور الثاني: أساليب التعامل مع ضغوط الحياة

يواجه الفرد بصفة خاصة الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له، وتعرض توازنه النفسي والجسمي إلى الاضطراب وتعيقه في أداء مهامه اليومية، وتسمى هذه المواقف الضاغطة، التي تؤدي إلى الضغط النفسي حيث أصبحت هذه الكلمة من الكلمات الشائعة لدى مختلف الفئات والضغوط تعتبر من العوامل المهمة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد والذي يؤدي إلى الإنهاك (لياس، ٢٠٠٦: ٦٥).

مفهوم أساليب التعامل مع ضغوط الحياة:

تعرف الضغوط أنها "أحداث بيئية أو حالات مزمنة تهدد بشكل موضوعي الصحة البدنية والنفسية أو سلامة الأفراد في فترة معينة في مجتمع معين (Zimmer at al., 2016: 187). ووفقا للزاروس (١٩٦٦)، تعرف الضغوط بأنه عدم تطابق بين المطالب المتصورة في موقف معين وبين تقييم الفرد لقدراته اللازمة للتعامل معها (Bohannan, 2016: 63).

وتعرف الباحثة الضغوط بأنها: مواقف وسلوكيات خاطئة يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، وتسبب له انفعالات واضطرابات نفسية وينتج عنها عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لها.

وقد اختلف العلماء في إيجاد تعريف محدد لأساليب التعامل مع الضغوط تبعاً لوجهة نظر العالم أو الباحث والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه، ويمكن أن نذكر بعض هذه التعريفات:

الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد والتي تهدف إلى إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي تقدر بأنها تتجاوز قدراته، وبالتالي، فإن الإجهاد ليس نتيجة مباشرة للعوامل البيئية، بل تتوسطه تصورات الشخص على مستويين: (١) تقييم ما إذا كان الموقف خاص بالإجهاد أو الأذى أو الخسارة أو التحدي (التقييم الأولي). و (٢) تقييم ما إذا كان لدى الفرد الموارد/ القدرات اللازمة للمواجهة والتكيف مع هذا التهديد (التقييم الثانوي). (Thomson,2015:121).

وعرفها عبد الحفيظ (٢٠١٤: ٨) بأنها: "مجموع المجهودات والطرق والأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يضعها الفرد ويلجأ إليها بقصد تعديل أو التحكم في الموقف الذي يقيمه بأنه مهدد والتخفيف من التوتر الناتج عنه".

وتعرفها (حيدر خان، ٢٠١٣: ٦) بأنها: "جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية محددة، والتي تقيم على أنها مرهقة، وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد

ويرى العبدلي (٢٠١٢: ١٣) أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضواغط وللتكيف معها.

وتعرف الباحثة أساليب التعامل مع ضغوط الحياة إجرائياً جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية محددة والتي تقيم على أنها مرهقة وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

الأساليب والاستراتيجيات المستخدمة في التعامل مع ضغوط الحياة:

في معظم الأحيان يجتاز الأفراد ظروف الحياة اليومية عن طريق مجرد التجاوز، أو محاولة حل المشكلة. والاستراتيجيات ذات المخططات الناجحة في تحقيق أو ضمان القدرة على الصمود غالباً ما تعتمد على نشر الاهتمام والتعبير المعرفي وتشكيل الاستجابة (Bohannan,2016:63).

وتصنف الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط ومواجهتها إلى ثلاث أنواع:

١- **الأساليب المعرفية:** تدخل العمليات المعرفية أو الذهنية الأسلوب الذي يعتمد الفرد للتعامل مع مصادر التوتر لذلك يمكن القول أن الأساليب التي يتم توظيفها تتبع أساساً عن بعد ذهني أو معرفي، وتستند في ذلك إلى افتراضيين الأول مفاده أن التعرض لمصادر الضغط النفسي لا يسبب في حداته الانزعاج والتوتر بل نوعية رد الفعل من جانب الفرد هي التي تحدد النتيجة النهائية ومن جانب آخر تستند إلى ما يعرف بالتفكير الإيجابي في مواجهة مواقف الحياة وهو ما ساعد على النظر إلى المشكلة من منظور إيجابي ومحاولة إعادة تقييمها الأمر الذي يسمح بتوفير الإمكانيات اللازمة لتجاوزها أو البحث عن الحلول الملائمة(عبد الحفيظ، ٢٠١٤: ٩٢).

تشير دراسة أجراها كومباس و مالكارن و فونداكارو (١٩٨٨) إلى أن استخدام الاستراتيجيات الملائمة للتكيف القائم على المشكلة (بدلاً من استجابات التكيف العاطفي) يعمل بمثابة عامل وقائي ضد مجموعة مختلفة من المشاكل السلوكية والعاطفية لدى المراهقين الصغار. وعلى النقيض من ذلك، فإن الاستخدام المتكرر للتكيف الذي يركز على العاطفة يقترن بمستويات أعلى من المشاكل السلوكية، وأعراض القلق والاكتئاب لذلك فإن الإدراك، ليس فقط لكيفية التكيف ولكن أيضاً لكيفية تطور أساليب واستراتيجيات التكيف، يعتبر عنصر هام خاصة في مساعدة الشباب على الانتقال بنجاح خلال فترة المراهقة (Nikkerud & Frydenberg, 2011:114).

٢- **التفريغ الانفعالي:** من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به ويلعب الضحك وروح الدعابة دوراً في تخفيف آثار الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويات عالية للاندورفينات والكورتيزول تجعله يحس بالتحسن والشفاء، كما يمكن إن يوفر الضحك فرصة للهروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية وانهيار عصبي والميل للانتحار.

٣- **تغيير أسلوب الحياة:** هناك العديد من الأساليب والأنشطة التي تساعد في التخفيف من التوتر الداخلي والتخلص من آثار الضغوط النفسية على الفرد ونذكر منها: القيام بنشاط بدني (التمارين الرياضية) والتدليك، والاسترخاء، والعلاجات المائية وإتباع نظام غذائي صحي، والصلاة وقراءة القرآن الكريم، والوخز بالإبر، والاستماع للموسيقى، والعلاج بالألوان، والدعم الاجتماعي، ودعم انفعالي ودعم وسائل مثل: الوسائل المادية أو اللفظية (عبدالحفيظ، ٢٠١٤: ٩٢).

ويمكن استخدام أساليب واستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها:

أولاً: الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

- ١- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.
- ٢- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
- ٣- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.
- ٤- استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة (الضريبي، ٢٠١٠، ٦٨٠).

ثانياً: الاستراتيجيات السلبية: ويعرّف الضيق النفسي بأنه اختبار مزاج غير سار أو المرور بحالة عاطفية يمكن قياسها عن طريق تأثيرها الإيجابي أو السلبي وتقييم على أساس كونها أعراض ذاتية من الاكتئاب و/أو القلق. وقال "النموذج المعرفي"، فإن المعرفة المتحيزة سلباً هي العامل الأساسي في الضيق النفسي. فالمرضى الذين يعانون من هذا الضيق يحملون نظرة سلبية عن أنفسهم، وعن العالم، والمستقبل (Ali & Kausar, 2016: 589).

والاستراتيجيات السلبية هي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:

- ١- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
- ٢- التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.
- ٣- البحث عن الإثابة أو المكافئة البديلة وذلك عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة.
- ٤- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعالياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر (الضريبي، ٢٠١٠: ٦٨٠).

