

العنوان:	التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	الشويقي، أبو زيد سعيد
المجلد/العدد:	مج19, ع65
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2009
الشهر:	أكتوبر
الصفحات:	1 - 46
رقم MD:	1009908
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس التربوي، التحصيل العلمي، التوافق النفسي، طلبة الجامعات
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1009908

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة و استراتيجيات مواجهة الضغوط والتحصيل الدراسي و التوافق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة

د . أبوزيد سعيد الشويقي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة طنطا

ملخص البحث :

هدف البحث إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بكل من : الشعور بالسعادة ، واستراتيجيات مواجهة الضغوط، والتحصيل الدراسي من خلال أبعاد التفكير البنائي ، وكذلك الكشف عن البنية العملية التي تجمع استراتيجيات مواجهة الضغوط و أبعاد التفكير البنائي ، و طبيعة العلاقة بين أبعاد التفكير البنائي والتوافق النفسي ، لدى عينة قوامها ١٨٥ طالبا من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة طنطا .

وخلص البحث إلى:

- ١ - يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال أبعاد التفكير البنائي: التفكير البنائي الكلي و المواجهة السلوكية و التفاوض الساذج .
- ٢ - يمكن التنبؤ بالشعور باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال أبعاد التفكير البنائي: التفكير البنائي الكلي و المواجهة السلوكية و المواجهة الانفعالية و التفاوض الساذج و التفكير الخرافي الشخصي .
- ٣ - لا يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال أبعاد التفكير البنائي .
- ٤ - توجد علاقة جوهرية بين أبعاد التفكير البنائي و التوافق النفسي .
- ٥ - يوجد بناء عاملي (أساليب التعامل مع مواقف الحياة) يجمع بين أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية و السلبية و أبعاد التفكير البنائي : التفكير البنائي الكلي و المواجهة السلوكية و المواجهة الانفعالية و التفكير الخرافي الشخصي .

**التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة و استراتيجيات مواجهة الضغوط
والتحصيل الدراسي و التوافق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة**

د . أبوزيد سعيد الشويقي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة طنطا

مقدمة البحث :

بعد التفكير من أكثر الموضوعات التي نالت اهتماما من العلماء و الباحثين نظرا لأهميته في تقدم الفرد و المجتمع ، و قد قدم العلماء عددا من التصنيفات المزدوجة للتفكير من أشهرها : التفكير النظري / التفكير العملي theoretical / practical thinking ، و التفكير البديهي / التفكير التحليلي intuitive / analytical thinking ، و التفكير الواقعي / التفكير الخيالي realistic / imaginary ، و التفكير التقاربي / التفكير التباعدي .

وتعد نظرية الخبرة الذاتية المعرفية (CEST) cognitive experiential self theory إحدى النظريات الحديثة نسبيا في فهم و تفسير التفكير الإنساني ، حيث تفترض النظرية وجود نظامين لتجهيز المعلومات أحدهما عقلائي rational و الثاني خبراتي Experiential ، و هذان النظامان يعملان بطريقة متوازبة و متفاعلة ، فالنظام العقلائي the rational system نظام استنتاجي يعمل على المستوى الشعوري وفقا لوعي و فهم الفرد لقوانين و مبادئ المعرفة و الفكر ، و يتميز هذا النظام بأنه تحليلي يعتمد على الأدلة و الشواهد الواضحة ، و يتميز أيضا ببطء العمليات العقلية ، و يحتاج إلى جهد ، و له تاريخ تطوري ، في حين يعمل النظام الخبراتي Experiential system بطريقة تلقائية كلية بدون جهد و وعي من الفرد ، و من خلال مخططات و معتقدات ضمنية تم اكتسابها من خلال الخبرة ، و هذه المخططات تساعد الفرد على التكيف مع البيئة و حل المشكلات بأقل جهد و ضغط ممكن ، فالهدف الأساسي للنظام الخبراتي هو البحث عن الشعور الجيد و تجنب كل ما هو سسيئ ، حيث يتم تجهيز انفعالي للمعلومات (Epstein, 1994 ; 1998; 2001; 2003 ; Epstein & Meier, 1989)

وتفترض نظرية الخبرة الذاتية المعرفية أن لكل نظام من نظامي تجهيز المعلومات: العقلي و الخبراتي نوعا من الذكاء و التفكير الخاص به ، فالتفكير التحليلي analytic thinking بصوره المختلفة يتعلق بالنظام العقلائي ، و تستخدم مقاييس الذكاء التقليدية لقياس الذكاء (IQ) المتعلق بهذا النظام ، في حين يتعلق التفكير البنائي Constructive thinking بالنظام الخبراتي (Epstein, 2001 ; Epstein & Meier, 1989) ، والذكاء المتعلق بالنظام

الخبراتي يتحدد من خلال موضع الفرد على متصل التفكير البنائي ، ولذا يستخدم التفكير البنائي أحيانا ليشير إلى الذكاء العملي (Humphreys practical intelligence) (63 , 2000).

ولم تختلف نظرية الخبرة الذاتية المعرفية في نظرتها و تفسيرها للنظام العقلاني و التفكير المرتبط به عن نظرة بقية العلماء و النظريات المفسرة للتفكير ، إلا في التأكيد على تأثير النظام الخبراتي على النظام العقلاني ، فالتفكير المرتبط بالنظام العقلاني عملية عقلية عليا تعتمد على التحليل و الربط و الاستنتاج وتتأثر بالتفكير البنائي ، فالتفكير البنائي يؤثر على إدراك الفرد للمعلومات و الحقائق ، وكيفية تجهيزها داخل العقل (Epstein, 1998 ; 2001; 2003) .

ويذكر أ Epstein (1 , 2003) انه على الرغم من أهمية الخبرة في حياة الأفراد ، إلا أنها لم تلق نفس القدر الكافي من البحث و الدراسة من قبل الباحثين ، حيث لم يلق الذكاء الخبراتي و التفكير البنائي نفس القدر من البحث و الدراسة الذي حظي به الذكاء و التفكير المرتبط بالنظام العقلاني ، علاوة على عدم وجود - حتى وقت قريب - مقاييس على درجة عالية من الكفاءة السيكومترية للذكاء الخبراتي و التفكير البنائي بنفس درجة الكفاءة لمقاييس الذكاء و التفكير المرتبطة بالنظام العقلاني .

و السعادة إحدى المفاهيم الرئيسة في علم النفس الإيجابي ، و على الرغم من أهميتها و دورها في التمتع بالصحة العامة و الشعور بالطمأنينة و الرضا و البهجة و تحقيق الذات ، إلا أنها لم تزل قدرا كافيا من الدراسة و البحث . ويسهم التفكير البنائي في الشعور بالسعادة ، حيث يشير إلى أنماط و عادات فكرية تساعد الفرد على حل المشكلات الحياتية بأقل جهد و ضغط نفسي ، و بطريقة تزيد من السلامة النفسية و الجسمية و العقلية ، فالأفراد ذوو التفكير البنائي المرتفع يتميزون بالمرونة في التفكير ، و لديهم قدره على تعديل أفكارهم بسهولة و يسر لتناسب المواقف و تساعد على حل المشكلات ، و كما أنهم أكثر قدرة على مواجهة الانفعالات السالبة ، و لديهم مشاعر ذاتية موجبة و تقدير ذات مرتفع ، و أداؤهم أكثر فعالية (Harris&Lightsey,2005,411) ، وأكثر شعورا بالرضا (Stacciani & Troccoli, 2004) ، أقل تعرضا للكوابيس أثناء الليل (Tan, 1994) .

و يرجع الباحثون قدرة الأفراد ذوو التفكير البنائي المرتفع على مواجهة الضغوط و التقليل من الآثار السلبية المرتبطة بها إلى قدرتهم على طرح بدائل جيدة و متنوعة لحل المشكلات مقارنة بالأفراد ذوي التفكير البنائي المنخفض (Epstein &Katz,1992) ، وإذا كان التفكير البنائي يساعد على حل المشكلات الحياتية بأقل جهد و بدون الشعور بالضغط (Tan, 1994 ; Scheuer& Epstein, 1997; Stacciani & Troccoli, 2004) ،

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

واستراتيجيات مواجهة الضغوط و تساعد على التقليل من الآثار السلبية المرتبطة بالضغوط (حسن عبد المعطي ، ١٩٩٤؛ مايسة النبال و هشام عبد الله ، ١٩٩٧) ، و فالبحت الحالي يحاول الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد التفكير البنائي و استراتيجيات مواجهة الضغوط ، و ما إذا كان المفهومان ممتثلين أم مستقلين ؟.

ويعد التفكير البنائي منبنا جيدا للأداء في مجالات الحياة المختلفة (المدرسة ، أماكن العمل ، العلاقات البين شخصية (Epstein & Meier, 1989) . في حين يعد كلا من الذكاء المعرفي والتفكير التحليلي منبنا جيد للأداء الأكاديمي فحل أية مسألة رياضية يحتاج إلى النظام العقلائي (التفكير العقلائي) ، بينما تحتاج الأحداث البين شخصية و العلاقات الاجتماعية ، والقيادة إلى النظام الخبراتي (التفكير البنائي) (Epstein, 1998, 2001) .

