



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من

العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل

**Rational Thinking and its Correlation with the Handling of
Life Pressures Among a Sample of Female Workers at Sewing
Workshops in Hebron Governorate**

إعداد:

عفاف موسى محمد أبو عزيزة

قُدِّمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد
النَّفسيِّ والتَّربويِّ

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

آذار 2023



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من

العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل

**Rational Thinking and its Correlation with the Handling of
Life Pressures Among a Sample of Female Workers at Sewing
Workshops in Hebron Governorate**

إعداد:

عفاف موسى محمد أبو عزيزة

بإشراف:

د. نبيل أمين المغربي

قُدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد
النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

آذار 2023

التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من

العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل

**Rational Thinking and its Correlation with the Handling of
Life Pressures Among a Sample of Female Workers at Sewing
Workshops in Hebron Governorate**

إعداد:

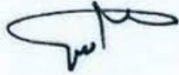
عفاف موسى محمد أبو عزيزة

بإشراف:

د. نبيل أمين المغربي

نُوقِشت هذه الرسالة وأجيزت في 202 /3/22

أعضاء لجنة المناقشة



مشرفاً ورئيساً

جامعة القدس المفتوحة

الدكتور نبيل المغربي



عضواً

جامعة القدس

الدكتورة علا حسين



عضواً

جامعة القدس المفتوحة

الدكتور كمال سلامة

التفويض

أنا الموقع أدناه عفاف موسى محمد أبو عزيزة؛ أفوض / جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقرُّ بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المعمول بها والمتعلّقة بإعداد رسائل الماجستير عندما قمت شخصياً بإعداد رسالتي الموسومة بـ: "التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من العاملات في م شغل الخياطة في محافظة الخليل"، وذلك بما يندسج مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية.

الاسم: عفاف موسى أبو عزيزة

الرقم الجامعي: 0330012010043

التوقيع:

التاريخ: 2023/3/22

إهداء

الحمد لله وكفى، والصلاة على الحبيب المصطفى محمد ﷺ، وبعد:

فلا يسعني، وقد انتهيت من إعداد دراستي، وبعد حمد الله على توفيقه بأن مكّني من تأمين هذه

الخطوة في مسيرتي الدراسية بمذكرتي هذه، إلا أن أهدي هذا الإنجاز إلى:

خالد الذكر والدي العزيز رحمه الله..

والدتي العزيزة أطال الله عمرها..

أخوتي وأخواتي الأعزاء..

رفقاء ورفيقات المشوار الذين قاسموني اللحظات وساندوني ودعموني..

أساتذتي الكرام، ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي..

أستاذي العزيز الدكتور نبيل المغربي..

كل من عملَ وتعبَ وسهرَ وعانى، إلى كل عاملات الخياطة..

كل من كان له أثر جميل على حياتي..

الباحثة: عفاف أبو عزيزه

شكر وتقدير

الحمد لله والشكر له كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، عدد خلقة ورضا نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته، على أن من عليّ بإنجاز هذه الدراسة، والصلاة والسلام على أفضل الخلق نبينا محمد ﷺ وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد:

فإنني أتوجه بجزيل الشكر إلى أستاذي الدكتور نبيل المغربي أطل الله عمره على ما قدمه لي من توجيه وتصويب، فقد كان لنصائحه وملاحظاته السديدة أكبر الأثر في إتمام هذا العمل، فلك مني يا أستاذي تحية إجلال وإكبار.

وأقدم بجزيل الشكر والتقدير لأساتذتي الكرام، ولكل من ساهم في تعليمي ودعوتي وتوجيهي.

كما وأتقدم بجزيل الشكر والتقدير للسادة المناقشين: الأستاذ الدكتور.....،
والاستاذ الدكتور.....

وكذلك أشكر كل من ساعد على إتمام هذا البحث وقدم لي العون ومد لي يد المساعدة وزودني بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث وأخص بالذكر الدكتور إبراهيم المصري.

الباحثة: عفاف أبو عزيزه

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	التفويض
د	إهداء
هـ	شكر وتقدير
و	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ك	قائمة الملاحق
ل	الملخص باللغة العربية
م	الملخص باللغة الإنجليزية
1	الفصل الأول: خلفيّة الدّراسة ومشكلتها
2	مقدّمة
6	مشكلة الدّراسة وأسئلتها
8	فرضيات الدّراسة
10	أهداف الدّراسة
11	أهميّة الدّراسة
11	حدود الدّراسة ومحدّداتها
12	التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدّراسة
14	الفصل الثّاني: الإطار النظريّ والدّراسات السّابقة
15	أولاً- الإطار النظري
45	ثانياً- الدّراسات السّابقة
66	الفصل الثّالث: الطّريقة والإجراءات
67	منهجية الدّراسة
67	مجتمع الدّراسة
68	عيّنة الدّراسة
70	أدوات الدّراسة
77	متغيّرات الدّراسة وخصائصها

77	إجراءات تنفيذ الدراسة
78	المعالجات الإحصائية
79	الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة
80	النتائج المتعلقة بالأسئلة
90	النتائج المتعلقة بالفرضيات
116	الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها
117	مناقشة نتائج أسئلة الدراسة
	مناقشة نتائج فرضيات الدراسة
126	التوصيات
127	المراجع باللغة العربية
132	المراجع باللغة الأجنبية
133	ملاحق الرسالة

قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول	الجدول
68	بوضوح توزيع مجتمع الدراسة	1.3
69	عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة	2.3
71	قيم معامل ارتباط الفقرات	3.3
73	ابعاد وارقام فقرات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة	4.3
74	قيم معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	5.3
75	معاملات ثبات مقياس أساليب التعامل مع صعوبات الحياة بطريقة كرونباخ	6.3
77	درجات احداث ساب م ستوى ال تفكير العقلاني وأ ساليب التعامل مع ضغوط الحياة	7.3
80	الأو ساط الد سابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات التفكير العقلاني وعلى المقياس ككل	1.4
82	الأو ساط الد سابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل أسلوب من أساليب التعامل مع ضغوط الحياة	2.4
83	الأو ساط الد سابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات أسلوب التخطيط لحل المشكلة	3.4
84	الأو ساط الد سابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات أسلوب تحمل المسؤولية	4.4
85	الأو ساط الد سابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات أسلوب التحكم بالنفس	5.4
86	الأو ساط الد سابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات أسلوب الانتماء الديني	6.4
87	الأو ساط الد سابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات أسلوب مواجهة الانفعالية	7.4
88	الأو ساط الد سابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الانفعالي	8.4
89	الأو ساط الد سابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات أسلوب اعادة التقييم	9.4
90	الأو ساط الد سابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس التفكير العقلاني لدى عينة من العاملات في مشاغل الخياطة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية	10.4

90	نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية	11.4
91	نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية	12.4
92	الأوساط الدسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير العمر	13.4
92	نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني تبعاً لمتغير العمر	14.4
93	نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير العمر	15.4
93	الأوساط الدسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	16.4
94	نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	17.4
94	نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	18.4
95	الأوساط الدسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير سنوات الخبرة	19.4
96	نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني تبعاً لسنوات الخبرة	20.4
96	نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لسنوات الخبرة	21.4
97	الأوساط الدسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمكان السكن	22.4
97	نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني تبعاً لمكان السكن	23.4
98	الأوساط الدسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية	24.4
99	نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية	25.4

101	نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الدسابية لأسلوب المواجهة الانفعالية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية	26.4
102	الأوساط الدسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير العمر	27.4
103	نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير العمر	28.4
104	نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الدسابية لأسلوب تحمل المسؤولية تبعاً لمتغير العمر	29.4
105	الأوساط الدسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	30.4
106	نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	31.4
107	نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الدسابية لأسلوب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	32.4
109	الأوساط الدسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة	33.4
110	نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة	34.4
111	نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الدسابية لأسلوب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة	35.4
112	الأوساط الدسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مكان السكن	36.4
113	نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مكان السكن	37.4
115	معامل ارتباط بيرسون على مقاييس التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عاملات الخياطة في محافظة الخليل	38.4

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
134	مقياس الدراسة (الأداة قبل التحكيم)	1
140	قائمة المحكمين للمقياس	2
141	مقياس الدراسة (نسخة نهائية بعد التحكيم)	3

التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل

إعداد: عفاف موسى محمد ابو عزيز

بإشراف: د. نبيل أمين المغربي

2022

مُلخَص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت مقياسي التفكير العقلاني، وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، وتمثل مجتمع الدراسة في العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، والبالغ عددهن (423) عاملة، وتكونت عينة الدراسة من (212) عاملة تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن مجموعة من النتائج أهمها: أن أفراد عينة الدراسة يستخدمون التفكير العقلاني بدرجة مرتفعة بنسبة 82.9%. كما جاء مستوى أساليب التعامل مع ضغوط الحياة بدرجة مرتفعة بنسبة 80.4%، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية مرتفعة بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، كما بينت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير (العمر، المستوى التعليمي، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية) وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير (مكان السكن)، كما بينت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير (العمر، مكان السكن، الحالة الاجتماعية).

وفي ضوء هذه الدراسة توصي الباحثة إلى ضرورة وجود مرشدين لتقديم الإرشاد والتوجيه للعاملات في مشاغل الخياطة، ولمساعدتهن على تخطي المشكلات والضغوطات التي تواجههن، وأيضاً توصي ببناء برنامج إرشادي لخفض مستوى ضغوطات الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة.

الكلمات المفتاحية: التفكير العقلاني، أساليب التعامل مع ضغوط الحياة.

**Rational Thinking and its Correlation with the Handling of Life Pressures Among
a Sample of Female Workers at Sewing Workshops in Hebron Governorate**

Prepared by: afaf mousa abu aziza

Supervised by: Dr. Nabil Amin Almaghribiu

2022

Abstract

The study aims to identify the level of rational thinking and its relationship to methods of dealing with life stressors among a sample of female workers in sewing workshops in the Hebron Governorate. To achieve this objective, the researcher uses the descriptive-correlation method and both standards of rational thinking in addition to methods of dealing with life stressors prepared by Shaima' JaniHaidar Khan(2013). The study population consists of (423) female workers in sewing workshops in the Hebron Governorate, and the sample consists of (212) female workers who were chosen in the best possible way the study result show a variety of important notes: the study sample uses rational thinking at a high rate of (82.9%). Ways of dealing with life stressors are also high with a percentage of (80.4). The results indicate that there is a high correlation between rational thinking and methods of dealing with life stressors. The results also indicate that there are statistically significant differences in the measure of rational thinking according to the variables of (age, level of education, years of experience and marital status) and the absence of statistically significant differences in the measure of rational thinking according to the variable of (place of residence). there are no statistically significant differences in the measure of methods of dealing with life stressors according to the variable of (age, place of residence and marital status). The results also show statistically significant differences in the measure of methods dealing with life stressors according to variables of (level of education and years of experience). No statistically significant differences are noticed in the methods of dealing with life stressors according to the variables of (age, place of residence and social status)

In light of this study, the researcher recommends the need for mentors to provide guidance and supervision to workers in sewing workshops, to help them overcome the problems and stressors they face. The researcher also recommends establishing a training and supervision program to lower the level of life stressors that sewing workers face.

Key word: rational thinking, methods of dealing with the pressures of life.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 مقدمة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7. التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1. مقدمة:-

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". (سورة الإسراء: آية 70)

وقد حفظ الإسلام 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". (سورة البقرة: 269)

برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم النفسي والاجتماعي، ومن أبرز نظريات الإرشاد النفسي التي اهتمت بتوظيف الجانب المعرفي العقلي، وحاولت تفسير الاضطرابات الانفعالية في علاقتها بالتفكير اللاعقلاني نظرية إليس (Ellis) والتي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي.

وتسعى هذه النظرية إلى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات، انطلاقاً من الاعتقاد القوي بأن المعرفة تلعب دوراً أساسياً في إحداث الاضطرابات الوجدانية وعلاجها (Scott, 1991).

ويعد التفكير الإيجابي دافعاً ومحدداً أساسياً للإيجابية في الحياة، إلا أن علم النفس الإيجابي يأخذ في الاعتبار بوجود أوقات وظروف يمارس فيها الإنسان التفكير السلبي والتفكير الواقعي (Gordon, 2015).

ويرى إليس أن التفكير اللاعقلاني يتخذ شكل التشويه المعرفي، أو الإدراك المشوه، واللاواقعي للذات وللأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد، وأن النزعة للاتجاه العقلاني تظهر بوضوح في الرشد وربما بعد ذلك، ويتطلب ذلك الكثير من الجهد من جانب الفرد الذي يحمل أفكاراً لا عقلانية، وربما يحتاج إلى مساعدة علاجية (Maddi, 1996).

كما أن الأفكار العقلانية تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية، وتساعد على تحقيق أهدافه، وهي تعميمات مرتبطة بما هو مثبت تجريبياً وتحتوي على رغبات وأولويات الفرد، وهي صـحـيحة وواقعية وذات هـدف حقيقي (Ellis, 1979) (الصباح والحموز، 2007).

إن نظرية إليس (Ellis) في العلاج النفسي تؤكد على الارتباط الوثيق بين السلوك والانفعال والتفكير الإنساني المضطرب، إذ ترى أن الإنسان هو الذي يخلق إلى حد كبير مشكلاته الانفعالية بطريقته اللاعقلانية في التفكير، ومن ثم هو قادر على التقليل من حدة هذه المشكلات؛ كما تشير إلى الاضطراب الانفعالي وخاصة العصاب، لا يتأثر فقط بالتفكير اللاعقلاني بل أيضاً بالعوامل الأسرية والاجتماعية والبيولوجية (Dryden, 2009).

وتشير نظرية إليس في العلاج العقلي الانفعالي إلى أن الناس يشعرون بالانزعاج عندما يسعون إلى تحقيق أهداف معينة وتعترضهم أحداث أو عوائق تمنعهم من تحقيق أهدافهم، ويحمل الناس معتقدات حول هذه الأحداث تؤثر على مشاعرهم وسلوكياتهم، وبناء عليه، فإن الأحداث

بحد ذاتها لا تخلق الم شاعر، وإنما المعتقدات والقناعات حول هذه الأحداث هي التي تسهم في تشكيل المشاعر الناتجة عن الأحداث (Corey,2010) .

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.

إن الفكر الإنساني يتكئ على قدرات ذاتية متركزة في بناء الإنسان الجسمي 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، 2013).

لذلك يمكن القول إن التغيرات المستمرة، والضعغوط المتراكمة عند الفرد، تخلق لديه أفكاراً ومشاعر سلبية، والمبالغة في احتمالية وقوع أحداث سلبية، ويكون تفاعل الأفراد مع الأحداث تفاعلاً عاطفياً أكثر من كونه تفاعلاً معرفياً عقلانياً، وعند لجوء الفرد للأفكار السلبية، أو التشوّهات المعرفية، التي تتوسط تفسيره للأحداث التي تدور حوله؛ فمن المحتمل أن يقع فريسة مشكلات نفسية (Guthrie, at al, 2016).

وفي دراسات المخ والجهاز العصبي لخص لنا الكاتب البريطاني (ريتشارد ليارد) في كتاب حديث له عن السعادة، فقد تبين وجود فروق واسعة بين حقيقة ما نتعرض له من ألم وما نشعر به منه، أي أننا قد نتعرض لألم حقيقي ولكننا لا نشعر به، وقد نعبر عن شعور شديد بالألم بينما يكون الألم الواقع علينا أخف بكثير من الألم الواقع على غيرنا، وإن احساسنا بالألم الواقع علينا يختلف من لحظة إلى لحظة، ومن وقت إلى وقت آخر اعتماداً على أساليبنا المتغيرة من التفكير والادراك (Liyard,2005).

إن ما يصيبنا من اضطراب في حياتنا النفسية أو العقلية أو الاجتماعية، سواء كان هذا الاضطراب مؤقتاً أو دائماً، إنما هو انعكاس مباشر لأساليبنا في التفكير وتوقعاتنا، مثلاً ما أكدته الدراسات وملاحظات المعالجين النفسيين فيما يتعلق بتوقعاتنا، فقد تبين أن ما يميز الاضطرابات النفسية والصحة النفسية فيما بينها تحكمه ما نبنيه عن أمور الحياة من توقعات، فالشخص قد يجد نفسه مدفوعاً للشعور بالقلق بسبب توقعاته (بيك، 2000).

وتعد الضغوط النفسية من المشكلات النفسية الشائعة التي قد يواجهها الأفراد، الأمر الذي يكون له تأثير في الصحة الجسدية والنفسية، والحياة الاجتماعية، وقد تؤثر في قدرتهم على التكيف مع المحيط (Mutalik et al., 2016).

ولكن التغيرات الحياتية وتغير سبل الحياة بشكل أكثر تعقيداً، وكثرة الخيارات المتاحة، وزيادة المسؤوليات الواقعة على عاتق الفرد، وتعدّد الحياة بسبب التغيرات التي تحدث على حياة الأفراد عامة والعاملين خاصة قد تؤدي بشعور الفرد بالقلق والخوف، الأمر الذي يؤثر بدوره على حياته اليومية الحاضرة (حجازي، 2013).

ويذكر سيلبي بهذا الصدد أن الضغوط من الأمور المهمة التي تؤثر في الصحة النفسية والتي يمكن أن تؤثر سلباً أو إيجابياً على وظائف الإنسان بحسب طبيعة وشدة هذه الضغوط، ومن خلال متابعة البحوث التي قام بها (ستيرلي) في هذا المجال اتضح أنه في حالة استمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة الداخلية والبيئة الخارجية مع فشل التعامل معها، قد تسبب له الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد (جباري، 1998). والضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالألام النفسية والأمراض العضوية التي يعاني منها أفراد المجتمع، وأنها تؤدي في النهاية إلى درجة من عدم التوافق وضعف من مستوى الصحة النفسية (أبو ناهية، 2016).

وهكذا تواجه العاملات مجموعة من ضغوطات الحياة والتي تعد ذات تأثير كبير على تكيفهن النفسي وتوافقهن الاجتماعي، كما أن هناك عاملات يواجهن ظروف أسرية نتيجة لحالتهن الاجتماعية فالعاملة الأرملة أو المطلقة أو من تعيش في وسط عائلة متعففة ولا يوجد لديهم معيل، تقبل العمل بشروط مجحفة بحقها، كراتب بسيط جداً، ولا يطبق الحد الأدنى للأجور، وأحياناً لساعات طويلة تتجاوز السبع ساعات، أو حتى العشر ساعات، ولا تحصل على استراحة الغداء، ولا الاجازات ولا مكافأة نهاية الخدمة، ناهيك عن ممارسة بعض أصحاب العمل العنف النفسي على العاملة، كما يمارس عليها العنف الجسدي أحياناً

كما أن بعض اصحاب العمل يجبروا العاملات على التوقيع على كمبيالات، تفيد بعدم حصولهن على نهاية الخدمة كما ويجبر بعض أصحاب العمل العاملات على التوقيع على عقود تفيد أنهن حصلن على راتب بالحد الأدنى للأجور، لكنها بالحقيقة تحصل على قسم منه فقط، وذلك تحت الضغط والتهديد.

ومن هنا برزت مشكلة الدراسة والتي تتمثل في التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها :

لعل السبب في زيادة حدة الاضطراب والقلق عند شخص وانخفاضه عند شخص آخر يعود إلى طبيعة الإدراك لديه وطريقة التفكير - العقلاني أو اللاعقلاني - التي يتبناها الشخص ويفسر الاحداث من حوله، حيث يرى (البرت إليس) أن " هناك مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وما يلحق بها من افتراضات تكون هي المسؤولة عن معظم الاضطرابات العاطفية وذلك لأنه عندما يتقبل الناس الاضطرابات والانحرافات التي تنطوي عليها الأفكار

اللاعقلانية، فإنهم يميلون لكي يصبحوا مكبوتين - عدوانيين - دفاعيين - قلقين - شاعرين بالذنب - غير فعالين - منطويين على أنفسهم - غير سعداء، فإذا حاولوا أن يساعدوا أنفسهم للتخلص من تلك الأفكار اللاعقلانية فلا يمكن أن يقعوا ضحية الاضطرابات الانفعالية " (طاهر، 1995).

يعد مستوى التفكير العقلاني جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسي للإنسان فهو يبلور ويعزز الاعتقادات التفاوضية 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

ومن خلال شعور الباحثة وجدت بأن هناك مشكلة لدى النساء في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، حيث أنه من خلال متابعتي شعرت بأن هناك مشاكل تواجه هؤلاء العاملات في مشاغل الخياطة، منها العنف النفسي والجسدي والاقتصادي واللفظي والقانوني، حيث أن الكثير من العاملات يعملن لساعات طويلة تتعدى السبع ساعات وبأجر متدني جداً، حيث لا يطبق قانون الحد الأدنى للأجور، ولا تحصل العاملة على الاجازات ولا مكافأة نهاية الخدمة، هذا غير أن صاحب العمل يوقع العاملة على كمبيالات، تفيد بعدم حصولهن على نهاية الخدمة، وأن ما جعل العاملات يخضعن الى أوامر وظلم صاحب العمل هو ظروف الحياة الصعبة سواء الظروف الاقتصادية أو الاجتماعية، مثل الأرامل والمطلقات ومن لا يوجد لديها معيل، مما أثر ذلك على وضع العاملات النفسي، ومن هنا تتكون مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي الآتي:

ما مستوى التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى النساء العاملات

في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل؟

وفي ضوء ما سبق، يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل؟

السؤال الثاني: ما مستوى أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى لمتغير (العمر، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، سنوات الخبرة)؟

السؤال الرابع: هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل؟

3.1 فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة إلى اختبار الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل باختلاف الحالة الاجتماعية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل باختلاف العمر.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل باختلاف المستوى التعليمي.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل باختلاف سنوات الخبرة.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل باختلاف مكان السكن.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسط الحسابي لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل باختلاف الحالة الاجتماعية.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسط الحسابي لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل باختلاف العمر.

الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسط الحسابي لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل باختلاف المستوى التعليمي.

الفرضية التاسعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسط الحسابي لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل باختلاف سنوات الخبرة.

الفرضية العاشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسط الحسابي لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل باختلاف مكان السكن.

الفرضية الحادي عشر: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى التفكير العقلاني ومستوى أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل.

4.1 أهداف الدراسة:

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير العقلاني وضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل وذلك من خلال:
1. التعرف إلى مستوى التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل.
 2. التعرف إلى مستوى أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل.
 3. التعرف إلى طبيعة العلاقة الارتباطية بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل.
 4. الكشف عن الفروق بين متوسطات التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى متغير: (العمر، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية).
 5. الكشف عن قدرة التنبؤ في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة من خلال التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل.

5.1 أهمية الدراسة:

أولاً- الأهمية النظرية:

تسعى الدراسة إلى مساعدة العاملات في مشاغل الخياطة إلى التعرف على التفكير العقلاني، وإلى التعرف على كيفية التعامل مع ضغوطات الحياة التي تواجه العاملات في مشاغل الخياطة لتجنب الآثار النفسية التي تنتج عن هذه الضغوطات، وإلى إيجاد طرق في مواجهة هذه الحياة السلبية التي تؤثر على حياتهن اليومية، والتي تترك تأثير في بناء هويتهن النفسية، وتسعى الدراسة إلى معرفة طبيعة ادارة الضغوطات الحياتية لدى النساء العاملات بشكل عام، والعاملات في مشاغل الخياطة بشكل خاص.

ثانياً- الأهمية التطبيقية:

قد تسهم هذه الدراسة في تقديم إطار نظري خاص بالتفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، وقد 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، وكما سعت الباحثة إلى إيجاد طرق وأساليب فعالة في تفريغ الانفعالات لدى النساء العاملات وتحديد طبيعة المشاكل التي تواجهها هذه النساء.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها:

الحدود المكانية: مشاغل الخياطة في محافظة الخليل.

الحدود الزمانية: طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2022-2023).

الحدود البشرية: طبقت الدراسة على عينة من العاملات في مشاغل الخياطة بمحافظة الخليل.

الحدود الإجرائية: استخدم في هذه الدراسة مقياس التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة.

الحدود المفاهيمية: اقتصرت الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة في الدراسة.

7.1 تعريف المصطلحات:

التفكير العقلاني: يعرفه حيدر خان (2013) على أنه " 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".

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي تحصل عليها العاملة بمشغل خياطة من خلال استجابتها على مقياس التفكير العقلاني

ضغوط الحياة: يعرفه فيدمان (2010) على أنه "استجابة طبيعية لتحديد بدني او عاطفي،

ويحدث عند فقدان التوازن بين المطالب وموارد التكيف، ففي إحدى كفتي الميزان يمثل الضغط النفسي التحديات التي تثيرنا، وتجعلنا متأهبين، بينما نجد في الكفة الأخرى ان الضغط النفسي يمثل الاوضاع التي يصبح فيها الافراد غير قادرين على تلبية المطالب المفروضة عليهم، وفي اخر المطاف يعانون انهياراً بدنياً ونفسياً".

ويعرف لازارس (Lazarus, 1969) الضغوط على أنها على "أحداث خارجة عن الفرد

تجعله في وضع غير اعتيادي أو هي متطلبات استثنائية تهدده بطريقة ما".

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.

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي تحصل عليها العاملة بمشغل خياطة من خلال استجابتها على مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته الباحثة.

مفهوم أساليب التعامل مع ضغوط الحياة: يعرف زيمير (Zimmer at al.,2016: 187) الضغوط بأنها: "أحداث بيئية أو حالات مزمنة تهدد بشكل موضوعي الصحة البدنية والنفسية أو سلامة الأفراد في فترة معينة في مجتمع معين".

وعرفها عبد الحفيظ (2014: 8) 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".

ويعرفها حيدر خان (2013) بأنها: "جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية محددة، والتي تقيّم على أنها مرهقة، وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد".