وبشكل عام، فإن الأشخاص الذين يعتمدون بشكل أكبر على التعامل مع نهج التكيف، مثل حل المشاكل والبحث عن المعلومات، يعانون من أعراض نفسية أقل وعلى النقيض من ذلك، فإن التكيف القائم على التجنب، مثل الانسحاب أو الإنكار، يرتبط عموماً بالضيق النفسي. ويشير تخطيط التكيف (أو التكيف المخطط) إلى توقع الحواجز وإحداث سلوكيات بديلة للتغلب عليها. فإنه من خلال توقع العوائق والتحديد المسبق لكيفية التعامل معها تكون الأشخاص أقل عرضة للاستسلام لهذه العوائق. على سبيل المثال، يمكن للشخص وضع خطة للتكيف فيما يتعلق بممارسة التمارين: " إذا خططت لممارسة رياضة الجري يوم الأحد ولم يكن الطقس مناسباً، فسوف أذهب لممارسة السباحة بدلاً من ذلك". وقد استخدمت عدة تجارب عشوائية مراقبة ذات شواهد لتدخلات التخطيط من أجل تحسين السلوكيات الصحية بما في ذلك النشاط البدني واستهلاك الفاكهة والخضروات ووجدت نتائج إيجابية (6: Grey, 2013).

وتأسيساً على ما سبق تلخص الباحثة أن الأفراد يستخدمون أساليب ووسائل متعددة للتعامل مع ضغوط الحياة المختلفة، تساعد على التوافق مع هذه الأحداث والحفاظ على الاتزان الانفعالي والصحة النفسية مع تصور إيجابي للذات، حيث يعود تباين الأفراد في استخدام هذه الوسائل إلى عدة عوامل منها نمط شخصيتهم ومستوى قدراتهم وخبراتهم السابقة وطريقة تقييمهم لهذه الأحداث ومستوى ما يتمتعون به من صحة نفسية، كما أن قدرة أساليب المواجهة تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية، وهذا يتوقف على وعي الفرد بكيفية المواجهة، ومعرفة الأساليب الملائمة لمعالجة أي موقف يتعرض له في حياته.

نظريات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة:

هناك العديد من النظريات والنماذج التي تعنى باستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة من حيث الدور الذي تسهم به كسلوك في التخفيف أو التقليل من التوتر والقلق الناتج عن مصادر الضغوط التي نواجهها في حياتنا ومنها:

النظرية المعرفية (النموذج التفاعلي): (Interactive model) Coqntive - Theory

ارتبط هذا النموذج بإسهامات وبحوث كل لازاروس وفولكمان & Lazarus (FOLKman) وقد جاء كرد فعل على النموذج السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث أكد هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة بعقلانية وشعورية بدلاً من أن تكون لا شعورية ولا إرادية، وقد أكد هذا النموذج أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين مطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه، حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوماً مركزياً في هذه النظرية أو النموذج (عبدالحفيظ، ٢٠١٤: ١٠٦).

وتضع نظرية الإجهاد والتكيف من قبل لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) أيضاً الدعم الاجتماعي في الاعتبار في تكوين نموذجها. وفقاً للازاروس وفولكمان (١٩٨٤)، يتم تعريف التأقلم أو التكيف على أنه الاستراتيجيات السلوكية المعرفية للحد من أو التعامل مع الضغوطات الداخلية والخارجية التي يتم تقييمها على أنها تحديات وتتجاوز قدرة الشخص. وحدد لازاروس (١٩٩٩) أن هناك نوعين رئيسيين من استراتيجيات التكيف مثل التكيف القائم على المشكلة والتكيف القائم على العاطفة والتي يتم استخدامها في المواقف المجردة. ويهدف التكيف القائم على المشكلة إلى التعامل مباشرة مع الوضع الإشكالي مثل اتخاذ قرار بما يجب القيام به، بينما يركز التكيف القائم على العاطفة على العواطف المرتبطة بالإجهاد (Kausar & Anwar, 2010: 121). ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم هي:

- أ- التقييم الأولي (المبدئي): فيه يقيم الفرد الموقف من حيث هو مهدد أو لا.
ب- التقييم الثانوي: فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.
ج- إعادة التقييم: فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط.

وهكذا نخلص إلى أن نموذج لازاروس (Lazarus) يؤكد على أهمية التقييم المعرفي حيث يعتبره أساسياً في تصوره النظري كعنصر داخلي في سيرورة التعامل مع الضغط النفسي. (عبدالحفيظ، ٢٠١٤: ١٠٦)

تستنتج الباحثة أن هذه النظرية ركزت على الجانب المعرفي لكيفية التعامل مع الموقف الضاغط، وأن الضغوط تتفاوت من شخص إلى آخر فما هو ضغط عند شخص قد لا يعتبر ضغط عند الآخر وذلك على حسب شخصيته وخبراته ومهاراته في تحمل الضغوط وعلى حسب حالته الصحية والبيئة الاجتماعية.

الدراسات السابقة:

١. المحور الأول: دراسات تناولت التفكير العقلاني:

هدفت دراسة (الغامدي، ٢٠١١) معرفة العلاقة بين التفكير ومفهوم الذات لدى كل من المتفوقين والعاديين والعينة الكلية، ومعرفة الفروق بين العقلانيين وغير العقلانيين في الدرجة الكلية والدرجات الفرعية على مقياس مفهوم الذات. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة و جدة. وجمعت البيانات بواسطة مقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية، إعداد الريحاني (١٩٨٥م) ومقياس مفهوم الذات لدى المراهقين، إعداد الباحث (١٤٢٩هـ). واستخدم الباحث المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والسببي المقارن. وقد تبين من نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير ومفهوم الذات لدى المتفوقين ولدى العينة الكلية بينما لا توجد علاقة لدى العاديين. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية على مقياس مفهوم الذات وجميع أبعادها بين المتفوقين دراسياً والعاديين لصالح المتفوقين ما عدا (الذات الخلقية) فلا توجد فيه فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة.

وهدف دراسة (ملحم، ٢٠١١) إلى قياس أثر برنامج تدريبي معرفي في تحسين التفكير العقلاني وتقدير الذات وخفض مستوى الاكتئاب لدى المراهقين المكتئبين المحرومين من الرعاية الوالدية. تكونت عينة الدراسة من ٦٠ طالبا وطالبة من الصف العاشر في مدرسة الحجاز الثانوية الخاصة، وقد طبقت عليهم عدّة أدوات هي: قائمة بيك للاكتئاب، قائمة بيرس-هاريس لمفهوم الذات، اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. كما تمّ تطوير برنامج إرشادي جمعي يستند

إلى تطوير العلاقات الاجتماعية مع جماعة الرفاق في المدرسة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على كل من اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومفهوم الذات والاكنتاب. حيث أشارت نتائج التحليل بعد تطبيق البرنامج التدريبي على وجود ذلك الأثر، إضافة إلى بناء العلاقة الإيجابية الودية بين المراهقين في جو من التقبل والفهم والاحترام المتبادل والتي ساعدت على دحض الأفكار اللاعقلانية المنتشرة لدى المراهقين الذين حرّموا من الرعاية الودية.

وهدفت دراسة (العويضة ، ٢٠٠٩) إلى التعرف كل من نسبة انتشار الأفكار العقلانية-واللاعقلانية، ومستويات الصحة النفسية، وإيجاد العلاقة بينهم لدى عينة متاحة من طلبة جامعة عمان الأهلية، بلغت ١٨١ طالبا وطالبة، المسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٠٧/٢٠٠٨م. تم استخدام مقياس الأفكار العقلانية- واللاعقلانية، ومقياس غولديبرغ وويليام في الصحة العامة. أظهرت النتائج وجود ارتفاع في مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة، وسيادة المستوى المتوسط من الصحة النفسية، يليه المستوى المنخفض، وأخيرا المستوى المرتفع. وتبين عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس، باستثناء الفكرة اللاعقلانية الخامسة، بينما تبين وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى للجنسية، باستثناء الفكرة اللاعقلانية الثانية عشرة، وتبين وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة الأردنيين، وغير الأردنيين. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى للتخصص، بينما وجدت فروق دالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية تعزى للجنس، والجنسية، والتخصص. ووجدت علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية .

وهدفت دراسة (شاهين وحمدى ، ٢٠٠٧) إلى استقصاء مدى فاعلية برنامج تدريبي معرفي في تحسين مستوى التفكير العقلاني وتقدير الذات، وخفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة الجامعيين في فلسطين . وتكونت عينة الدراسة التجريبية من ستين طالبا نصفهم من الذكور، والنصف الآخر من الإناث من طلبة جامعة القدس المفتوحة، المسجلين في مستوى البكالوريوس للعام الدراسي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ ممن حصلوا على درجات مرتفعة فوق درجة القطع على اختبار الأفكار اللاعقلانية ومقياس بيك (Beak) للاكتئاب وتكونت عينة الدراسة من ٦٦٠ طالب من الذكور والإناث، المدى العمري لهم من (١٧-٢٢) عام يمثلون عدد من الكليات النظرية والعلمية بجامعة بني سويف. أظهرت النتائج وجود علاقة دالة تنبؤية بين الأفكار اللاعقلانية ومؤشرات الاكتئاب، وكذلك وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في نسب انتشار الاكتئاب، وكم نوع الأفكار اللاعقلانية، كما يظهر اثر دال للتخصص الدراسي في حدوث الاكتئاب لصالح طلاب الكليات العلمية. وأوضحت الدراسة الكفاءة القياسية لمقياس الأفكار اللاعقلانية على طلاب الجامعة، وهي فئة لم يستخدم المقياس لها قبل، وتوصلت الدراسة لوضع معايير لمرحلة المراهقة المتأخرة على هذا المقياس.

المحور الثاني: دراسات تناولت أساليب التعامل مع ضغوط الحياة:

هدفت دراسة (عرافي، ٢٠١٣) إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وتوكيد الذات، وعلى أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً لدى طلاب المرحلة الثانوية، وعلى موقع أساليب المواجهة الإيجابية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وعلى الفروق في درجات أساليب مواجهة الضغوط بين الأكثر والأقل تأكيداً للذات، واستخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس السلوك التوكيدي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٦) طالب في المرحلة الثانوية، وقد أظهرت النتائج ما يلي أولاً: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب المواجهة وتأكيد الذات - إعادة التفسير الإيجابي - الالتجاء إلى الله - ضبط الذات وأيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة غير دالة إحصائياً بين أسلوب التحليل المنطقي - التركيز على الحل - البحث عن المعلومات - تحمل المسؤولية - تقبل الواقع - الاسترخاء والانفصال الذهني - الدعابة - البحث عن اثبات بديلة، وأيضاً وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب لوم الذات - الاستسلام - الانعزال - أحلام اليقظة - الإنكار - التنفيس الانفعالي. ثانياً: إن أساليب المواجهة رتبت تنازلياً من الأكثر استخداماً إلى الأقل استخداماً. ثالثاً: إن متوسطات درجات أساليب المواجهة الإيجابية تحتل الدرجات الأولى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ويوصي الباحث بأهمية زيادة درجات الذات لمواجهة الضغوط بطريقة إيجابية، وتدريب الطلاب على استخدام أسلوب التفسير الإيجابي لأنه يأتي من درجة متأخرة.

وهدفت دراسة (لبد، ٢٠١٣) إلى التعرف إلى أكثر أساليب مواجهة ضغوط الحياة شيوعاً لدى أفراد العينة والتعرف إلى مستوى التوافق النفسي لديهم. والكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة بالتوافق النفسي لدى عينة الدراسة. والتحقق من الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة ومستوى التوافق النفسي تبعاً للمتغيرات التصنيفية (الجنس، الكلية، حجم الأسرة، الترتيب الميلادوي، تعليم الوالدين، عمل الوالدين، الدخل الشهري للأسرة). والتحقق من الفروق في مستوى التوافق النفسي تبعاً لمستوى أساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض - مرتفع) لدى أفراد العينة. والتعرف إلى أثر التفاعل بين الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض - مرتفع) على التوافق النفسي لدى أفراد العينة. تم إتباع المنهج الوصفي في هذه الدراسة. كما تم اختيار عينة عشوائية طبقية، وقد بلغ عدد أفراد العينة ٦٢٠ من طلبة كليات المجتمع المتوسطة بغزة من الجنسين منهم ٢٩٦ طالباً و٣٢٤ طالبة. تم تطبيق الأدوات التالية: (١) مقياس أساليب مواجهة الضغوط. (٢) مقياس التوافق النفسي. توصلت الدراسة إلى نتائج كان أهمها: (١) جاء التكيف الروحاني "الديني" في أعلى مراتب أساليب مواجهة ضغوط الحياة يليه التخطيط، في حين كان أسلوب السخرية في أدنى المراتب، يليه الانسحاب السلوكي. (٢) أن مستوى التوافق النفسي جيد، ويأتي البعد الأسري في أعلى مراتب التوافق النفسي، في حين يأتي البعد النفسي في المرتبة الأخيرة. (٣) وجود علاقة دالة إحصائية بين أبعاد إعادة التقييم الإيجابي

والتدعيم الاجتماعي والتعامل الفعال النشط والتكيف الروحاني "الديني" والسيطرة على الأعصاب "التروي" والتخطيط وبين التوافق النفسي. ٤) في حين تبين وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين أبعاد الشرود العقلي بالتركيز والتفريغ الانفعالي والإنكار والسخرية والانسحاب السلوكي وبين التوافق النفسي. ٥) وجود فروق دالة إحصائياً، بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب والطالبات في أبعاد التقبل، إعادة التقييم الإيجابي، التركيز والتفريغ الانفعالي، التدعيم الاجتماعي، التعامل الفعال النشط، التكيف الروحاني "الديني"، والتخطيط، لصالح الطالبات الإناث من أفراد العينة.

وهدفت دراسة(الهالي، ٢٠٠٩) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة ، كما يهدف البحث إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي ، كما يهدف أيضاً للتعرف على الاختلافات في متوسط درجات الطلاب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الصف والعمر والجنسية ونوع التعليم وباستخدام المنهج الوصفي وأداة البحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد : منى عبدالله ، ٢٠٠٢) ويشمل أساليب : التحليل المنطقي، التركيز على الحل ، الم واجهة وتأكيد الذات، تقبل الأمر، إعادة التفسير، التنفيس الانفعالي وتكونت عينة البحث من (٥٤٧) طالبا من طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي وأظهرت نتائج البحث ما يلي وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط وعدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط بمرحلتي التعليم المتوسط والثانوي التي يدرس بها الطلاب إلا على أربعة أساليب فقط : ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني وضعف تأثير الصف الدراسي، والعمر، والجنسية ن ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

٢. التعقيب على الدراسات السابقة:

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة المرتبطة بمشكلة البحث الحالي استفادت الباحثة ما يلي:

- ١- الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة في الإلمام بمحاور الدراسة الحالية
- ٢- الإسهام في اختيار مقاييس الدراسة الحالية.
- ٣- التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة للتعامل مع البيانات والمعلومات التي وفرتها هذه الدراسات.
- ٤- لوظ على الدراسات السابقة تباينها من حيث أهدافها، فقد هدفت مجموعة من الدراسات إلى دراسة علاقة التفكير العقلاني ببعض المتغيرات، وهناك دراسات أخرى هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين للتفكير العقلاني.
- ٥- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث المنهجية واعتمادها على المنهج الوصفي الارتباطي واستخدام المقاييس كأدوات لجمع البيانات.

- ٦- تشير الدراسات إلى أهمية تناول موضوع مفهوم التفكير العقلاني، وإن كان إجراؤها في بيئات مختلفة وعينات مختلفة.
- ٧- قلة الدراسات التي تناولت التفكير العقلاني وتناولت أساليب التعامل مع ضغوط الحياة.
- ٨- ركزت أغلب دراسات الضغوط على شريحة طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية.

تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها جمعت بين متغيري (التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة) في البحث الحالي والتطبيق على طالبات الكليات الجامعية بالقتنفة.

إجراءات الدراسة

يتناول هذا الجزء وصف لمنهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، وأداة الدراسة، والصدق والثبات، وإجراءات الدراسة، والمعالجة الإحصائية.