مشكلة البحث :

و تحدد مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية :

- ١ - هل يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة لدي طلاب الجامعة من خلال أبعاد التفكير البنائي ؟
- ٢ - هل يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدي طلاب الجامعة من خلال أبعاد التفكير البنائي ؟

٣- هل يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدي طلاب الجامعة من خلال أبعاد التفكير البنائي ؟

- ٤ - هل توجد علاقة بين أبعاد التفكير البنائي و التوافق النفسي لدي طلاب الجامعة ؟
- ٥ - هل توجد بنية عامليه تجمع أبعاد التفكير البنائي و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلاب ؟

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في :

- ١ - التأسيس النظري لنظرية الخبرة الذاتية المعرفية ، ومن ثم إلقاء الضوء على مفهوم التفكير البنائي كمفهوم حديث نسبيا في مجال علم النفس ، ويتعلق بالقدرة على توظيف الخبرة السابقة في حل المشكلات الحياتية بأقل جهد و ضغط ممكن .
- ٢ - محاولة اختبار صدق الفرض الذي طرحه " أبستين " و "مير" (Epstein, 1998, 2001;) (Epstein & Meier, 1989) . بأن التفكير البنائي يساعد الأفراد على النجاح في الحياة الاجتماعية، و يقلل من الشعور بالتشاؤم ، و يزيد من فعالية الأفراد في المواقف الاجتماعية، و يخفف من الشعور بالتوتر في المواقف الضاغطة ، و يزيد من السلامة الجسمية و النفسية لدى الأفراد . حيث يعد منبنا جيدا للأداء في مجالات الحياة المختلفة (المدرسة ، أماكن العمل ، العلاقات البين شخصية) .

- ٣ - إنها تحاول فهم التفكير البنائي و علاقته ببعض المتغيرات النفسية ، حيث توجد ندرة في الدراسات الأجنبية و العربية ، حيث لا توجد أي دراسة في البيئة العربية - في حدود علم الباحث - اهتمت بدراسة أبعاد التفكير البنائي و علاقتها بكل من : الشعور بالسعادة ، و استراتيجيات مواجهة الضغوط ، و التوافق النفسي ، و التحصيل الدراسي .
- ٤ - توجيه نظر المهتمين ببرامج تنمية التفكير بأهمية تصميم برامج لتنمية التفكير البنائي و استراتيجياته ، لما لها من دور في زيادة فعالية الأفراد في مواقف الحياة المختلفة ، و التخفيف من ضغوطها ، و زيادة الشعور بالسعادة و التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الأفراد ، حيث يساعد التفكير البنائي على تعديل الأفكار و المعتقدات لتصبح أكثر ملاءمة لطبيعة الموقف .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن:

- ١ - الأهمية النسبية لأبعاد التفكير البنائي في تفسير التباين في الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة ؟
- ٢ - الأهمية النسبية لأبعاد التفكير البنائي في تفسير التباين في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة ؟
- ٣- الأهمية النسبية لأبعاد التفكير البنائي في تفسير التباين في التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة
- ٤ - طبيعة العلاقة بين أبعاد التفكير البنائي و التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة ؟
- ٥ - مدى تمايز أبعاد التفكير البنائي عن استراتيجيات مواجهة الضغوط ؟
- ٦ - كما يسعى البحث الحالي إلى تقنين استبانة التفكير البنائي في البيئة العربية .

تحديد المصطلحات :

التفكير البنائي Constructive thinking

و يعرف بأنه طريقة تلقائية للتفكير في أحداث الحياة اليومية تعمل على خفض التوتر و تزيد من السلامة النفسية و الجسمية و العقلية للفرد و تساعد على حل المشكلات اليومية بأقل جهد و توتر ممكن وبدون مضايقة الآخرين ، ويتكون التفكير البنائي من سبعة أبعاد: التفكير البنائي الكلي ، المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية ، التفكير الخرافي الشخصي ، التفكير القطبي ، التفكير الخفي ، التفاؤل الساذج . و يعرف التفكير البنائي إجرائيا من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على أبعاد استبانة التفكير البنائي المستخدمة في البحث .

السعادة Happiness

تعرف السعادة بأنها شعور بالرضا العام عن جوانب الحياة ، بالإضافة إلى تكرار كثير للوجدانات الايجابية مقارنة بالوجدانات السالبة ، و غياب المشاعر السلبية: مثل القلق ، و الكآبة ، و الاكتئاب . . . ، و تتحدد السعادة من خلال درجة الفرد على المقياس المستخدم في البحث ، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة الشعور بالسعادة .

استراتيجيات مواجهة الضغوط Coping strategies

هي الأساليب التي يستخدمها الأفراد لمواجهة المواقف الضاغطة ، و التخفيف من التوتر والضيق المرتبط بها للوصول إلى مستوى من التوافق ، و تتحدد إجرائيا من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المستخدم في البحث الحالي.

التوافق النفسي Psychological Adjustment

يعرف التوافق النفسي بأنه عملية دينامية مستمرة يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة ، و بينه و بين البيئة من جهة أخرى و يقاس من خلال أربعة أبعاد فرعية: التوافق الشخصي و الانفعالي ، التوافق الصحي (الجسمي) التوافق الأسري ، التوافق الاجتماعي . ويتحدد التوافق النفسي إجرائيا من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التوافق النفسي المستخدم في البحث الحالي.

التحصيل الدراسي

يشير مفهوم التحصيل الدراسي إلى المعلومات أو المهارات التي اكتسبها الطالب بعد دراسته لمقررات دراسية معينة . ويتم قياس التحصيل الدراسي بالاختبار التحصيلي ، و يستخدم الباحث مجموع درجات الطلاب في الثانوية العامة (الصف الثاني و الثالث) كمؤشر لمستوي تحصيل الطلاب.

الإطار النظري

١ - التفكير البنائي

يعد مفهوم التفكير البنائي احد المفاهيم الحديثة نسبيا التي ظهرت في نظرية الخبرة الذاتية المعرفية ، وهي نظرية مستعرضة و متكاملة للشخصية تفترض أن الشخصية الإنسانية نتاج ثلاثة أنظمة: نظام الداعي Associational system و يمثل المستوى اللاشعوري للشخصية ، و يمثل النظام العقلاني المستوي الشعوري للشخصية ، ويشتمل على الأفكار و المعلومات المستمدة من التراث الإنساني ، و هذه المعلومات يتم تشفيرها في صورة عديدة و لفظية عالية التجريد ، ويعتمد هذا النظام على التحليل و التفسير و الربط و الاستنتاج و الأدلة الواضحة في فهم المواقف وإصدار الاستجابة المناسبة و يتميز ببطء في إصدار الاستجابة و سرعة في تغيير التفكير ، و النظام

الخبراتي يمثل المستوى تحت الشعور Preconscious للشخصية ، ويشتمل على المعلومات والأفكار المستمدة من الخبرة الشخصية وخاصة المواقف عالية الاستثارة ، وهذه المعلومات يتم تشفيرها في صورة ذكريات ، ويعمل هذا النظام بطريقة تلقائية وفقا لمخططات ضمنية تم اكتسابها من الخبرات الماضية ، ويعمل هذا النظام أيضا بطريقة كلية وتتميز بسرعة في إجراء العمليات و إصدار الاستجابات (Watson et al., 1999, 195-196) .

ويعد التفكير البنائي مؤشرا للذكاء المرتبط بالنظام الخبراتي ، حيث يشير إلي أي مدى استطاع الفرد التعلم من الخبرات الماضية طريقة للتفكير تزيد من فعاليته في الحياة ويعرف التفكير البنائي بأنه طريقة تلقائية للتفكير في أحداث الحياة اليومية تعمل على خفض التوتر و تزيد من السلامة النفسية والجسمية و العقلية للفرد (O'Bryan, 2002,12) و تساعد على حل المشكلات اليومية بأقل جهد وتوتر ممكن وبدون مضايقة الآخرين ، ويتكون التفكير البنائي من سبعة أبعاد (Epstein, 2001,10-12) و سوف يتناولها الباحث بشيء من التفصيل .

أبعاد التفكير البنائي

١ - التفكير البنائي الكلي (GCT) Global constructive thinking

و يمثل التفكير البنائي الكلي المستوى الأكثر تجريدا للتفكير البنائي ، ويعرف بأنه طريقة تلقائية للتفكير في الحياة اليومية تساعد على حل المشكلات الحياتية بدون ضغوط أو إحداث ألم سواء للفرد أو للآخرين . ويمثل التفكير البنائي الكلي بمتصل يقع على أحد طرفيه التفكير البنائي الجيد (المفيد) ، وعلى الطرف الآخر التفكير المدمر (غير البنائي) destructive thinking . و الأفراد ذوو التفكير البنائي المرتفع يتسمون بالمرونة في التفكير ، و لديهم قدرة على تعديل السلوك ليلئم الظروف المحيطة ، علاوة على أن طريقتهم في التفكير عادة ما تناسب الموقف ، ويميلون إلي التحكم في المواقف المنطقية و يجدون صعوبة في فهم الأشياء غير المنطقية ، و يكون تشاؤمهم و تفاؤلهم مناسباً للموقف ، و يتقنون في الآخرين و يعتقدون أنهم يقولون الحقيقة ما لم تتوافر أدلة تدل على غير ذلك ، و يركزون على حل المشكلات أكثر من التركيز على النتائج هل ستكون سيئة أو غير سيئة ، لديهم قبول مرتفع للذات و يميلون إلى تكوين علاقات اجتماعية دافئة ، و لديهم قدرة على مواجهة الانفعال و السلوك ، و يتسمون بانخفاض في التفكير القطبي Categorical و الخرافي Superstitious و الخفي Esoteric .