وتعرف الباحثة أساليب التعامل مع ضغوط الحياة إجرائياً: جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية محددة والتي تقيّم 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.

الفصل الثَّاني

الإطار النَّظريُّ والدراسات السَّابِقة

1.2 الإطار النَّظريُّ

2.1 التَّفكير العقلائيُّ

3.1 أساليب التَّعامل مع ضغوط الحياة

2.2 الدراسات السَّابِقة

1.2.2 الدراسات المتعلِّقة بالتَّفكير العقلائيُّ

2.2.2 الدراسات المتعلِّقة بأساليب التَّعامل مع ضغوط العمل

الفصل الثاني

الإطار النظريُّ والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 مقدمة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً عن التفكير العقلاني، وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، والدراسات السابقة ذات العلاقة بمواضيع الدراسة.

2.1.2 التفكير العقلاني:

ميز إيس بين نوعين من المعتقدات لدى كل فرد، هما:

1- المعتقدات العقلانية: وهي المعتقدات والأفكار الواقعية والمنطقية التي تساعد في حصول الشخص على أهدافه، إنها ذات مضمون نسبي وليس حتمي، وهي تفضيلية وليست وجوبية (Palmer & Dryden, 2002). ويصاحب هذه المعتقدات العقلانية نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية وسوية.

2- المعتقدات اللاعقلانية: وهي تلك المعتقدات والأفكار غير الواقعية وغير المنطقية والخاطئة والتي تعيق تحقيق الشخص لأهدافه، ويصاحب هذه المعتقدات نتائج سلوكية وانفعالية سلبية وغير سوية (الفرخ وتيم، 1999).

3.1.2 مفهوم التفكير العقلاني:

مفهوم التفكير العقلاني من المفاهيم التي أثارت جدلاً واسعاً بين المفكرين، والعلماء، والفلاسفة، حيث يُعد من المفاهيم التي لهاه عمر طويل، ويعود بجذوره إلى آراء الفلاسفة في الحضارة اليونانية القديمة، ولكن باعتباره مفهوم علمي له قواعده ونظرياته الخاصة له تاريخ

قصير، إذ يعد ألبرت إليس (Albert Ellis) من أهم الذين أدخلوه إلى علم السيكولوجي، وأصبح له معنى وخصائص علمية، ووصفه إليس وفسره باعتباره أحد المكونات الأساسية للشخصية، حيث ظهر هذا الوصف بكثرة في نظريته التي أطلق عليها (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي)(صالح، 2017).

وتوجد العديد من المفاهيم الخاصة بالتفكير العقلاني ومن أهم تلك المفاهيم ما يلي:

عرّف دالي وآخرون (Daly & Others, 1983) الواردة في (عبد الله، 2013)

العقلانية على أنها "أي شيء يؤدي بالفرد إلى السعادة والبقاء".

في حين عرفها المحمدي (1995) بأنها: "مجموعة من الافكار المنطقية المتعلقة والقابلة

للتحقق من خلال الحجج والبراهين والمتسمة بالموضوعية، والتي تعود إلى التفاعل الملائم وإلى الشعور بالسعادة النفسية".

وعرفها زايد (2004) بأنها: "انتصار العقل في مختلف مجالات الحياة والوجود، في

مجال العلم والحياة الاجتماعية لتحقيق السعادة".

ويعرف الحسن (1999) التفكير العقلاني بأنه التفكير والسلوك الواعي الذي يتفق مع

أحكام المنطق والمعرفة التجريبية، والذي يتسم بأهدافه المتناسكة والمتزنة التي يمكن تحقيقها من خلال الموضوعية العلمية.

واعتمدت الفلسفة الغربية لمدة من الزمن تزيد عن 2000 عام على أساليب مركزية

تنص على أن العقلانية أو السببية صفة جوهرية تصنف وتميز أبناء الجنس البشري، ولكن تعرض

هذا المبدأ إلى انتقادات بسبب تركيزه واعتماده على العامل العقلاني أو السببي، وأهمل العوامل

الأخرى؛ كالعوامل البيئية، والمادية، وقد استخدم البروفسور هوبهاوس مبدأ العقلانية في سياق

نظريته عن التقدم البشري، واعتبره مبدا عضويًا يمكن التركيز عليه واعتماده لتحقيق التوازن بين

نواحي الحياة، واستعمل ماكس فيبر مصطلح العقلانية والتفكير العقلاني أكثر من أن يستعمله أي عالم اخر، فقد صنف الحدث إلى أربعة أقسام وهي:

1. الفعل العقلي المعتمد: وله واسطة تكفل تحقيق الهدف الذي يقصده الفعل
2. الفعل العقلي القيمي: الفعل الذي ينطبق مع مقاييس القيم، التي يتفق عليها المجتمع
3. الفعل الغريزي.
4. الفعل التقليدي: الفعل التقليدي والغريزي بعيدان كل البعد عن مبدا العقلي والمنطقي الذي يقره العقل السليم، والفكر السوي، واستخدم فيبر مبدا العقلانية في تفسير جوانب متعددة من المجتمع؛ كالجوانب المتعلقة بالسلطة، والقوانين، والقيادة (محمد، 2015).

4.1.2 التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني:

يعد التفكير أحد العمليات العقلية المعرفية العليا الكامنة خلف تطور الحياة الإنسانية، وتمكن الانسان من السيطرة على كافة الكائنات الحية، واكتشاف الحلول الفعالة ليتغلب بها على كل ما يواجهه من مصاعب ومشاكل في حياته، بل أن مختلف الإنجازات العلمية التي يحققها الانسان مبنية على عملية التفكير، بالإضافة إلى أن أسلوب التفكير عند الفرد يعد قوة كامنة تؤثر على كافة تفاعلاته

ومن أكبر محاولات إدخال العقل والمنطق في مجال الإرشاد والعلاج النفسي كما يقول "باترسون" هي محاولة التي قام بها إليس في أوائل عام (1950) تحت اسم العلاج العقلاني الانفعالي، والتي قدم فيها فروضاً متقدمة لنظريته، والتي تنص على أن الأحداث النشطة لا تسبب العواقب الانفعالية، ولكن نظام المعتقدات غير العقلانية عند الشخص هي المسبب للعواقب (كفايف، 1999).

لذلك توجهت أنظار علماء النفس لنظريته بشكل عام، وعلماء النفس الإرشادي والعلاجي بوجه خاص؛ باعتبارها نظرية في الشخصية، وذلك لإهتمامها بالعمليات المعرفية والعقلانية، والتي تعد ذات أهمية في فهم السلوك الإنساني وتغييره، ولقد نالت هذه النظرية احتراماً في السنوات الأخيرة

لذلك قرر عدد من علماء النفس أمثال روبنز (Robbins)، وسارنوف (Sarneff)، وكاتز (Katz)، وستونلند (Stotland)، وولف (Walfe) أن الشفاء وتغيير الاتجاهات يمكن في تنمية الوعي العقلاني ومهاجمة الإطار المرجعي المعرفي (الغامدي، 2011).

5.1.2 مسلمات الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

- يستند الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على مجموعة من الأسس والمسلمات المتعلقة بطبيعة الإنسان وتفسير سلوكه ومصدر اضطرابه وهي:
1. البشر يولدون ولديهم استعداد أن يكونوا عقلانيين ومحققين لذواتهم، أو أن يكونوا غير عقلانيين في سلوكهم قاهرين لأنفسهم.
 2. التفكير وأسلوبه وأنواعه هو محصلة تفاعل بين متغيرات عدة مثل: ماضي الفرد، وخبراته السابقة، وقدراته على التعليم، ومستوى ثقافته، ومستوى تعليمه، وتنشئته الاجتماعية، والعوامل الثقافية والحضارية، وتأثير البيئة المحيطة به.
 3. الاضطراب الانفعالي والسلوك العصابي ينتج من التفكير اللاعقلاني، فالعصابي شخص أفكاره لا عقلانية، عاجز انفعالياً، سلوكه مدمر لذاته.
 4. تفكير الإنسان واتجاهاته نحو الأحداث هو الذي يجعل مدركاته حسنة أو رديئة، نافعة أو ضارة، أو مطمئنة أو مهددة، فالتفكير الخطأ يؤدي إلى انفعال خطأ، والعكس صحيح.

5. الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الانفعالات السالبة ينبغي مناقشتها ومهاجمتها وتعديلها بإعادة تنظيم الإدراك منطقياً وعقلياً (أحمد، 2004؛ إسماعيل، 2008).

6.1.2 أهداف الإرشاد العقلاي الانفعالي:

يسعى الإرشاد العقلاي الانفعالي السلوكي إلى تقليل هزيمة الذات وإزالة الأفكار غير العقلانية والتخلص منها واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية، ووضع فلسفة جديدة لحياة العميل وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

1. تقليل قلق العميل (أي لوم نفسه)، وعدوانيته نحو الآخرين والعالم الخارجي.
2. مساعدة العميل في التعرف على أفكاره غير العقلانية والتي لها تأثير سلبي عليه.
3. تحديد أسباب الاضطراب في الأفكار وكونها لا عقلانية أو غير منطقية.
4. تشجيع العميل على الاعتراض والشك في هذه الأفكار ودحضها.
5. تشجيع العميل على تعديل أفكاره الخاطئة والخادعة للذات، والتحرر منها وإكسابه فلسفة حياتية جديدة تتسم بالعقلانية في التفكير بما يعود عليه بالسعادة والاتزان الانفعالي والسلوكي، والتحكم في انفعالاته عقلانياً.
6. الإقلال من المعاناة الذاتية للعميل، من خلال زيادة اهتمامه بنفسه وتقبله لذاته والتفكير المنطقي (أبو أسعد وعريبات، 2012).

7.1.2 سمات التفكير العقلاي:

للتفكير العقلاي عدة سمات أو مميزات ذكر منها (الغامدي، 2011):

1. الموضوعية: أي لها حقائق وأدلة موضوعية بعيدة عن النظرة الشخصية.
2. المرونة: حيث تتشكل في صورة رغبات وأمنيات لاتصل إلى المطلقات اللازمة.
3. تساعد على تحقيق الأهداف.

4. تقلل من الصراعات الداخلية لدى الفرد.

5. تقلل من التصادم مع الآخرين.

6. 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.

8.1.2 النظريات التي تناولت التفكير العقلاني:

1- نظرية العلاج المعرفي (الإدراكي):

نموذج العلاج المعرفي كما هو موضح من قبل بيك (Beck, 2011) هو نموذج يستند إلى التخطيط، ووفقاً 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).

2012)

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، 2008).

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 يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير، وذلك من أجل إحداث تغييرات معرفية و سلوكية و انفعالية لدى المسترشد.

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

تم إدخال العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي (REBT) من قبل الطبيب النفسي ألبرت إليس في عام 1955؛ هذا هو النوع الأول من العلاج السلوكي المعرفي (Katsikis & Dryden, 2016).

وقد حاول أليس تقديم نموذج متكامل للتعامل مع الأفكار العقلانية واللاعقلانية من خلال نموذج إرشادي (ABC) ، حيث يرمز (A) إلى النشاط والحوادث، ويدل على الحوادث التي نقابلها في حياتنا اليومية وهو الحرف الأول لمصطلح (Activating Event) والتي تحرك التفكير لدينا، وتؤدي إلى حالة انفعالية مثل الشعور بالارتياح أو الانزعاج، ويرمز (B) إلى المعتقدات والمدرجات، حيث يدل على نظام المعتقدات لدينا وهو الحرف الثاني لمصطلح (Belife)، أما الرمز (C) فيدل على رد الفعل السلوكي أو الاضطراب

الانفعالي لدى الشخص مثل القلق التي تظهر في هذا الموقف، ويرمز للحرف بمصطلح
(Consequence) (Katsikis & Dryden, 2016).

جوهر نظرية اليس تقوم على أساس أن مجموعة من المعتقدات والأفكار اللاعقلانية
وما يؤدي إليها من افتراضات أو تفسيرات هي سبب معظم الاضطرابات الانفعالية
(Ilis, 1973).

ركزت نظرية اليس 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 (أبو أسعد وعربييات، 2012).

وتخلص 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 اليس (Ellis) ونموذج بيك (Beck) نجد أن نموذج بيك أكثر شمولاً في
مجال العلاج المعرفي.

9.1.2 التفكير العقلاني في بيئة العمل:

لكي يصبح الموظف مفكراً عقلياً، يجب عليه الاهتمام بالتفكير في الأهداف والغايات.
في مثل هذه الأوقات، قد يصبح التفكير في المستقبل أمراً مربكاً، لذلك من المهم التخطيط لخريطة

طريق قابلة للتحقيق بخطوات واقعية. والتأكد أيضاً من اختيار أفضل طريقة لتحقيق الأهداف أثناء
في مرحلة وضع الخطط أيضاً.

وليتحقق ذلك على الموظف القيام بما يلي:

1. **فصل المشاعر:** السماح للمشاعر والعواطف بالتحكم في التفكير في كثير من الأحيان، يعتبر معيق يحد من التفكير بعقلانية. لهذا السبب أحياناً عندما يتحدث الفرد عن مخاوفه إلى الآخرين، يبدو أنهم غالباً ما يصلون إلى نتيجة واضحة على الفور، لأنهم منفصلون عاطفياً. إن التفكير فيما هو ضروري وما هو صحيح فيما يتعلق بكيفية الشعور بالموقف هو مفتاح التفكير العقلاني.

2. **تحويل العواطف إلى أفعال:** من الأسهل القول أكثر من فعل مجرد تنحية المشاعر جانباً، فإن تغيير الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى المشكلة يمكن أن يكون مفيداً حقاً عندما تهدف إلى التفكير بشكل أكثر عقلانية. بدلاً من ترك الأفكار السلبية تصبح حواجز على الطريق، دعهم يوقعون على المشاركات بالخطوات التي تحتاج إلى اتخاذها. عندما يواجه مشكلة متصورة، قسمها إلى خطوات أصغر حتى يتم التغلب عليها بسهولة وتعود إلى المسار الصحيح لتحقيق هذا الهدف الأكبر.

3. **الحلول والنتائج:** نظراً لأنه من الطبيعة البشرية أن تتفاعل أولاً مع العاطفة، ثم بالمنطق بعد الحقيقة، فمن الجيد اختبار النظريات والحلول حيثما أمكن ذلك. علاوة على ذلك، سيرغب الفرد في العثور على أكبر عدد ممكن من الحلول المحتملة لمشكلتك من أجل الحصول على أفضل النتائج. للقيام بذلك، سوف يحتاج الفرد إلى معلومات. واستخدام معارفه ومعلوماته، من خلال الوصول إليها عبر الطرق المتاحة مثل الإنترنت، والشبكة المحلية داخل العمل؛ لجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الهدف المرغوب، أو المشكلة قبل إعداد خطة منطقية (London offices, 2020).

10.1.2 أهمية التفكير المنطقي في مكان العمل:

إن القدرة على إظهار الفكر العقلاني والمنطق في تفكير الفرد وردود أفعاله أمر ضروري لجميع أماكن العمل إلى حد ما. عندما يمكن التركيز على المهام والعثور على الارتباطات بين أجزاء مختلفة من المعلومات، يمكن الوصول إلى حل منطقي. من الناحية العملية، يمكن أن يتخذ التفكير العقلاني في الوظيفة عدة أشكال، وكلها ذات قيمة ليصبح الفرد موظفاً رائعاً. ومنها ما يلي (Indeed Publications, 2022) :

1. التكيف: في بعض الأحيان، قد يكون مكان العمل مرهقاً، خاصةً إذا كانت الوظيفة سريعة الإيقاع تخضع لتغيرات سريعة. ينتج عن البيئة سريعة الخطى العديد من التحديات المعقدة للغاية التي تحتاج إلى حل.

2. التفكير المنطقي: هو أسلوب جيد لحل المشكلات المعقدة وتوفير الأدوات العقلية لمواجهة التحديات التي تبدو مستعصية على الحل عن طريق تقسيمها إلى مكوناتها المنطقية.

3. الدقة: وهي مهارة مهمة يجب تطويرها في جميع أماكن العمل لأنها يمكن أن تساعدك على تجنب الأخطاء في العمل الذي تنتجه. ويقدر أصحاب العمل الدقة لأنها تسمح لهم بالثقة في أن المهام التي تكملها تفي باستمرار بالمعايير التي يسعدون بها ويمكنهم الاعتماد عليها، عندما يفكر الفرد بشكل منطقي، فإنه يقوم بتوصيل المكونات بطريقة خطية وقائمة على السبب، ويمكن تقييم كل جزء من المشكلة بشكل فردي وحل ذلك قبل الانتقال إلى الجزء التالي، هذا يمكن أن يساعد على تجنب الأخطاء.

4. تجنب التحيز: يمكن أن يساعد التفكير العقلاني أيضاً على أن يصبح الفرد غير متحيز، لأنه أقل عرضة لترك عواطفه تؤثر على حكمه. في مكان العمل، يقدر المديرون الموظفين الذين

يأخذون بعين الاعتبار الحقائق المنطقية لأنه يوضح أنهم قادرون على الحفاظ على مصالح الشركة الفضلى دائماً في مقدمة عملهم.

5. تحسين الفعالية: يمكن أن يؤدي توظيف العقل في المهام اليومية في العمل إلى زيادة فعالية الفرد من خلال مساعدته على تجنب الأخطاء والتأكد من أنه يستخدم أفضل الاستراتيجيات وأكثرها فعالية. عند تطبيق المنطق على مهامه. ويمكنه من سرعة تقييم المعلومات ذات الصلة بإكمال المهمة وأنها غير مناسب. في النهاية، يمكن أن يساعد هذا في تقليل الوقت الضائع في العمل، مما يجعل الفرد موظفاً أكثر قيمة.

6. تواصل أفضل: يتطلب التواصل الفعال في مكان العمل اللباقة والاحترام والتعاطف والتفكير الدقيق. عندما تتواصل بشكل جيد، يمكنك إكمال العمل بشكل أكثر كفاءة وبمعايير جودة أعلى؛ هذا لأنك أنت وزملاؤك في الفريق تفهمون بعضكم البعض.

يمكن أن يساعدك التفكير المنطقي في التفكير في وجهات نظر الآخرين، مما يساعدك على التعامل مع المهام بطريقة محسنة (indeed Publications, 2022).

ثانياً- 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، 2006).

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: (1) تقييم ما إذا كان الموقف خاص بالإجهاد أو الأذى أو الخسارة أو التحدي (التقييم الأولي). و (2) تقييم ما إذا كان لدى الفرد الموارد/ القدرات اللازمة للمواجهة والتكيف مع هذا التهديد (التقييم الثانوي) (Thomson,2015).

11.1.2 الضغوط:

ليس من السهل أن نجد تعريفاً شاملاً متفقاً عليه للضغوط، فالمصطلح قد تناوله الأفراد والجماعات بمعانٍ مختلفة تبعاً لمجالاتهم وموضوعاتهم، إن الأطباء والمهندسين وعلماء النفس، والمتخصصين في الإدارة واللغة، كل منهم يستخدم كلمة الضغوط تبعاً لتخصصه ومجاله.

فيتحدث عنه الأطباء في إطار الآليات الفسيولوجية (Mechanism) ويستخدمها المهندسون للإشارة إلى مدى التحمل (الخرساني مثلاً) ويتناول علماء النفس المصطلح أحياناً في ضوء تغيير السلوك، والإداريون بمعنى تحديات المنظمة، ويتناوله اللغويون للتأكيد على المقطع أو نبرة الصوت (Emphasis – Syllabe) أما الأفراد العاديون أو غير المهنيين فيعني المصطلح لديهم - غالباً أي شيء تحت الشمس (sun the under thing Any) وحين نكون بصدد عمل موازنة مالية للمنزل فقد نستخدم المصطلح في الدلالة على قصور الآباء في الإنفاق على أطفالهم، ونرى من ذلك أن استخدام المصطلح يكون في الجانب المرغوب والطبيعي (المهندسون - واللغويون) وبعضهم الآخر يعد استخدامه للمصطلح مؤشراً على ما يعاني منه الأفراد (الأطباء والأفراد غير المهنيين) (الفرماوي وأبو سريع، 1993) وزاد الاهتمام بالضغوط

وبما تسببه من اضطرابات جسمية ونفسية في السنوات الأخيرة، إذ تضمن الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث الصادر عن رابطة الأطباء النفسانيين الأمريكية عام 1980 الذي يعرف اختصاراً (DSM . III) وصفاً للأمراض الحاصلة من جراء الضغوط، في حين لم تكن مثل هذه الأمراض متضمنة في الدليل الأول الصادر عام 1956 أو الدليل الثاني عام 1967. كما تضمن الدليل التشخيصي الرابع الصادر عن رابطة الأطباء النفسانيين الأمريكية عام 1994 الذي يعرف اختصاراً (DSM . IV) وصفاً للأمراض من الضغوط (الزبيدي، 2000).

ويرى العبدلي (2012) أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط وللتكيف معها.

يكون الفرد تحت الضغط النفسي عندما يشعر بأنه أمام حدث جديد يغمره، وعليه مواجهته، ويظهر الضغط النفسي عندما لا توافق المتطلبات التي تفرضها الوضعية الجديدة كما يدركها الفرد، مع الفكرة الممكنة التي يعتقد أنها كاستجابة (التي يستجيب لها)، والنتيجة هي الإحساس بفقدان التحكم (بوادران، 2005).

لقد عرف العلماء الضغط النفسي باتجاهات مختلفة، ومن هذا التعريفات تعريف لازوراس (Lazarus, 1976)، فيرى أنه الأحداث البيئية التي توضح قابلية الفرد على مواجهتها.

وعرفه تايلر (Taylor, 1986) بأنه عملية تقييم الأحداث المؤلمة والمهددة والمثيرة بتحديد الامتحانات الأساسية لتلك الحداث وتشمل هذه الاستجابات غير المحددة والتي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده.

وعرفه ميلر (Miller, 1987) بأنه حالة من الضيق والتعب تنشأ لاستجابة الفرد لمطالب وضغوطات يتعرض لها من الداخل والخارج.

ويشير تريكوت إلى أن الضغط قد يكون نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته، بحيث يمكن أن يكون مصدره إيجابياً (كتوفر فرصة معينة)، أو سلبياً (كالإجهاد والضييق..)، مما يؤدي بالفرد إلى تحدي هذه الوضعية (Hellemans, 2009).

وبالتالي؛ فإن الضغط يشير إلى "وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكيئته أو على جزء منه لدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو إلى نمط جديد (شند والأنور، 2006).

والضغوط النفسية: تمثل في شعور الطالب بالفشل وقصور قدراته، وإمكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية واستذكارها وشعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة بالنسبة لطلبة الثانوية. (العداوي وآخرون، 2018).

ويعرفه السمدوني بأنه: حالة نفسية تتعكس في ردود الفعل الداخلية الجسمية، والنفسية، والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد، عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة (الأحمد ومريم، 2009).

ويرى العاصمي (2011) أن الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة لتعرضه لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية) تهدد توازنه النفسي والشخصي، وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوى الانفعالي والاجتماعي والجسمي التي تعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة.

وتعرفه الباحثة بأنه حالة توتر تحدث عند الطالب في وسطه المدرسي جراء تعرضه لموقف مثير (بشري، مادي، تربوي) فيشعر أنه يهدد توازنه فيستجيب باضطراب، وجداني،

فيزيولوجي سلوكي بهدف التكيف. ويعرفه اجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند استجابته لمقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المدارس.

12.1.2 أنواع الضغوط:

توجد حالات تعاني من عدم قدرتها على تقبل الواقع، والفرد الذي يعاني من ذلك يكون متشائم، وفي المقابل قد نجد فرداً آخر مقبلاً على الحياة بكل ما فيها من أفراح وهذا ما يدل على وجود نوعين من الضغوط هما:

1. الضغط الإيجابي: هو الضغط الذي يصاحبه أثر إيجابي، وذلك من خلال الحث على زيادة الحرص والإدراك، ويوفر الإثارة التي تحفز حاجات الإنسان لتحقيق ذاته، والكفاح على قدم المساواة، أو بنجاح حيال الحالات المتعددة، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، والضغط يوفر أيضاً حسن الإلحاح والتيقظ الذي نحتاج إليه في الحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة السيارة في أحوال صعبة، فالمراقبة المسترخية على النحو المفرط في مثل هذه الحالات تكون مهلكة (شيخاني، 2003، 14).

2. الضغط السلبي: هو الضغط الذي يصاحبه أثر سلبي، حيث قسم حمادات (2008)

13.1.2 أنواع الضغوط حسب مسمياتها يقسمها حمادات (2008) إلى:

1. الضغوط الأسرية: وهي (التنافر الأسري، الانفصال، وفاة، فقر
2. ضغوط النقص: وهي (نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء)
3. ضغوط العدوان: وهي سوء المعاملة من العائلة، سوء المعاملة من الأقران والأصدقاء.
4. ضغوط السيطرة: وهي التأنيب، العقاب القاسي.
5. ضغوط الجنس: وهي الإغراء والعرض.

6. الضغوط البدنية: وهي القصور البدني أو العقلي أو الاجتماعي.

أما بالنسبة لموراي (1975) فقد صنف الضغوط إلى ثلاثة أنواع:

1. الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية: ويراد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.

2. الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية: وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغييراً مؤقتاً من العادات وفي أسلوب الحياة.

3. ضغوط الأزمات الحياتية: وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محدودة (Moore, 1975) (الجبلي، 2006).

في حين وحدد سيلبي (1980) الضغوط التي يتعرض لها الأفراد إلى أربعة أنواع هي:

1. الضغط النفسي السيئ: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب
2. الضغط النفسي الجيد: وله متطلبات لإعادة التكيف مثل (المنافسة الرياضية، أو سفر، أو ولادة طفل) (النايلسي، 2009).

3. الضغط النفسي الزائد: ناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد، وقدراته على التكيف معها.

4. الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي، والإثارة، ويرى سيلبي أيضاً أن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني من الأنواع الأربعة للضغط النفسي (الزعبى، 2005).