منهج الدراسة

سنتبع الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره أكثر المناهج البحثية ملائمة لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات الكليات الجامعية بالقتنفة:الكلية الجامعية وتشمل قسم الدراسات الإسلامية، وقسم اللغة العربية، وقسم التربية الأسرية، وقسم اللغة الانجليزية، وقسم الكيمياء، وقسم الفيزياء، وقسم الرياضيات، وكلية الطب، وكلية الحاسب، وقد بلغ عدد الطالبات في مجتمع الدراسة (٦٢٠٦) طالبة وذلك في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩هـ.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة من الطالبات بنسبة ١٠ % من مجموع الطالبات الأصلي، تم اختيارهن بطريقة العشوائية البسيطة، وتم توزيع ٦٢٠ استمارة استبيان وقد استرد منها ٥٠٠ استمارة وبعد استبعاد الاستمارات الغير صالحة بلغت عينة الدراسة النهائية (٤٢٠) طالبة بنسبة ٦.٧% من إجمالي مجتمع الدراسة وفيما توزع أفراد عينة الدراسة وفق متغير التخصص والحالة الاجتماعية. وجاءت على النحو التالي:

جدول (١) خصائص أفراد عينة البحث

الخصائص	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
التخصص	طب	50	11.90%
	لغة عربية	80	19.05%
	حاسب آلي	50	11.90%
	دراسات إسلاميه	80	19.05%
	رياضيات	80	19.05%
	كيمياء	80	19.05%
الحالة الاجتماعية	عزباء	232	55.24%
	متزوجة	97	23.10%
المجموع		420	100%

من بيانات الجدول السابق يتضح أن نسبة طالبات تخصص الكيمياء بلغت (١٩.٠٥%) كما بلغت نسبة طالبات كلية الحاسب الآلي (١١.٩٠%) كما بلغت نسبة طالبات تخصص الدراسات الإسلامية (١٩.٠٥%) بينما بلغت نسبة طالبات تخصص اللغة العربية (١٩.٠٥%) بينما بلغت نسبة طالبات تخصص الرياضيات (١٩.٠٥%) وبلغت نسبة طالبات كلية الطب (١١.٩٠%) وبلغت نسبة الغير متزوجات (٥٥.٢٤%) أما نسبة المتزوجات فبلغت (٢٣.١٠%).

أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس التفكير العقلاني من إعداد شيماء جاني حيدر خان (٢٠١٣) ومقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة من إعداد شيماء جاني حيدر خان (٢٠١٣).

أولاً: مقياس التفكير العقلاني: شيماء جاني حيدر خان (٢٠١٣).

قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس التفكير العقلاني من إعداد شيماء جاني حيدر خان (٢٠١٣) ويتكون المقياس من ٣٢ فقرة تقيس التفكير العقلاني ويندرج المقياس وفق مقياس رباعي (دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً) ، ويهدف إلى قياس مستوى التفكير العقلاني لدى الأفراد حيث تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى التفكير العقلاني لدى الفرد.

صدق المقياس

الصدق الظاهري: تم التأكد من الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين للكشف عن ملائمة العبارات وانتمائها لهدف المقياس ومراجعة الصياغة اللغوية للمقياس، وبناء على توجيهات المحكمين تم الإبقاء على فقرات المقياس كما هي دون حذف مع إجراء تعديلات على بعض العبارات والتي يمكن تلخيصها فيما يلي: أولاً: تعديل صياغة العبارة

في الفقرة رقم (١) إلى عبارة أكثر وضوح. ثانيا: تعديل في كلمة في الفقرة رقم (٧، ٨). ثالثا: تعديل في كلمة في الفقرة (١٢) وتغييرها بكلمة أكثر وضوح للمفحوص. رابعا: تعديل في صياغة فقرة (١٥) بكلمة أكثر وضوح. خامسا: حذف كلمة في فقرة (١٨). سادسا: تعديل في صياغة الفقرة رقم (٣١، ٣٢) بصياغة أكثر وضوحا، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) فقرة وفق مقياس رباعي (دائما - أحيانا - نادرا - أبدا) .

صدق البناء الداخلي للمقياس

قامت الباحثة بحساب صدق الأداة وذلك باستخدام طريقة الصدق البنائي والتي تعتمد على حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (2) معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين الفقرة والدرجة الكلية للاستبيان

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
1	.249 *	9	.247 *	17	.334 *	25	.318 *
2	.209 *	10	.200 *	18	.359 *	26	.241 *
3	.224 *	11	.278 *	19	.292 *	27	.183 *
4	.251 *	12	.249 *	20	.361 *	28	.314 *
5	.345 *	13	.338 *	21	.309 *	29	.312 *
6	.275 *	14	.242 *	22	.375 *	30	.281 *
7	.235 *	15	.425 *	23	.226 *	31	.323 *
8	.375 *	16	.346 *	24	.256 *	32	.298 *

يتضح من بيانات الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق داخلي جيد ويمكن الوثوق في نتائجه.

ثبات المقياس

تم حساب معامل ثبات مقياس التفكير العقلاني بطريقة إعادة الاختبار وكان معامل الارتباط بطريقة إعادة الاختبار (٠.٩٤٦)، كما قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية وجاء معامل الارتباط بقيمة (٠.٨٠٠)، كما استخدمت معامل الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس وجاءت قيمة الفا كرونباخ (٠.٨١٢) مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة ويمكن الوثوق في نتائجه، مما يجعل استخدامه مناسباً للدراسة الحالية.

ثانيا: مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة إعداد الباحثة: شيماء جاني حيدر خان (٢٠١٣)

تم تحديد التعريف النظري لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة وتم الاطلاع على عدد من المقاييس قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة إعداد: شيماء جاني حيدر خان (٢٠١٣) وتكون المقياس في صورته الأولى من (٥٤) فقرة تتوزع على الأساليب الثمانية كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٢) أرقام فقرات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاتها

أرقام الفقرات	عدد الفقرات	الأسلوب
٧-١	٧	التخطيط الناجح لحل المشكلة
١٣-٨	٦	المساندة الاجتماعية
٢٠-١٤	٧	ضبط الذات
٢٧-٢١	٧	إعادة التقويم الإيجابي للموقف
٣٢-٢٨	٥	المواجهة
٤٠-٣٣	٨	الإهمال وعدم المبالاة
٤٦-٤١	٦	تقبل المسؤولية
٥٤-٤٧	٨	التجنب والهروب
٥٤-١	٥٤	المجموع

ويهدف المقياس إلى التعرف على أكثر الأساليب التي يستخدمها الأفراد لمواجهة ضغوط الحياة، وقد تم صياغة جميع العبارات بصياغة موجبة حيث تدل الدرجة المرتفعة على المقياس على توافر هذا الأسلوب بدرجة مرتفعة، وفيما يتعلق بأسلوبي (الإهمال وعدم المبالاة، التجنب والهروب) فقد تم صياغة العبارات بحيث تدل الدرجة المرتفعة على استخدام هاتين الأسلوبين فإذا حصل الفرد درجة مرتفعة يدل ذلك على أن الفرد يستخدم أسلوب الإهمال وعدم المبالاة كأسلوب لمواجهة ضغوط الحياة، وينسحب ذلك على أسلوب التجنب والهروب فارتفاع الدرجة التي يحصل عليها المفحوص تدل على أنه يستخدم أسلوب التجنب والهروب، ويتم تطبيق المقياس فردياً أو جماعياً وفق مقياس رباعي (دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً) وتأخذ القيم (١، ٢، ٣، ٤) على الترتيب وذلك لجميع عبارات المقياس.