٢ - المواجهة السلوكية The behavioral coping

وتعد المواجهة السلوكية أحد المكونات الرئيسة للتفكير البنائي ، و هو مكون ثنائي القطب يمثل مستوى أقل عمومية من التفكير البنائي الكلي ، وتشير المواجهة السلوكية إلى طريقة تلقائية للتفكير تزيد من فاعلية الأفراد في مواجهة الأحداث ، فالأفراد ذوو المستوى المرتفع من المواجهة

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

السلوكية يتصفون بالتقاول ، والانبساط ، والحماس ، والنشاط ، و الطمأنينة ، و يميلون إلى التخطيط و التريث و عدم الاندفاع ، ويحظون بقبول اجتماعي من قبل الآخرين ، وهذه الخصائص تساعدهم على تقديم الحلول الواقعية للمشكلات ، وتزيد من فاعليتهم في المواقف المختلفة .

وتتمثل مظاهر المواجهة السلوكية في ثلاثة مظاهر هي: التفكير الإيجابي Positive thinking و يتمثل في إيجاد حلول مقبولة و واقعية للمشكلات ، فالأفراد ذوو المستوى المرتفع من التفكير الإيجابي يميلون إلى التركيز على الجوانب الإيجابية ، بالإضافة إلى أن طريقتهم في التفكير تساعد على الحد من الكآبة و الضغوط الناتجة عن العمل في مهام غير سارة ، و توجيه الأحداث Action orientation و يشير إلى ميل الأفراد لاتخاذ إجراءات حاسمة و فعالة في أي مشكلة أو موقف بدلا من التفكير في تأجيلها أو في الآثار المترتبة على حلها ، ويتميز الأفراد ذوو المستوى المرتفع من توجيه الأحداث بأن أداءهم يكون فعالا و مناسباً في معظم المواقف ، و لا يفقدون الثقة في أنفسهم بسهولة ، و عندما يفشلون في عمل ما ، فإنهم يميلون إلى التعلم من الأخطاء في إتمام العمل بدلا من التخلي عن أدائه ، و الضمير الحي Conscientiousness و يشير إلى ميل الفرد للتخطيط و الإصرار على إتمام الأعمال بفعالية وفقا لخطة مدروسة مسبقا .

٣- المواجهة الانفعالية (EC) Emotional coping

وتعد المواجهة الانفعالية إحدى المكونات الرئيسة للتفكير البنائي ، و هو مكون ثنائي القطب يمثل مستوى أقل عمومية من التفكير البنائي الكلي . وتشير المواجهة الانفعالية إلى طريقة تلقائية للتفكير تساعد على مواجهة الأحداث الضاغطة بفعالية بدون توتر أو انفعال ، فالأفراد ذوو المستوى المرتفع من المواجهة الانفعالية ينظرون للمواقف الضاغطة على أنها مواقف تحدى أكثر من كونها مصدرا للقلق أو التهديد ، ويتعاملون معها بدون ضيق أو توتر ، لا يربطون الأحداث بشخصيتهم ، و لا يهتمون كثيرا بسوء الحظ في الماضي ، وليس لديهم قلق زائد نحو المستقبل أو حساسية مفرطة تجاه الرفض أو الفشل ، و لديهم قبول ذات مرتفع و يتميزون بالهدوء والحماس و غياب الانفعالات السالبة مقارنة بغيرهم من الأفراد ، في حين ينظر الأفراد ذوو المستوى المنخفض إلى المواقف الضاغطة على أنها مصدر للتهديد و القلق ، ويشعرون بالكآبة و الضيق الشديد في مثل هذه المواقف ، و يميلون إلى تعميم الفشل ، فأني فشل يتعرضون إليه يؤدي إلى الشعور بأنهم غير قادرين على إنجاز أي شيء في الماضي .

وتتمثل مظاهر المواجهة الانفعالية في أربعة مظاهر هي: تقبل الذات self-acceptance ويشير إلى اتجاه عام إيجابي لدى الأفراد نحو أنفسهم ، و يعكس تقديرا مرتفعا للذات لدى الأفراد ، غياب التعميم الزائد السالب Absence of negative overgeneralization ويشير إلى مدى

تجنب تعميم الأحداث غير السالبة لدى الأفراد ، عدم الحساسية Nonsensitivity و يشير إلى مدى تحمل الفرد للغموض ، و الرفض من قبل الآخرين و التسامح معهم ، و غياب الإسهاب في التفكير Absence of dwelling و يشير إلى مدى تجنب سيطرة الأحداث السالبة على تفكير الأفراد ، فتذكر الأحداث السالبة أمر طبيعي بشرط التعلم من هذه النتائج غير المناسبة .

٤ - التفكير الخرافي الشخصي (PST) Personal superstitious thinking

و يشير التفكير الخرافي الشخصي إلى درجة قناعة الشخص بمجموعة من الخرافات الخاصة به مثل: الاعتقاد بان أي حدث إيجابي لابد أن يتبعه حدث سلبي ، ويرتبط هذا النوع من التفكير بالتشاؤم ، و الشعور بالضعف و الاكتئاب ، ويهدف إلى التخفيف من خيبة الأمل أو الصدمة الناتجة عن حدوث الأشياء السيئة من خلال توقع حدوثها ، و الأفراد ذوو المستوى المرتفع من التفكير الخرافي الشخصي يميلون إلى الاهتمام بحماية أنفسهم من الأخطار أو التهديدات أكثر من الاهتمام بالإنجاز و تحقيق الذات . و هذا النوع من التفكير لا يتضمن أية مكونات نوعية .

٥ - التفكير القطبي (CT) Categorical thinking

و يشير التفكير القطبي إلى ميل الأفراد إلى عدم الاهتمام بالاختلافات الدقيقة بين الأشياء والأحداث و الأفراد ، و رؤية العالم في حدود الأبيض و الأسود ، فالأفراد ذوو المستوى المرتفع من التفكير القطبي يميلون إلى تصنيف الأحداث و الأفراد في فئات شاملة (ابيض / اسود) ، يؤدي هذا التصنيف إلى جمود في التفكير و اتخاذ حلول سطحية وضارة ، و يميل هؤلاء الأفراد إلى التعبير عن مشاعرهم بصورة غاضبه و بطريقة مزعجة ، و خاصة عندما تكون آراؤهم وأفكارهم غير مقبولة .

وتمثل مظاهر التفكير القطبي في ثلاثة مظاهر هي: التفكير المستقطب Polarized thinking و يشير إلى أسلوب الشخص في تجهيز المعلومات الذي يتمثل في الميل إلى التصنيف الثنائي للأحداث و الأفراد ، فالأفراد إما أختيار أو أشرار ، والشك في الآخرين Distrust of others ويشير إلى عدم الثقة في الآخرين ، و التعصب Intolerance ويشير إلى عدم التسامح مع الآخرين وعدم قبول أخطائهم .

٦ - التفكير الخفي (ET) Esoteric thinking

و يشير التفكير الخفي إلى مدى اعتقاد الأفراد بالسحر والأشياء غير المألوفة مثل التنجيم، و قراءة الطالع و الأشباح ، و الأرواح الشريرة و الأفراد ذوو التفكير الخفي المرتفع يؤمنون بالطالع و معرفة الغيب و وجود الأشباح و الأرواح الشريرة و يعتمدون على الانطباعات الشخصية ولديهم تفكير ناقد منخفض ، و تتمثل مظاهر التفكير الخفي في مظهرين هما: الاعتقاد

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

بالظواهر غير المألوفة مثل: الإشباح و قراءة الأفكار و معرفة الغيب ، و التفكير الخرافي الشكلي Formal superstitious thinking مثل : الخرافات التقليدية ، التنجيم ، الطالع الجيد و السيئ.

٧ - التفاؤل الساذج Naïve optimism

ويشير التفاؤل الساذج إلى أي مدى يكون التفاؤل لدى الفرد غير واقعي . ، ويتمثل في شعور الفرد بالتفاؤل (توقع حدوث أشياء إيجابية) إزاء الأحداث بدون وجود مبررات منطقية أو معطيات حقيقية تؤدي إلى هذا الشعور ، ويختلف التفاؤل الساذج عن التفكير الإيجابي - أحد مظاهر مواجهة السلوك - ، فالتفكير الإيجابي وسيلة جيدة (مفيدة) للتكيف ، في حين أن التفاؤل الساذج يكون مفيدا وضارا ، فالجانب الإيجابي للتفاؤل الساذج يتمثل في ارتفاع الروح المعنوية وحب الآخرين للشخص و نجاح الشخص في الحياة السياسية ، وفي حين يتمثل الجانب السلبي في أن الأفراد ذوي المستوي المرتفع من التفاؤل الساذج ينظرون للأمور نظرة سطحية و يتجنبون المواقف غير السارة و ليس لديهم قدرة على مواجهة الفشل .

و تتمثل مظاهر التفاؤل الساذج في ثلاثة مظاهر هي: التفاؤل الزائد Over-optimism مثل الاعتقاد بان النجاح في عمل ما يؤدي إلى النجاح في كل شيء ، التفكير المنمط Stereotypical thinking مثل الاعتقاد أن كل فرد يحب والديه ، التفكير التفاولي Pollyanna-ish thinking مثل الاعتقاد بأن أي شخص طيب القلب (Epstein, 2001,10-12).