وفي الأخير نستطيع القول أن أثر الضغط المفرط والممتد مؤد في الصحة العقلية، والجسدية والروحية، وتستطيع مشاعر الغضب، والإحباط والخوف، والاكتئاب المتولدة من الضغط أن تطلق تشكيلة من الأعراض إذا ما تركت من دون حل،

ويعد الضغط السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، ويعتبر الضغط العامل المساعد على إحداث حالات ثانوية نسبياً مثل الصداع والاضطرابات الهضمية، والاضطرابات الجلدية، والأرق والقروح، ولكنه يمثل دوراً هاماً في الأسباب الرئيسية للموت في العالم كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية، واضطرابات التنفس والإصابات بسبب الحوادث، وتشمع الكبد والانتحار.

14.1.2 مصادر الضغوط النفسية:

تنشأ الضغوط النفسية من مصادر عديدة في الحياة اليومية، لأنها تتطلب من الفرد التكيف والتأقلم معها، مما ينتج الضغط النفسي. بالإضافة إلى المشاجرات والمخاضات الحاصلة في الحياة اليومية كل ذلك يؤدي على تولد المزيد من الضغوط النفسية (المجدلاوي، 2005).

وأشار هولمز (Holmes, 1967) إلى مجموعة من الأحداث الضاغطة المولدة للضغوط النفسية ورتبها في قائمة بناء على أثرها ومن الأحداث التي ينتج عنها أثر كبير الطلاق والوفاة، أما الأحداث الأقل أثراً وهي تغير العمل، أو المدرسة، وغيرها من الأنشطة الاجتماعية (Charls, et al, 1990).

وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص، وذلك بسبب الأزمات التي يمر بها، أو تكون من البيئة المحيطة مثل العمل، الاضطرابات الأسرية، وعلى العموم سواء كانت الضغوط داخلية نتيجة انفعالات الشخص، أو حالته النفسية، أو خارجية بسبب الظروف المعيشية، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

ويتعرض الانسان بشكل كبير ومستمر للضغوط في الحياة اليومية، ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط، أو قدرته على المواجهة والتحمل، فللشخصية

خصائص تميزها عن غيرها من الشخصيات، فبعض العامل الضاغطة تؤثر بشكل كبير على أنواع معينة من الشخصيات دون الأخرى، وتتدخل المكونات البيولوجية في مقدرة الشخص على التحمل وقوة أجهزة الفرد البدنية أيضاً تساعده على تحمل الضغوط (أبو أسعد، 2009).

في حين قسم طاهر (1993)، ومصادر الضغوط النفسية إلى ثلاث مصادر:

1. المصادر البيئية:

تعد أحداث يومية يتعرض لها كل الناس وتسير جنباً إلى جنب مع الحياة، وتعتبر متجددة ومستمرة طوال حياة الفرد، وهي:

أ. ضغوط الحياة: مثل: الطلاق، أو وفاة أحد أفراد العائلة، أو السجن، أو التقاعد عن العمل، وعامة أحداث الحياة الضاغطة.

ب. الظروف الاقتصادية السيئة: فالظروف الاقتصادية السيئة ينجم عنها ضغوطاً نفسية، عندما لا يستطيع الفرد تلبية متطلباته.

ج. الضغوط الفيزيائية: مثل: الكوارث الطبيعية، وارتفاع درجة الحرارة أو انخفاضها، والتلوث، والأصوات المزعجة، وكل المظاهر الفيزيائية الأخرى (الطاهر، 1993).

2. المصادر التنظيمية والإدارية:

إن لكل نظام إداري لائحة تنفيذية تحكم سير العمل وصلاحيات الموظفين ومهامهم، وبالتالي يكون هناك مهام لكل فرد تختلف عن الآخر ربما تكون ضاغطة أكثر من غيرها، كما أن بعض المهن تكون أكثر ضغطاً من مهن أخرى، وتنقسم المصادر التنظيمية والمهنية إلى أربعة أقسام، هي:

أ. الاختلاف المهني: وهي متطلبات المهنة ومسؤولياتها، فتعدد المطالب للمهنة وكثرة المسؤوليات وامتدادها، قد يسبب ضغطاً نفسياً على شاغل هذه المهنة ولو كان على مستوى عالٍ من الإتقان.

ب. صراع الدور: يؤدي الفرد عدة أدوار قد يتعارض فيها دور مع آخر، مثل: عمل الفرد لساعات طويلة، وهو رب أسرة.

ج. المسؤولية عن الأفراد: أثبتت الدراسات أن المشرف على الأفراد أكثر عرضة للضغط من المشرف على الآلات، حيث إن التعامل مع الأفراد قد يجعل الأفراد لا يطيعون الأوامر وعدم القيام بالمهام بالشكل المطلوب.

د. الظروف المادية للعمل: مثل الحرارة الشديدة أو الأصوات المزعجة التي تسبب الضيق والتوتر والضغط النفسي للفرد (الرويشدي، 2002)

3. المصادر الشخصية:

تختلف صفات الشخصية من فرد إلى آخر بحسب تركيبها ونوعها، وهذا يجعل الأفراد مختلفين في استجاباتهم للضغط النفسي، ومختلفين بدرجة تعرضهم للضغوط، فمنهم من يتصف بالمنافسة الشديدة، والعدوانية، والتسرع، والتوتر، وسرعة التهيج، والحساسية الزائدة، وعدم الصبر، والقيام بعدة أعمال في وقت واحد، مما يخلق عند صاحب هذه الشخصية مصادر للضغوط أكثر البعض الآخر الذي يتميز صاحب هذا النمط بـ: الهدوء، والصبر، والبطء في إنجاز أعمالهم، وهم أقل تنافساً مع الآخرين، وليس من السهل إثارة غضبهم مقارنة بالقسم الأول (شريف، 2003).

15.1.2 الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:

نلاحظ أن الـ ضغوط تتـ ترك آثاراً نفسية وفسولوجية واجتماعية مختلفة على

الأفراد الذين يتعرضون لها ومن هذه الآثار:

1. الآثار الفسيولوجية: تتمثل هذه الآثار عند "كوبرد" (اضطرابات الجهاز الهضمي، نوبات الإسهال المزمنة، اضطرابات الجهاز التنفسي، اضطرابات الجهاز الدموي المتمثلة في ارتفاع ضغط الدم والصداع، إضافة إلى إصابة الجلد بالطفح الجلدي، ومرض السكري، وفقدان الشهية) (الزعيبي، 2005).

2. الآثار النفسية: وتنقسم إلى آثار معرفية كنقص الانتباه، واضطرابات الذاكرة، والشك وزيادة معدل الأخطاء، حيث تصبح أنماط التفكير مضطربة ولا عقلانية وغير منطقية، وآثار انفعالية كازدياد التوتر النفسي، والوسواس، وظهور الاكتئاب، والعجز، وضعف الضوابط الأخلاقية.

3. الآثار السلوكية العامة: تتمثل في اضطرابات الكلام، اضطرابات عادات النوم، الشك في الأصدقاء والأقارب، الاعتماد على الآخرين.

4. الآثار الاجتماعية: تتمثل في التوتر، إنهاء العلاقات الاجتماعية، العزلة والانسحاب، وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية (الحربي، 2002).

16.1.2 الأساليب والاستراتيجيات المستخدمة في التعامل مع ضغوط الحياة:

تعد دراسة مورفي (Murphy, 1962) من أولى الدراسات التي استخدمت مصطلح

التعامل مع الضغوط، للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف الضاغطة بهدف السيطرة عليها (Lazarus, 1984).

في حين يرى ولمان (Wolman, 1972, 79) أن أساليب مواجهة الضغط عبارة عن: "مجموعة من الأساليب التي تستخدم لتيسير التكيف مع البيئة، ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف .

وبالنسبة لإبراهيم (1994، 203) يرى أن مواجهة الضغوط "تعني أن نتعلم ونتقن بعض الطرق والأساليب التي تساعدنا على التعامل مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان".

ومن الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط ما يلي:

1. 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، 2014).

تشير دراسة أجراها كومباس وآخرون (1988) 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).

2. التفريغ الانفعالي:

من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به ويلعب الضحك وروح الدعابة دورا 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.

3. 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 (عبد الحفيظ، 2014).

ومن ناحية أخرى يوجد العديد من التصنيفات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط، ومن تلك

التصنيفات الآتي:

1. تصنيف كوهن:

صنف كوهن (Cohn, 1994) استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى عدة أنواع وهي:

أ. التفكير العقلاني: وهو نمط التفكير التي يقوم به الفرد حيال الموقف الضاغط بحثاً عن

مصادره وأسبابه.

ب. التخيل: من خلال التخيل يقوم الفرد بتخيل المواقف الضاغطة التي واجهته، وتخيل الأفكار، وال سلوكيات التي يمكن القيام بها في الم مستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

ج. الإنكار: وهي استراتيجية دفاعية، لا شعورية ينكر ويتجاهل الفرد من خلالها المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

د. حل المشكلات: يحاول الفرد من خلالها استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.

هـ. الدعابة أو المزح: يتعامل الفرد من خلال هذه الاستراتيجية مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

و. الرجوع إلى الدين: من خلال استراتيجية الرجوع إلى الدين في أوقات الضغوط، وذلك من خلال الإكثار من الصلوات، والعبادات والمداومة، عليها كم صدر للدعم الروحي، والأخلاقي والانفعالي، وذلك من أجل مواجهة للمواقف الضاغطة (عبد المعطي، 2006).

2. تصنيف جلويك:

صنف جلويك (Galowic, 1984) الاستراتيجيات إلى عدة أنواع كما يلي:

أ. أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

ب. أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم التقبل، التفاوض، الدعابة، الاستقلال.

ج. سلوكيات مواجهة يصعب تصنيفها مثل: الشتائم، البكاء، الأكل والتدخين، الم سائدة الاجتماعية.

3. تصنيف موس وبيلينغ:

حسب موس وبيلينغ (Moss & Billings, 1981) فإن استراتيجيات المواجهة تكمن

في الآتي:

أ. الاستراتيجيات السلوكية الفعالة: عبارة عن مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية

الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.

ب. الاستراتيجيات المعرفية الفعالة: هي المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

ج. الاستراتيجيات التجنبية: هي المجهودات والمحاولات المبذولة لتجنب وتفادي مواجهة

المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة (حمودة، 2006).

4. تصنيف كوكس وفيرجيسون:

صنف كوكس وفيرجيسون (Ferguson & Coxen, 1996) الاستراتيجيات إلى

الآتي:

أ. أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد: من أجل التعرف على استراتيجيات المواجهة الأساسية

التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة يتم تحليل ومعرفة (دخل

الفرد، والفروق الفردي)، وتصف استراتيجيات المواجهة داخل الفرد (عملية المواجهة)،

وذلك عن طريق تحديد الأفكار والاستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة

المختلفة، والمواقف غير الضاغطة، وتستند على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أو

ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة، وأنه يختار منها اعتماداً على

حاجاته ومطالب الموقف.

ب. أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد: تبحث هذه الأساليب في فهم مسألة الاختلاف والاتساق

في عمليات المواجهة من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع

مختلفة من المواقف الضاغطة، من أجل التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد، وتحديد استراتيجيات المواجهة المؤلفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة (طه، 2006).

ويمكن استخدام استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها:

1. الاستراتيجيات الإيجابية:

وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها وذلك من خلال الأساليب

الإيجابية الآتية:

أ. التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.

ب. إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.

ج. البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.

د. استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة (الضريبي، 2010).

2. 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. وفقاً لـ "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).

والاستراتيجيات السلبية: هي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن

التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب الآتية:

أ. الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.

ب. التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.

ج. البحث عن الإثابة أو المكافئة البديلة وذلك عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة

الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.

د. التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير الاسارة، وفعليا عن

طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر (الضريبي، 2010).

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.

تلخص الباحثة أن الأفراد يستخدمون أساليب ووسائل متعددة للتعامل مع ضغوط الحياة

المختلفة، تساعدهم 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 الضغوط:

نتيجة للدراسات المختلفة والنتائج التي توصلت لها، ظهرت عدة نظريات لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، ومنها:

1. النظرية المعرفية (النموذج التفاعلي): (Interactive model) Coqnitve –Theory

ارتبط هذا النموذج بإسهامات وبحوث لازاروس وفولكمان (Lazarus & FOLK man)

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 (عبد الحفيظ، 2014).

وتضع نظرية الإجهاد والتكيف من قبل لازاروس وفولكمان (1984) أيضاً الدعم الاجتماعي في الاعتبار في تكوين نموذجها .

وفقاً للزاروس وفولكمان (1984)، 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 (1999) أن هناك نوعين رئيسيين من استراتيجيات التكيف مثل التكيف القائم على المشكلة والتكيف القائم على العاطفة والتي يتم استخدامها في المواقف المجهدة، 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) .

وفي 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 أساسيا في تصوره النظري كعنصر داخلي في سيرورة التعامل مع الضغط النفسي (عبد الحفيظ، 2014).

وتستنتج 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.

2. نظرية سيلبي (Selye) :

حيث ساق سيلبي توضيحات جادة لتأثيرات الضغوط واستخراج نموذج لأعراض

التكيف العام ويحددها (هانز سيلبي) بثلاث مراحل وهي:

أ. مرحلة الإنذار: وتبدأ باستجابة الكائن الحي لأي موقف ضاغط، إذ تتناقض المقاومة

الفسولوجية ويتعرض الفرد لبعض التغييرات الجسمية، وتتضمن الاستجابة الإنذارية إثارة

الجهاز العصبي وإفراز بعض الهرمونات، كهرمون الأدرنالين في الدم، وتحدث نتيجة ذلك

زيادة في نبض القلب وسرعة التنفس، وزيادة تدفق الدم لعضلات الجسم، حتى يتمكن الفرد

من مواجهة الضغوط.

ب. مرحلة المقاومة: وبها يحاول الجسم التغلب على العامل الضاغط وتكون المقاومة مرتفعة، فإذا انتهى الموقف عاد الجسم إلى حالته الطبيعية، وإذا ما استمر الضغط ينتقل إلى المرحلة الأخيرة، وتحصل المقاومة من خلال النشاط الزائد للغدد الصماء وبعض أجهزة الجسم كجهاز الدوران والتنفس وغيرها.

ج. مرحلة الاستنزاف (الإرهاك): وفي هذه المرحلة يكون الجسم قابلاً للإصابة بالمرض بشكل كبير نتيجة استمرار الموقف الضاغط لمدة طويلة، وتحدث في هذه المرحلة الأمراض المتعلقة بالضغط، كالقرحة وأمراض القلب والسكر، ويتأتى من خلال استنزاف المقاومة (الفرماوي وأبو سريع، 1993، ص 26-27).

3. نظرية أحداث الحياة الضاغطة:

تركز هذه النظرية على أحداث الحياة التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل حياته، وقد بدأ الاعتماد عليها في الثلاثينيات من القرن العشرين، ممثلة في دراسات ماير الذي قام باستخدام قوائم خبرات الحياة عند دراسة تاريخ الحالات المرضية لتحديد الأحداث التي قد تكون من مسببات المرض، وتعد محاولات (هولمز وراهي) حول الاهتمام بالأحداث ومتغيرات الحياة الضاغطة والتي يحتمل أن تكون ذات تأثير على الفرد، خير تعبير لهذه النظرية، فقد ركز على الأحداث التي قد تؤثر على الأفراد في مجالات الحياة كافة، كالمجال العائلي والمهني والاجتماعي والتعليمي والاقتصادي، والتي يمكن أن تكون سلبية أو إيجابية، مخزية أو مفرحة (أحمد، 1998).

4. نظرية (موس وشيفر):

حددت هذه النظرية مراحل استجابة الفرد بثلاث مراحل بحسب قوة الحدث الضاغط

وهي:

أ. المرحلة الأولى: هي الخصائص الشخصية وطبيعة الحدث الضاغط وطبيعة البيئة من علاقات اجتماعية.

ب. المرحلة الثانية: هي إدراك الحدث الضاغط وكيفية التوافق معه وتتوقف على إدراك الحدث الضاغط، والقيام بالأعمال التوافقية، وتوظيف مهارات التوافق.

ج. المرحلة الثالثة: وهي نتائج الحدث الضاغط وآثاره في الفرد وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل جميع ما تقدم (السلطاني، 1994).

2.2 الدراسات السابقة:

1.2.2 الدراسات التي تناولت التفكير العقلاني:

الدراسات العربية:

دراسة ميكائيل، (2021)، بعنوان: "الاستهواء المضاد وعلاقته بالتفكير العقلاني لدى طلبة كلية التربية الأساسية" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاستهواء المضاد لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل، والتعرف على مستوى التفكير العقلاني لديهم، وأيضاً التعرف على العلاقة بين الاستهواء المضاد والتفكير العقلاني، وقد استخدم الباحث لأجل تحقيق أهداف البحث عينة من كلية التربية الأساسية من الذكور والإناث بلغت (100) طالبا وطالبة منها (50) طالبة و(50) طالب من قسمي (التربية الخاصة، العلوم)، ولتحقيق الأهداف اعتمد الباحث على مقياس (شطب، 2014) وهو الأكثر ملائمة لعينة البحث المتمثلة بطلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل. حيث تكون المقياس من (28) فقرة وببدائل خماسية (تماما، غالبا، أحيانا، نادرا، لا تنطبق عليّ أبدا)، وأيضاً اعتمد الباحث على مقياس (محمد، 2017) للتفكير العقلاني والمتكون من (32) فقرة تحمل كل منها البدائل التالية (أوافق دائما، أوافق أحيانا، لا أوافق، لا أوافق أبدا)، وقام الباحث بإجراءات الصدق والثبات على الأدوات بطريقة الصدق الظاهري والثبات بطريقة إعادة الأخبار، وللحصول على النتائج استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS)، وتوصل الباحث إلى مجموعة من النتائج هي أن طلبة كلية التربية الأساسية لديهم الاستهواء المضاد بنسبة لا يستهان بها وأيضاً لديهم التفكير العقلاني، وأن هناك علاقة إيجابية بين المتغيرين بمستوى دلالة (0.05)، وخرج الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات التي تدعم البحث.

دراسة الشهري والعبدي، (2021)، بعنوان: "التفكير العقلاني وعلاقته بمستوى اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير العقلاني ومستوى اللياقة النفسية، لدى عينة من معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة، وإيجاد الفروق بين متوسطات التفكير العقلاني، واللياقة النفسية، وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الحالة الاجتماعية، الخبرة التدريسية). طبقت على عينة من معلمات مدارس التعليم العام، والذي بلغ عددهنّ (400) معلمة. كما اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي. واستخدم فيها مقياس التفكير العقلاني، ومقياس اللياقة النفسية، من إعداد الباحثين كأدوات لها. وبعد التأكد من خصائصهما السيكو مترية، قامت الباحثتان بتحليل البيانات من خلال برنامج (SPSS) ، متبعت الأساليب الإحصائية التالية: (معامل ارتباط بيرسون؛ معامل ألفا؛ احتساب المتوسط والانحراف المعياري؛ التكرار؛ النسب المئوية؛ درجة الاستجابة؛ الرتب؛ اختبار التباين الأحادي). وقد توصلت إلى العديد من النتائج، أبرزها: أن مستوى كل من التفكير العقلاني واللياقة النفسية لدى معلمات مدارس التعليم العام مرتفعين، وفقاً لاستجابات أفراد العينة على المقياسين. كذلك، توجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05)، بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني ومقياس اللياقة النفسية. وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، فقد خلصت الباحثتان إلى طرح العديد من التوصيات والدراسات المستقبلية المقترحة، التي بوسعها أن تسهم في تعزيز مفهوم التفكير العقلاني واللياقة النفسية، لدى التربويين والمرشدين وطلبة العلم.

دراسة الأسمرى، (2019) بعنوان: "التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من طالبات الكليات الجامعية بالائفدة" 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 مقياس التفكير العقلاني، وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة من إعداد شيماء جاني حيدر خان (2013)، وتمثل مجتمع الدراسة في جميع طالبات الكليات الجامعية بالقنفذة والبالغ عددهن (6206) طالبة والملتحقات في الفصل الدراسي الأول للعام 1438-1439هـ، وتكونت عينة الدراسة من (420) 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 72.5%. 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 (0.01) 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 (0.01) بين (المساندة الاجتماعية، التجنب والهروب) وبين التفكير العقلاني.

دراسة صالح (2017)، بعنوان: "العلاقة بين التفكير العقلاني / اللاعقلاني والضغوط النفسية لدى طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة" هدفت الدراسة: التعرف على العلاقة بين التفكير العقلاني - اللاعقلاني والضغوط النفسية لدى طلاب المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، وقد تكونت عينة الدراسة من (622) طالب وطالبة، بلغ عدد الذكور (279)، وعدد الإناث (343) من طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، طبقت الباحثة مقياسين المقياس التفكير العقلاني - اللاعقلاني منطلقاً من نظرية أليس تقنين الباحثة، ومقياس الضغوط النفسية: أعداد عبد الهادي القحطاني، النتائج: أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة موجبة علاقة

دالة موجبة بين الذكور والإناث، كما نتائج الدراسة إلي وجود فروق دالة إحصائيا عند درجة معنوية (0.05) بين متوسط درجات طلبة المعهد العالي للخدمة بالقاهرة، والمتوسط الفرضي لدرجات المقياس لصالح طلبة المعهد، بينما أشارت نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا لمقياس لصالح طلبة المعهد، بينما أشارت نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا لمقياس الأفكار اللاعقلانية - العقلانية بين درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لطلبة المعهد، كما أشارت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا للمتوسط الفرضي لدرجات مقياس الضغوط النفسية، ومتوسط درجات طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، كما أوضحت نتائج الدراسة، عدم وجود فروق دالة إحصائيا لمقياس الضغوط النفسية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لطلبة المعهد.

دراسة شفيق (2016)، بعنوان: "قياس التفكير العقلاني لدى معلمات رياض الأطفال" هدفت الدراسة إلى قياس التفكير العقلاني لدى معلمات رياض الأطفال، ولتحقيق ذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليل، وتبنت الباحثة مقياس (سليم الريحاني، 1985)، والذي يتكون من (25) فقرة، وقد قامت الباحثة بإعادة استخراج الصدق وثبات المقياس ليكون مناسباً لتطبيقه على البيئة العراقية على فئة معلمات رياض الأطفال. وفي النهاية تم التوصل إلى أهم النتائج التالية: تتمتع معلمات رياض الأطفال بمستوى عالي من درجة الانتماء للوطن مقارنة مع المتوسط الفرضي البالغ (37،5)، وتمتع بمستوى مرتفع من التفكير العقلاني، وفي ضوء نتائج الدراسة تم التوصل إلى أهم التوصيات التالية: على وزارة التربية المحافظة على مستوى التفكير العقلاني لدى معلمات الرياض. وضرورة تشجيع معلمات الرياض على التنوع في أفكارهن والتبادل فيما بينهن في ممارسة تلك الأفكار والتي ترجع فائدتها للأطفال.

دراسة محمد (2015)، بعنوان: "المعوقات الاجتماعية للتفكير العقلاني لدى طلبة جامعة دمشق: دراسة ميدانية" هدفت الدراسة إلى التعرف إلى دور المعوقات الاجتماعية (الدين، العادات والتقاليد، التراث، النظرة الموروثة عن مكانة المرأة، مبدأ المواطنة) في إعاقة التفكير العقلاني العلمي، وأيهما أكثر إعاقة للتفكير العقلاني العلمي بين طلبة جامعة دمشق بحسب متغير الجنس والإقامة والكلية. ولتحقيق ذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة حيث تم تصميم استبيان وتوزيعها على عينة مكونة من (455) من طلبة جامعة دمشق، من أصل (45134) طالب وطالبة، وبعد ذلك تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج **spss** الإحصائي، وقد توصل البحث إلى نتائج، أهمها: أظهر البحث أن العلاقة بين التفكير العقلاني العلمي والتفكير الديني علاقة عكسية، أي: كلما زادت درجة التفكير العقلاني العلمي نقصت درجة التفكير الديني، والعكس صحيح. أظهر البحث أن العلاقة بين التفكير العقلاني العلمي والنظرة الموروثة عن مكانة المرأة علاقة عكسية، أي: كلما زادت درجة التفكير العقلاني العلمي، نقصت درجة النظرة الموروثة عن مكانة المرأة، والعكس صحيح. أظهر البحث أن العلاقة بين التفكير العقلاني العلمي ودرجة التمسك بالتراث علاقة عكسية، أي: كلما زادت درجة التفكير العقلاني العلمي نقصت درجة التمسك بالتراث، والعكس صحيح. أظهر البحث أن العلاقة بين التفكير العقلاني العلمي ودرجة الوعي بمبدأ المواطنة هي علامة عكسية. أظهر البحث أن أكثر المعوقات الاجتماعية تأثيراً في وجه التفكير العقلاني العلمي هو التفكير الديني، وغياب المواطنة. وتم تطبيق النظرية العامة في العقلانية على نتائج البحث الميداني.

دراسة الرشيد (2015)، بعنوان: "برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيف حدة قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة القصيم" هدفت إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج عقلائي انفعالي في تخفيف حدة قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية

التربية جامعة القصيم، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وأسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض مستوى قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل دال إحصائياً مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قلق المستقبل لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج امتداد أثر البرنامج؛ حيث توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل.