صدق المقياس

الصدق الظاهري: تم التأكد من الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين للكشف عن ملائمة العبارات بالإضافة إلى التحقق من انتماء كل عبارة للمجال التي تنتمي له ومراجعة الصياغة اللغوية للمقياس وبناء على توجيهات المحكمين تم إجراء

التعديلات التالية: أولاً: تعديل بسيط في صياغة الفقرة رقم (١). ثانياً: تعديل صياغة الفقرة (٤١). ثالثاً: تعديل في صياغة الفقرة (٢). رابعاً: تعديل في صياغة الفقرة (١٠). خامساً: تعديل بسيط في صياغة الفقرة رقم (٣٥). سادساً: تعديل كامل للعبارة في فقرة (٤٩). سابعاً: تعديل في صياغة الفقرة (٥٠). ثامناً: تعديل في صياغة الفقرة (١٢) لصياغة أكثر وضوحاً. تاسعاً: تعديل في صياغة الفقرة (٢٥). عاشراً: تعديل في صياغة الفقرة رقم (٣٢). الحادي عشر: تعديل في صياغة الفقرة (٨). الثاني عشر: تعديل في صياغة الفقرة رقم (٥١). الثالث عشر: تعديل في صياغة الفقرة رقم (٥٢). الرابع عشر: حذف فقرة كاملة رقم (٥٤). وتكون المقياس في صورته النهائية من (٥٣) فقرة وفق مقياس رباعي (دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً).

صدق البناء الداخلي للمقياس

قامت الباحثة بحساب صدق الأداة وذلك باستخدام طريقة الصدق البنائي والتي تعتمد على حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للمجال التي تنتمي إليها في الجدول التالي:

جدول (٣) معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال التي تنتمي إليه

إعادة التقويم الإيجابي للموقف		ضبط الذات		المساندة الاجتماعية		التخطيط الناتج لحل المشكلات	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
.569**	21	.479**	14	.687**	8	.675**	1
.680**	22	.660**	15	.526**	9	.687**	2
.658**	23	.496**	16	.659**	10	.389**	3
.565**	24	.585**	17	.715**	11	.484**	4
.554**	25	.636**	18	.773**	12	.531**	5
.583**	26	.622**	19	.755**	13	.591**	6
.630**	27	.559**	20			.530**	7
التجنب والهروب		تقبل المسؤولية		الإهمال وعدم المبالاة		المواجهة	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
.509**	47	.675**	41	.493**	33	.603**	28
.627**	48	.557**	42	.557**	34	.482**	29
.580**	49	.702**	43	.389**	35	.684**	30
.569**	50	.615**	44	.622**	36	.659**	31
.446**	51	.657**	45	.579**	37	.477**	32
.307**	52	.595**	46	.643**	38		
.470**	53			.488**	39		
				.715**	40		

يتضح من بيانات الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على أن جميع الفقرات ترتبط بمجالاتها مما يؤكد على أن المقياس يتمتع بدرجة صدق مرتفعة ويمكن الوثوق في نتائجه.

ثبات المقياس

تم حساب معامل ثبات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة بطريقة إعادة الاختبار والتجزئة النصفية والفاكرونباخ وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٤) معامل الفاكورنباخ وإعادة الاختبار والتجزئة النصفية للتأكد من ثبات المقياس

التجزئة النصفية	الفاكرونباخ	إعادة الاختبار	المجال
0.572	0.622	.786**	التخطيط الناتج لحل المشكلات
0.466	0.585	.699**	المساعدة الاجتماعية
0.650	0.662	.728**	ضبط الذات
0.629	0.709	.814**	إعادة التقويم الإيجابي للموقف
0.505	0.522	.625**	المواجهة
0.577	0.615	.766**	الإهمال وعدم المبالاة
0.629	0.795	.604**	تقبل المسؤولية
0.574	0.585	.614**	التجنب والهروب

من بيانات الجدول السابق يتضح أن جميع المعادلات جاءت بدرجة جيدة مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة ويمكن الوثوق في نتائجه، مما يجعل استخدامه مناسباً للدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية:

- ١- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha) لمعرفة ثبات الاتساق الداخلي لمقياسي التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة.
- ٢- معادلة سبيرمان- براون لتصحيح معامل الارتباط بين نصفي فقرات المقياس عند حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفكير العقلاني.
- ٣- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على مستوى التفكير العقلاني ومستوى استخدام أساليب التعامل مع ضغوط الحياة والمتوسط النظري للمقياس.
- ٤- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlate) لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات مقياسي التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة والدرجة الكلية لهما ولحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياسي التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة وكذلك لإيجاد العلاقة بين متغيري التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة.

نتائج الدراسة مناقشتها وتفسيرها

تم في هذا الفصل عرض مجموعة النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية والمتعلقة بمستوى التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من طالبات الكليات الجامعية بالقنفذة، كما تمت مناقشة هذه النتائج وتفسيرها في ضوء أدبيات الدراسة وطبيعة عينتها.

نتائج السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها:

ما درجة التفكير العقلاني لدى طالبات الكليات الجامعية بالقنفذة ؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير العقلاني

نوع العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
طالبات جامعة	420	2.90	0.247	متوسط

من بيانات الجدول السابق يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير العقلاني بلغ (٢.٩٠) بانحراف معياري (٠.٢٤٧) وهذا المتوسط الحسابي يقع في الفئة الثالثة من فئات مقياس ليكارت الرباعي في المدى (٢.٥ - ٣.٢٤) وهي تدل على أن أفراد عينة الدراسة يستخدمون التفكير العقلاني بدرجة متوسطة.

وتبدو هذه النتيجة منطقية نظراً لما تنسم به المرحلة الجامعية بالعديد من المتغيرات التي تؤثر على أسلوب تفكيرهم فلا شك أن هناك مخاوف من المستقبل وكذلك قلق من الحاضر نتيجة التغيرات المتصاعدة مما يجعلهم لا يستخدمون التفكير العقلاني طوال الوقت فالبعض من طلاب المرحلة الجامعية ليس لديهم تصور واضح لمستقبلهم المهني، وبالتالي يمكن عزو هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة الجامعية، فليس هناك رأي وقناعة واحدة في جميع المواقف قد تختلف طرق التفكير من موقف لآخر.

فالتفكير يوصف بأنه أعلى مراتب المعرفة وأرقاها ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية هيرمان (هيمنة تفكير الدماغ): يتميز الفرد في هذا الجزء بالعديد من الصفات التالية: ناقد، واقعي، حازم، محص، يجيد حل المشكلات منطقياً، يدير الشؤون المالية، يهيم بالمعلومات والأدلة العقلية، يميز بين الناس بسهولة، يجمع الحقائق ويحلل القضايا، ويقوم

بالقياسات الدقيقة، كما يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء نظرية الذات المعرفية التجريبية: cognitive - experiential self - thory حيث ترى إن التفكير العقلاني تفكير شعوري وعقلي قائم على خطط منظمة يستند على حجج وبراهين تفكير استنتاجي تحليلي خلاف التفكير التجريبي تفكير لا شعوري عاطفي لا يستند على خطط وحجج وبراهين تفكير تلقائي. إذ يتميز الطالب الجامعي في أنه تلقى تعليماً يساعده في تنمية تفكيره ويجعله يستند في تفكيره إلى العقلانية ويتعد عن التجريبية والحدسية، فضلاً عن الطالب في هذه المرحلة هو في مرحلة شباب ويكون الاختيار من اختيارات صعبة وحاسمة تجبرهم إلى الاحتكام العقلي وحل المشكلات بطريقة عقلانية وفعالة.

وتختلف هذه النتائج مع دراسة (العويضة، ٢٠٠٩) حيث أظهرت النتائج وجود ارتفاع في مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة.