و يخضع التفكير البنائي للتنظيم الهرمي حيث يمثل التفكير البنائي الكلي المستوى الأكثر تعميما و يقع في قمة الهرم ، و يمثل كل من: المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية ، التفكير الخرافي الشخصي ، التفكير القطبي ، التفكير الخفي ، و التفاؤل الساذج المكونات الرئيسة للتفكير البنائي و تقع في وسط الهرم ، بينما تمثل مظاهر تلك المكونات الرئيسة المكونات النوعية للتفكير البنائي و تقع في قاع الهرم (Epstein, 2001; Humphreys,2000).

السعادة

في إطار علم النفس الإيجابي زاد الاهتمام بدراسة السعادة (Sheldon , King, 2001) باعتبارها تمثل هدفا نهائيا لكل سلوك إنساني (Lu et al.,2001; Abir et al. , 2008) ، ومؤشرا لاعتدال الحالة المزاجية ، وطمأنينة النفس و تحقيق الذات (مايكل أرجايل ، ١٩٩٧ ، ١٠). بالإضافة إلى أن السعادة تعكس شعورا بالرضا العام عن جوانب الحياة (Abir et al. , 2008, 12) ، و اعتقادا لدى الفرد بأنه يستطيع الحصول على الأشياء الضرورية ، و شعورا بالبهجة و السرور ينمي هذا الاعتقاد (Kraut , 1979, 170).

و يتفق العلماء على أن السعادة تتضمن جوانب انفعالية و معرفية ، ويتمثل الجانب الانفعالي للسعادة في زيادة تكرار الوجدانات الإيجابية مقارنة بالوجدانات السالبة، و غياب

المشاعر السلبية مثل القلق والكآبة والخوف . . . ، ويتمثل الجانب المعرفي للسعادة في الشعور بالرضا عن جوانب متعددة للحياة مثل: العمل ، والدخل ، والصحة الجسمية والنفسية ، الحياة الأسرية ، والإحساس بأن الحياة لها معنى ودلالة وهدف (Elliott & Coker, 2008, 13 ; Abir et al. , 2008) ، ويضيف " وار" (ware, 2004) جانبا ثالثا للسعادة وهو الجانب الاجتماعي ويتمثل في الشعور بالاحترام ، وأن الفرد موضع اهتمام وتقدير من قبل الآخرين ، وأنه ليس معزولا عن المجتمع .

وتشير نتائج البحوث التجريبية أن السعادة تقترن بالصحة الجسمية والنفسية ، وتزداد بوجود علاقات اجتماعية معينة ، وتقل بفقدان هذه العلاقات ، وزيادة ضغوط الحياة (مايكل أرجايل ، ١٩٩٧ ، ١٠) . وأن السعادة تتضمن سبعة عناصر تتمثل في: الشعور بالاحترام والتقدير من قبل الآخرين ، وانسجام العلاقات بين شخصية ، والانجاز في أماكن العمل ، والطمأنينة في الحياة ، وتحقيق الذات ، والشعور بالبهجة و غياب الانفعال السالب ، والرضا النفسي ، وأن السعادة ليست نقيضا للتعاسة أو الاكتئاب أو القلق أو المرض فكل منها له أسبابه المختلفة (Lu & Shih, 1997) .

وترجع الفروق بين الأفراد في مقدار الشعور بالسعادة إلى اختلاف في أساليب التفكير التي يستخدمها الأفراد في إدراك وتفسير وفهم أحداث الحياة اليومية ، فالأفراد الذين يستخدمون أساليب تفكير إيجابية أكثر سعادة من الأفراد الذين يستخدمون أساليب تفكير سلبية في فهم وتفسير أحداث الحياة (Lyubomirsky & Tucker , 1998) ، حيث ترتبط السعادة بإدراك الفرد ومشاعره وأفكاره وتقييمه للموقف أكثر من ارتباطها بالموقف في حد ذاته (Diener et al. , 1999 ; Heller et al. , 2004 ; Elliott & Ilies , 2008) فالشعور بالسعادة يتوقف على طريقة الفرد وفهمه وتفسيره للخبرات السابقة والعالم المحيط به ، وتعد العمليات المعرفية والموقفية عوامل وسيطة تساعد على الشعور بالسعادة (Lyubomirsky, 2001) (Elliott & Ilies , 2008) ، فالعوامل الموضوعية مثل: الدخل ، والسكن والوظيفة تفسر قدرا ضئيلا جدا من التباين في الشعور بالسعادة ، في حين تفسر الاستراتيجيات السلوكية التي يستخدمها الفرد في حياته اليومية قدرا كبيرا (٤٠%) من التباين في الشعور بالسعادة (Tkach & Lyubomirsky, 2006) .

ويرى الباحث أن التفكير البنائي بما يتضمنه من قدرة على تكوين علاقات اجتماعية دافئة مع الآخرين والتسامح معهم ، و غياب الانفعالات والمشاعر السلبية ، وتجنب تعميم الأحداث السلبية ، وعدم سيطرة الأفكار السيئة على تفكيرهم ، والتركيز على الجوانب الإيجابية ، وعدم

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

الحساسية ، و الثقة بالنفس ، و القدرة على مواجهة الأحداث ، كل هذه الخصائص قد تزيد من الشعور بالسعادة لدى الأفراد مرتفعي التفكير البنائي مقارنة بالأفراد منخفضي التفكير البنائي .

استراتيجيات مواجهة الضغوط coping strategies

تعد الضغوط النفسية حقيقة مؤكدة في حياتنا المعاصرة ، فتزايد المشكلات و المسؤوليات والمهام الملغاة على عاتق الأفراد يزيد من تعرضهم للضغوط ، وعليهم أن يعيدوا تشكيل سلوكهم بطريقة تساعدهم على التكيف و تقلل من الآثار السلبية للضغوط النفسية ، و تتوسط استراتيجيات المواجهة العلاقة بين المواقف الضاغطة و التكيف معها . و تشير إلى مجموعة من الأنشطة المعرفية و السلوكية و الانفعالية التي يسعى من خلالها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة و التقليل من أثارها السلبية (Sarid et al., 2004 , 85)

ويشير مفهوم استراتيجيات المواجهة إلى الجهود المعرفية و السلوكية و الانفعالية التي يبذلها الفرد لإدارة المتطلبات الداخلية و الخارجية الناتجة عن التعرض للمواقف الضاغطة ، و تهدف إلى التخفيف من التوتر و الضيق المرتبط بتلك المواقف (Folkman & Lazarus , 1980 ; 1985 ; Thornton et al., 2005) .

و يعرف كابرنت (Kepbart, 2003) استراتيجيات المواجهة بأنها عملية إعادة إدراك وتقييم و تكيف يحدث كرد فعل للضغوط ، و تهدف إلى مقاومة الضغوط و التخفيف من الآثار السلبية المرتبطة بها ، فالأفراد ليسوا دائما ضحايا مستسلمين و سلبيين للمواقف الضاغطة التي يواجهونها، فهم عادة يحاولون تقليل أو تخفيف الضغوط بواسطة التفكير و الشعور أو السلوك بطرق متعددة، بمعنى مواجهتها ، و الأفراد يواجهون الضغوط بطرق متنوعة ، بعضها فعال ناجح و البعض الآخر أقل فعالية وتأثيرا (بشرى أحمد ، ٢٠٠٨) .

وقد تباينت وجهة نظر العلماء و الباحثين لاستراتيجيات مواجهة الضغوط ، حيث يتفق عدد من الباحثين على وجود إستراتيجيتين للمواجهة: إستراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة emotion - problem-focused coping ، و إستراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال - emotion focused coping وتتضمن الإستراتيجية الأولى التركيز على المشكلة من خلال البحث عن معلومات إضافية و إعادة التخطيط لحل المشكلة ، في حين تركز الإستراتيجية الثانية على التخفيف من التوتر و الشعور بالضيق المرتبط بالموقف الضاغطة من خلال: تجنب المواقف الضاغطة أو التفكير التفاوضي أو التركيز على الجوانب الإيجابية للموقف الضاغطة (Folkman & Lazarus , 1985 ; Carver et al., 1989 ; Ender&Parker,1994) .

و يضيف اندر و باركر (Ender&Parker,1990) إستراتيجية ثالثة التجنب avoidance

وتتمثل في تجنب التفكير في الموقف الضاغط (التركيز على الانفعال) أو الانغماس في مهام أخرى (التركيز على المشكلة) .

ويقدم روزبام وآخرون (Rothbaum et al. , 1882) نموذج الضبط الأولي / الثانوي للمواجهة والذي يتضمن ثلاث استراتيجيات للمواجهة :

١ - المواجهة من خلال الضبط الأولي primary control coping و تتمثل في محاولات الفرد النشطة للتعبيل و للتغيير و التأثير في البيئة و المواقف الضاغطة لتتناسب مع ميول وحاجات الفرد .

٢ - المواجهة من خلال الضبط الثانوي secondary control coping و تتمثل في ميل الفرد للتكيف مع البيئة و المواقف الضاغطة عن طريق تعديل سلوكه ليتناسب مع متطلبات الموقف، فقد يلجأ الفرد للتخلي عن طموحاته و أهدافه بهدف التخفيف من إحباطات المستقبل .

٣ - المواجهة من خلال الضبط القائم على التخلي عن العادة relinquished control coping و تتمثل في ميل الفرد للاستسلام و تقبل المواقف و عدم القيام بأي شيء .

وقد توصل ايرز و آخرون (Ayers et al.,1996) من خلال التحليل العاملي إلى نموذج

رباعي للمواجهة يتكون من:

١ - المواجهة النشطة active coping و تشير إلى الجهود الواعية التي يقوم بها الفرد لحل المشكلة ، و تتمثل هذه الجهود في محاولات الفرد لفهم المشكلة من خلال تجميع معلومات إضافية و إعادة التخطيط وتحديد أسباب المشكلة ، و من ثم اتخاذ القرار المناسب لحل المشكلة .