دراسة المطيري، (2014)، بعنوان: "التفكير العقلاني واللاعقلاني وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت" هدفت الدراسة إلى التعرف علاقة التفكير العقلاني واللاعقلاني بالتفوق الدراسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. وتكونت مجموعة الدراسة من 68 طالبا من طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجة استجابة طلبة المجموعتين ذوي التحصيل الدراسي المرتفع وذوي التحصيل المنخفض نحو كل من ابتغاء الكمال الشخصي والانزعاج لمشاكل الآخرين وابتغاء الحلول الكاملة لصالح الطلبة ذوي التحصيل الدراسي المرتفع. ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجة استجابة طلبة المجموعتين ذوي التحصيل الدراسي المرتفع وذوي التحصيل المنخفض نحو كل من طلب الاستحسان من الجميع واللوم القاسي للذات وللآخرين وتجنب الصعوبات وجاءت هذه الفروق لصالح الطلبة ذوي التحصيل الدراسي المنخفض وهو ما يثبت انتشار التفكير اللاعقلاني بين منخفضي التحصيل بشكل أكبر من ذوي التحصيل المرتفع وهي نتيجة مهمة تبين مدى الأثر للتفكير اللاعقلاني على الأداء الأكاديمي. وأوصت الدراسة بضرورة الكشف عن نوعية التفكير

للطلاب بالمدارس عن طريق الأخصائيين النفسيين أو المختصين لمعرفة مواطن الخلل وإمكانية تصويبها.

الدراسات الأجنبية:

هدفت دراسة فيتريانا ومرديانا (Fitriana& Mardiana, 2022) إلى وصف ملامح مهارات التفكير العقلاني وتحفيز الطالب. استخدمت طريقة البحث الوصفي مع تصميم حالة واحدة ل 32 طالباً من 8 SMPS AL WASHLIYAH ، الذين يدرسون درجة الحرارة والحرارة. استخدمت تقنية أخذ العينات أخذ العينات العرضي أو أخذ العينات الملائمة. وأظهرت النتائج أن مهارات التفكير العقلاني لدى الطلاب ما زالت منخفضة، وكانت جوانب مهارات التذكر والتصنيف والتقييم لدى الطلاب في أعلى إنجاز بنسب 94% و 95% و 95% على التوالي، وكانت جوانب مهارات التنشيط في المتوسط. فئة المهارات بنسبة 70%، في حين أن جانب المقارنة وتحليل المهارات يقع في فئة منخفضة للغاية بنسب 30% و 48% على التوالي. يتضمن ملف تحفيز التعلم لدى الطالب متغيرات المثابرة في مواجهة المهام، والمثابرة في مواجهة الصعوبات، وإبداء الاهتمام، والتعلم المستقل الذي يظهر النتائج في الفئة المتوسطة. بناءً على نتائج الدراسة، من الضروري إجراء دراسة تجريبية متعمقة لمعرفة النجاح في تحسين مهارات التفكير العقلاني لطلاب المدارس الإعدادية في تعلم الفيزياء.

في حين هدفت دراسة ألكسندر وآخرون (Alexander et al., 2021) التعرف على العلاقة بين العقلانية والذكاء، وعلى إذا كانت العقلانية والذكاء متميزان تجريبياً، والآليات المعرفية التي تكمن وراء الاختلافات الفردية في العقلانية. وتم تطبيق الدراسة على عينة من 331 مشاركاً، وتم تقييم العلاقة بين العقلانية والذكاء. كانت هناك قدرة مشتركة تدعم الأداء في بعض اختبارات العقلانية. وكانت العوامل الكامنة التي تمثل العقلانية والذكاء العام مرتبطة ارتباطاً وثيقاً (r)

(1/4.54)، لكن ارتباطها كان أقل من الوحدة. ارتبطت العقلانية بشكل كبير بذكاء السوائل (r) (1/4.56)، وسعة الذاكرة العاملة (1/4.44)، والتحكم في الانتباه (r 1/4.49) واستأثرت السيطرة على الانتباه بشكل كامل بالعلاقة بين سعة الذاكرة العاملة والعقلانية، وأوضحت جزئياً العلاقة بين الذكاء السائل والعقلانية. نختتم بالتكهن حول العوامل التي قد تستفيد منها اختبارات العقلانية التي تفتقدها اختبارات القدرة المعرفية الأخرى، وتحديد الاتجاهات لمزيد من البحث.

أجرى تيوفانوفيتش وآخرون (Teovanović et al., 2020) دراسة هدفت إلى التعرف إلى قدرة المعتقدات اللاعقلانية في التنبؤ في الالتزام بالإرشادات الصحية الخاصة في كوفيد-19، وأجريت الدراسة على عينة من الطلبة تكونت من (407) طالباً وطالبة في جامعة بلغراد في صربيا، وتم اختيار العينة بطريقة كرة الثلج غير الاحتمالية، وتمثلت أداة الدراسة في تطوير مقياس خاص لدراسة المعتقدات اللاعقلانية خلال جائحة كورونا، وأظهرت النتائج قدرة الأفكار اللاعقلانية في التنبؤ في الالتزام في الارشادات الصحية، والرغبة في أخذ اللقاح الخاص في كوفيد-19 .

ودراسة شان وصن (Chan & Sun, 2020)، هدفت إلى دراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق والاكتئاب والتوتر بين طلبة الجامعة في هونغ كونغ الصين، وأجريت هذه الدراسة على عينة ميسرة مكونة من (655) فرداً من الطلبة، ولأغراض الدراسة استخدم الباحث أداتين هما: مقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسية (DASS-21) ، ويتكون من ثلاثة أبعاد، هي: القلق والاكتئاب والضغط النفسية، وكل بعد يحتوي على سبعة فقرات لقياس القلق والاكتئاب والضغط النفسية، وطور الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية والسلوكيات المنطقية (CIBRAS) مكونة من (19) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، وهي: المبالغة والتضخيم، وتجاهل الإيجابيات، والاستدلال الانفعالي، والتفكير الكارثي، واتخاذ مصدر خارجي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين

الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي والقلق والاكتئاب، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تعزى إلى متغير السنة الدراسية لصالح السنة الثانية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير المستوى الاقتصادي لصالح الدخل المنخفض، وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والاكتئاب والضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير التخصص لصالح الطب .

واستهدفت دراسة إيفيدي وآخرون (Eifediyi et al., 2018) التعرف على فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلاب المدارس الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (80) طالباً وطالبة قسموا إلى مجموعتين بالتساوي: إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، تعرضت المجموعة التجريبية لتدريبات البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي لمدة سبعة أسابيع، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في قلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب المدارس الثانوية. واختبرت دراسة اكسيو وليو (Xu & Liu, 2017) فعالية برنامج قائم على العلاج العقلاني الانفعالي (REBT) لمدة (8) أسابيع حول المعتقدات غير المنطقية والأعراض النفسية. تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة جامعية قسمت بشكل عشوائي إلى مجموعة تجريبية (ن=25) ومجموعة ضابطة (ن=35)، وأسفرت نتائج الدراسة عن تعديل المعتقدات غير المنطقية لدى المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج العقلاني الانفعالي، وظلت دون تغيير في المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج العقلاني الانفعالي. وهو ما يشير إلى

فعالية البرنامج العقلاني الانفعالي في حماية طلاب الجامعات الإناث من زيادة الأعراض النفسية خلال فترة الجامعة.

واستهدفت دراسة أوبياجيلي (Obiageli, 2015) الكشف عن عدم الرضا عن القصور الحقيقي أو المتوهم في المظهر الجسماني والذي قد يؤدي إلى ظهور صورة سلبية عن الذات؛ ومن ثم قدمت الدراسة وصفاً لاستراتيجيات إدارة الصورة السلبية عن الذات من خلال العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والتدريب على توكيد الذات. تكونت عينة الدراسة من (30) شخصاً تم تقسيمهم بالتساوي إلى ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى تجريبية، والمجموعة الثانية تعرضت لدواء وهمي، والمجموعة الثالثة ضابطة. طُبّق عليهم استبيان الصورة السلبية عن الذات، الخوف من التقييم السلبي، مؤشر تقييم الذات، استبيان سلوك المرض، مقياس الفعالية الذاتية الجسمانية، مقياس سوء التكيف الاجتماعي، قائمة فحص الصفات، واستغرق البرنامج العلاجي السلوكي الانفعالي المعرفي والتدريب على توكيد الذات ثمان جلسات، وأسفرت النتائج عن انخفاض دال إحصائياً في الصورة السلبية عن الذات وارتباطاتها والخوف من التقييم السلبي وسوء التكيف الاجتماعي مقارنة بمجموعة المعالجة الثانية والمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والتدريب على التوكيد الذاتي له تأثير فعال ودال إحصائياً على إدارة الصورة السلبية عن الذات.

دراسة توبلك وآخرون (Toplak et al., 2013) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير العقلاني والتطور المعرفي: التنمية، والقدرات المعرفية، وشروط التفكير، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليل، وكما وتم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة وذلك لدراسة الاتجاهات التنموية في 5 مهام منطقية مهمة هي مكونات حاسمة للتعريف التشغيلي للتفكير

العقلاني. قامت المهام بقياس إهمال المقام، وانحياز المعتقدات، وحساسية المعدل الأساسي، ومقاومة التأطير، والميل نحو تفكير الآخرين. بالإضافة إلى العمر، قمنا بفحص مجالين آخرين من مجالات الفروق الفردية التي تشير إلى التطور المعرفي: القدرة المعرفية (الذكاء والأداء التنفيذي) وتصرفات التفكير (التفكير المنفتح بنشاط والتفكير الخرافي والحاجة إلى الإدراك)، حيث تم تصميم استبيان وتوزيعها على عينة مكونة من (204) طالب وطالبة، بواقع (110) طالب، و(94) طالبة، وبعد التحقق من صدق وثبات أداة الدراسة، تم توزيعها على عينة الدراسة، وفي النهاية تم التوصل إلى أن جميع مجالات التفكير الخمسة مرتبطة باستمرار بالتطور المعرفي بغض النظر عن كيفية فهرستها (العمر، القدرة المعرفية، ميول التفكير). وتناقش الآثار المترتبة على هذه النتائج لتصنيفات الاتجاهات التنموية في مهام التفكير العقلاني.

2.2.2 الدراسات التي تناولت أساليب التعامل مع ضغوط الحياة:

الدراسات العربية:

دراسة السيد وآخرون (2022)، التي هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكثر انتشاراً وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، ولتحقيق ذلك قام الباحثون بإعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتطبيقه على عينة قوامها (250) من طلاب الدراسات العليا، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن التفكير الإيجابي أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط انتشاراً. عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً للنوع. عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً للمستوى الدراسي. عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً للحالة الاجتماعية.

هدفت دراسة الحملوي (2019) إلى بحث في العلاقة السببية بين أبعاد رأس المال النفسي فاعلية الذات، التفاؤل، الأمل، والصمود النفسي (كمتغيرات مستقلة)، وأساليب المواجهة الإيجابية والسلبية للضغوط (كمتغيرات وسيطة)، والرفاه النفسي كمتغير تابع لدى المعلمين، وبلغت عينة الدراسة (286) معلماً ومعلمة من الطلاب الدارسين للدبلوم العامة بمتوسط عمري (27.69) وانحراف معياري (5.60)، واستخدمت الباحثة مقياس رأس المال النفسي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الرفاه النفسي، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: مطابقة النموذج المقترح مع وجود تأثير مباشر من فاعلية الذات على أبعاد الرفاه النفسي، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي وأساليب المواجهة الإيجابية والسلبية، وان أساليب مواجهة الضغوط تؤدي دوراً مهماً في تحقيق الرفاه النفسي. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سنوات الخبرة لصالح الخبرة الأكثر في جميع أبعاد رأس المال النفسي، فيما عدا بعد التفاؤل، وأساليب المواجهة الإيجابية فيما عدا أساليب الدعم والترفيه وضبط الذات، وأيضاً جميع أبعاد الرفاه النفسي فيما عدا بعدي الاستقلالية وتقبل الذات، وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين لصالح المتزوجين في جميع أبعاد رأس المال النفسي، وإيضاً جميع أبعاد الرفاه النفسي فيما عدا بعد الاستقلالية، وكذلك أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية فيما عدا أساليب الدعم الاجتماعي والترفيه. وكما وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرتفع والمنخفض (رأس المال) في الأنماط الإيجابية / المواجهة والرفاهية النفسية لصالح أولئك الذين لديهم رأس مال مرتفع، لذلك فإن استثمار الفرد في رأس المال الخاص به يجعله قادراً على التعامل مع الضغط. والتحديات في أساليب المواجهة الإيجابية بحيث تلعب أساليب تقليد الضغط دوراً مهماً في تحسين الرفاهية النفسية للمعلمين.

دراسة خميس والعاتي (2019)، هدفت إلى التعرف على طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة -، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة تكونت من (210) طالب وطالبة. وقد تم استخدام مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة ل "تشارلز كارفر"، وكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي: توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة العينة تعزى الى متغير الجنس (ذكر/ أنثى)، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة العينة تعزى الى متغير نمط الإقامة (داخلي/خارجي)

وهدفت دراسة علي وعبد الخالق (2018) إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعيين مصابي الحرب في ليبيا. الكشف عن مستوى اضطراب القلق التي يعاني منها الطلاب. والتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط. والكشف عن حجم العلاقة الارتباطية، ومستوى دلالة هذه العلاقة بين البرنامج التدريبي وخفض مستوى اضطراب(القلق). استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي. وأجريت الدراسة الميدانية على مجموعة من مصابي الحرب من الطلاب الجامعيين الليبيين وعددهم (16)، في مركز تأهيل المحاربين نفسا بمدينة طرابلس. واستخدم الباحث الأدوات الآتية لجمع البيانات: مقياس إدراك الاضطرابات (القلق) من إعداد الباحث. واستخدم كذلك برنامج إرشادي جمعي تدريبي يحتوي على العديد من الأساليب والفنيات للمساعدة على التعافي من الاضطرابات النفسية. وفي النهاية توصلت الدراسة إلى: أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج، وأظهرت الدراسة وتوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مجال اضطراب القلق لدى عينة المجموعة التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات طلبة

المجموعة التجريبية (4.50)، في حين أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة الضابطة (12.50) وهذا الانخفاض في درجات المجموعة التجريبية يعزى إلى تدريبهم على استراتيجيات مواجهة الضغوط.

هدفت دراسة سلمان (2018) إلى التعرف أساليب التعامل مع الضغوط لدى طالبات كلية التربية المعنفات زواجياً وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة، ولتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس (يمينة، 2015)، والمعد على البيئة الجزائرية لقياس أساليب التعامل التي تستعملها الزوجة لمواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن العنف الزوجي بعد تعديله وتكييفه للدراسة الحالية والذي تضمن ستة ابعاد (حل المشكلة، الترفيه، المساندة الاجتماعية، الانفعال(العدوان)، اللجوء للدين (الاسناد الديني والروحي)، التقبل)، والذي تكون بصيغته النهائية من (37) فقرة وبعد التكيف (36) فقرة، كما قامت الباحثة بتبني مقياس (الخفاجي 2013) لقياس الكفاءة الذاتية المدركة بعد تكييفه ليتناسب مع عينة البحث الحالي والذي يتكون بصيغته المتبناة من (33) فقرة وبصيغته بعد التكيف من (28) فقرة. وبعد استخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين، قامت الباحثة بتطبيقهما على (200) طالبة من الطالبات المعنفات زواجياً في كلية التربية/ الجامعة المستنصرية اختيروا بالطريقة القصدية. وقد اظهرت النتائج بأن الطالبات بصورة عامة يعتمدن الأساليب (مواجهة أو حل المشكلة، التقبل، طلب الإسناد الديني الروحي) في تعاملهن مع الضغوط أكثر من باقي الأساليب، كما اظهرت النتائج بان الطالبات المعنفات يتمتعن بمستوى جيد من الكفاءة الذاتية المدركة، اما فيما يتعلق بالعلاقة بين الأساليب والكفاءة الذاتية المدركة فقد اظهرت النتائج ان الكفاءة الذاتية المدركة ارتبطت ايجابياً مع اساليب(حل المشكلة أو مواجهتها وأسلوب التقبل، الإسناد الاجتماعي، اللجوء للدين (الإسناد الروحي والديني) في حين ارتبطت عكسياً مع الأساليب الأخرى. وفي ضوء النتائج أعطت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات

هدفت دراسة العكاشي (2018) إلى التعرف على أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية لدى طالبات كلية التربية، واعتمد البحث على المنهج الوصفي. وتمثلت أداة البحث في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، تم تطبيقها على عينة مكونة من (50) طالبة من الطالبات الأصحاء المسجلين بكلية التربية، للعام الجامعي (2016-2017) منهم (25) طالبة من التخصصات الأدبية، و(25) طالبة من التخصصات العلمية. وانقسم البحث إلى عدد من النقاط، عرضت الأولى أنواع الضغوط النفسية، وهما، "الضغوط البيئية الأسرية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط التي تظهر في العمل، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الانفعالية". وأكدت الثانية على مواجهة الضغوط. وجاءت الثالثة بتعريف أساليب المواجهة. وكشفت الرابعة عن مصادر مواجهة الضغوط، وتضمنت "المصادر الشخصية، والمصادر الاجتماعية". وأشارت الخامسة إلى شروط المواجهة الفعالة للضغوط النفسية، ومنها استكشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن المعلومات الكافية، والتعبير في حرية عن المشاعر الموجبة، والسالبة لما في ذلك تنفيس عن الضغوط، والقدرة على تحمل الإحباط. واستعرضت السادسة أساليب مواجهة الضغوط، ومنها، التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والتفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والتصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فرق دال ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات الشعبة الأدبية ودرجات طالبات الشعبة العلمية في القياس في بعد التفاعل الإيجابي ككل.

هدفت دراسة قاشي (2017) إلى الكشف عن أهم ضغوط الحياة (الصحية، الأسرية، الدراسية، الاقتصادية، والاجتماعية) التي يتعرض لها الطلبة الجامعيين، و الأساليب المعتمدة لدى هذه الفئة لمواجهتها، ومن أهمها (أسلوب حل المشكلات، أسلوب التكيف الديني، أسلوب الانسحاب، أسلوب العلاقات والدعم الاجتماعي). وطبقت الدراسة على عينة ممثلة في 91 طالب من جنس الذكور

تم اختيارهم بطريقة عرضية، معتمدين المنهج الوصفي الإرتباطي، ولغرض التحقق من أهداف الدراسة تم بناء أداة الدراسة، وهي عبارة عن استمارة تضمنت استبيانين الأول خصص لأحداث الحياة الضاغطة والثاني لأساليب المواجهة. وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أحداث ضغوط الحياة (اقتصادية، اجتماعية، دراسية، أسرية وصحية) وبين أساليب المواجهة لدى الطالب الجامعي (أسلوب حل المشكلات، أسلوب التكيف الديني، أسلوب الانسحاب، أسلوب التروي والسيطرة، وأسلوب الدعم الاجتماعي).

هدفت دراسة عرافي (2013) إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وتوكيد الذات، وعلى أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداما، وعلى موقع أساليب المواجهة الإيجابية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وعلى الفروق في درجات أساليب مواجهة الضغوط بين الأكثر والأقل تأكيدا للذات، واستخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس السلوك التوكيدي.

وهدفت دراسة لبد (2013) إلى التعرف إلى أكثر أساليب مواجهة ضغوط الحياة شيوعا والتعرف إلى مستوى التوافق النفسي لديهم. والكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة بالتوافق النفسي. والتحقق من الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة ومستوى التوافق النفسي تبعاً للمتغيرات التصنيفية (الجنس، الكلية، حجم الأسرة، الترتيب الميلادي، 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.

الدراسات الأجنبية:

هدفت دراسة كيم (Kim, 2022) إلى تحليل العوامل التي تؤثر على الرفاهية النفسية باستخدام متغيرات ضغوط العمل، واستراتيجيات المواجهة، ومعنى الحياة، والمرونة لتحسين نوعية الحياة العملية خلال COVID-19. وشملت الدراسة (135) موظفة ممن يعملن في البنوك. وتم جمع البيانات من خلال قيام الأشخاص باستخدام الاستبيان وبعد استرجاعها تم استخدام كل من اختبار (T)، و (ANOVA)، ومعاملات ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد لاستخراج المعلومات منها، وقد أظهرت الدراسة أن للرفاه النفسي للموضوعات ارتباطات إيجابية مع آلية التأقلم التي تسعى إلى الحصول على الدعم الاجتماعي، وآلية المواجهة التي تركز على حل المشكلات، والمرونة. بينما أظهر الرفاه النفسي ارتباطات سلبية مع ضغوط العمل، وآلية المواجهة التي تركز على التجنب، وكانت العوامل التي تؤثر على الرفاه النفسي هي آلية المواجهة التي تركز على حل المشكلات، وإجهاد الدور الوظيفي، آلية المواجهة التي تركز على التجنب، والمرونة. ومن الضروري إضفاء الطابع الرسمي على التدخل النفسي للبحث على تحسين نوعية الحياة العملية من خلال زيادة الرفاهية النفسية للمرأة العاملة خلال جائحة COVID-19 يقترح أن يتم التدخل في الاعتبار المتغيرات التي تم تحديدها كعوامل مؤثرة لزيادة الرفاه النفسي للعاملات.

هدفت دراسة كوكوتينسا (Kokutensa, 2021) إلى فهم المواقف العصبية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط بين الموظفين الذين كانوا يعملون من المنزل خلال جائحة كوفيد-19. في محاولة لسد هذه الفجوة المعرفية، تم استخدام نهج الحوادث الحرجة. تم الحصول على اثني عشر (12) مشاركاً كانوا يعملون من المنزل عن قصد للمشاركة في هذه الدراسة. أجريت المقابلات شبه المنظمة من خلال التكبير لجمع البيانات. تم استخدام تقنية الحوادث الحرجة أثناء المقابلات والتحليل الموضوعي لتحليل البيانات. كشفت الدراسة عن ضغوط تتمثل في نقص الموارد الكافية،

والعمل الإضافي، والافتقار إلى الاستقلالية، وعدم اليقين في مستقبل العمل، والإجهاد بسبب COVID-19، ونقص المساعدة عند الحاجة، وصعوبات الوصول إلى الزملاء، وعدم كفاءة العمل، ووجود العمل عن بعد للوظائف غير المناسبة. تم الكشف عن استراتيجيات التكيف العقلية الإيجابية، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والتمارين البدنية، والجهود الذاتية لإيجاد حل لتحديات العمل عن بعد، والعمل لساعات إضافية وعدم الرد على المكالمات أو رسائل البريد الإلكتروني عن قصد. أوصي بأن تحدد المنظمات الوظائف المناسبة للعمل عن بعد، وتوفير الموارد المطلوبة، ومنح الموظفين استقلالية العمل، وكذلك إنشاء قناة يمكن استخدامها كوسيلة للتواصل بين الموظفين وكذلك لاستخدامها كقناة إلهام وتشجيع من خلال إثبات الإضافات التحفيزية لمساعدة الموظفين على تخفيف أوضاعهم المجهدة.

هدفت دراسة هاتونوغلو (Hatunoglu, 2020) إلى التعرف على استراتيجيات طلاب الجامعات للتعامل مع الإجهاد من حيث المتغيرات المختلفة. أجريت الدراسة على (215) فتاة و(86) فتى و (301) شخصاً يدرسون في جامعة أغري إبراهيم تشيتشن في العام الدراسي 2019-2020. حسب نتائج البحث؛ وجد أن الطلاب يلجؤون إلى الدعم الاجتماعي، والذي لا يظهر نهجاً يائساً للأحداث التي يكونون فيها أكثر تفاؤلاً وثقةً في استراتيجياتهم للتعامل مع الإجهاد. لقد لوحظ أن الطلاب لديهم سلوكيات إيجابية في استراتيجياتهم للتعامل مع الإجهاد، ومعتقداتهم غير العقلانية وسيطرتهم الشخصية على طلاب الجامعات، وترتبط أفكارهم حول الخضوع للإشراف الخارجي، وخاصة الإيمان بالحظ والسعي، بأساليبهم في التعامل مع ضغط عصبى. اختلفت الآراء بين الجنسين ومتغيرات الكلية التي درسوها. الكلمات المفتاحية: الضغوط، التعامل مع الضغوط، إستراتيجية التعامل مع الضغوط، طلاب الجامعة.

وهدفت دراسة كل من لوس سانتوس، وآخرون (los Santos et al., 2018) إلى تقييم علاقة استراتيجيات المواجهة بمستوى الإجهاد المهني بين موظفي (EVSUTC) والتي ستوفر أساساً للتنفيذ المحتمل لبرنامج الصحة والعافية أو تدخل السياسة في برنامج إدارة الإجهاد. ارتكزت الدراسة على نموذج التحكم في الطلب على العمل والذي يقدم شرحاً لمستوى الإجهاد المهني بين الموظفين. استخدمت الدراسة أداة معيارية ووزعت الاستبيانات على (146) مستجيباً لاستخراج المتغيرات المختلفة وعلاقتها. كما تم استخدام التصميم الوصفي الترابطي ولوحظ العلاج الإحصائي المناسب للحصول على الارتباط. كشفت الدراسة عن استخدام الكفاءة الذاتية (الدافع الذاتي للفرد) كاستراتيجيات التأقلم الأولية التي تم تحديدها لتكون فعالة في معالجة الإجهاد. كشفت النتائج أيضاً أن الموظفين الجدد لديهم مستوى ضغط أعلى، في حين أن أولئك الذين لديهم عدد أطول من العمل أو الخبرة المهنية يظهرون قدراً أقل من الإجهاد. يوصي الباحثون بأن على مسؤولي الجامعة التركيز على رفاهية أعضاء هيئة التدريس من خلال توفير برنامج للصحة والعافية لمعالجة الإجهاد المهني المرتبط. كما ينبغي النظر في السياسة المتعلقة بتعزيز الصحة والوقاية منها.