نتائج السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

ما درجة أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى طالبات الكليات الجامعية بالقنفذة ؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة

المحور	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
إعادة التقويم الإيجابي للموقف	420	3.42	0.459	1	مرتفع
التخطيط الناتج لحل المشكلات	420	3.37	0.412	2	مرتفع
ضبط الذات	420	3.21	0.469	3	متوسط
تقبل المسؤولية	420	3.14	0.467	4	متوسط
المساندة الاجتماعية	420	3.05	0.608	5	متوسط
التجنب والهروب	420	2.98	0.500	6	متوسط
المواجهة	420	2.82	0.534	7	متوسط
الإهمال وعدم المبالاة	420	2.58	0.515	8	متوسط

من بيانات الجدول السابق يتضح لنا أن درجة شيوع الأساليب تراوحت بين (مرتفع- متوسط) حيث جاء في المرتبة الأولى استخدام أسلوب إعادة التقويم الإيجابي للموقف بمتوسط حسابي بلغ (٣.٤٢) بانحراف معياري (٠.٤٥٩) بدرجة شيوع كبيرة بين أفراد عينة البحث، وفي المرتبة الثانية أسلوب التخطيط الناتج لحل المشكلات بمتوسط حسابي بلغ (٣.٣٧) بانحراف معياري (٠.٤١٢) بدرجة شيوع كبيرة بين أفراد عينة البحث، وفي المرتبة الثالثة أسلوب ضبط الذات بمتوسط حسابي بلغ (٣.٢١) بانحراف معياري (٠.٤٦٩) بدرجة شيوع متوسطة بين أفراد عينة البحث، وفي المرتبة الرابعة أسلوب تقبل المسؤولية بمتوسط حسابي بلغ (٣.١٤)

بانحراف معياري(٠.٤٦٧) بدرجة شيعوع متوسطة بين أفراد عينة البحث، وفي المرتبة الخامسة أسلوب المساندة الاجتماعية بمتوسط حسابي بلغ(٣.٠٥) بانحراف معياري(٠.٦٠٨) بدرجة شيعوع متوسطة بين أفراد عينة البحث، وفي المرتبة السادسة أسلوب التجنب والهروب بمتوسط حسابي بلغ(٢.٩٨) بانحراف معياري(٠.٥٠٠) بدرجة شيعوع متوسطة بين أفراد عينة البحث، وفي المرتبة قبل الأخيرة أسلوب المواجهة بمتوسط حسابي بلغ(٢.٨٢) بانحراف معياري(٠.٥٣٤) بدرجة شيعوع متوسطة بين أفراد عينة البحث، وفي المرتبة الأخيرة أسلوب الإهمال وعدم المبالاة بمتوسط حسابي بلغ(٢.٥٨) بانحراف معياري(٠.٥١٥) بدرجة شيعوع متوسطة بين أفراد عينة البحث.

وتشير هذه النتائج إلى أن أفراد عينة البحث يستخدمون الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط الحياة أكثر من استخدامهم للأساليب السلبية، وهذا بدوره يرتبط بالمرحلة الجامعية ومرحلة الشباب حيث روح التفاؤل والإقدام لمواجهة المواقف كما تتسم مرحلة الشباب بتميزها بقدر من المخاطرة التي تعمل على مواجهة الضغوط بإيجابية، ومع ذلك لا تخلوا مواجهة بعض المواقف من التفكير تجاهها بما يتناسب محجم المخاطر التي يمكن أن يجدها في علاج هذه المشكلات التي تواجهها فقد يستخدم الشباب أسلوب الهروب وعدم المواجهة أو إهمال بعضها إذا تعرض لمواقف يشعر بأنها لا يمكن السيطرة عليها أو خارجة عن سيطرته وادراته مما يدفعه إلى التراجع للتفكير أو إعادة تقييم الموقف، هذا يتماشى مع ما نعيش في العصر الحاضر فلا الإقدام وحده هو الطريقة المثلى أو الهروب فلا بد من وجود توازن بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة حتى لا يشعر الفرد بأنه في صراع دائم مع الحياة، فالفرد يستخدم الأسلوب وفق ما يتطلبه الموقف وما تقتضيه الظروف.

يواجه الفرد بصفة خاصة الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له، وتعرض توازنه النفسي والجسمي إلى الاضطراب وتعيقه في أداء مهامه اليومية، وتسمى هذه المواقف الضاغطة، ويتعرض الفرد في مختلف مراحل حياته لضغوط نفسية مختلفة الشدة، نتيجة لما يمر به من أحداث وما يحيط به من ظروف، وتختلف في تأثيرها والمواقف المسببة لها باختلاف الأفراد، وأساليب مواجهة ضغوط الحياة هي كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبين شخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها، أو لتجنب آثارها السلبية(مادية ومعنوية) أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي وتكيفه النفسي والاجتماعي". ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء النظرية المعرفية (النموذج التفاعلي):- (Coqntive Interactive model Theory) أن هذه النظرية ركزت على الجانب المعرفي لكيفية التعامل مع الموقف الضاغط، وأن الضغوط تتفاوت من شخص إلى آخر فما هو ضغط عند شخص قد لا يعتبر ضغط عند الآخر وذلك على حسب شخصيته وخبراته ومهاراته في تحمل الضغوط وعلى حسب حالته الصحية والبيئة الاجتماعية .

وتواجه الطالبات في مرحلة دراستهم الجامعية ضغوط حياتية مختلفة نتيجة للعديد من المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم، فهناك المتطلبات الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار، والتحصيل، والامتحانات، وهناك المتطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم والمصاريف الجامعية الباهظة التكاليف وغيرها من الضغوط.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (سايس، ٢٠١٢) التي توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة جاء متوسطاً، كما تتفق مع دراسة (العويضة، ٢٠٠٩) التي أظهرت نتائجها سيادة المستوى المتوسط من الصحة النفسية. كما تتفق مع دراسة (عرافي، ٢٠١٣) التي توصلت إلى إن متوسطات درجات أساليب المواجهة الإيجابية تحتل الدرجات الأولى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وتتفق أيضاً مع دراسة (لبد، ٢٠١٣) جاء التخطيط في مراتب متقدمة، في حين كان أسلوب الانسحاب السلوكي في أدنى المراتب. وتتفق مع دراسة (الهالي، ٢٠٠٩) والتي أشارت إلى وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط، واتفقت مع دراسة (العويضة، ٢٠٠٦) حيث توصلت إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من جانب الطلبة هي (التدبير) وإعادة التشكيل الإيجابي. كما تتفق مع دراسة (Williams&McGillcudly، 2000) أن أفراد عينة البحث من المراهقون الكبار يستخدمون أساليب التخطيط الجيد لحل المشكلة، وإعادة النظر والتقييم في مواجهة ضغوط الحياة.

بينما تختلف هذه النتائج مع دراسة (جرجيس ومصطفى، ٢٠٠٦) التي توصلت إلى أن مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة دالة معنوياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبما أن المتوسط الفرضي أكبر من المتوسط المتحقق فهذا يدل على أن الطلبة يستخدمون جميع هذه الأساليب بصورة طبيعية. وتختلف مع دراسة (عبدالله، ٢٠٠٢) التي توصلت إلى أن أساليب المواجهة السلبية قد شغلت المركز الأول في ترتيب أساليب المواجهة (مثل الإنكار والاستسلام. والتفيس الانفعالي).

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

هل توجد علاقة بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى طالبات الكليات الجامعية بالقتنفة؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم صياغة الفرضية الصفرية التالية "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجة التفكير العقلاني ودرجة أساليب التعامل مع ضغوط الحياة، لدى طالبات الكليات الجامعية بالقتنفة."

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (person correlate) وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (7) معامل ارتباط بيرسون بين التفكير العقلاني وأساليب مواجهة ضغوط الحياة

المحور	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
التخطيط الناتج لحل المشكلات	0.471**	0.001
المساندة الاجتماعية	0.052	0.284
ضبط الذات	0.351**	0.001
إعادة التقييم الإيجابي للموقف	0.375**	0.001
المواجهة	0.223**	0.001
الإهمال وعدم المبالاة	0.277**	0.001
تقبل المسؤولية	0.256**	0.001
التجنب والهروب	0.089	0.069

من بيانات الجدول السابق اتضح أن معامل ارتباط بيرسون بين التفكير العقلاني وأسلوب التخطيط الناتج لحل المشكلات بلغ (0.471) وهي دالة إحصائية عند مستوى معنوية أقل من (0.001)، وبلغ معامل ارتباط بيرسون بين التفكير العقلاني وأسلوب ضبط الذات (0.351) وهي دالة إحصائية عند مستوى معنوية أقل من (0.001)، وبلغ معامل ارتباط بيرسون بين التفكير العقلاني وأسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف (0.375) وهي دالة إحصائية عند مستوى معنوية أقل من (0.001)، وبلغ معامل ارتباط بيرسون بين التفكير العقلاني وأسلوب المواجهة (0.223) وهي دالة إحصائية عند مستوى معنوية أقل من (0.001)، وبلغ معامل ارتباط بيرسون بين التفكير العقلاني وأسلوب الإهمال وعدم المبالاة (0.277) وهي دالة إحصائية عند مستوى معنوية أقل من (0.001)، وبلغ معامل ارتباط بيرسون بين التفكير العقلاني وأسلوب تقبل المسؤولية (0.256) وهي دالة إحصائية عند مستوى معنوية أقل من (0.001)، وبلغ معامل ارتباط بيرسون بين التفكير العقلاني وأسلوب التجنب والهروب (0.089) وهي دالة إحصائية عند مستوى معنوية أقل من (0.069).