٢ - البحث عن المساندة الاجتماعية support seeking و تتمثل في محاولات الفرد للاستفادة من الآخرين سواء في حل المشكلة أو التخفيف عن مشاعر الضيق و التوتر المرتبطة بالموقف ، فالإفصاح من مشاعر الضيق و التوتر للآخرين قد يساعد على التخفيف من أثارها .

٣ - تشتيت الانتباه distraction و تتمثل في محاولات الفرد للانشغال بأشياء أخرى أكثر جاذبية تساعده على نسيان المشكلة أو الموقف الضاغط ، فقد يلجأ الفرد إلى الترفية و الاسترخاء كوسيلة للتخفيف من مشاعر الضيق و التوتر التي يشعر بها .

٤ - التجنب avoidance و يشير إلى محاولات الفرد للانسحاب أو الابتعاد عن المواقف الضاغطة إما من خلال الاستغراق في أحلام اليقظة أو تخيل أشياء أكثر إيجابية .

و يميز هولان وموس (Holahan & Moos, 1991) بين استراتيجيتين للمواجهة:

المواجهة النشطة Coping- active و تتمثل في الجهود الواعية التي يقوم بها الفرد لإدارة الموقف الضاغط أو إدارة الانفعالات المرتبطة بالموقف مثل محاولة حل المشكلة أو البحث عن

==التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط==

مساندة اجتماعية ، و المواجهة عن طريق التجنب avoidance coping وتتمثل في محاولات الفرد لتجاهل الموقف الضاغط أو الانفعالات المرتبطة بالموقف عن طريق الانسحاب من الموقف أو الرفض . و يتشابه هذا التصور مع تصور ميللر (Miller, 1987) للمواجهة حيث يرى وجود إستراتيجيتين للمواجهة: المراقبة monitoring و تتمثل في زيادة التركيز على الموقف الضاغط ، و التبلد blunting و تتمثل في تجنب الانتباه للموقف الضاغط .

وعلى الرغم من تباين الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في مواجهة الضغوط إلا انه يمكن تقسيمها إلى نوعين : استراتيجيات إيجابية مثل التركيز على المشكلة و المساندة الاجتماعية ، واستراتيجيات سلبية مثل: التجنب و الإنكار و السلبية و الاستغراق في أنشطة أخرى ، و هذا ما ذهب إليه عدد من الباحثين (مثل: حسن عبد المعطي ، ١٩٩٤ ؛ سعيد سرور ، ٢٠٠٣ ؛ نعيمة الرفاعي ، ٢٠٠٤ ؛ بشرى أحمد ، ٢٠٠٨)

التوافق النفسي

يعد التوافق النفسي من أكثر الموضوعات بحثا و اهتماما من قبل العديد من الباحثين نظرا لأهميته في حياة الأفراد ، حيث يعد التوافق النفسي معيارا أساسيا لتحقيق السواء النفسي والاجتماعي للفرد في إطار علاقته بالمجتمع ، فالتوافق يتضمن تفاعلا متصلا بين الشخص وبيئته و كل منهما يؤثر على الآخر و يفرض مطالبه ، فأحيانا يحقق الشخص التوافق حين يرضخ و يتقبل الظروف التي تفوق قدراته على التغيير ، و أحيانا يتحقق هذا حين ترسخ البيئة لأنواع النشاط الشخصي ، و في معظم الأحيان يكون التكيف توافقا بين هذين الموقفين المتقابلين ، ويكون سوء التكيف إخفاقا في الوصول إلى هذا التوافق (جابر عبد الحميد ، ١٩٨٢ ، ٣٦٧) .

و يعرف التوافق بأنه علاقة متناغمة بين الفرد و البيئة تنطوي على القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد أو تجنب معظم المتطلبات الفيزيائية و الاجتماعية التي يعينها الفرد (صلاح مخيمر ، ١٩٧٨ ، ١٥) . و التوافق النفسي عملية كلية ، دينامية وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية و الخارجية للفرد بما يساعد على حل الصراعات بين القوى المختلفة داخله و كذلك بين القوى الذاتية للفرد و القوى البيئية مما يؤدي إلى خفض التوتر ، وتحقيق الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي للفرد مع الإيجابية و المرونة في التعامل مع المجتمع من حوله ، و يتحدد التوافق النفسي من خلال أربعة أبعاد فرعية هي:

١ - التوافق الشخصي و الانفعالي: و يقصد به تقبل الفرد لذاته و الرضا عنها ، و قدرته على إشباع احتياجاته ببذل الجهد و العمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة ، و خلوه من الاضطرابات العصبية و تمتعه باتزان انفعالي و هدوء نفسي .

٢ - التوافق الصحي (الجسمي): هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية

والعقلية و الانفعالية ، مع تقبله لمظهره الخارجي و الرضا عنه ، و خلوه من المشاكل العضوية المختلفة ، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته و إمكانياته ، و تمتعه بحواس سليمة ، و ميله إلى النشاط و الحيوية معظم الوقت و قدرته على الحركة و الاتزان ، و السلامة في التركيز ، مع الاستمرارية في النشاط و العمل دون إجهاد أو ضعف لهتمته و نشاطه .

٣ - التوافق الأسري : هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرته تقدره و تحبه و تحنو عليه ، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة و احترامها له ، و تمتعه بدور فعال فيها.

٤ - التوافق الاجتماعي: هو قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة ، و شعوره بالمسئولية الاجتماعية ، و امتثاله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه ، و شعوره بقيمته و دوره الفعال في تنمية مجتمعه ، و قدرته على تحقيق الانتماء و الولاء للجماعة من حوله ، و الدخول في مناقشات اجتماعية بناءً مع الآخرين ، و القدرة على إقامة علاقات إيجابية مع أفراد المجتمع و الحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة و الاحترام المتبادل معهم، والشعور بالسعادة و الامتنان لانتمائه للجماعة و احتلاله مكانه متميزة فيها من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني (زينب محمود شفير ، ٢٠٠٣ ، ٤ - ٥) .

دراسات مطابقة في الموضوع

اهتم " ابستين" و "مير" (Epstein & Meier, 1989) ببحث العلاقة بين التفكير البنائي و كل من: أساليب المواجهة (النجاح في أماكن العمل ، و تكوين علاقة مع الآخرين ، و الضبط الذاتي) و التحصيل الدراسي ، لدى عينة قوامها ١٧٤ طالبا من طلاب الجامعة، متوسط أعمارهم ٢٠،٤٧ بانحراف معياري مقداره ٥،٨٢ ، و جمعت البيانات باستخدام مقياس التفكير البنائي (إعداد "ابستين ومير" عام ١٩٨٩) ، و يتكون من ثلاث مقاييس فرعية (التفكير البنائي الكلي ، المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة موجبة وجوهريّة بين المقاييس الفرعية الثلاثة للتفكير البنائي و كل من: النجاح في أماكن العمل ، القدرة على تكوين علاقات مع الآخرين ، و الضبط الذاتي ، في حين كانت علاقة ضعيفة و غير جوهريّة بين المقاييس الفرعية الثلاثة للتفكير البنائي و التحصيل الدراسي .

و درس " تان" (Tan, 1994) العلاقة بين التفكير البنائي و كل من أحداث الحياة ، و الكوابيس أثناء النوم ، و المضايقات اليومية ، لدى عينة قوامها ١١٣ طالبا من طلاب الجامعة، متوسط أعمارهم ٢٠،٤٧ بانحراف معياري مقداره ٥،٨٢ ، و جمعت البيانات باستخدام مقياس التفكير البنائي لابستين (Epstien, 1989) ، وأوضحت نتائج الدراسة أن التفكير البنائي يعد منبئا جيدا لكل من: التعرض للكوابيس أثناء الليل ، و الشعور بالضغط النفسية ، حيث تبين

==التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط==

وجود معاملات ارتباط سالبة و جوهرية بين أربعة أبعاد للتفكير البنائي (التفكير البنائي الكلي ، المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية ، التفاؤل الساذج) و كل من تكرار الكوابيس أثناء الليل ، والشعور بالضغط ،في حين كانت هذه العلاقة موجبة و جوهرية مع الأبعاد الثلاثة الأخرى للتفكير البنائي (التفكير القطبي ، التفكير الخفي ، التفكير الخرافي الشخصي) و كل من تكرار الكوابيس أثناء الليل و الشعور بالضغط ، كما أظهرت الدراسة أيضا أن التفكير البنائي يزداد مع العمر .

و هدفت دراسة "سكير" و "ابستين" (Scheuer & Epstein, 1997) الى بحث الفروق بين الأفراد منخفضي و مرتفعي التفكير البنائي في الشعور بالضغط النفسية ، و التفكير الناقد ، لدى عينة قوامها ٢٨١ طالبا جامعيًا ، متوسط أعمارهم ٢١,٥ سنة ، و باستخدام مقياس التفكير البنائي الكلي (إعداد "ابستين") للتمييز بين الأفراد مرتفعي و منخفضي التفكير البنائي ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الطلاب مرتفعي و منخفضي التفكير البنائي في الشعور بالضغط العملية في حين كانت هذه الفروق غير جوهرية في التفكير المجرد .