هدفت دراسة جارج (Garg, 2017) إلى استكشاف دور ضغوط العمل واستراتيجيات المواجهة لأداء الموظف، وهذه الدراسة هي محاولة للتأكيد على أن أداء الموظفين يتأثر بضغوط العمل والجهود التي يبذلونها في التعامل مع الإجهاد. موظفو الجامعات الخاصة ليسوا مجتمعاً خالياً من الإجهاد. يشير التشابه العام في سلوك المواجهة للموظفين إلى احتمال أن يلعب الهيكل البيروقراطي دوراً مهماً في تحديد ردود أفعال الموظفين. وفقاً للازروس وفلوك (Lazarus & Folk man, 1984)، فإن المواجهة هي آلية للتعامل مع المطالب الخارجية والداخلية التي تتجاوز موارد الشخص من أجل منع العواقب السلبية. هذه الورقة البحثية عبارة عن تحليل استنتاجي بطبيعته وتستخدم البيانات الأولية وكذلك البيانات الثانوية. تم استخدام تحليل

الانحدار لاختبار الأهمية الإحصائية لهذا التأثير واستخدمت ANOVA لاختبار الفرضية. وجدت الدراسة أن غالبية الموظفين يرون ضغوط عمل معتدلة مرتبطة بأداء الموظف.

دراسة كورابك وماكدونالك (Korabik, McDonald, 2017) التي هدفت إلى التعرف على مصادر التوتر وأساليب مواجهتها بين المديرين والمديرات من أجل تحقيق ذلك تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (10) مدراء و (10) مديرات في مجموعة عالية الضغط المواقف المجهددة المتعلقة بالعمل التي مروا بها وكيف تعاملوا معها. تم الانتهاء من قائمة طرق التأقلم المنقحة (S. Folkman and R. S. Lazarus) لكل حالة موصوفة. وتم استخدام استبيان ضغوط العمل لتقييم أنواع إضافية من الضغوطات. كانت النساء أكثر عرضة للإبلاغ عن التحيز والتمييز والتواصل بين العمل والأسرة من مصادر التوتر. لم يختلف المديرون من الذكور والإناث في طرق تعاملهم مع المشكلات المتعلقة بالعمل. ومع ذلك، كانت النساء أكثر عرضة للتأقلم مع مشاعرهن تجاه المشاكل من خلال التحدث إلى الآخرين، في حين كان الرجال أكثر عرضة للانخراط في نشاط غير عملي مشتت للانتباه. أولئك الذين ينتمون إلى مجموعات الضغط المرتفع والمنخفض اختلفوا فقط في استخدامهم "للتفكير بالتمني" كطريقة للتأقلم.

هدفت دراسة جانغل و دهوراندهار (Janghel, Dhurandher, 2015) إلى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى النساء العاملات وغير العاملات. أجريت الدراسة على (60) امرأة، (30) منهن موظفات في مهنة مختلفة و30 امرأة أخرى غير عاملة. لموجز التقييم COPE Scale المستخدم والذي تم تطويره بواسطة (Carver) و (Scheier) و (Weintraub) مقياس (COPE) المختصر عبارة عن مقياس تقرير ذاتي مكون من (28) عنصراً لمهارات التأقلم التي تركز على المشكلة مقابل مهارات التأقلم التي تركز على المشاعر. تم حساب قيمة t لتحليل البيانات. ويلاحظ أن النساء العاملات هن أكثر استخداماً لتقنيات الإلهاء الذاتي، والدعم

الفعال، وفك الارتباط السلوكي، والتنفيس، وإعادة الصياغة الإيجابية مقارنة بالنساء غير العاملات في استراتيجيات التعامل مع الإجهاد.

من خلال استعراض الدراسات السابقة المرتبطة بمشكلة البحث الحالي استفادت

الباحثة ما يلي:

الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة في الإلمام بمحاور الدراسة الحالية، والإسهام في اختبار مقاييس الدراسة الحالية، والتعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة للتعامل مع البيانات والمعلومات التي وفرتها هذه الدراسات، كما وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث المنهجية واعتمادها على المنهج الوصفي الارتباطي واستخدام المقاييس كأدوات لجمع البيانات، وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها جمعت بين متغيري (التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة) في البحث الحالي والتطبيق على عاملات الخياطة في محافظة الخليل.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة

3.3 عينة الدراسة

4.3 أدوات الدراسة

5.3 متغيرات الدراسة

6.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

7.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح متغيرات الدراسة، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

1.3 منهجية الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي للحصول على المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة، وذلك لأنه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة هذه الدراسة؛ حيث أن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأمثل لتحقيق أهداف هذه الدراسة، كونه المنهج الذي يقوم بدراسة وفهم ووصف الظاهرة وصفاً دقيقاً من خلال المعلومات والأدبيات السابقة، وإن هذا المنهج لا يعتمد فقط على جمع المعلومات إنما يقوم بالربط وتحليل العلاقة ما بين متغيرات الدراسة للوصول إلى الاستنتاجات المرجو الوصول إليها من خلال الدراسة (عوده وملكاوي، 1992).

2.3 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، والبالغ عددهن (423) عاملة. وذلك حسب إحصائية رسمية صادرة عن نقابة العاملين في الخياطة والنسيج بمحافظة الخليل، والجدول (1.3) يوضح توزيع مجتمع الدراسة.

جدول (1.3): يوضح توزيع مجتمع الدراسة

الرقم	اسم المنشأة	عدد	الرقم	اسم المنشأة	عدد
1	مشغل غيث (السلام)	15	19-	مصنع حسونة لتصنيع الفرشات	4
2-	مصنع ابو شرخ للنسيج	15	20-	زلوم لتصنيع الفرشات	16
3-	مشغل فراس لتصنيع الفوتر	9	21-	شاور (سوبر)	5
4-	المحتسب لتصنيع الكوته	12	22-	امواج للزري الشرعي	10
5-	مشغل دويك	12	23-	المناصرة للزري الشرعي	9
6-	مشغل تكبير	12	24-	مصنع شاور للنسيج	8
7-	مصنع رامي للزري الشرعي	9	25-	التقوى للزري الشرعي	7
8-	مشغل ابو زينه	15	26	مشغل حريز لتصنيع الفوتر	6
9-	مصنع المحاريق	15	27-	مشغل العمدة	14
10-	مشغل الفايز	7	28-	الشركة العالمية لصناعة الفرشات	10
11-	مشغل رامي	12	29-	شركة الحرباوي لتصنيع الفرشات	14
12-	شركة سوبر تكس	20	30-	الحموري لتصنيع الملابس	6
13-	مصنع بالي للنسيج	23	31-	مشغل القاسم	5
14-	مشغل الزمردة	21	32-	مصنع النتشة	15
15-	مشغل برهان	8	33-	الامام مشغل	3
16-	مصنع الحرباوي لتصنيع الكوفية	14	34-	مشغل فادي	20
17-	الجمعية الخيرية	20	35-	مشغل مرقعة	5
18-	مشغل الكرد	15	36-	مشغل العلامة	12
المجموع (423)					

3.3 عينة الدراسة:

أما عينة الدراسة، فقد اختيرت كالاتي:

أولاً- العينة الاستطلاعية: اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (30) مبحوثة من العائلات في

مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، وذلك بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة

واستخدامها لحساب الصدق والثبات.

ثانياً- عينة الدراسة الأصلية: اختيرت عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة، وقد بلغ حجم العينة (212) عاملة من العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، ما نسبته (50%) من مجتمع الدراسة، واستردت الباحثة (198) استبانات، وقد ألغيت (5) استبانات؛ بسبب النقص في البيانات، وبالتالي أصبح عدد الاستبانات الصالحة للتحليل الإحصائي (193) استبانةً والجدول (2.3) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات (الحالة الاجتماعية، والعمر، والمستوى التعليمي، وسنوات الخبرة، ومكان السكن).

جدول (2.3): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة

المتغير	الفئات	العدد	النسبة %	المجموع
الحالة الاجتماعية	عزباء	87	45.1	193
	متزوجة	84	43.5	
	مطلقة/ارملة	22	11.4	
العمر	أقل من 35 عام	128	66.3	193
	من 35 - 45 عام	46	23.8	
	أكثر من 45 عام	19	9.8	
المستوى التعليمي	ثانوية عامة فما دون	70	36.3	193
	دبلوم	30	15.5	
	بكالوريوس فأعلى	93	48.2	
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	121	62.7	193
	من 5 - 10 سنوات	47	24.4	
	أكثر من 10 سنوات	25	13.0	
مكان السكن	مدينة	92	47.7	193
	قرية	75	38.9	
	مخيم	26	13.5	

3.3 أداتي الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت الباحثة على أداتين لجمع البيانات، هما: مقياس التفكير العقلاني، ومقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة، كما يلي:

1.3.3 مقياس التفكير العقلاني:

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على عدد من الدراسات السابقة، وجدت انه لا يوجد اداة مناسبة لقياس التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة، ونظراً لذلك، فقد قامت الباحثة ببناء اداة لقياس هذا المتغير بعد الإطلاع على عدد من الدراسات ذات العلاقة بالتفكير العقلاني، منها: دراسة فرج (1992)، ودراسة داوود (2001)، ودراسة حيدر خان (2013)، وبناءً على تلك الدراسات قامت الباحثة بتطوير مقياس التفكير العقلاني.

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير العقلاني:

• صدق المقياس:

استخدمت الباحثة نوعان من الصدق، وكما يلي:

أ) الصدق الظاهري (Face validity):

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس التفكير العقلاني، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة، وقد بلغ عددهم (11) محكمين، كما هو موضح في ملحق (أ)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (26) فقرة؛ إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين فقد تم حذف (فقرتين)، كما عدلت صياغة بعض الفقرات، كما هو مبين في الملحق (ب).

ب) صدق البناء (Construct Validity):

من أجل التحقق من الصدق للمقياس، استخدم صدق البناء على عينة استطلاعية مكونة من (30) عاملة من العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (التفكير العقلاني)، كما هو مبين في الجدول (3.3):

جدول (3.3) يوضح قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=30)

الارتباط مع المجال	الدلالة الاحصائية	الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدلالة الاحصائية	الرقم	الارتباط مع المجال	الدلالة الاحصائية	الرقم
.500**	.005	17	.002	.544**	9	.374*	.042	1
.673**	.000	18	.000	.607**	10	.764**	.000	2
.571**	.001	19	.001	.570**	11	.477**	.008	3
.515**	.004	20	.001	.588**	12	.429*	.018	4
.390*	.033	21	.002	.553**	13	.574**	.001	5
.633**	.000	22	.000	.599**	14	.433*	.017	6
.537**	.002	23	.002	.554**	15	.391*	.032	7
.507**	.004	24	.008	.473**	16	.688**	.000	8

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (3.3) أن معاملات ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (.37 - .76)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية؛ إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30 - أقل أو يساوي .70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (.70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

• ثبات مقياس التفكير العقلاني:

للتأكد من ثبات مقياس التفكير العقلاني، وزعت أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة

من (30) من العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، ومن خارج عينة الدراسة

المستهدفة. ويهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد استخدم معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، بعد قياس صدق (24) فقرة، حيث بينت أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (0.89)، وتعتبر هذه القيمة مرتفعة وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

2.3.3 مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة:

لغرض تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، فإنه لا بد من أداة لقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى فئة العاملات في مشاغل الخياطة، ونظراً لعدم وجود مقياس يلائم عينة الدراسة الحالية، فقد قامت الباحثة ببناء أداة لقياس هذا المتغير بالاعتماد على المقاييس السابقة، حيث قامت الباحثة ببناء الأداة بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة، وعلى مقاييس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة المستخدمة في بعض الدراسات منها: دراسة سليمان (2011)، ودراسة الضريبي (2010)، ودراسة خفيف (2011). وقد قامت الباحثة بتطوير مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة بناءً على تلك الدراسات.

حيث تكون مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة بصيغته النهائية من (46) فقرة موزعة على سبعة أساليب للتعامل مع ضغوط الحياة، وأمام كل فقرة خمسة بدائل باعتماد التدرج الخماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وتأخذ التصحيح (5، 4، 3، 2، 1)، وعلى المستجيبة ان تضع علامة (√) تحت البديل الذي يمثل إجابتها. والجدول (4.3) يوضح ابعاد وارقام فقرات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة.

جدول (4.3) يوضح ابعاد وارقام فقرات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة

الرقم	الاسلوب	عدد الفقرات
1	أسلوب التخطيط لحل المشكلة	8
2	أسلوب تحمل المسؤولية	9
3	أسلوب التحكم بالنفس	8
4	أسلوب الانتماء الديني	5
5	أسلوب المواجهة الانفعالية	5
6	أسلوب الضبط الانفعالي	5
7	أسلوب إعادة التقييم.	6
	مجموع الفقرات	46

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة

• صدق المقياس:

استخدمت الباحثة نوعان من الصدق كما يلي:

أ) الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة، وقد بلغ عددهم (11) محكمين، كما هو موضح في ملحق (أ)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (51) فقرة، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين، فقد حذفت (5) فقرات، وعدلت صياغة بعض الفقرات، كما هو مبين في الملحق (ب).

ب) صدق البناء (Construct Validity):

للتحقق من صدق البناء، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) عاملة من العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات

ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (5.3) يوضح ذلك:

جدول (5.3) يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة بالمجال الذي تنتمي إليه، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=30)

الارتباط مع المجال	الدلالة الإحصائية	الرتبة	الارتباط مع المجال	الدلالة الإحصائية	الرتبة	الارتباط مع المجال	الدلالة الإحصائية	الرتبة
أسلوب التخطيط لحل المشكلة			أسلوب تحمل المسؤولية			أسلوب التحكم بالنفس		
.363*	.049	1	.683**	.000	1	.496**	.005	1
.808**	.000	2	.792**	.000	2	.764**	.000	2
.612**	.000	3	.817**	.000	3	.854**	.000	3
.699**	.000	4	.719**	.000	4	.809**	.000	4
.561**	.001	5	.645**	.000	5	.850**	.000	5
.617**	.000	6	.730**	.000	6	.868**	.000	6
.652**	.000	7	.761**	.000	7	.909**	.000	7
.668**	.000	8	.688**	.000	8	.903**	.000	8
			.703**	.000	9			
الارتباط مع الدرجة الكلية ^{825**}	الارتباط مع الدرجة الكلية ^{.795**}		الارتباط مع الدرجة الكلية ^{.849**}	الارتباط مع الدرجة الكلية ^{.825**}		الارتباط مع الدرجة الكلية ^{.825**}		
أسلوب الانتماء الديني	أسلوب المواجهة الانفعالية	أسلوب الضبط الانفعالي						
.653**	.866**	.890**	.000	.000	.000	.000	.000	.000
.885**	.819**	.831**	.000	.000	.000	.000	.000	.000
.890**	.733**	.864**	.000	.000	.000	.000	.000	.000
.885**	.845**	.875**	.000	.000	.000	.000	.000	.000
.814**	.692**	.686**	.000	.000	.000	.000	.000	.000
الارتباط مع الدرجة الكلية ^{.761**}	الارتباط مع الدرجة الكلية ^{.842**}	الارتباط مع الدرجة الكلية ^{.912**}						
أسلوب إعادة التقييم								
.729**	.612**	.904**	.000	.000	.000	.000	.000	.000
.715**	.878**	.808**	.000	.000	.000	.000	.000	.000

الارتباط مع الدرجة الكلية^{.847**}

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (* p < .05) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (** p < .01)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (5.3) أن معاملات ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (36. - 91.)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات عالية ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (30.) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (30. - أقل أو يساوي 70.) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (70.) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ثبات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة

للتأكد من ثبات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة وأبعاده، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) من العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد استخدمت الباحثة معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، والجدول (6.3): يوضح ذلك:

جدول (6.3): يوضح معاملات ثبات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة بطريقة كرونباخ ألفا

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
أسلوب التخطيط لحل المشكلة	8	.774
أسلوب تحمل المسؤولية	9	.886
أسلوب التحكم بالنفس	8	.907
أسلوب الانتماء الديني	5	.868
أسلوب المواجهة الانفعالية	5	.827
أسلوب الضبط الانفعالي	5	.884
أسلوب إعادة التقييم.	6	.868
الدرجة الكلية	46	.965

يتضح من الجدول (6.3) أن قيم معاملات ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تراوحت ما بين (.77 - .91)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (.97). وتعد هذه القيم مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

3.3.3 تصحيح مقياسي الدراسة:

أولاً- مقياس التفكير العقلاني: تكون مقياس التفكير العقلاني في صورته النهائية بعد استخراج الصدق والثبات من (24)، فقرة، كما هو موضح في ملحق (ب)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للتفكير العقلاني. وقد طُلب من المستجيبين تقدير إجاباتها عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، لا أوافق (2)، لا أوافق بشدة (1)، درجة.

ثانياً: مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة:

تكون مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة في صورته النهائية من (42)، فقرة، موزعة على سبعة أساليب كما هو موضح في ملحق (ب)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة. وقد طُلب من المستجيبين تقدير إجاباتها عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: (أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، لا أوافق (2)، لا أوافق بشدة (1) درجة).

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: مرتفع، ومتوسط، ومنخفض، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{1-5}{3} \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (نتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبناءً على ذلك، فإنَّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (7.3): درجات احتساب مستوى التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة

مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	3.67 - 2.34
مستوى مرتفع	5 - 3.68

4.3 متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة (التصنيفية) والتابعة الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة الديمغرافية: (الحالة الاجتماعية، والعمر والمستوى التعليمي، وسنوات الخبرة، ومكان السكن).

ب- المتغير المستقل: الدرجة الكلية التي تقيس التفكير العقلاني.

ت- المتغير التابع: الدرجة الكلية والأساليب الفرعية التي تقيس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة.

5.3 إجراءات الدراسة

نفذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، والمقالات، والتقارير، والرسائل الجامعية،

وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.

2. الحصول على إحصائية بعدد العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل.

3. تحديد مجتمع الدراسة، ومن ثم تحديد عينة الدراسة.
4. بناء أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي والدراسات السابقة في هذا المجال.
5. تحكيم أدوات الدراسة.
6. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (30) عاملة من العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة.
7. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأصلية، والطلب من المستجيبات الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهن بأن إجابتهن لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
8. إدخال البيانات إلى الحاسوب، حيث استخدم برامج الرزمة الإحصائية (SPSS, 26) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.

7.3 المعالجات الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 26) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، ومعامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات، واختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA). واختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية، ومعامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، كذلك لفحص صدق أدوات الدراسة.

الفصل الرَّابِع

عرض نتائج الدِّراسة

1.4 النَّتائج المتعلِّقة بأسئلة الدِّراسة

1.1.4 نتائج السُّؤال الأوَّل

2.1.4 نتائج السُّؤال الثَّاني

2.4 النَّتائج المتعلِّقة بفرضيات الدِّراسة

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضيتها

التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، وكما يلي:

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:

1.1.4 نتائج السؤال الأول: ما مستوى التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في

محافظة الخليل؟

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب

المئوية لمقياس التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، والجدول

(1.4) يوضح ذلك:

جدول (1.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل فقرة من فقرات

التفكير العقلاني وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

مكان السكن	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	3	أرى أنه من الضروري تمتع الفرد بالثقة بالنفس.	4.51	.587	90.16	مرتفع
2	17	من الأفضل أن يعمل الفرد على تحقيق ذاته بدل من الاعتماد على الآخرين	4.41	.745	88.19	مرتفع
3	9	على الفرد تشجيع نفسه وتدريبها على مواجهة الأحداث التي يعتقد أنها مخيفة.	4.40	.614	88.08	مرتفع
4	12	يعمل تحمل المسؤوليات من زيادة ثقة الفرد بنفسه.	4.35	.621	87.05	مرتفع
5	16	من الأفضل أن يعمل الفرد ليكون أكثر استقلالية وعدم الاعتماد على الآخرين.	4.30	.862	86.01	مرتفع
6	14	يتعرض الفرد في حياته إلى أخطاء تؤثر في مجرى حياته.	4.30	.648	86.01	مرتفع
7	19	ضرورة الاستفادة من العبرة في حياتي السلوكية.	4.27	.692	85.39	مرتفع
8	23	أختار أنسب الحلول لمشكلتي.	4.22	.675	84.46	مرتفع
9	22	أسعى إلى إيجاد أكثر من حل لمشكلتي.	4.20	.656	83.94	مرتفع

مكان السكن	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
10	10	من الأفضل مواجهة الصعوبات والمسؤوليات بدل من تجنبها.	4.18	.835	83.52	مرتفع
11	24	المبالغة والتهويل في الأشياء غير محبب ويسبب الإحباط.	4.17	.894	83.42	مرتفع
12	13	عدم حل المشكلات قد يؤدي إلى نتائج غير مرغوبة.	4.17	.719	83.42	مرتفع
13	6	يسعى الفرد إلى تحسين أموره في جميع أنحاء الحياة.	4.17	.831	83.32	مرتفع
14	15	مواجهة المشكلات تعمل على تعزيز الثقة بالذات.	4.16	.810	83.21	مرتفع
15	1	أرى أنه من الضروري أن يكتسب الفرد محبة الآخرين.	4.07	.947	81.35	مرتفع
16	11	يؤدي تجنب إنجاز المسؤوليات إلى ظهور مشاكل عديدة في الحياة.	4.06	.839	81.24	مرتفع
17	4	أرى أنه من الضروري تحقيق الفرد لاهتماماته ورغباته بغض النظر عن توجهات المجتمع.	4.05	.850	80.93	مرتفع
18	21	أدرك متى وكيفية تقديم المساعدة للآخرين.	4.03	.699	80.62	مرتفع
19	7	تؤثر العوامل الخارجية في تفعيل التعاسة للشخصية	3.99	.872	79.79	مرتفع
20	8	يؤثر القلق في وقوع الأحداث الخطيرة.	3.99	.832	79.90	مرتفع
21	5	يعمل المرء على تجاوز الخطأ دون لوم الآخرين.	3.89	.795	77.72	مرتفع
22	18	اتعاون مع الآخرين عند الحاجة إليهم في مجالات حياتي.	3.88	.958	77.62	مرتفع
23	20	حلول الماضي قد لا تصلح للوقت الحاضر وتناسبه	3.85	.932	76.99	مرتفع
24	2	أرى أنه من الضروري التمتع بالكفاءة العقلية لكسب رضا الآخرين.	3.83	1.004	76.68	مرتفع
<hr/>						
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني			4.14	.448	82.88	مرتفع

يتضح من الجدول (1.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على التفكير

العقلاني ككل بلغ (4.14) وبنسبة مئوية (82.9%) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية

لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس التفكير العقلاني فقد تراوحت ما بين (4.51-

3.83)، وجاءت الفقرة رقم (3) "أرى أنه من الضروري تمتع الفرد بالثقة بالنفس" بالمرتبة الأولى

بمتوسط حسابي قدره (4.51) وبنسبة مئوية (90.2%) وبتقدير مرتفع، كما جاءت الفقرة رقم (17)

"من الأفضل أن يعمل الفرد على تحقيق ذاته بدل من الاعتماد على الآخرين" بالمرتبة الثانية

بمتوسط حسابي قدره (4.41) وبنسبة مئوية (88.2%) وبتقدير مرتفع، كذلك جاءت الفقرة رقم (9) "على الفرد تشجيع نفسه وتدريبها على مواجهة الأحداث التي يعتقد أنها مخيفة" بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره (4.40) وبنسبة مئوية (88.1%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت الفقرة رقم (2) "أرى أنه من الضروري التمتع بالكفاءة العقلية لكسب رضا الآخرين" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.83) وبنسبة مئوية (76.7%) وبتقدير مرتفع كذلك.

2.1.4 نتائج السؤال الثاني: ما مستوى أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في

مشاغل الخياطة في محافظة الخليل؟

للإجابة عن السؤال الثاني حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، والجدول (2.4) يوضح ذلك:

جدول (2.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل أسلوب من أساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الترتيب	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	4	أسلوب الانتماء الديني	4.35	.566	86.98	مرتفع
2	1	أسلوب التخطيط لحل المشكلة	4.08	.499	81.66	مرتفع
3	7	أسلوب إعادة التقييم.	4.04	.576	80.90	مرتفع
4	2	أسلوب تحمل المسؤولية	4.00	.597	79.95	مرتفع
5	5	أسلوب المواجهة الانفعالية	3.97	.659	79.34	مرتفع
6	6	أسلوب الضبط الانفعالي	3.92	.719	78.42	مرتفع
7	3	أسلوب التحكم بالنفس	3.79	.642	75.79	مرتفع
						الدرجة الكلية لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة
						مرتفع
						80.44
						.504
						4.02

يتضح من الجدول (2.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ككل بلغ (4.02) ونسبة مئوية (80.4%) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة فقد تراوحت ما بين (3.79 - 4.35)، وجاء "أسلوب الانتماء الديني" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.35) ونسبة مئوية (87%) وبتقدير مرتفع، بينما جاء "أسلوب التحكم بالنفس" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.79) ونسبة مئوية (75.8%) وبتقدير مرتفع كذلك.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة كل مجال على حدا، وعلى النحو الآتي:

1) أسلوب التخطيط لحل المشكلة:

جدول (3.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات أسلوب التخطيط

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	أسعى للاستفادة من خبراتي في تبني نمط تفكير إيجابي تجاه أزمات الحياة.	4.42	.555	88.50	مرتفع
2	5	أفكر بجدية لأجد حلاً لمشكلتي.	4.24	.673	84.77	مرتفع
3	8	أختار أفضل البدائل لحل المشكلة التي تواجهني.	4.15	.729	82.90	مرتفع
4	2	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية الناجمة عن ضغوط الحياة.	4.04	.787	80.31	مرتفع
5	3	أبحث عن حلول مباشرة للأحداث الضاغطة.	4.02	.721	80.41	مرتفع
6	4	أواجه أحداث الحياة اليومية المتعلقة بالحدث الضاغط.	4.00	.757	80.00	مرتفع
7	6	أضع خطة لحل المشكلة وأنفذها.	3.99	.930	79.79	مرتفع
8	7	أتناول واجباتي واحدة تلو الأخرى حتى لا أقع تحت الضغوط.	3.83	.876	76.58	مرتفع
		أسلوب التخطيط لحل المشكلة	4.08	.499	81.66	مرتفع

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال أسلوب التخطيط لحل المشكلة تراوحت ما بين (4.42 - 3.83)، وجاءت فقرة رقم (1) "أسعى للاستفادة من خبراتي في تبني نمط تفكير إيجابي تجاه أزمات الحياة" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.42) ونسبة مئوية (88.5%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة رقم (7) "أتناول واجباتي واحدة تلو الأخرى حتى لا أقع تحت الضغوط" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.83) ونسبة مئوية (76.6%) وبتقدير مرتفع. وقد بلغ المتوسط الحسابي لأسلوب التخطيط لحل المشكلة (4.08) ونسبة مئوية (81.7%) وبتقدير مرتفع.