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء مرحلة النضج التي وصل إليها أفراد عينة الدراسة من خلال وضوح مشكلات الحياة بالنسبة لهم وطرق التعامل معها سواء بالتخطيط لها أو ضبط الذات، أو إعادة التقييم الإيجابي للموقف، أو المواجهة فهم يحاولون حل مشاكلهم بطريقة منظمة ووضع الحلول المناسبة لها، كما يسيطرون على أنفسهم ولا يميلون إلى الانتدفاع، من خلال إعادة ترتيب الأوراق لإيجاد حل مبدع لهذه المشكلات ومواجهة المشكلات بثبات وثقة وهذه جميعها سمات تتم على النضج في التعامل والتفكير العقلاني.

كما يمكن تفسير وجود علاقة دالة إحصائياً بين الإهمال وعدم المبالاة وبين التفكير العقلاني في ضوء ما تتطلبه بعض المواقف من ضرورة التعامل معها بعدم حدة والهروب منها أحياناً حتى تهدأ الأمور أو تتكشف ويبدو هذا صحيحاً فالتحدي الدائم والمواجهة الدائمة قد تؤدي إلى اضطرابات نفسية ومشكلات اجتماعية كبيرة، فالتجنب والهروب ينتج في أوقات كثيرة من أشخاص ذو تفكير عقلائي.

ويفسر الاتجاه العقلاني الانفعالي حدوث الضغوط الحياتية من خلال إدراك الفرد وتفاعله مع الأحداث، فالطريقة التي يفكر بها ويفسر الأحداث، وما يحمله من معتقدات هي السبب في المشاعر السلبية والمشكلات التكيفية، فالأحداث التي تسبب عند بعض الأفراد مشكلات انفعالية أو فسيولوجية لا تسبب للآخرين أي مشكلات والسبب أن المشكلة تتكون نتيجة لإدراكاتنا وتفاعلاتنا مع الأحداث وطريقة تفسيرنا لها، ولا يوجد شيء ضاغط بنفسه، لكن طريقة تفكير الفرد وتفسيره للحدث، هو الذي يجعله كذلك، فالضغط النفسي سواء أكان إيجابياً أم محايداً أم سلبياً هو نتيجة للمعتقدات والأفكار التي يتبناها الفرد، ونتيجة للمعاني التي يطلقها على الأحداث من حوله ولما كانت أساليب مواجهة ضغوط الحياة تتمثل في مجموع المجهودات والطرق والأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يضعها الفرد ويلجأ إليها بقصد تعديل أو التحكم في الموقف الذي يقيمه بأنه مهدد والتخفيف من التوتر الناتج عنه ، مما يجعل استخدام التفكير العقلاني هو الخيار الأفضل حيث أن التفكير العقلاني يجعل الفرد قادراً على اتخاذ القرارات السليمة، والتفاعل الجيد مع الآخرين ويزيد القدرة على الأداء بفاعلية، وكذلك لا يقود إلى الاستنتاجات الخاطئة وبالتالي لا يقود إلى الانفعال كما أن تفكير الفرد بشكل إيجابي في الأحداث التي يتعرض لها يعد مخففاً للضغط الذي يشعر به نتيجة هذه الأحداث، فكلما كانت أفكار الفرد عن الأحداث التي يمر بها إيجابية كان أكثر سعادة، أما إذا كانت أفكار الفرد عن الأحداث التي يمر بها سلبية كان الفرد أقل سعادة ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء نظرية العلاج المعرفي (الإدراكي) (CT) والتي ترى إن الأفكار والمعتقدات التي يكونها الفرد عن الأشياء أو الأحداث هي التي تثير الاضطراب النفسي لدى الفرد، وبالتالي فالفرد قادر على حل المشكلات عن طريق تعلم التفكير العقلاني. ويهدف العلاج المعرفي السلوكي إلى تعديل إدراك المسترشد المشوهة ويعمل على أن يُحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير، وذلك من أجل إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية. ويمكن تفسير نظرية الذات - كارين هورني: Self-Theory (Karen Horney) أن الفرد في هذه النظرية ينجح في عملية المواجهة لحماية نفسه من القلق ويستطيع حل المشكلات التي يتعرض لها من خلال تعامله مع الناس، وكذلك ينظم انفعالاته من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، كما يمكن تفسيرها في ضوء نموذج سمات الشخصية: Personal Attributes model أن هذا النموذج يوضح أن الفرد يتصرف دائماً بنفس الشكل مع مختلف كل ضغوط الحياة التي تواجهه ولكن مفهوم التعامل مع ضغوط الحياة لا يتحدد بالاستعدادات الشخصية فقط بل بالأساليب السلوكية والمعرفية التي يتبعها الفرد لمواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

تتفق هذه النتائج مع دراسة (الغامدي، ٢٠١١) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفكير ومفهوم الذات، كما تتفق مع دراسة (العويضة، ٢٠٠٩) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية. كما تتفق مع دراسة "Gianakos" (٢٠٠٠) التي توصلت إلى أن أفراد عينة البحث يستخدمون التفكير الإيجابي في أساليب مواجهة ضغوط الحياة.

ملخص نتائج الدراسة: خلصت الباحثة في ختام هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن أفراد عينة الدراسة يستخدمون التفكير العقلاني بدرجة متوسطة بنسبة ٧٢.٥%.
- يستخدم أفراد عينة الدراسة أسلوب إعادة التقويم الإيجابي والتخطيط الناتج لحل المشكلات بدرجة كبيرة ويستخدمون أسلوب ضبط الذات وأسلوب تقبل المسؤولية وأسلوب المساندة الاجتماعية وأسلوب التجنب والهروب وأسلوب المواجهة وأسلوب الإهمال وعدم المبالاة على الترتيب بدرجة متوسطة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين كلا من أسلوب (التخطيط الناتج لحل المشكلات، ضبط الذات، إعادة التقويم الإيجابي للموقف، المواجهة، الإهمال وعدم المبالاة، تقبل المسؤولية) والتفكير العقلاني.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين (المساندة الاجتماعية، التجنب والهروب) وبين التفكير العقلاني.

توصيات الدراسة: في نهاية هذه الدراسة، وعلى ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها وتفسيرها، يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

- التحلي بالأيمان والصبر واللجوء إلى الله دائما في جميع تعاملاتنا اليومية وعند مواجهة ضغوط الحياة لما ما يمثله ذلك من طمأنينة واستقرار نفسي للفرد.
- التركيز على برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تربية التفكير العقلاني والمنطقي بين الطالبات كجزء من برامج تنمية الشخصية والصحة النفسية.
- توعية الطالبات باستخدام أساليب مواجهة ضغوط الحياة من خلال مواقف حية وحقيقية على أرض الواقع وذلك بتفعيل المشاركة المجتمعية للطالبات في الفعاليات المختلفة.
- تعزيز استخدام الأساليب الإيجابية لمواجهة مواقف الحياة الصاعدة وتدريب الطالبات على طرق امتصاص المشكلات وتحويلها لطاقة بدلا من التأثير السلبي على صحتهم النفسية.
- ضرورة الكشف عن أسباب انتشار التفكير اللاعقلاني وسبل تعديله والاستفادة من النظريات العديدة في المجال مثل نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لألبرت آيسن.
- تنمية قدرات الطالبات على اختيار أساليب تفكير عقلانية تحقق طموحهم وتلبي احتياجات المجتمع من إنشاء جيل يتمتع بالصحة النفسية ليساهم في بناء المجتمع.
- الاهتمام بتنشئة الأطفال منذ مراحل مبكرة تنشئة تعتمد على الحوار والنقاش وقبول تعدد الآراء.