و درس "قريمان" (Freeman, 1998) العلاقة بين التفكير البنائي و كل من: التوافق الشخصي و الاجتماعي ، لدى عينة قوامها ١٠٣ طالبا من طلاب الجامعة، منهم ٣١ ذكرا ، ٧٢ أنثى ، و جمعت البيانات باستخدام مقياس التفكير البنائي (إعداد "ابستين" و "مير" عام ١٩٨٩) و يتكون من ثلاثة مقاييس فرعية (التفكير البنائي الكلي ، المواجهة السلوكية ، مواجهة الانفعالية) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة جوهرية موجبة بين المقاييس الفرعية الثلاثة للتفكير البنائي و كل من: التوافق اللين شخصي ، و التوافق الاجتماعي و الزوجي ، حيث أظهرت النتائج أن الأفراد منخفضي التفكير البنائي يجدون صعوبة في تأكيد الذات و تكوين علاقات اجتماعية ، و تحمّل المسؤولية ، و ضبط الذات ، علاوة على أنهم يعانون من حرمان عاطفي و عزلة اجتماعية مقارنة بالأفراد مرتفعي التفكير البنائي .

و اهتم "ريد" (Reed, 2000) ببحث الإسهام النسبي لكل من التفكير غير الوظيفي Dysfunction thinking و فعالية الذات ، لدى عينة قوامها (٢٣٩) طالبا جامعيًا ، منهم ٥٩ ذكر ، و ١٨٠ أنثى ، تراوحت أعمارهم ما بين ١٧ : ٤٧ سنة بمتوسط مقداره ٢٠,١٩ ، و استخدمت استبانته الأفكار المهنية (CTI) the career thoughts Inventory لمقياس التفكير غير الوظيفي (إعداد سابسون و آخرون عام ١٩٩٦) ، و تتضمن الاستبانة ثلاث مقاييس فرعية (الارتباك في اتخاذ القرار و يشير إلى عدم القدرة على اتخاذ القرار نتيجة لعدم فهم عمليات اتخاذ القرار أو العجز الانفعالي ، قلق الالتزام Commitment anxiety و يشير إلى القلق المرتبط باختيار شيء ما أو عمل ما ، و الصراع الخارجي External conflict و يشير إلى عدم القدرة

على الحسم بين الدلالات الداخلية للفرد و الدلالات المستمدة من الآخرين وخاصة المعارضين للفرد) ، و كان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن التفكير غير الوظيفي يعد مبنيا جيدا بالرضا الوظيفي ، حيث تبين أن فعالية الذات و التفكير غير الوظيفي يفسران ٢٥ % من التباين في الرضا الوظيفي ، و أن الارتباك في اتخاذ القرار كمقياس فرعي للتفكير غير الوظيفي يرتبط ارتباطا سالبا و جوهريا بكل من: فعالية الذات ، و الرضا الوظيفي .

هدفت دراسة "جرين" (Greene, 2001) إلى بحث العلاقة بين التفكير غير الوظيفي والاهتمامات المهنية ، لدى عينة قوامها (١٦٤) طالبا جامعا ، و استخدمت استبانة الأفكار المهنية لقياس التفكير غير الوظيفي (إعداد سابسون و آخرون عام ١٩٩٦) ، و توصلت الدراسة إلى: - وجود علاقة جوهرية بين التفكير غير الوظيفي (الدرجة الكلية) و كل من: الكراهية المهنية ، و الكراهية للموضوعات و الأنشطة الدراسية ، و كانت علاقة موجبة مع الكراهية المهنية و سالبة مع الكراهية للموضوعات و الأنشطة الدراسية .

- وجود علاقة غير جوهرية بين الارتباك في اتخاذ القرار كمقياس فرعي للتفكير غير الوظيفي و الاهتمامات المهنية .

- وجود علاقة سالبة و جوهرية بين قلق الالتزام كمقياس فرعي للتفكير غير الوظيفي و الكراهية للموضوعات و الأنشطة الدراسية .

- وجود علاقة موجبة و جوهرية بين الصراع الخارجي كمقياس فرعي للتفكير غير الوظيفي و اللامبالاة بالموضوعات و الأنشطة الدراسية .

و بحث "ستاكسينا" و "تروكولي" (Stacciani & Troccoli, 2004) العلاقة بين التفكير البنائي و كل من: الضغوط المهنية ، و الرضا الوظيفي ، و الحالة الصحية ، لدى عينة قوامها ٤١٤ ممرضة يعملون بالصحة المدرسية ، و استخدم الباحثان مقياس التفكير البنائي لابستين (Epstein, 1998) و كان من أهم نتائج البحث ما يأتي :

- وجود علاقة بين الضغوط المهنية و أبعاد التفكير البنائي ، و كانت هذه العلاقة سالبة و جوهرية مع التفكير البنائي الكلي ، و المواجهة الانفعالية كبعدين للتفكير البنائي ، و موجبة و جوهرية مع التفكير القطبي و التفكير التفاضلي ، و سالبة و غير جوهرية مع التفكير الخرافي و المواجهة السلوكية .

- وجود علاقة بين الهناء النفسي و المقاييس الفرعية للتفكير البنائي ، و كانت هذه العلاقة سالبة و جوهرية مع التفكير البنائي الكلي ، و المواجهة السلوكية ، و المواجهة الانفعالية و التفكير القطبي كأبعاد للتفكير البنائي ، في حين كانت هذه العلاقة غير جوهرية مع التفكير الخرافي و التفكير التفاضلي كبعدين للتفكير البنائي .

==التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط==

- وجود علاقة غير جوهرية بين الصحة الجسمية و جميع أبعاد التفكير البنائي ، ما عدا بعد التفكير البنائي الكلي ، فكانت العلاقة سالبة و جوهرية .
- وجود علاقة غير جوهرية بين الرضا الوظيفي و جميع أبعاد التفكير البنائي ، ما عدا بعد التفكير البنائي الكلي ، فكانت العلاقة سالبة و جوهرية .
- وهدفت دراسة "ريد" (Reed , 2005) إلى بحث العلاقة بين التفكير غير الوظيفي والعصابية ، و استراتيجيات مواجهة الضغوط ، لدى عينة قوامها ٢٣٢ طالبا جامعا ، منهم ١١٣ ذكرا ، و ١١٩ أنثى ، تراوحت أعمارهم ما بين ١٦ : ٣٩ سنة ، و استخدمت استبانة الأفكار المهنية لقياس التفكير غير الوظيفي ، إعداد سابسون و آخرون عام ١٩٩٦ ، و مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد "كوسيتا و مكاري" عام ١٩٩٢) ، و مقياس مواجهة الضغوط إعداد "نيدر و باركر" ١٩٩٩ ، و أسفرت نتائج الدراسة عن :
- وجود علاقة موجبة و جوهرية بين العصابية و المقاييس الفرعية للتفكير غير الوظيفي (الارتباك في اتخاذ القرار ، قلق الالتزام ، و الصراع الخارجي) .
- وجود علاقة سالبة بين إستراتيجية المواجهة المرتكزة على المهمة و المقاييس الفرعية للتفكير غير الوظيفي (الارتباك في اتخاذ القرار ، قلق الالتزام ، و الصراع الخارجي) ، وكانت هذه العلاقة جوهرية مع الارتباك في اتخاذ القرار ، و الصراع الخارجي ، في حين كانت العلاقة غير جوهرية مع قلق الالتزام .
- وجود علاقة موجبة و جوهرية بين إستراتيجية المواجهة المرتكزة على الانفعال و المقاييس الفرعية للتفكير غير الوظيفي (الارتباك في اتخاذ القرار ، قلق الالتزام ، و الصراع الخارجي).
- وجود علاقة موجبة و جوهرية بين إستراتيجية المواجهة المرتكزة على التجنب و المقاييس الفرعية للتفكير غير الوظيفي (الارتباك في اتخاذ القرار ، قلق الالتزام ، و الصراع الخارجي).
- و اهتم بارتوليت (Bartoletti, 2006) بدراسة تأثير برنامج تدريبي على تقدير الذات و التفكير البنائي و الهناء الشخصي Well-being ، لدى عينة قوامها ٤٠ طالبا جامعا ، و استخدم الباحث مقياس التفكير البنائي الكلي و هو احد المقاييس الفرعية لمقياس التفكير البنائي لابستين (Epstien, 1998) ، و كان من أهم نتائج الدراسة وجود تأثير دال إحصائيا للبرنامج التدريبي على التفكير البنائي ، و أن التفكير البنائي الكلي يرتبط ارتباطا جوهريا بتقدير الذات .

تعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من الدراسات السابقة ما يأتي:

١ - أن الدراسات السابقة التي تناولت التفكير البنائي أجريت في بيئات أجنبية ، فلم يتح للباحث مراجعة دراسات أجريت في البيئة العربية ، و لذا فان البيئة العربية في حاجة إلى إجراء مزيد من هذه البحوث .

٢ - اعتماد الدراسات السابقة على أداتين لقياس التفكير البنائي:

أ - استبانته التفكير البنائي التي وضعها " مير " و " ابستين " في عام ١٩٨٩م ، و طورها " ابستين " في عام ٢٠٠١م ، و الاستبانة في صورتها النهائية تتكون من سبعة أبعاد: التفكير البنائي الكلي ، المواجهة الانفعالية ، المواجهة السلوكية ، التفكير الخرافي الشخصي ، التفكير القطبي ، التفكير الخفي ، و التناول الساذج .

ب - استبانته الأفكار المهنية التي وضعها سابسون وآخرون (١٩٩٦م) لقياس التفكير غير الوظيفي (كمؤشر لانخفاض التفكير البنائي) ، و الاستبانته تتضمن ثلاثة أبعاد: الارتباك في اتخاذ القرار ، قلق الالتزام ، و الصراع الخارجي .