2) أسلوب تحمل المسؤولية:

جدول (4.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ل فقرات أسلوب تحمل

المسؤولية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	5	أركز على النواحي الإيجابية عندما أتعرض لأي أزمة.	4.13	.853	82.59	مرتفع
2	3	أتحدث لنفسي بأن الأمور ستكون بخير مهما حدث لي.	4.08	.880	81.66	مرتفع
3	7	أشعر بالرضا عن نفسي لأنني أجد حلولاً لمشكلاتي	4.07	.813	81.45	مرتفع
4	1	اتخيل أحياناً بعض مواقف الحياة اليومية الضاغطة في المستقبل وأفكر في أسلوب مواجهتها.	4.07	.836	81.35	مرتفع
5	6	أحاول تفادي بعض الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن الموقف الضاغط.	4.03	.777	80.62	مرتفع
6	4	لدي قناعة بأنني قادرة على مواجهة ضغوط الحياة من جميع جوانبها.	3.98	.887	79.69	مرتفع
7	9	أمتلك بعض المسلكيات التي تساعدني في مواجهة الأحداث الضاغطة	3.97	.695	79.48	مرتفع
8	2	أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني.	3.88	.811	77.62	مرتفع
9	8	أستعين بآراء الآخرين في بعض المواقف الخاصة.	3.76	.912	75.13	مرتفع
		أسلوب تحمل المسؤولية	4.00	.597	79.95	مرتفع

يتضح من الجدول (4.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال أسلوب تحمل المسؤولية تراوحت ما بين (4.13 - 3.76)، وجاءت فقرة رقم (1) "أركز على النواحي الإيجابية عندما أتعرض لأي أزمة" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.13) وبنسبة مئوية (82.6%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة رقم (8) "أستعين بآراء الآخرين في بعض المواقف الخاصة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.76) وبنسبة مئوية (75.1%) وبتقدير مرتفع. وقد بلغ المتوسط الحسابي لأسلوب تحمل المسؤولية (4.00) وبنسبة مئوية (80%) وبتقدير مرتفع.

3) أسلوب التحكم بالنفس:

جدول (5.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ل فقرات أسلوب التحكم

بالنفس مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	3	أكون قادرة على تطوير أفكارى وخططي التي تأخذني إلى حيث أريد.	4.06	.689	81.24	مرتفع
2	6	أحاول تجنب الانفعالات والمشاعر السلبية الناجمة عن الموقف الضاغط.	3.89	.710	77.82	مرتفع
3	2	أتصرف بطريقة إيجابية في مواجهتي لأثار الأزمة.	3.88	.842	77.62	مرتفع
4	1	أضبط نفسي بشكل جيد تحت الظروف الضاغطة.	3.81	.944	76.27	مرتفع
5	8	أشعر بأنني أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتي للضغوط الناتجة عن الحياة اليومية.	3.74	.923	74.72	مرتفع
6	4	أواجه انتقادات زميلاتي بمناقشتها معهن.	3.73	.990	74.61	مرتفع
7	7	أشعر بأن التفكير في أثار المشكلة لا يعيق التفكير في أمور أخرى.	3.62	.993	72.44	متوسط
8	5	أتحدث مع الآخرين في موضوع الأزمة الخاصة بي دون تأثر.	3.58	1.028	71.61	متوسط
		أسلوب التحكم بالنفس	3.79	.642	75.79	مرتفع

يتضح من الجدول (5.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال أسلوب التحكم بالنفس تراوحت ما بين (4.06 - 3.58)، وجاءت فقرة رقم (3) "أكون قادرة على تطوير أفكارى وخطي التي تأخذني إلى حيث أريد" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.06) وبنسبة مئوية (81.2%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة رقم (5) "أتحدث مع الآخرين في موضوع الأزيمة الخاصة بي دون تأثر" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.58) وبنسبة مئوية (71.6%) وبتقدير متوسط. وقد بلغ المتوسط الحسابي لأسلوب التحكم بالنفس (3.79) وبنسبة مئوية (75.8%) وبتقدير مرتفع.

4) أسلوب الانتماء الديني:

جدول (6.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ل فقرات أسلوب الانتماء

الديني مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	3	أتوكل على الله في أعمالي دائماً.	4.46	.707	89.22	مرتفع
2	5	أثق بالله دوماً بأنه سوف يخرجني من المشكلة التي تواجهني.	4.45	.706	88.91	مرتفع
3	4	أذكر نفسي والآخرين بالصبر عند الشدة.	4.39	.677	87.88	مرتفع
4	2	أنجز واجباتي المهنية بالصبر والإخلاص لإرضاء ضميري.	4.27	.686	85.49	مرتفع
5	1	أتحمل ظروف العمل الصعبة مهما كانت شدتها اقتداء بسيرة الرسول الكريم	4.17	.782	83.42	مرتفع
		أسلوب الانتماء الديني	4.35	.566	86.98	مرتفع

يتضح من الجدول (6.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

أسلوب الانتماء الديني تراوحت ما بين (4.46 - 4.17)، وجاءت فقرة رقم (3) "أتوكل على الله في أعمالي دائماً" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.46) وبنسبة مئوية (89.2%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة رقم (1) "أتحمل ظروف العمل الصعبة مهما كانت شدتها اقتداء بسيرة

الرسول الكريم" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.17) وبنسبة مئوية (83.4%) وبتقدير مرتفع. وقد بلغ المتوسط الحسابي لأسلوب الانتماء الديني (4.35) وبنسبة مئوية (87%) وبتقدير مرتفع.

5) أسلوب المواجهة الانفعالية:

جدول (7.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات أسلوب المواجهة

الانفعالية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	أقاوم المواقف الضاغطة بشجاعة.	4.19	.770	83.83	مرتفع
2	2	تشعرنى المواقف الضاغطة بقدر كبير من الطاقة	3.99	.866	79.79	مرتفع
3	3	أصبح جريئة جداً عندما أكون في موقف ضاغط	3.96	.856	79.27	مرتفع
4	4	أنصرف بطريقة مناسبة عند تعرضي لموقف ضاغط.	3.94	.891	78.86	مرتفع
5	5	اضبط نفسي عن الغضب عندما أكون في مأزق.	3.75	.948	74.92	مرتفع
		أسلوب المواجهة الانفعالية	3.97	.659	79.34	مرتفع

يتضح من الجدول (7.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

أسلوب المواجهة الانفعالية تراوحت ما بين (4.19 – 3.75)، وجاءت فقرة رقم (1) "أقاوم المواقف

الضاغطة بشجاعة" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.19) وبنسبة مئوية (83.8%) وبتقدير

مرتفع، بينما جاءت فقرة رقم (5) "اضبط نفسي عن الغضب عندما أكون في مأزق" في المرتبة

الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.75) وبنسبة مئوية (74.9%) وبتقدير مرتفع. وقد بلغ المتوسط

الحسابي لأسلوب المواجهة الانفعالية (3.97) وبنسبة مئوية (79.3%) وبتقدير مرتفع.

6) أسلوب الضبط الانفعالي:

جدول (8.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات أسلوب الضبط الانفعالي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	5	أتحدث لشخص أقدر نصائحه.	4.04	.793	80.73	مرتفع
2	3	أسيطر على انفعالاتي ومشاعري ولا أجعلها تتحكم في قراراتي.	3.95	.900	78.96	مرتفع
3	2	أتحلى بالصبر حتى يأتي الوقت المناسب لحل المشكلة التي أعاني منها.	3.95	.798	78.86	مرتفع
4	1	أمنع نفسي من عمل أشياء بشكل متسرع.	3.88	.875	77.51	مرتفع
5	4	أسيطر على نفسي من الغضب عند سماعي لخبر يزعجني.	3.80	.914	76.06	مرتفع
أسلوب الضبط الانفعالي						مرتفع
			3.92	.719	78.42	مرتفع

يتضح من الجدول (8.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

أسلوب الضبط الانفعالي تراوحت ما بين (4.04 - 3.80)، وجاءت فقرة رقم (5) "أتحدث لشخص

أقدر نصائحه" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.04) وبنسبة مئوية (80.7%) وبتقدير

مرتفع، بينما جاءت فقرة رقم (4) "أسيطر على نفسي من الغضب عند سماعي لخبر يزعجني"

في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.80) وبنسبة مئوية (76.1%) وبتقدير مرتفع. وقد بلغ

المتوسط الحسابي لأسلوب الضبط الانفعالي (3.92) وبنسبة مئوية (78.4%) وبتقدير مرتفع.

7) أسلوب إعادة التقييم:

جدول (9.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات أسلوب إعادة

التقييم مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	2	أفكر بمشكلتي من مختلف جوانبها لأستفيد منها في المستقبل.	4.22	.665	84.35	مرتفع
2	3	أجد عدة بدائل للمشكلة واختار الأفضل منها.	4.14	.642	82.80	مرتفع
3	1	أهتم بالنتائج التي أحدثها الموقف الضاغط علي وعلى الآخرين.	4.08	.724	81.66	مرتفع
4	5	أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي.	4.03	.809	80.62	مرتفع
5	6	أتخيل بعض الأحداث المستقبلية المؤثرة في حياتي الشخصية لأستفيد منها.	3.96	.856	79.27	مرتفع
6	4	أفكر في أحداث الماضي للمشكلة.	3.83	.874	76.68	مرتفع
		أسلوب إعادة التقييم.	4.04	.576	80.90	مرتفع

يتضح من الجدول (9.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

أسلوب إعادة التقييم تراوحت ما بين (4.22 - 3.83)، وجاءت فقرة رقم (2) "أفكر بمشكلتي من

مختلف جوانبها لأستفيد منها في المستقبل" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.22) ونسبة

مئوية (84.4%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة رقم (4) "أفكر في أحداث الماضي للمشكلة" في

المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.83) ونسبة مئوية (76.7%) وبتقدير مرتفع. وقد بلغ

المتوسط الحسابي لأسلوب إعادة التقييم (4.04) ونسبة مئوية (80.9%) وبتقدير مرتفع.

2.4 النتائج المتعلقة بالفرضيات:

1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية. ومن أجل فحص الفرضية الأولى، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية. والجدولان (10.4) و(11.4) يبينان ذلك:

جدول (10.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المتغير	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	عزباء	87	4.14	.467
	متزوجة	84	4.09	.396
	مطلقة/ارملة	22	4.39	.499

يتضح من خلال الجدول (10.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (11.4) يوضح ذلك:

جدول (11.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	بين المجموعات	1.575	2	.788	4.049	.019*
	داخل المجموعات	36.952	190	.194		
	المجموع	38.527	192			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$)

يتبين من الجدول (11.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التفكير العقلاني كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي وجود فروق في التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية. وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، أجري اختبار توكي (Tukey) والجدول (12.4) يوضح ذلك:

جدول (12.4): يوضح نتائج اختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المتغير	الحالة الاجتماعية	المتوسط	عزباء	متزوجة	مطلقة/ ارملة
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	عزباء	4.14		0.05162	-0.24843
	متزوجة	4.09			-0.30005*
	مطلقة/ ارملة	4.39			

يتبين من الجدول (12.4) وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مقياس التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني بين (متزوجة) من جهة و(مطلقة/ ارملة) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (مطلقة/ ارملة).

2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير العمر.

ومن أجل فحص الفرضية الثانية، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية تبعاً لمتغير العمر، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)

للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير العمر. والجدولان (13.4) و(14.4) يبينان ذلك:

جدول (13.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير العمر

المتغير	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	أقل من 35 عام	128	4.23	.412
	من 35 - 45 عام	46	4.00	.508
	أكثر من 45 عام	19	3.93	.379

يتضح من خلال الجدول (13.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (14.4) يوضح ذلك:

جدول (14.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني تبعاً لمتغير العمر.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	بين المجموعات	2.775	2	1.387	7.373	.001**
	داخل المجموعات	35.753	190	.188		
	المجموع	38.527	192			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (14.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التفكير العقلاني كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدرا سة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي وجود فروق في التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير العمر.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير العقلاني لدى العاملات

في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تبعاً لمتغير العمر، أجري اختبار توكي (Tukey) والجدول

(15.4) يوضح ذلك:

جدول (15.4): يوضح نتائج اختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير العمر.

المتغير	العمر	المتوسط	أقل من 35 عام	35 - 45 عام	أكثر من 45 عام
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	أقل من 35 عام	4.23	.23000*	.30056*	
	من 35 - 45 عام	4.00			.07056
	أكثر من 45 عام	3.93			

يتبين من الجدول (15.4) وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مقياس التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير العمر على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني بين (أقل من 35 عام) من جهة وبين كل من (من 35 - 45 عام / وأكثر من 45 عام) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (أقل من 35 عام).

3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.

ومن أجل فحص الفرضية الثالثة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way

ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي. والجدولان (16.4)

و(17.4) يبينان ذلك:

جدول (16.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير

المستوى التعليمي

المتغير	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	ثانوية عامة فما دون	70	3.84	.372
	دبلوم	30	4.23	.411
	بكالوريوس فأعلى	93	4.35	.380

يتضح من خلال الجدول (16.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (17.4) يوضح ذلك:

جدول (17.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	بين المجموعات	10.759	2	5.379	36.807	.000**
	داخل المجموعات	27.769	190	.146		
	المجموع	38.527	192			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (17.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التفكير العقلاني كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha < .05$)، وبالتالي وجود فروق في التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير المستوى التعليمي. وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، أجري اختبار توكي (Tukey) والجدول (18.4) يوضح ذلك:

جدول (18.4): يوضح نتائج اختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	المستوى التعليمي	المتوسط	ثانوية عامة فما دون	دبلوم	بكالوريوس فأعلى
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	ثانوية عامة فما دون	3.84	-0.39821*	-0.51210*	
	دبلوم	4.23			-0.11389
	بكالوريوس فأعلى	4.35			

يتبين من الجدول (18.4) وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مقياس التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير المستوى التعليمي على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني بين (ثانوية عامة فما) من جهة وبين كل من (دبلوم / وبكالوريوس فأعلى) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (دبلوم / وبكالوريوس فأعلى).

4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير سنوات الخبرة.

ومن أجل فحص الفرضية الرابعة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة. والجدولان (19.4) و(20.4) يبينان ذلك:

جدول (19.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لسنوات الخبرة

المتغير	سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	أقل من 5 سنوات	121	4.18	.403
	من 5 - 10 سنوات	47	3.90	.479
	أكثر من 10 سنوات	25	4.44	.378

يتضح من خلال الجدول (19.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (20.4) يوضح ذلك:

جدول (20.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني تبعاً لسنوات الخبرة.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	بين المجموعات	5.061	2	2.530	14.365	.000**
	داخل المجموعات	33.467	190	.176		
	المجموع	38.527	192			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (20.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التفكير العقلاني

كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha < .05$)، وبالتالي وجود فروق في التفكير

العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير العقلاني لدى العاملات

في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، أجري اختبار توكي (Tukey)

والجدول (21.4) يوضح ذلك:

جدول (21.4): يوضح نتائج اختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس

التفكير العقلاني تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

المتغير	سنوات الخبرة	المتوسط	أقل من 5 سنوات	من 5 - 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	أقل من 5 سنوات	4.18		-.27698*	-.25898*
	من 5 - 10 سنوات	3.90			-.53596*
	أكثر من 10 سنوات	4.44			

يتبين من الجدول (21.4) الآتي: وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha < .05$)،

في مقياس التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تبعاً لمتغير

سنوات الخبرة على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني بين (أقل من 5 سنوات) من جهة وبين

(من 5 - 10 سنوات) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (أقل من 5 سنوات). وكانت بين

كل من (أقل من 5 سنوات) و(من 5 - 10 سنوات) من جهة، وبين (أكثر من 10 سنوات) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (أكثر من 10 سنوات).

5.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير مكان السكن.

ومن أجل فحص الفرضية الخامسة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية تبعاً لمتغير مكان السكن، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)

للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير مكان السكن. والجدولان (22.4) و(23.4) يبينان ذلك:

جدول (22.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير العقلاني تبعاً لمكان

السكن

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مكان السكن	المتغير
.461	4.12	92	مدينة	الدرجة الكلية للتفكير العقلاني
.410	4.20	75	قرية	
.501	4.07	26	مخيم	

يتضح من خلال الجدول (22.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن

أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل

التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (23.4) يوضح ذلك:

جدول (23.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية للتفكير العقلاني تبعاً لمكان السكن.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للتفكير العقلاني	بين المجموعات	.482	2	.241	1.203	.303
	داخل المجموعات	38.046	190	.200		
	المجموع	38.527	192			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$)

يتبين من الجدول (23.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التفكير العقلاني كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي لا توجد فروق في التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير مكان السكن.

6.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

ومن أجل فحص الفرضية السادسة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية. والجدولان (24.4) و(25.4) يبينان ذلك:

جدول (24.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المجالات	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أسلوب التخطيط لحل المشكلة	عزباء	87	4.04	.554
	متزوجة	84	4.11	.444
	مطلقة/ارملة	22	4.14	.481
أسلوب تحمل المسؤولية	عزباء	87	3.92	.607
	متزوجة	84	4.05	.521
	مطلقة/ارملة	22	4.10	.798
أسلوب التحكم بالنفس	عزباء	87	3.81	.636
	متزوجة	84	3.78	.560
	مطلقة/ارملة	22	3.73	.930

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الحالة الاجتماعية	المجالات
.566	4.33	87	عزباء	أسلوب الانتماء الديني
.595	4.33	84	متزوجة	
.440	4.50	22	مطلقة/ ارملة	
.650	3.91	87	عزباء	أسلوب المواجهة الانفعالية
.666	3.94	84	متزوجة	
.594	4.30	22	مطلقة/ ارملة	
.713	3.96	87	عزباء	أسلوب الضبط الانفعالي
.724	3.87	84	متزوجة	
.751	3.95	22	مطلقة/ ارملة	
.539	4.02	87	عزباء	أسلوب إعادة التقييم.
.589	4.07	84	متزوجة	
.681	4.06	22	مطلقة/ ارملة	
.512	4.00	87	عزباء	الدرجة الكلية
.459	4.02	84	متزوجة	
.638	4.11	22	مطلقة/ ارملة	

يتضح من خلال الجدول (24.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الدسائية، ومن أجل

معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين

الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (25.4) يوضح ذلك:

جدول (25.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
أسلوب التخطيط لحل المشكلة	بين المجموعات	.305	2	.152	.608	.545
	داخل المجموعات	47.556	190	.250		
	المجموع	47.861	192			
أسلوب تحمل المسؤولية	بين المجموعات	.886	2	.443	1.246	.290
	داخل المجموعات	67.533	190	.355		
	المجموع	68.419	192			

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
أسلوب التحكم بالنفس	بين المجموعات	.125	2	.063	.151	.860
	داخل المجموعات	79.058	190	.416		
	المجموع	79.183	192			
أسلوب الانتماء الديني	بين المجموعات	.567	2	.283	.883	.415
	داخل المجموعات	60.976	190	.321		
	المجموع	61.542	192			
أسلوب المواجهة الانفعالية	بين المجموعات	2.779	2	1.389	3.278	.040*
	داخل المجموعات	80.529	190	.424		
	المجموع	83.308	192			
أسلوب الضبط الانفعالي	بين المجموعات	.339	2	.169	.325	.723
	داخل المجموعات	99.024	190	.521		
	المجموع	99.363	192			
أسلوب إعادة التقييم.	بين المجموعات	.106	2	.053	.158	.854
	داخل المجموعات	63.561	190	.335		
	المجموع	63.666	192			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.216	2	.108	.423	.655
	داخل المجموعات	48.550	190	.256		
	المجموع	48.766	192			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (25.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التفكير العقلاني ومجالاته كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي لا توجد فروق في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاته لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية. باستثناء أسلوب المواجهة الانفعالية، حيث تبين وجود فروق على هذا الأسلوب.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لأسلوب المواجهة الانفعالية لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، أجري اختبار توكي (Tukey) والجدول (26.4) يوضح ذلك:

جدول (26.4): يوضح نتائج اختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لأسلوب المواجهة الانفعالية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المتغير	الحالة الاجتماعية	المتوسط	عزباء	متزوجة	مطلقة/ ارملة
أسلوب المواجهة الانفعالية	عزباء	3.91		-0.02307	-0.38736*
	متزوجة	3.94			-0.36429*
	مطلقة/ ارملة	4.30			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$)

يتبين من الجدول (26.4) وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$)، في أسلوب المواجهة الانفعالية لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية بين كل من (عزباء/ ومتزوجة) من جهة وبين (مطلقة/ ارملة) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (مطلقة/ ارملة).

7.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير العمر. ومن أجل فحص الفرضية السابعة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير العمر، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير العمر. والجدولان (27.4) و (28.4) يبينان ذلك:

جدول (27.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة

تبعاً لمتغير العمر

المجالات	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أسلوب التخطيط لحل المشكلة	أقل من 35 عام	128	4.07	.523
	من 35 - 45 عام	46	4.15	.437
	أكثر من 45 عام	19	4.00	.486
أسلوب تحمل المسؤولية	أقل من 35 عام	128	4.06	.554
	من 35 - 45 عام	46	3.99	.618
	أكثر من 45 عام	19	3.63	.715
أسلوب التحكم بالنفس	أقل من 35 عام	128	3.84	.583
	من 35 - 45 عام	46	3.76	.690
	أكثر من 45 عام	19	3.53	.849
أسلوب الانتماء الديني	أقل من 35 عام	128	4.39	.587
	من 35 - 45 عام	46	4.24	.588
	أكثر من 45 عام	19	4.35	.282
أسلوب المواجهة الانفعالية	أقل من 35 عام	128	3.97	.668
	من 35 - 45 عام	46	3.90	.710
	أكثر من 45 عام	19	4.12	.429
أسلوب الضبط الانفعالي	أقل من 35 عام	128	3.90	.711
	من 35 - 45 عام	46	3.90	.665
	أكثر من 45 عام	19	4.12	.895
أسلوب إعادة التقييم.	أقل من 35 عام	128	4.06	.555
	من 35 - 45 عام	46	4.02	.593
	أكثر من 45 عام	19	3.97	.688
الدرجة الكلية	أقل من 35 عام	128	4.04	.487
	من 35 - 45 عام	46	3.99	.535
	أكثر من 45 عام	19	3.96	.562

يتضح من خلال الجدول (27.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن

أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل

التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (28.4) يوضح ذلك:

جدول (28.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير العمر.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
أسلوب التخطيط لحل المشكلة	بين المجموعات	3.333	2	.166	.665	.516
	داخل المجموعات	47.529	190	.250		
	المجموع	47.861	192			
أسلوب تحمل المسؤولية	بين المجموعات	3.060	2	1.530	4.447	.013*
	داخل المجموعات	65.359	190	.344		
	المجموع	68.419	192			
أسلوب التحكم بالنفس	بين المجموعات	1.686	2	.843	2.066	.129
	داخل المجموعات	77.497	190	.408		
	المجموع	79.183	192			
أسلوب الانتماء الديني	بين المجموعات	.761	2	.380	1.189	.307
	داخل المجموعات	60.782	190	.320		
	المجموع	61.542	192			
أسلوب المواجهة الانفعالية	بين المجموعات	.656	2	.328	.754	.472
	داخل المجموعات	82.652	190	.435		
	المجموع	83.308	192			
أسلوب الضبط الانفعالي	بين المجموعات	.799	2	.399	.770	.464
	داخل المجموعات	98.564	190	.519		
	المجموع	99.363	192			
أسلوب إعادة التقييم.	بين المجموعات	.167	2	.083	.250	.779
	داخل المجموعات	63.500	190	.334		
	المجموع	63.666	192			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.168	2	.084	.329	.720
	داخل المجموعات	48.598	190	.256		
	المجموع	48.766	192			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (28.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس أساليب التعامل

مع ضغوط الحياة ومجالاته كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha < .05$)، وبالتالي

لا توجد فروق في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاته لدى العائلات في مشاغل الخياطة

في محافظة الخليل تعزى إلى متغير العمر. باستثناء أسلوب تحمل المسؤولية، حيث تبين وجود فروق على هذا الأسلوب.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لأسلوب تحمل المسؤولية لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تبعاً لمتغير العمر، أجري اختبار توكي (Tukey) والجدول (29.4) يوضح ذلك:

جدول (29.4): يوضح نتائج اختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لأسلوب تحمل المسؤولية تبعاً لمتغير العمر

المتغير	العمر	المتوسط	أقل من 35 عام	من 35 - 45 عام	أكثر من 45 عام
أسلوب تحمل المسؤولية	أقل من 35 عام	4.06		.06522	.42982*
	من 35 - 45 عام	3.99			.36461
	أكثر من 45 عام	3.63			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (29.4) وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في أسلوب تحمل المسؤولية لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير العمر بين (أقل من 35 عام) من جهة وبين (أكثر من 45 عام) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (أقل من 35 عام).

8.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.