مقترحات الدراسة: في ضوء النتائج الحالية، واستكمالاً لما بدأتها هذه الدراسة، فقد شعرت الباحثة من خلال إجراءات الدراسة ونتائجها أن هناك بعض الدراسات التي يمكن إجراؤها مثل:

- إجراء دراسات أخرى مشابهة للدراسة الحالية بهدف التحقق من صدق هذه النتائج بين فئات عمرية أخرى في المجتمع حتى يكون لمثل هذه النتائج معنى الشمول والعموم.
- دراسة أساليب مواجهة ضغوط الحياة على فئات عمرية مختلفة للتعرف على الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة وفقاً للعمر.
- دراسة أثر التفكير العقلاني على اتجاهات الشباب الجامعي نحو الالتحاق بالعمل في القطاعات الخاصة.
- إجراء دراسات أخرى تتناول موضوع التفكير العقلاني وعلاقاته بأساليب مواجهة ضغوط الحياة على عينات من طالبات الجامعات السعودية الأخرى.

قائمة المراجع:

القرآن الكريم :

سورة الإسراء آية (٧٠).

سورة البقرة آية (٢٦٩).

المراجع العربية :

أبو أسعد وعريبات، أحمد عبد اللطيف وأحمد عبد الحليم (٢٠١٢)، ط٢، *نظريات الإرشاد النفسي والتربوي*، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.

أبو ناهية، صلاح الدين (٢٠١٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة، دراسة حضارية مقارنة، *دراسات نفسية*، مصر، العدد (١١٠)، ١٢١ - ١٤٢.

حيدر خان، شيماء ناجي (٢٠١٣). التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، العراق، العدد (١٠١) ص ١ - ٤٤.

الرشيد، لولوه صالح (٢٠١٤)، العلاقة بين مواقف الحياة الضاغطة والنسق القيمي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، السعودية، العدد (٤٧)، ج ٢٠١، ٣ - ٢٢٢.

شاهين، محمد أحمد وحمدى، محمد نزيه (٢٠٠٧). العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين وفاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفضها، *الجامعة الأردنية*، الأردن، ص ١ - ٣٣.

الشويكي ، نايفة حمدان (٢٠٠٩).فاعلية برنامج إرشاد جمعي للتدريب على التفكير العقلاني وأثره في خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة ، *مجلة اتحاد الجامعات العربية*، الأردن ، العدد (٥٢)، ٢٥٣-٢٨٤.

الضريبي، عبدالله (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات: "دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق"، *جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق*، المجلد (٢٦) - العدد (٤)، ص ٦٦٩ - ٧١٩.

عبدالحفيظ، جدو (٢٠١٤). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. (رسالة ماجستير غير منشورة)، *جامعة سطيف - ٢*، الجزائر.

العبدلي، خالد محمد عبدالله (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، **جامعة أم القرى**، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

عرافي، أحمد محمد (٢٠١٣). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب. (رسالة ماجستير غير منشورة)، **جامعة أم القرى**، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

العنزي، فهد حامد صباح (٢٠٠٧). علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية : دراسة مقارنة بين المنحرفين وغير المنحرفين بمدينة الرياض. (رسالة ماجستير غير منشورة)، **جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية**، الرياض.

العويضة، سلطان بن موسى (٢٠٠٩). العلاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عمان الأهلية، **مجلة العلوم التربوية**، البحرين، العدد (١١٣) س ٣.

الغافري، نصراء مسلم حمد (٢٠١٣). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان، **رسالة ماجستير في التربية**، تخصص إرشاد نفسي، قسم التربية والدراسات الإنسانية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي والدراسات الإسلامية، سلطنة عمان .

الغامدي، غرم الله عبدالرازق صالح (٢٠١١). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة وجدة. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**. السعودية. مج (٥). ع (١). ١٤٥ - ١٥٠.

فضل، شعبان محمد (٢٠٠٨). **العلاج المعرفي السلوكي**، ط ١، الدار الجامعية، ليبيا.

لبد، معتز محمد إبراهيم (٢٠١٣). أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، **مجلة العلوم التربوية**، البحرين

لياس، بغيجة (٢٠٠٦). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركياً. (رسالة ماجستير غير منشورة)، **جامعة الجزائر**، الجزائر.

ملحم، سامي محمد (٢٠١١). أثر برنامج تدريبي معرفي في تحسين التفكير العقلاني ومفهوم الذات لدى المراهقين المكتئبين المحرومين من الرعاية الوالدية، **مجلة العلوم التربوية**، البحرين، المجلد التاسع عشر العدد (٣) .

التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط أ/ وفاء سعد مفرح الأسمرى
د / شيماء السعيد الشهاوي

النواب، ناجي محمود والظالمي، عماد كريم (٢٠١٣). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بقدرة الذات على المواجهة لدى طلبة الجامعة . *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المجلد السادس، العدد (٩)، ١٢٦-١٦٧.

الهلالى، عادل عبدا لرحمن عبدالله(٢٠٠٩).أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة دراسة مقارنة، *جامعة أم القرى*، مكة المكرمة.

المراجع الأجنبية

- Ali, N., & Kausar, R. (2016). Social support and coping as predictors of psychological distress in family caregivers of stroke patients. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(2), 587-608. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1890203863?accountid=142908>
- Bohannan-Calloway, J. (2016). *LGBT baby boomers' resiliency dynamics: A qualitative study* (Order No. 10240525). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global: Health & Medicine; ProQuest Dissertations & Theses Global: Social Sciences. (1860842654). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1860842654?accountid=142908>
- Grey, N. E. (2013). *An evaluation of coping interventions and gender-specific implications for college student stress and health* (Order No. 3565910). Available from ProQuest Central. (1418025237). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1418025237?accountid=142908>
- Katsikis, D., Kostogiannis, C., & Dryden, W. (2016). A RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR APPROACH IN LIFE COACHING. *Journal of Evidence - Based Psychotherapies*, 16(1), 3-18. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1786519021?accountid=142908>.

- Kausar, R., & Anwar, T. (2010). PERCEIVED STRESS, STRESS APPRAISAL AND COPING STRATEGIES USED IN RELATION TO TELEVISION COVERAGE OF TERRORIST INCIDENTS. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology, 8*(2), 119–131. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/925793455?accountid=142908>.
- Nikkerud, H. C., & Frydenberg, E. (2011). Coping and development: An index of resilience. *Children Australia, 36*(3), 113–119. doi:<http://dx.doi.org/10.1375/jcas.36.3.113>
- Philip Hyland, Daniel Boduszek, (2012) "Resolving a difference between cognitive therapy and rational emotive behaviour therapy: towards the development of an integrated CBT model of psychopathology", *Mental Health Review Journal*, Vol. 17 Issue: 2, pp.104–116, <https://doi.org/10.1108/13619321211270425>
- Thomson, S., Frydenberg, E., Deans, J., & Liang, R. P. -. (2015). Increasing wellbeing through a parenting program: Role of gender and partnered attendance. *The Australian Educational and Developmental Psychologist, 32*(2), 120–141. doi:<http://dx.doi.org/10.1017/edp.2015.15>.
- Vernon, A. (2011). Rational emotive behavior therapy: The past, present, and future. *Journal of Rational – Emotive & Cognitive – Behavior Therapy, 29*(4), 239–247. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s10942-011-0147-z>
- Zimmer-gembeck, M., Van Petegem, S., & Skinner, E. A. (2016). Emotion, controllability and orientation towards stress as correlates of children's coping with interpersonal stress. *Motivation and Emotion, 40*(1), 178–191. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s11031-015-9520->