٣ - بالنسبة لنتائج الدراسات السابقة يتبين ما يأتي :

أ - فيما يتعلق بالشعور بالضغط يوجد اتساق في نتائج الدراسات السابقة ، حيث أشارت نتائج الدراسات إلى أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من التفكير البنائي أقل شعور بالضغط النفسية ، مقارنة بالأفراد ذوي المستوى المنخفض من التفكير البنائي (Tan, 1994 ; Scheuer & Epstein, 1997; Stacciani & Troccoli, 2004).

ب - أظهرت نتائج دراسة " ريد " (Reed , 2005) وجود علاقة جوهرية بين التفكير غير الوظيفي و استراتيجيات مواجهة الضغوط ، و كانت العلاقة موجبة مع الاستراتيجيات المرتكزة على الانفعال ، و سالبة مع استراتيجيات المرتكزة على السلوك .

ج - فيما يتعلق بالرضا يوجد تناقض في نتائج الدراسات السابقة ، حيث توصلت دراسة " ستاكسينا " و " تروكولي " (Stacciani & Troccoli , 2004). إلى وجود علاقة سالبة و جوهرية بين التفكير البنائي الكلي و الرضا ؛ في حين توصلت دراسة " ريد " (Reed, 2000) ، و دراسة " جرين " (Greene, 2001) إلى وجود علاقة جوهرية و سالبة بين التفكير غير الوظيفي (مؤشر لانخفاض التفكير البنائي) و الرضا .

د - وجود علاقة جوهرية موجبة بين التفكير البنائي و التوافق النفسي (Freeman , 1998)

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

فروض البحث

- في ضوء الإطار النظري للبحث و نتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض الآتية:
- ١- يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة من خلال أبعاد التفكير البنائي .
 - ٢- يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة من خلال أبعاد التفكير البنائي .
 - ٣- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد التفكير البنائي و درجاتهم على مقياس التوافق النفسي .
 - ٤- يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال أبعاد التفكير البنائي .
 - ٥- لا توجد بنية عاملية تجمع استراتيجيات مواجهة الضغوط و أبعاد التفكير البنائي ، وتستوعب قدرا كبيرا من التباين المفسر .

المنهج والإجراءات

عينة البحث

تكونت عينة البحث المبدئية من (٢١٠) طالبا و طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة طنطا ، و تم استبعاد ٢٠ طالبة ، لعدم استكمال الأدوات المستخدمة في البحث ، و خمسة طلاب حاصلين على الثانوية العامة من الخارج . لتصبح العينة في صورتها النهائية مكونه ١٨٥ طالبا و طالبة (٨٣ من شعبة اللغة العربية ، ٤٩ من قسم التاريخ ، ٥٣ من قسم علم النفس) . منهم ٧٨ من الذكور ، ١٠٧ من الإناث ، وبلغ متوسط أعمار أفراد العينة ١٧,٤٥ سنة ، بانحراف معياري مقداره ٠,٦٤ سنة .

الأدوات

١ - إستبانة التفكير البنائي Constructive Thinking Inventory

أعددها إبستين (Epstein, 2001) و تتكون من ١٠٨ عبارة ، مقابل كل منها خمسة بدائل (خاطئة تماما ، خاطئة إلى حد ما ، غير متأكد ، صحيحة إلى حد ما ، صحيحة تماما) موزعة على سبعة أبعاد* : التفكير البنائي الكلي (٢٩ عبارة) ، المواجهة السلوكية (١٤ عبارة) ، المواجهة الانفعالية (٢٥ عبارة) ، التفكير الخرافي الشخصي (٧ عبارات) ، التفكير القطبي (١٦ عبارة) ، التفكير الخفي (١٣ عبارة) ، و التفاوض الساذج (١٥ عبارة) . و تعكس هذه الأبعاد الإطار النظري - التنظيم الهرمي - للتفكير البنائي الذي قدمه " إبستين " في عام ٢٠٠١ م حيث يمثل التفكير البنائي الكلي المستوى الأكثر تجريدا للتفكير البنائي ، في حين تمثل الأبعاد

* بعض العبارات متضمنة في أكثر من بعد

السته الأخرى (المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية ، التفكير الخرافي الشخصي ، التفكير القطبي ، التفكير الخفي ، و التفاؤل الساذج) مستوي اقل تجريدا (المستوى المتوسط) للتفكير البنائي ، و يتضمن كل بعد من الأبعاد الستة مظاهر فرعية (مقاييس فرعية) - ما عدا بعد التفكير الخرافي الشخصي - تمثل المستويات النوعية للتفكير البنائي .

و قد تم التحقق من صدق الاستبانة في صورتها الأجنبية من خلال:

١ - التحليل العاملي . حيث أسفرت نتائج التحليل العاملي لاستجابات عينة قوامها ١٥٠٠ طالبا جامعي على المقاييس الفرعية للاستبانة عن وجود خمسة عوامل: الأول المواجهة السلوكية و يتشعب بثلاثة مقاييس : التفكير الايجابي ، توجيه الأحداث ، الضمير الحي ، و الثاني المواجهة الانفعالية و يتشعب بأربعة مقاييس فرعية: تقبل الذات ، غياب التعميم الزائد ، عدم الحساسية ، غياب الإسهاب في التفكير ، و الثالث التفكير القطبي و يتشعب بثلاثة مقاييس : التفكير المستقطب ، الشك في الآخرين ، التعصب ، و الرابع التفكير الخفي و يتشعب بمقياسين: التفكير الخرافي الشكلي، الاعتقاد في الأشياء غير مألوفة ، والخامس التفاؤل الساذج و يتشعب بثلاثة مقاييس: التفاؤل الزائد ، التفكير النمطي ، التفكير التفاؤلي. وقد أظهرت نتائج التحليل العاملي أن التفكير الخرافي الشخصي لا يتشعب بأي من العوامل الخمسة و لا يتضمن أية مقاييس فرعية .

٢ - حساب معاملات الارتباط بين درجات الأفراد (ن = ١٤٤٨ طالبا جامعيًا) على أبعاد التفكير البنائي (التفكير البنائي الكلي ، المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية التفكير الخرافي الشخصي، التفكير القطبي ، التفكير الخفي ، و التفاؤل الساذج) و بعضها البعض ، و تبين وجود معامل ارتباط واحد على الأقل دال بين درجات الأفراد على أي بعد ودرجاتهم على الأبعاد الأخرى ، و كما تبين وجود معامل ارتباط بين درجات الأفراد على بعد التفكير الكلي و درجاتهم على الأبعاد الستة الأخرى ، حيث كان معامل الارتباط موجب و جوهري مع كل من: المواجهة السلوكية و المواجهة الانفعالية ، و سالب و جوهري مع كل من: التفكير الخرافي الشخصي و التفكير القطبي ، و موجب و غير جوهري مع التفكير الخفي و التفاؤل الساذج .

و تم التأكد من ثبات الإستبانة في صورتها الأجنبية من خلال حساب معاملات ألفا كرونباخ للمقاييس: التفكير البنائي الكلي ، المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية ، التفكير الخرافي الشخصي ، التفكير القطبي ، التفكير الخفي ، و التفاؤل الساذج ، و كانت ٠,٩٢ ، ٠,٩٤ ، ٠,٨٤ ، ٠,٨١ ، ٠,٨٠ ، ٠,٨٨ ، ٠,٧٦ على الترتيب .

و قام الباحث بترجمة الاستبانة و عرضها على المتخصصين في اللغة الانجليزية للتأكد من

==التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط==

دقة الترجمة ، بالإضافة إلى مجموعة من المتخصصين في علم النفس* الذين يجيدون اللغة الانجليزية للتأكد من سلامة الصياغة و مطابقة الترجمة العربية مع الأصل الأجنبي و مناسبتها للثقافة العربية (ملحق ٥) ، ومن ثم تطبيقها على عينة قوامها ١٢٥ طالبا من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة طنطا ، و كان متوسط أعمارهم ١٧,٤ سنة ، بانحراف معياري مقداره ٠,٨٦ سنة للتحقق من صدق و ثبات الاستبانة .

أولا : صدق الاستبانة .

تم التأكد من صدق الاستبانة من خلال :

- ١ - صدق المحكمين حيث تم عرض الاستبانة في صورتها النهائية بعد التأكد من دقة الترجمة على مجموعة من المتخصصين في علم النفس ، و تم تعديل بعض العبارات في ضوء بعض المحكمين ، حيث أن نسبة الاتفاق على أي عبارة لا تقل عن ٨٠% .
- ٢ - حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين على أبعاد التفكير البنائي وبعضها البعض (جدول ١)

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين على أبعاد التفكير البنائي وبعضها البعض

المقاييس	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١- التفكير البنائي الكلي	-						
٢- المواجهة السلوكية	**٠,٦٤	-					
٣- المواجهة الانفعالية	**٠,٨٨	**٠,٨٤	-				
٤- التفكير الخرافي الشخصي	**٠,٦٣-	**٠,٤٥-	**٠,٥٤-	-			
٥- التفكير القطبي	**٠,٣١-	٠,٠٧-	**٠,٢٧-	**٠,٢٥	-		
٦- التفكير الخفي	٠,٠٧-	٠,٠٦	٠,٠٤-	**٠,٢٤	٠,٠٢٥-		
٧- التفاؤل الساذج	**٠,٣٣	**٠,٣٥	**٠,٢٨	٠,٠٢٠	**٠,٠٩-	٠,٠٢١	-

* مستوى دلالة ٠,٠٥ ، ** مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن:

- معاملات الارتباط بين درجات الأفراد على أربعة أبعاد للتفكير البنائي: التفكير البنائي الكلي ، المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية ، و التفاؤل الساذج ، و بعضها البعض كانت جميعها موجبة و دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ .
- معاملات الارتباط بين درجات الأفراد على بعد التفكير الخرافي الشخصي و كل من: التفكير البنائي الكلي ، المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية ، التفكير القطبي، والتفكير الخفي،

* يشكر الباحث أ.د مصطفى محمد كامل أستاذ علم النفس التربوي المنقرغ على مراجعة الاستبانة

== (٢٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٦٥ - المجلد التاسع عشر - أكتوبر ٢٠٠٩ ==

والتفاوت الساذج ، كأبعاد للتفكير البنائي ، كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١ ، ٠,٥) ، و معاملات الارتباط هذه كانت سالبة مع الأبعاد الثلاثة الأولى (التفكير البنائي الكلي ، المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية) ، و موجبة مع الثلاثة الأخرى .