ومن أجل فحص الفرضية الثامنة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way

(ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي. والجدولان (30.4)

و(31.4) يبينان ذلك:

جدول (30.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة

تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المجالات	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أسلوب التخطيط لحل المشكلة	ثانوية عامة فما دون	70	3.76	.387
	دبلوم	30	4.32	.359
	بكالوريوس فأعلى	93	4.25	.491
أسلوب تحمل المسؤولية	ثانوية عامة فما دون	70	3.58	.527
	دبلوم	30	4.25	.343
	بكالوريوس فأعلى	93	4.23	.542
أسلوب التحكم بالنفس	ثانوية عامة فما دون	70	3.46	.529
	دبلوم	30	4.00	.552
	بكالوريوس فأعلى	93	3.97	.654
أسلوب الانتماء الديني	ثانوية عامة فما دون	70	4.13	.608
	دبلوم	30	4.57	.381
	بكالوريوس فأعلى	93	4.44	.535
أسلوب المواجهة الانفعالية	ثانوية عامة فما دون	70	3.73	.514
	دبلوم	30	4.14	.719
	بكالوريوس فأعلى	93	4.09	.691
أسلوب الضبط الانفعالي	ثانوية عامة فما دون	70	3.53	.716
	دبلوم	30	4.07	.529
	بكالوريوس فأعلى	93	4.17	.649
أسلوب إعادة التقييم.	ثانوية عامة فما دون	70	3.70	.509
	دبلوم	30	4.17	.440
	بكالوريوس فأعلى	93	4.27	.541
الدرجة الكلية	ثانوية عامة فما دون	70	3.70	.394
	دبلوم	30	4.22	.322
	بكالوريوس فأعلى	93	4.20	.507

يتضح من خلال الجدول (30.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (31.4) يوضح ذلك:

جدول (31.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
أسلوب التخطيط لحل المشكلة	بين المجموعات	11.642	2	5.821	30.537	.000**
	داخل المجموعات	36.219	190	.191		
	المجموع	47.861	192			
أسلوب تحمل المسؤولية	بين المجموعات	18.801	2	9.400	35.996	.000**
	داخل المجموعات	49.618	190	.261		
	المجموع	68.419	192			
أسلوب التحكم بالنفس	بين المجموعات	11.635	2	5.818	16.364	.000**
	داخل المجموعات	67.548	190	.356		
	المجموع	79.183	192			
أسلوب الانتماء الديني	بين المجموعات	5.485	2	2.743	9.296	.000**
	داخل المجموعات	56.057	190	.295		
	المجموع	61.542	192			
أسلوب المواجهة الانفعالية	بين المجموعات	6.148	2	3.074	7.569	.001**
	داخل المجموعات	77.160	190	.406		
	المجموع	83.308	192			
أسلوب الضبط الانفعالي	بين المجموعات	17.178	2	8.589	19.856	.000**
	داخل المجموعات	82.185	190	.433		
	المجموع	99.363	192			
أسلوب إعادة التقييم	بين المجموعات	13.287	2	6.643	25.054	.000**
	داخل المجموعات	50.380	190	.265		
	المجموع	63.666	192			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	11.360	2	5.680	28.852	.000**
	داخل المجموعات	37.406	190	.197		
	المجموع	48.766	192			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (31.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاته كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي وجود فروق في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاته لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاته لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، أجري اختبار توكي (Tukey) والجدول (32.4) يوضح ذلك:

جدول (32.4): يوضح نتائج اختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاته تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	المستوى التعليمي	المتوسط	ثانوية عامة فما دون	دبلوم	بكالوريوس فأعلى
أسلوب التخطيط لحل المشكلة	ثانوية عامة فما دون	3.76	-0.56190*	-0.49107*	.07083
	دبلوم	4.32			
	بكالوريوس فأعلى	4.25			
أسلوب تحمل المسؤولية	ثانوية عامة فما دون	3.58	-0.66772*	-0.64287*	.02485
	دبلوم	4.25			
	بكالوريوس فأعلى	4.23			
أسلوب التحكم بالنفس	ثانوية عامة فما دون	3.46	-0.53155*	-0.50346*	.02809
	دبلوم	4.00			
	بكالوريوس فأعلى	3.97			
أسلوب الانتماء الديني	ثانوية عامة فما دون	4.13	-0.43905*	-0.30442*	.13462
	دبلوم	4.57			
	بكالوريوس فأعلى	4.44			
أسلوب المواجهة الانفعالية	ثانوية عامة فما دون	3.73	-0.40857*	-0.35674*	.05183
	دبلوم	4.14			
	بكالوريوس فأعلى	4.09			
أسلوب الضبط الانفعالي	ثانوية عامة فما دون	3.53	-0.53810*	-0.64132*	-0.10323
	دبلوم	4.07			
	بكالوريوس فأعلى	4.17			

المستوى التعليمي	ثانوية		المتوسط	بكالوريوس فأعلى
	دبلوم	عامّة فما دون		
أسلوب إعادة التقييم.	ثانوية عامة فما دون	3.70	-0.56523*	-0.46667*
	دبلوم	4.17	-0.09857	
	بكالوريوس فأعلى	4.27		
الدرجة الكلية	ثانوية عامة فما دون	3.70	-0.50073*	-0.51622*
	دبلوم	4.22	.01549	
	بكالوريوس فأعلى	4.20		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$)

يتبين من الجدول (32.4) وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاته لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير المستوى التعليمي بين (ثانوية عامة فما دون) من جهة وبين كل من (دبلوم/ وبكالوريوس فأعلى) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (دبلوم/ وبكالوريوس فأعلى).

9.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير سنوات الخبرة.

ومن أجل فحص الفرضية التاسعة، استخرجت المتوسطات الدسائية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة. والجدولان (33.4) و(34.4) يبينان ذلك:

جدول (33.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	سنوات الخبرة	المجالات
.481	4.04	121	أقل من 5 سنوات	أسلوب التخطيط لحل المشكلة
.471	3.98	47	من 5 - 10 سنوات	
.475	4.47	25	أكثر من 10 سنوات	
.568	3.96	121	أقل من 5 سنوات	أسلوب تحمل المسؤولية
.585	3.79	47	من 5 - 10 سنوات	
.405	4.56	25	أكثر من 10 سنوات	
.585	3.73	121	أقل من 5 سنوات	أسلوب التحكم بالنفس
.695	3.64	47	من 5 - 10 سنوات	
.541	4.34	25	أكثر من 10 سنوات	
.569	4.35	121	أقل من 5 سنوات	أسلوب الانتماء الديني
.602	4.17	47	من 5 - 10 سنوات	
.303	4.66	25	أكثر من 10 سنوات	
.673	3.87	121	أقل من 5 سنوات	أسلوب المواجهة الانفعالية
.567	3.89	47	من 5 - 10 سنوات	
.412	4.56	25	أكثر من 10 سنوات	
.746	3.91	121	أقل من 5 سنوات	أسلوب الضبط الانفعالي
.599	3.67	47	من 5 - 10 سنوات	
.476	4.47	25	أكثر من 10 سنوات	
.525	4.07	121	أقل من 5 سنوات	أسلوب إعادة التقييم.
.472	3.68	47	من 5 - 10 سنوات	
.538	4.58	25	أكثر من 10 سنوات	
.480	3.99	121	أقل من 5 سنوات	الدرجة الكلية
.462	3.83	47	من 5 - 10 سنوات	
.372	4.52	25	أكثر من 10 سنوات	

يتضح من خلال الجدول (33.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن

أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل

التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (34.4) يوضح ذلك:

جدول (34.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
أسلوب التخطيط لحل المشكلة	بين المجموعات	4.445	2	2.223	9.727	.000**
	داخل المجموعات	43.416	190	.229		
	المجموع	47.861	192			
أسلوب تحمل المسؤولية	بين المجموعات	10.053	2	5.027	16.363	.000**
	داخل المجموعات	58.366	190	.307		
	المجموع	68.419	192			
أسلوب التحكم بالنفس	بين المجموعات	8.842	2	4.421	11.942	.000**
	داخل المجموعات	70.341	190	.370		
	المجموع	79.183	192			
أسلوب الانتماء الديني	بين المجموعات	3.791	2	1.895	6.235	.002**
	داخل المجموعات	57.752	190	.304		
	المجموع	61.542	192			
أسلوب المواجهة الانفعالية	بين المجموعات	10.113	2	5.056	13.125	.000**
	داخل المجموعات	73.195	190	.385		
	المجموع	83.308	192			
أسلوب الضبط الانفعالي	بين المجموعات	10.624	2	5.312	11.374	.000**
	داخل المجموعات	88.738	190	.467		
	المجموع	99.363	192			
أسلوب إعادة التقييم	بين المجموعات	13.372	2	6.686	25.257	.000**
	داخل المجموعات	50.295	190	.265		
	المجموع	63.666	192			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	7.967	2	3.984	18.551	.000**
	داخل المجموعات	40.799	190	.215		
	المجموع	48.766	192			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (34.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس أساليب التعامل

مع ضغوط الحياة ومجالاته كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha < .05$)، وبالتالي

وجود فروق في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاته لدى العاملات في مشاغل الخياطة

في محافظة الخليل تعزى إلى متغير سنوات الخبرة.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاته لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، أجري اختبار توكي (Tukey) والجدول (35.4) يوضح ذلك:

جدول (35.4): يوضح نتائج اختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاته تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

المتغير	سنوات الخبرة	المتوسط	أقل من 5 سنوات	من 5 - 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
أسلوب التخطيط	أقل من 5 سنوات	4.04		.06467	-.42661*
لحل المشكلة	من 5 - 10 سنوات	3.98			-.49128*
	أكثر من 10 سنوات	4.47			
أسلوب تحمل المسؤولية	أقل من 5 سنوات	3.96		.16947	-.59857*
	من 5 - 10 سنوات	3.79			-.76804*
	أكثر من 10 سنوات	4.56			
أسلوب التحكم بالنفس	أقل من 5 سنوات	3.73		.09355	-.60050*
	من 5 - 10 سنوات	3.64			-.69404*
	أكثر من 10 سنوات	4.34			
أسلوب الانتماء الديني	أقل من 5 سنوات	4.35		.17925	-.30228*
	من 5 - 10 سنوات	4.17			-.48153*
	أكثر من 10 سنوات	4.66			
أسلوب المواجهة الانفعالية	أقل من 5 سنوات	3.87		-.01498	-.68562*
	من 5 - 10 سنوات	3.89			-.67064*
	أكثر من 10 سنوات	4.56			
أسلوب الضبط الانفعالي	أقل من 5 سنوات	3.91		.23770	-.56621*
	من 5 - 10 سنوات	3.67			-.80391*
	أكثر من 10 سنوات	4.47			
أسلوب إعادة التقييم	أقل من 5 سنوات	4.07		.38998	-.50562*
	من 5 - 10 سنوات	3.68			-.89560*
	أكثر من 10 سنوات	4.58			
الدرجة الكلية	أقل من 5 سنوات	3.99		.15995	-.52649*
	من 5 - 10 سنوات	3.83			-.68643*
	أكثر من 10 سنوات	4.52			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (35.4) وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاته لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير سنوات الخبرة بين كل من (أقل من 5 سنوات/ من 5 - 10 سنوات) من جهة وبين (أكثر من 10 سنوات) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (أكثر من 10 سنوات).

10.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير مكان السكن.

ومن أجل فحص الفرضية العاشرة، استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير مكان السكن، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير مكان السكن. والجدولان (36.4) و(37.4) يبينان ذلك:

جدول (36.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مكان السكن

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مكان السكن	المجالات
.491	4.09	92	مدينة	أسلوب التخطيط لحل المشكلة
.502	4.11	75	قرية	
.526	3.98	26	مخيم	
.624	3.94	92	مدينة	أسلوب تحمل المسؤولية
.576	4.05	75	قرية	
.555	4.05	26	مخيم	
.693	3.72	92	مدينة	أسلوب التحكم بالنفس
.601	3.86	75	قرية	
.565	3.83	26	مخيم	
.570	4.31	92	مدينة	أسلوب الانتماء الديني
.544	4.41	75	قرية	
.620	4.31	26	مخيم	

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مكان السكن	المجالات
.618	3.99	92	مدينة	أسلوب المواجهة الانفعالية
.716	3.95	75	قرية	
.649	3.95	26	مخيم	
.743	3.93	92	مدينة	أسلوب الضبط الانفعالي
.747	3.94	75	قرية	
.550	3.83	26	مخيم	
.581	4.06	92	مدينة	أسلوب إعادة التقييم.
.550	4.09	75	قرية	
.618	3.87	26	مخيم	
.519	4.01	92	مدينة	الدرجة الكلية
.496	4.06	75	قرية	
.482	3.97	26	مخيم	

يتضح من خلال الجدول (36.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن

أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل

التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (37.4) يوضح ذلك:

جدول (37.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس أساليب

التعامل مع ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مكان السكن.

مستوى الدلالة	"ف" المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات
.527	.643	.161	2	.322	بين المجموعات	أسلوب التخطيط لحل
		.250	190	47.539	داخل المجموعات	المشكلة
			192	47.861	المجموع	
.393	.939	.335	2	.670	بين المجموعات	أسلوب تحمل
		.357	190	67.749	داخل المجموعات	المسؤولية
			192	68.419	المجموع	
.397	.930	.384	2	.767	بين المجموعات	أسلوب التحكم بالنفس
		.413	190	78.416	داخل المجموعات	
			192	79.183	المجموع	

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
أسلوب الانتماء الديني	بين المجموعات	.463	2	.232	.721	.488
	داخل المجموعات	61.079	190	.321		
	المجموع	61.542	192			
أسلوب المواجهة الانفعالية	بين المجموعات	.071	2	.036	.081	.922
	داخل المجموعات	83.236	190	.438		
	المجموع	83.308	192			
أسلوب الضبط الانفعالي	بين المجموعات	.247	2	.124	.237	.789
	داخل المجموعات	99.115	190	.522		
	المجموع	99.363	192			
أسلوب إعادة التقييم.	بين المجموعات	1.025	2	.513	1.555	.214
	داخل المجموعات	62.641	190	.330		
	المجموع	63.666	192			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.188	2	.094	.368	.692
	داخل المجموعات	48.578	190	.256		
	المجموع	48.766	192			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (37.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس أساليب التعامل

مع ضغوط الحياة ومجالاته كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha < .05$)، وبالتالي

لا توجد فروق في أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومجالاته لدى العاملات في مشاغل الخياطة

في محافظة الخليل تعزى إلى متغير مكان السكن.

11.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الحادية عشرة:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < .05$) بين التفكير العقلاني وأساليب

التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل.

للإجابة عن الفرضية الحادية عشرة، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مقياسين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، والجدول (38.4) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون:

جدول (38.4) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل (ن=193)

التفكير العقلاني	قيمة (r)	أساليب التعامل مع ضغوط الحياة
مستوى الدلالة		
.000	.681**	أسلوب التخطيط لحل المشكلة
.000	.729**	أسلوب تحمل المسؤولية
.000	.607**	أسلوب التحكم بالنفس
.000	.575**	أسلوب الانتماء الديني
.000	.608**	أسلوب المواجهة الانفعالية
.000	.520**	أسلوب الضبط الانفعالي
.000	.658**	أسلوب إعادة التقييم.
.000	.749**	أساليب التعامل مع ضغوط الحياة ككل

يتضح من الجدول (38.4) وجود علاقة ارتباط طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($\alpha < .05$) بين الدرجة الكلية للتفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة ككل

ومجالاته لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط

بيرسون على الدرجة الكلية ($.749^{**}$)، وجاء اتجاه العلاقة موجباً.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

1.5 مناقشة نتائج اسئلة الدراسة

2.5 مناقشة نتائج فرضيات الدراسة

3.5 التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

يتناول هذه الفصل عرضاً ملخصاً لنتائج الدراسة ومناقشتها وتفسير الباحثة لها وكذلك بعض التوصيات ولمقترحات التي أتت إليها الدراسة.

1.5 مناقشة النتائج:

1.1.5 نتائج السؤال الأول:

ما مستوى التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل؟

أشارت النتائج إلى أن مستوى التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل كان بدرجة مرتفعة، وذلك بمتوسط حسابي (4.14) وبنسبة مئوية (82.9%)، ومن أهم النتائج الدالة على ذلك:

1. ترى العاملات في مشاغل الخياطة أنه من الضروري تمتع الفرد بالثقة بالنفس.
2. ترى العاملات في مشاغل الخياطة أنه من الأفضل أن يعمل الفرد على تحقيق ذاته بدل من الاعتماد على الآخرين.
3. ترى العاملات في مشاغل الخياطة أنه على الفرد تشجيع نفسه وتدريبها على مواجهة الأحداث التي يعتقد أنها مخيفة.
4. ترى العاملات في مشاغل الخياطة أنه من الضروري التمتع بالكفاءة العقلية لكسب رضا الآخرين.

تشير النتيجة السابقة إلى تمتع العاملات في مشاغل الخياطة بمستوى مناسب من التفكير العقلاني لمساعدتهن على إدارة حياتهن اليومية، وهذا يرجع إلى طبيعة عملهن الذي يجبرهن على

الاحتكاك بكمية كبيرة من الناس، لذلك التفكير بشكل منطقي وعقلاني مناسب لهن لتسير عملهن بالطريقة الصحيحة، والتعامل مع الناس في البيئة المحيطة خصوصاً ان التفكير العقلاني يقلل التصادم مع الآخرين، ويساعد الفرد على تحقيق أهدافه، فعندما تقوم العاملة بوزن تفكيرها وطرق اجاباتها تستطيع الخروج من المشاكل بطريقة سلسة، اما عندما تسيطر العاطفة على تفكيرها وتتخذ قرارات بدون دراسة وتفكير مسبق من الممكن أن يضعها في بعض المشاكل بدلاً من حلها. والعقلانية تجعل العاملة تستخدم العقل والإدراك المجرد، وضبط الفكر، 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، بالتالي فغن التفكير العقلاني الحل المناسب للعاملات في مشاغل الخياطة، لمساعدتهم على التعامل مع المشاكل اليومية التي تواجههن.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع كل من دراسة ميكائل (2021) التي توصلت إلى وجود نسبة لا يستهان بها من التفكير العقلاني لدى طلبة كلية التربية الأساسية، ودراسة الشهري، العبيدي (2021) التي نصت على وجود مستوى مرتفع من التفكير العقلاني لدى معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة، ودراسة شفيق (2016) التي نصت على وجود مستوى عالٍ من التفكير العقلاني لدى معلمات رياض الأطفال. واختلفت مع دراسة الأسمرى (2019) التي نصت على وجود مستوى متوسط من التفكير العقلاني لدى طالبات الكليات الجامعية،

2.1.5 نتائج السؤال الثاني:

ما م مستوى أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في م شاغل الخياطة في محافظة الخليل؟

أشارت النتائج إلى أن مستوى أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل جاء بدرجة مرتفعة وذلك بمتوسط حساب قدره (4.02) وبنسبة مئوية (80.4%)، وجاءت الأساليب المتبعة من قبل العاملات في مشاغل الخياطة للتغلب على ضغوط الحياة كما يلي:

أولاً- احتل أسلوب الانتماء الديني المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.35) وبنسبة مئوية (87%)، ومن أهم الطرق المتبعة في هذا الأسلوب التوكل على الله دائماً في جميع الأعمال. ثانياً- احتل أسلوب التخطيط لحل المشكلة المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.08)، وبنسبة مئوية (81.66%)، ومن أهم مظاهر استخدام هذا الأسلوب هو سعي العاملات في مشاغل الخياطة إلى الاستفادة من خبراتي في تبني نمط تفكير إيجابي تجاه أزمات الحياة.

ثالثاً- أسلوب إعادة التقييم الذي جاء في المرتبة الثالثة من حيث أهمية الاستخدام، وذلك بمتوسط حسابي (4.04)، ويتم التفكير بالمشكلات من مختلف جوانبها للاستفادة منها في المستقبل من أهم الطرق المتبعة في هذا الأسلوب.

رابعاً- أسلوب تحمل المسؤولية، احتل المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (4.00)، ومن أهم النتائج الدالة على ذلك تركيز العاملات في مشاغل الخياطة على النواحي الإيجابية عندما أتعرض لأي أزمة.

خامساً- أسلوب المواجهة الانفعالية احتل المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (3.97)، وبنسبة مئوية (79.34%)، ومن أهم الطرق في هذا الأسلوب مقاومة المواقف الضاغطة بشجاعة.

سادساً- أسلوب الضبط الانفعالي، احتل المرتبة السادسة من حيث الاستخدام من قبل العاملات في مشاغل الخياطة وذلك بمتوسط حسابي (3.92)، والتحدث إلى شخص موثوق من أهم الطرق المتبعة في هذا الأسلوب من قبل العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل.

سابعاً- أسلوب التحكم بالنفس: جاء في المرابطة السابعة والأخيرة، وبذلك بمتوسط حسابي (3.79)، ومن أهم الطرق المستخدمة في هذا الأسلوب مقدرة العاملات في مشاغل الخياطة على تطوير أفكارهن وخططهن.

تشير النتيجة السابقة إلى قدرة العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل على مواجهة ضغوط الحياة، وتنوع الأساليب المستخدمة لديهن، حيث ان كل موقف له أسلوب مناسب للتعامل معه، ولا يمكن استخدام أسلوب واحد لحل كل المشاكل الناتجة عن الحياة العملية، أو الحياة الأسرية، لذلك نجد أن مستوى أساليب مواجهة الضغوط مرتفع لدى العاملات في مشاغل الخياطة، وهذا يدل على تنوعهن في استخدام الأساليب في مواجهة مشاكل الحياة الضاغطة، وعدم اعتماها على أسلوب واحد.

3.1.5 نتائج السؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى متغير (العمر، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، السكن)؟

أظهرت الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية، وكانت الفروق لصالح (مطلقة/ ارملة).

تعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى وجود أثر لمتغير الحالة الاجتماعية على مستوى التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، وهذا يرجع إلى أنه من الممكن ان تغلب العاطفة على تفكير كل من المرأة العزباء أو المتزوجة، وتكون أغلب قراراتها نابعة من العاطفة، ولكن المرأة الأرملة أو المطلقة نتيجة لوجود مشاكل كثيرة تواجههن من الاهتمام بالأطفال، وغيرها من المشاكل فتميل إلى استخدام العقل في التفكير بشكل أكثر من الباقي.

وأشارت النتائج على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير العمر، وكانت الفروق لصالح (أقل من 35 عام).

تعزو الباحثة النتيجة السابقة التي نصت على وجود اثر لمتغير العمر على مستوى التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، إلى اختلاف توجهات وآراء عينة الدراسة حول أهمية التفكير العقلاني في الحياة باختلاف أعمارهن، فمنهن من يرن ان التفكير العقلاني أمر مناسب لتسيير الأمور بشكل كبير، ومنهن من يعتقد على أنه يجب الموازنة بين التفكير العقلاني، والعاطفي في اتخاذ القرارات، وان يحكم الشخص كل من العقل والعاطفة في أموره.

وبينت النتائج على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير المستوى التعليمي، وكانت الفروق لصالح (دبلوم / وبكالوريوس فأعلى).

تعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أنه كلما تقدم المرء بمستواه العلمي أصبح تفكيره مترناً على مبادئ وعلوم تعلمها خلال فترة دراسته، واكتسبها في الحياة العملية، لذلك نجد ان المرء

كلما ارتفع في مستواه العلمي أصبح أكثر اتزاناً في التفكير، واستخداماً للعقل بشكل كبير في اصدار احكامه، وقراراته الخاصة.

وأشارت النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير سنوات الخبرة، وكانت الفروق لصالح (أكثر من 10 سنوات).

تعزو الباحثة النتيجة السابقة التي نصت على أنه يوجد أثر لمتغير سنوات الخبرة على مستوى التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، إلى انه كلما تقدمت المرأة العاملة في المشاغل في العمل أصبحت على دراية أكثر بأساليب التعامل مع الناس، وعدم تشغيل العاطفة فيها، لذلك نجد أن العاملات الأكثر خبرة أكثرهن لاستخدام العقل في التفكير.

وأشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير العقلاني لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير مكان السكن.

4.1.5 نتائج السؤال الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى متغير (العمر، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، السكن)؟

أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

تعزو الباحثة النتيجة السابقة التي نصت على عدم وجود أثر لمتغير الحالة الاجتماعية على مستوى أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، وهذا يرجع إلى تشابه آراء عينة الدراسة حول أهمية أساليب التعامل مع الضغوط في مواجهتها بالطريقة الصحيحة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السيد وآخرون (2022) التي نصت على عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً للحالة الاجتماعية، واختلفت مع دراسة الحملاوي (2019)، التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين.

أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير العمر.

تعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى إدراك افراد عينة الدراسة لأهمية أساليب التعامل مع الضغوط في حلها، وتنظيم انفعالات الفرد عند تعرضه للموقف الضاغط مما يساعده في الخروج منه بأقل أضرار.

أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير المستوى التعليمي، وجاءت الفروق لصالح (دبلوم/ وبكالوريوس فأعلى).

تعزو الباحثة النتيجة السابقة التي نصت على أنه يوجد أثر لمتغير المستوى التعليمي على مستوى أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل، بأنه كلما ارتفع مستوى الفرد التعليمي أصبح لديه القدرة على التنوع في استخدام أساليب مواجهة الضغوط، واختيار الأسلوب المناسب للموقف الضاغط، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (السيد،

وآخرون، 2022)، التي نصت على عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً للمستوى الدراسي.

أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير سنوات الخبرة، وجاءت الفروق لصالح (أكثر من 10 سنوات).

تعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى اختلاف آراء عينة الدراسة حول أهمية التنوع باستخدام أساليب التعامل مع ضغوط الحياة باختلاف مستوى خبرتهم، حيث أنه كلما زاد مستوى الخبرة لدى الفرد، زادت معرفته لاستراتيجيات المواجهة المناسبة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الحملوي، 2019) التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سنوات الخبرة

أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل تعزى إلى متغير مكان السكن.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى عدم وجود أثر لمتغير السكن على مستوى استعمال العاملات في مشاغل الخياطة لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة.

5.1.5 نتائج السؤال الخامس:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل؟

أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الدرجة الكلية للتفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة ككل ومجالاته لدى العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل.

تعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أنه مع زيادة مستوى التفكير العقلاني لدى الفرد، تزيد قدرته على اختيار الاستراتيجية والأسلوب المناسب للتعامل مع الموقف الضاغط، لذلك نرى أنه مع زيادة مستوى التفكير العقلاني تزيد مستوى التنوع في استخدام أساليب التعامل مع الضغوط.

التوصيات:

وفي ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة، توصي الباحثة الى:-

أولاً- ضرورة وجود مرشدين لتقديم الارشاد والتوجيه للعاملات في مشاغل الخياطة، ولمساعدتهم على تخطي المشكلات والضغوطات التي تواجههن.

ثانياً- بناء برنامج ارشادي لخفض مستوى ضغوطات الحياة لدى العاملات في مشاغل الخياطة.

ثالثاً- الاهتمام بإجراء دراسات حول التفكير العقلاني واساليب التعامل مع ضغوط الحياة.

رابعاً- الاهتمام بإجراء دراسات حول فئة العاملات في مشاغل الخياطة وذلك لما تواجهه العاملات من مشاكل وضغوطات من المجتمع.

قائمة المصادر المراجع

أولاً- القرآن الكريم:

ثانياً- المراجع باللغة العربية:

أبو أسعد، أحمد وعربيات، أحمد. (2012). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

حجازي، علاء علي. (2013). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظة غزة، (رسالة ماجستير)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

خان، حيدر وناجي، شيماء. (2013). التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العراق، (101): 1- 44.

شاهين، محمد أحمد وحمدى، محمد نزيه. (2008). العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، جامعة القدس المفتوحة، (14): 11- 62.

ضريبي، عبدالله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات: "دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق"، مجلة جامعة دمشق، جامعة دمشق، (4)26 - 669 - 719.

عبد الحفيظ، جدو. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي

صعوبات التعلم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة سطيف، الجزائر.

عبدلي، خالد محمد عبدالله. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط

النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة

مكة المكرمة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة

العربية السعودية.

عرافي، أحمد محمد. (2013). 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.

عنزي، فهد حامد صباح. (2007). علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية: دراسة مقارنة بين

المنحرفين وغير المنحرفين بمدينة الرياض، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة

نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

عوده، أحمد وملكاوي، فتحي حسن. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم

الإنسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي، إربد: مكتبة الكتابي.

عويضة، سلطان بن موسى. (2009). العلاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومستويات

الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عمان الأهلية، مجلة العلوم التربوية، البحرين، 3(113)

.155-109

غافري، نصراء مسلم حمد. (2013). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة

كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان، (رسالة ماجستير في التربية)، قسم التربية

والدراسات الإنسانية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى والدراسات الإسلامية، سلطنة عمان.

غامدي، غرم الله عبدالرازق صالح. (2011). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً والعادين بمدينتي مكة المكرمة وجدة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، 5(1): 145-150

فضل، شعبان محمد. (2008). العلاج المعرفي السلوكي، ط1، ليبيا: الدار الجامعية.

لبد، معتز محمد إبراهيم. (2013). أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، مجلة العلوم التربوية، البحرين. أ-ف، 191.

لىاس، بغىجة. (2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركياً، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الجزائر، الجزائر.

ملحم، سامي محمد. (2011). أثر برنامج تدريبي معرفي في تحسين التفكير العقلاني ومفهوم الذات لدى المراهقين المكتئبين المحرومين من الرعاية الوالدية، مجلة العلوم التربوية، البحرين، 19 (3) 35-59.

أبو ناهية، صلاح الدين. (2016). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة، دراسة حضارية مقارنة، دراسات نفسية، مصر، 29(110)، 121-142.

هلالى، عادل عبد الرحمن عبدالله. (2009). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتى التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة دراسة مقارنة، مكة المكرمة: جامعة أم القرى.

سهير، الصباح وسليمان، الحموز ومحمد، عايد. (2007). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، مجلة اتحاد الجامعات العربية. (49).

بيك أرون، ترجمة عادل مصطفى، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 2000، ص.33

بليقيس، محمد جباري. (1998). الضغوط النفسية لدى المرأة اليمنية العاملة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة صنعاء.

فيدمان، نانا. (2010). دليل الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي. ترجمة. (معاذ شقير). دمشق. باراميديا.

الفرخ، كاملة وتيم، عبد الجابر (1999): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

المحمدي، مروان بن نافع(1995): الأفكار العقلانية وغير العقلانية وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي والخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.

الزبيدي، كامل علوان(2000): الضغوط المهنية وعلاقتها الرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد.

ثالثاً- 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>
- Chan, H. W. Q. & Sun, C. F. R. (2020). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. **Journal of American College Health**, 69(8): 827-841.
- Corey, G.(2010). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. Brooks/Cole-Publishing Company.
- Dryden, W. (2009). **Rational emotive behaviour**. London: Routledge.
- Ellis, A(1979): **Reason and Emotion in Psycho- Therapy**, Second Printing. Published By Citadel , press, Lyle Stuart Inc New Jersey, USA.
- Ellis, A.(1998). Three Methods of Rational Emotive Behavior Therapy That Make My Psychotherapy Effective. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association (106), San Francisco, CA, August (14-18) 1-8.
- Garcia, E. (2011). **A tutorial on correlation coefficients**, information-retrieval. 18/7/2018.<https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf>.
- Gordon, D. (2015). **What Is Positive Psychology & How It Differs From Positive Thinkin**.
- Guthrie, M. Zubatsky, M. Redlinger, L. & Smith, C. W. (2016). **Family stress and counseling. In Family Medicine: Principles and Practice**. 39-51. Cham: Springer International Publishing.

- 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
- Liyard, R.(2005).Happiness: **Lesson from a New Science**. London: penguin books,11-20.
- Maddi, S, (1996). **Personality Theories**, Broke, Cole Publishing Company, Six Edition, California.
- Mutalik, N. Moni, S. Choudhari, S B. & Bhogale, G. (2016). Depression, Anxiety, Stress among College Students in Bagalkot: A College Based Study. **The International Journal of Indian Psychology**, 3(4): 179-186.
- Philip, H. & Daniel, B. (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**, 17 (2): 104-116.
- Scott, S.(1991).**Cognitive Behavior Therapy**: Notes on Theory and Application with Children, G. P, Opinion Papers (120), New Jersy.
- Teovanović, P. Lukić, P. Zupan, Z. Lazić, A. Ninković, M. & Žeželj, I. (2020). **Irrational beliefs differentially predict adherence to guidelines and pseudoscientific practices during the COVID-19 pandemic**. *Applied Cognitive Psychology*, 35(2): 486-496.
- 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.
- Vernon, A. (2011). Rational emotive behavior therapy: The past, present, and future. **Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy**, 29(4): 239-247.
- 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>

الملاحق

أ. أدوات الدراسة قبل التحكيم.

ب. قائمة المحكمين.

ت. أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري).

الملحق (أ): أدوات الدراسة قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة
عمادة الدراسات العليا
برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

حضرة الأستاذ الدكتور.....المحترم/ة
تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: " التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل"

ولما كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام في هذا المجال، فإنني أتوجه إليكم لإبداء آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تحكيم فقرات مقياسي الدراسة الحالية، من حيث مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، ووضوح الفقرات وسلامة صياغتها اللغوية، وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراج هاتين الأداتين بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.
شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة: عفاف موسى أبو عزيزه

إشراف: د.نبيل أمين المغربي

الجزء الأول: المعلومات والبيانات الأولية:

1- الحالة الاجتماعية: أعزب متزوجة أرملة مطلقة

2- العمر: أقل من 35 عام 35 عام-45 عام أكثر من 45 عام.

3- المستوى التعليمي: ثانوية عامة فما دون دبلوم بكالوريوس فأعلى.

4- المدينة:.....

بيانات المحكم:

اسم المحكم	الجامعة	الرتبة العلمية	التخصص

مقياس التفكير العقلاني:

مفهوم التفكير العقلاني من المفاهيم التي أثارت جدلاً واسعاً بين المفكرين، والعلماء، والفلاسفة، حيث يُعد من المفاهيم التي لها عمر طويل، ويعود بجذوره إلى آراء الفلاسفة في الحضارة اليونانية القديمة، ولكن بإعتباره مفهوم علمي له قواعده ونظرياته الخاصة له تاريخ قصير، إذ يعد ألبرت إليس (Albert Ellis) من أهم الذين أدخلوه إلى علم السيكولوجي، واصبح له معنى وخصائص علمية، ووصفه إليس وفسره باعتباره أحد المكونات الأساسية للشخصية، حيث ظهر هذا الوصف بكثرة في نظريته التي أطلق عليها (نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي) وبناء على ذلك صيغت فقرات المقياس في صورته الأولية. وقد شمل المقياس في صورته الأولية (24) فقرة، تصح كالاتي: أوافق بشدة (5) موافق، (4) درجات، محايد (3) درجات، لا أوافق (2) درجة، لا أوافق بشدة (درجة واحدة).

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	ملائمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح إن وجد
			ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
1.	ليس من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً اجتماعياً من جميع المحيطين به.	-					
2.	من الضروري التمتع الشخص بالكفاءة في العمل لكسب رضا الزبون.	+					
3.	من الضروري ان يتمتع الفرد بالنقطة بالنفس.	+					
4.	من الضروري تحقيق الفرد لاهتماماته ورغباته بغض النظر عن توجهات المجتمع.	+					
5.	يجب أن يعترف المرؤ بخطئه ومحاولة إصلاحه بدل من لوم الآخرين.	+					
6.	من الضروري أن يسعى الفرد في تحسين الأمور السيئة والتقليل من أضرارها.	+					

					+	تظهر التعاسة عند الفرد بفعل عوامل داخلية وخارجية.	7.
					+	الهم والقلق لا يمنع وقوع الأحداث الخطيرة.	8.
					+	على الفرد تشجيع نفسه وتدريبها على مواجهة الأحداث التي يعتقد أنها مخيفة.	9.
					+	من الأفضل مواجهة الصعوبات والمسؤوليات بدل من تجنبها.	10.
					+	تجنب إنجاز المسؤوليات يؤدي إلى ظهور مشكلات عديدة	11.
					+	الهروب من تحمل المسؤوليات أكثر إيلاًماً للنفس من إنجازها	12.
					+	لا يوجد معيار مطلق للصواب والخطأ	13.
					+	الإنسان عرضة لارتكاب الخطأ	14.
					+	الهروب من المشكلات وعدم حلها قد يؤدي إلى تراكمها أو إلى نتائج غير مرغوبة.	15.
					+	من الأفضل أن يعمل الفرد ليكون أكثر استقلالية عن الآخرين.	16.
					+	من الأفضل أن يعمل الفرد على تحقيق ذاته بدل الاعتماد على الآخرين.	17.
					+	لا أرفض المساعدة من الآخرين عند اللزوم.	18.
					+	ليست العبرة في الأحداث الماضية، بل العبرة في فهم وإدراك الفرد لها	19.
					+	حلول الماضي قد لا تصلح للوقت الحاضر وتناسبه	20.
					+	ادرك متى أساعد الآخرين وكيفية مساعدتهم.	21.
					+	لا يوجد حل كامل وصحيح ووحيد لكل مشكلة	22.
					+	أسعى إلى إيجاد حلول كثيرة ومتنوعة للمشكلة، واختار الأنسب بينها.	23.
					+	المبالغة والتهويل في الأشياء غير محبب.	24.

مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية::

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	ملائمة الفقرة		صيغة الفقرة		التعديل المقترح إن وجد
			ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
أسلوب التخطيط لحل المشكلة							
1.	أحاول أن استفيد من خبراتي وثقافتي في تبني نمط تفكير إيجابي تجاه أزمات الحياة.	+					
2.	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية الناجمة عن ضغوط الحياة.	+					
3.	أحاول أن أبحث عن اهتمامات أخرى تبعثني عن المواجهة المباشر للأزمة.	-					
4.	أبتعد عن مواجهة أحداث الحياة اليومية التي لها علاقة بالمشكلة.	-					
5.	أخطط بعناية لكل إجراء أقوم به لتجنب الضغوط.	+					
6.	أقوم بالمثابرة لتحقيق ما أريد.	+					
7.	أتناول واجباتي واحداً تلو الآخر حتى لا أقع تحت الضغوط.	+					
8.	أختار أفضل البدائل لحل المشكلة التي تواجهني.	+					
أسلوب تحمل المسؤولية							
9.	أتخيل أحياناً بعض مواقف الحياة اليومية الضاغطة في المستقبل وأفكر في أسلوب مواجهتها.	+					
10.	أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني.	+					
11.	أتحدث لنفسي بأن الأمور ستكون بخير مهما حدث لي.	+					
12.	لدي قناعة بأنني قادرة على مواجهة ضغوط الحياة من جميع جوانبها.	+					
13.	أقنع نفسي بأن ما حدث لي كان قضاء وقدر لا مجال لتغييره.	-					
14.	أركز على النواحي الإيجابية عندما أتعرض لأي أزمة.	+					

					+	15. أحاول تفادي بعض الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن الموقف الضاغط.
					+	16. أشعر بالرضا عن نفسي بسبب قدرتي على النجاح في مشكلتي
					+	17. أحاول التصرف بأخذ رأي الآخرين في بعض المواقف الخاصة.
					+	18. أقوم ببعض التصرفات العامة التي تساعدني في مواجهتي للحدث الضاغط
أسلوب التحكم بالنفس						
					-	19. أقوم أحياناً ببعض التصرفات اللاإرادية بسبب التوتر الناجم عن الموقف الضاغط.
					-	20. أتصرف أحياناً بطريقة سلبية في مواجهتي لأثار الأزمة.
					-	21. أعامل الآخرين بعصبية عندما يتحدثون في مشاكلي الخاصة.
					-	22. يريحني عدم التفكير بالمشكلة وآثارها.
					-	23. التزم الصمت ولا أريد التحدث مع أحد في موضوع الأزمة الخاصة بي.
					+	24. أحاول تجنب الانفعالات والمشاعر السلبية الناجمة عن الموقف الضاغط.
					-	25. اشعر بأن التفكير في آثار المشكلة يعيق التفكير في أمور أخرى.
					-	26. اشعر بأنني لست أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتي للضغوط الناتجة عن الحياة اليومية.
أسلوب إعادة التقييم						
					+	27. أهتم بالنتائج التي أحدثها الموقف الضاغط على وعلى الآخرين.
					+	28. أفكر بمشكلتي من مختلف جوانبها لأستفيد منها في المستقبل.
					+	29. أجد عدة بدائل للمشكلة واختار الأفضل منها.
					-	30. لا أميل إلى التفكير في أحداث الماضي للمشكلة.
					+	31. أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي.

					+	أتحيل بعض الأحداث المستقبلية المؤثرة في حياتي الشخصية.	32
أسلوب الانتماء الديني							
					+	أتحمل ظروف العمل الصعبة مهما كانت شدتها اقتداء بسيرة الرسول الكريم	33
					+	أنجز واجباتي الحياتية بالصبر والإخلاص لإرضاء الضمير.	34
					+	أتوكل على الله في المواقف الصعبة.	35
					+	أذكر نفسي وزملائي بأن الحفاظ على نظافة مكان العمل من القيم الإسلامية.	36
					+	أثق بالله دوماً بأنه سوف يخرجني من المشكلة التي تواجهني.	37
أسلوب المواجهة الانفعالية							
					-	أحبط بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط	38
					-	تشعرنى المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة	39
					-	أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما	40
					-	أنفعل بطريقة غير مناسبة عند تعرضي لموقف ضاغط.	41
					-	أواجه بعنف من يكون أمامي في الموقف الضاغط	42
أسلوب الضبط الانفعالي							
					+	أمنع نفسي من عمل أي شيء بشكل متسرع تحت الضغوط النفسية.	43
					+	أتحلى بالصبر حتى يأتي الوقت المناسب لحل المشكل التي أعاني منها.	44
					+	أسيطر على انفعالاتي ومشاعري ولا أجعلها تتحكم في قراراتي.	45
					+	أمنع نفسي من الغضب عند سماعي لخبر يزعجني.	46
					+	أتحدث عن مشاكلي الخاصة بدون توتر أو قلق.	47

شكرا لتعاونكم

الملحق (ب): قائمة المحكمين

الرقم	الاسم	الجامعة	الرتبة العلمية	التخصص
1	أحمد عبد المعطي ابو أسعد	القدس المفتوحة	أستاذ مساعد	تربية خاصة
2	ابراهيم المصري	الخليل	أستاذ مساعد	الارشاد النفسي
3	محمد أحمد شاهين	القدس المفتوحة	أستاذ	ارشاد نفسي وتربوي
4	عايد الحموز	الخليل	أستاذ مساعد	ارشاد نفسي وتربوي
5	منى بلبيسي	القدس المفتوحة	أستاذ مساعد	علم نفس تربوي
6	مراد الجندي	القدس المفتوحة	استاذ مساعد	خدمة اجتماعية
7	نافذ مسالمة	القدس المفتوحة	استاذ مساعد	خدمة اجتماعية
8	اياد ابو بكر	القدس المفتوحة	استاذ مساعد	خدمة اجتماعية
9	زهير النواجيه	الخليل	أستاذ مساعد	خدمة اجتماعية
10	معتصم مصلح	القدس المفتوحة	استاذ	مناهج وطرق تدريس
11	حسن البرميل	القدس المفتوحة	استاذ	علم الاجتماع

الملحق (ت): أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

حضرة الدكتورة/..... المحترم /ة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: " التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من العاملات في مشاغل الخياطة في محافظة الخليل". وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا-جامعة القدس المفتوحة؛ ومن أجل التحقق من صدق مقياس الدراسة اعرضه على حضرتكم للتكرم في تدقيقه والتأكد من صدقه.

شاكرين لك حسن تعاونك

الباحثة: عفاف موسى أبو عزيزة

بإشراف: د.نبيل أمين المغربي

أولاً- المعلومات والبيانات الأولية :

- 1- الحالة الاجتماعية: عزباء متزوجة أرملة مطلقة
- 2- العمر: أقل من 35 عام من 35 عام-45 عام 45 عام فأكثر.
- 3- المستوى التعليمي: ثانوية عامة فما دون دبلوم بكالوريوس فأعلى.
- 4- سنوات الخبرة: أقل من 5 سنوات من 5 سنوات -10 سنوات 11 سنة فأكثر
- 5- المدينة:.....

أولاً: مقياس التفكير العقلاني:

مفهوم التفكير العقلاني من المفاهيم التي أثارت جدلاً واسعاً بين المفكرين، والعلماء، والفلاسفة، حيث يُعد من المفاهيم التي لها عمر طويل، ويعود جذوره إلى آراء الفلاسفة في الحضارة اليونانية القديمة، ولكن باعتباره مفهوم علمي له قواعده ونظرياته الخاصة له تاريخ قصير، إذ يعد ألبرت إليس (Albert Ellis) من أهم الذين أدخلوه إلى علم النفس، وأصبح له معنى وخصائص علمية، ووصفه أليس وفسره باعتباره أحد المكونات الأساسية للشخصية، حيث ظهر هذا الوصف بكثرة في نظريته التي أطلق عليها (نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي)

و 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، 2013).

وبناء على ذلك صيغت فقرات المقياس في صورته الأولية. وشمل المقياس في صورته الأولية (24) فقرة وفق مقياس ليكرت تصحح كالاتي: أوافق بشدة (5) موافق، (4) درجات، محايد (3) درجات، لا اوافق (2) درجة، لا أوافق بشدة (درجة واحدة).

ضع إشارة (X) في المربع الموافق للإجابة

الرقم	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1.					أرى أنه من الضروري أن يكتسب الفرد محبة الآخرين.
2.					أرى أنه من الضروري التمتع بالكفاءة العقلية لكسب رضا الآخرين.
3.					أرى أنه من الضروري تمتع الفرد بالثقة بالنفس.
4.					أرى أنه من الضروري تحقيق الفرد لاهتماماته ورغباته بغض النظر عن توجهات المجتمع.
5.					يعمل المرء على تجاوز الخطأ دون لوم الآخرين.

					6. يسعى الفرد إلى تحسين أموره في جميع أنحاء الحياة.
					7. تؤثر العوامل الخارجية في تفعيل التعاسة الشخصية
					8. يؤثر القلق في وقوع الأحداث الخطيرة.
					9. على الفرد تشجيع نفسه وتدريبها على مواجهة الأحداث التي يعتقد أنها مخيفة.
					10. من الأفضل مواجهة الصعوبات والمسؤوليات بدل من تجنبها.
					11. يؤدي تجنب إنجاز المسؤوليات إلى ظهور مشاكل عديدة في الحياة.
					12. يعمل تحمل المسؤوليات من زيادة ثقة الفرد بنفسه.
					13. عدم حل المشكلات قد يؤدي إلى نتائج غير مرغوبة.
					14. يتعرض الفرد في حياته إلى أخطاء تؤثر في مجرى حياته.
					15. مواجهة المشكلات تعمل على تعزيز الثقة بالذات.
					16. من الأفضل أن يعمل الفرد ليكون أكثر استقلالية وعدم الاعتماد على الآخرين.
					17. من الأفضل أن يعمل الفرد على تحقيق ذاته بدل من الاعتماد على الآخرين
					18. اتعاون مع الآخرين عند الحاجة إليهم في مجالات حياتي.
					19. ضرورة الاستفادة من العبرة في حياتي السلوكية.
					20. حلول الماضي قد لا تصلح للوقت الحاضر وتناسبه
					21. أدرك متى وكيفية تقديم المساعدة للآخرين.
					22. أسعى الى إيجاد أكثر من حل لمشكلتي.
					23. أختار أنسب الحلول لمشكلتي.
					24. المبالغة والتهويل في الأشياء غير محبب وبسبب الإحباط.

ثانياً: مقياس أساليب التعامل مع ضغوط الحياة:

أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن: "مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف (Wolman, 1972).

ضع إشارة (X) في المربع الموافق للإجابة

الرقم	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق بشدة	لا أوافق بشدة
أسلوب التخطيط لحل المشكلة					
1.					أسعى للاستفادة من خبراتي في تبني نمط تفكير إيجابي تجاه أزمات الحياة.
2.					أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية الناجمة عن ضغوط الحياة.
3.					أبحث عن حلول مباشرة للأحداث الضاغطة.
4.					أواجه أحداث الحياة اليومية المتعلقة بالحدث الضاغط.
5.					أفكر بجدية لأجد حلاً لمشكلتي.
6.					أضع خطة لحل المشكلة وأنفذها.
7.					أتناول واجباتي واحدة تلو الأخرى حتى لا أفزع تحت الضغوط.
8.					أختار أفضل البدائل لحل المشكلة التي تواجهني.
أسلوب تحمل المسؤولية					
9.					أتخيل أحياناً بعض مواقف الحياة اليومية الضاغطة في المستقبل وأفكر في أسلوب مواجهتها.
10.					أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني.
11.					أتحدث لنفسي بأن الأمور ستكون بخير مهما حدث لي.
12.					لدي قناعة بأنني قادرة على مواجهة ضغوط الحياة من جميع جوانبها.
13.					أركز على النواحي الإيجابية عندما أتعرض لأي أزمة.

					14. أحاول تقادي بعض الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن الموقف الضاغط.
					15. أشعر بالرضا عن نفسي لأنني أجد حلولاً لمشكلاتي
					16. أستعين بآراء الآخرين في بعض المواقف الخاصة.
					17. أمثلك بعض المسلكيات التي تساعدني في مواجهة الأحداث الضاغطة
أسلوب التحكم بالنفس					
					18. أضبط نفسي بشكل جيد تحت الظروف الضاغطة.
					19. أتصرف بطريقة إيجابية في مواجهتي لآثار الأزمة.
					20. أكون قادرة على تطوير أفكارٍ وخططي التي تأخذني إلى حيث أريد.
					21. أواجه انتقادات زميلاتي بمناقشتها معهن.
					22. أتحدث مع الآخرين في موضوع الأزمة الخاصة بي دون تأثر.
					23. أحاول تجنب الانفعالات والمشاعر السلبية الناجمة عن الموقف الضاغط.
					24. أشعر بأن التفكير في آثار المشكلة لا يعيق التفكير في أمور أخرى.
					25. أشعر بأنني أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتي للضغوط الناتجة عن الحياة اليومية.
أسلوب الانتماء الديني					
					26. أتحمل ظروف العمل الصعبة مهما كانت شدتها اقتداءً بسيرة الرسول الكريم
					27. أنجز واجباتي المهنية بالصبر والإخلاص لإرضاء الضمير.
					28. أتوكل على الله في أعمالي دائماً.
					29. أذكر نفسي والآخرين بالصبر عند الشدة.
					30. أثق بالله دوماً بأنه سوف يخرجني من المشكلة التي تواجهني.

أسلوب المواجهة الانفعالية				
				1 أقاوم المواقف الضاغطة بشجاعة.
				2 تشعرني المواقف الضاغطة بقدر كبير من الطاقة
				3 أصبح جريئاً جداً عندما أكون في موقف ضاغط
				4 أتصرف بطريقة مناسبة عند تعرضي لموقف ضاغط.
				5 اضبط نفسي عن الغضب عندما أكون في مأزق.
أسلوب الضبط الانفعالي				
				6 أمتنع نفسي من عمل أشياء بشكل متسرع.
				7 أتحدى بالصبر حتى يأتي الوقت المناسب لحل المشكلة التي أعاني منها.
				8 أسيطر على انفعالاتي ومشاعري ولا أجعلها تتحكم في قراراتي.
				9 أسيطر على نفسي من الغضب عند سماعي لخبر يزعجني.
				10 أتحدث لشخص أقدر نصائحه.
أسلوب إعادة التقييم				
				1 أهتم بالنتائج التي أحدثها الموقف الضاغط علي وعلى الآخرين.
				2 أفكر بمشكّلاتي من مختلف جوانبها لأستفيد منها في المستقبل.
				3 أجد عدة بدائل للمشكلة واختار الأفضل منها.
				4 أفكر في أحداث الماضي للمشكلة.
				5 أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي.
				6 أتخيل بعض الأحداث المستقبلية المؤثرة في حياتي الشخصية لأستفيد منها.

شاكراً لكم حسن تعاونكم