- معاملات الارتباط بين درجات الأفراد على بعد التفكير القطبي و كل من: التفكير البنائي الكلي، المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية ، و التفكير الخفي ، و التفاؤل الساذج كأبعاد للتفكير البنائي كانت جميعها سالبة و دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١ ، ٠,٠٥) ، ما عدا: المواجهة السلوكية ، و التفكير الخفي ، فكان معامل الارتباط غير دال إحصائياً .

- معاملات الارتباط بين درجات الأفراد على بعد التفكير الخفي و كل من: التفكير البنائي الكلي، المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية ، و التفاؤل الساذج ، كأبعاد للتفكير البنائي كانت جميعها غير دالة إحصائياً ما عدا التفاؤل الساذج ، فكان معامل الارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ .

- معامل الارتباط بين درجات الأفراد على بعد التفكير القطبي و درجاتهم على بعد التفكير الخرافي ، كان موجب و دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

وتتفق هذه النتائج مع الإطار النظري للتفكير البنائي الذي يشير إلى أن زيادة التفكير البنائي الكلي لدى الأفراد يعكس زيادة في القدرة على المواجهة السلوكية و الانفعالية، وانخفاض في كل من التفكير الخرافي الشخصي ، و التفكير القطبي ، و التفكير الخفي (Epstein , 2001) ، و لذا تدل نتائج معاملات الارتباط بين أبعاد التفكير البنائي على صدق الاستبانة .

٣ - التحليل العاملي .

وقام الباحث الحالي بإجراء التحليل العاملي لدرجات أفراد عينة التقنيين على المقاييس الفرعية (المظاهر الفرعية) لأبعاد التفكير البنائي بطريقة المكونات الأساسية Principal components ، وتم استخدام محك كايزر (قيم التباين للعوامل Eigen value لا تقل عن الواحد الصحيح) لتحديد العوامل المستخرجة ذات التشعبات الدالة، ثم أديرت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس Varimax . ويوضح جدول (٢) نتائج التحليل العاملي .

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

جدول (٢) نتائج التحليل العاملي لدرجات الأفراد على المظاهر

الفرعية للأبعاد الفرعية للتفكير البنائي بعد التدوير

المقاييس	العوامل	١	٢	٣	٤	٥
المواجهة السلوكية						
التفكير الايجابي		٠,٥٢٠				
توجيه الأحداث		٠,٧٤٣				
الضمير الحي		٠,٦١٦				
المواجهة الانفعالية						
تقبل الذات			٠,٧٤٤			
غياب التعميم الزائد		٠,٤٦٤	٠,٣٢١			
عدم الحساسية			٠,٦٧١			
غياب الإسهاب في التفكير			٠,٤٨٩			
التفكير الخرافي الشخصي		٠,٤٣٩-				
التفكير القطبي						
التفكير المستقطب						
الشك في الآخرين						٠,٧٨٦
التعصب						٣٢٤.
التفكير الخفي			٠,٥٤١-			٠,٣٥٦
التفكير الخرافي الشكلي						
الاعتقاد في الأشياء غير						
مألوفة					٠,٦٤٧	
التفاؤل الساذج						
التفاؤل الزائد				٠,٥٨٣	٠,٥٩٤	
التفكير المنمط				٠,٣٥٣		
التفكير التفاولي				٠,٨٠٧		
						٠,٤٧٥

ويتضح من الجدول السابق ما يأتي:

- أن مظاهر الواجهة السلوكية (التفكير الايجابي ، توجيه الأحداث ، الضمير الحي) تتشبع جميعها بالعامل الأول (الواجهة السلوكية) ، و أن هذا العامل تشبع عليه أيضا احد مظاهر الواجهة الانفعالية (غياب التعميم الزائد) و التفكير الخرافي الشخصي .
- أن مظاهر الواجهة الانفعالية (تقبل الذات ، غياب التعميم الزائد ، عدم الحساسية ، غياب

- الإسهاب في التفكير) تتشعب جميعها بالعامل الثاني (المواجهة الانفعالية) ، و أن هذا العامل تشعب عليه أيضا احد مظاهر التفكير القطبي (التعصب) .
- أن مظاهر التفاؤل الساذج (التفاؤل الزائد ، التفكير المنط ، التفكير التفاولي) تتشعب جميعها بالعامل الثالث (التفاؤل الساذج) .
- أن مظاهر التفكير الخفي (التفكير الخرافي الشكلي ، الاعتقاد في الأشياء غير مألوفة) تتشعب جميعها بالعامل الرابع (التفكير القطبي) .
- أن مظاهر التفكير القطبي (التفكير المستقطب ، الشك في الآخرين ، التعصب) تتشعب جميعها بالعامل الخامس ، و أن هذا العامل تشعب عليه أيضا احد مظاهر التفاؤل الساذج (التفكير المنط) . ويتضح مما سبق أن الاستبانة صادقة و يمكن الوثوق بنتائجها في البيئة المصرية .
- ثبات الاستبانة

و تم التحقق من ثبات الاستبانة من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ للمقاييس الفرعية السبع للاستبانة: التفكير البنائي الكلي ، المواجهة الانفعالية ، المواجهة السلوكية ، التفكير الخرافي الشخصي ، التفكير القطبي ، التفكير الخفي ، و التفاؤل الساذج ، و كانت معاملات ألفا كرونباخ ٠,٨٦ ، ٠,٧٥ ، ٠,٨١ ، ٠,٧٢ ، ٠,٦٩ ، ٠,٥٩ ، ٠,٦٨ ، على الترتيب ، وهي معاملات ثبات مقبولة نسبيا .

و يتضح مما سبق أن الاستبانة في صورتها النهائية (ملحق ١) صادقة و ثابتة و يمكن الوثوق بنتائجها في البيئة المصرية .

اختبار الإحساس بالسعادة

الاختبار إعداد سيندي هاينز Sindy Hyinds بولاية أنديانا الأمريكية ، و قام مجدي حبيب في عام ٢٠٠٦م بترجمته إلى العربية ، تعديل بعض العبارات و حذف العبارات التي لا تتناسب مع البيئة العربي (٦ عبارات) ، وإضافة عبارات أخرى ، و الاختبار في صورته النهائية يتكون من ١٩ عبارة تمثل كل منها موقفا من مواقف الحياة ، و يجاب عنها وفق مقياس ثلاثي (موافق ، غير متأكد ، غير موافق) .

وقام مترجم الاختبار بالتأكد من صدق الاختبار من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء ، حيث تم تعديل و حذف بعض العبارات بناء على رأي الخبراء ، حيث أن نسبة الاتفاق على أي عبارة لم تقل عن ٨٠% . و قام الباحث الحالي بالتأكد من صدق الاختبار من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد (ن = ٥٠ من عينة التقنين) و درجاتهم على مقياس الشعور بالسعادة (إعداد عبد الوهاب كامل ، ٢٠٠٧) ، و كان معامل الارتباط بين المقياسين ٠,٥٨ هو دال إحصائيا ، و يدل على صدق الاختبار .

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

وقام مترجم الاختبار بالتأكد من ثبات الاختبار عن طريق إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره أسبوعان ، على عينة قوامها ٦٠ طالبا (٣٠ذكور ، ٣٠إناث) بالمرحلة الثانوية بسلطنة عمان ، وكان معامل الثبات ٠,٨٨ . وقام الباحث الحالي بالتأكد من ثبات الاختبار من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ للاختبار ($n = ٥٠$ من عينة التقنين) حيث بلغ معامل ألفا ٠,٧١ و هو معامل ثبات مقبول .

وهذه النتائج تبين أن الاختبار في صورته الحالية (ملحق ٢) صادق و ثابت و يمكن الوثوق به كأداة لجمع البيانات في البيئة المصرية .

مقياس مهارات مواجهة الضغوط إعداد عادل السعيد البنا و سعيد عبد الغني (٢٠٠٦) ويتكون من ٤٥ عبارة يجاب عنها وفق مقياس خماسي (تنطبق دائما ، تنطبق غالبا ، تنطبق أحيانا ، تنطبق نادرا ، لا تنطبق مطلقا) ، تقيس بعضها أساليب إيجابية في التعامل مع الضغوط مثل أسلوب التوجه النشط نحو الأداء ، و البعض الأخر يقيس أساليب سلبية في التعامل ، مثل أسلوب التوجه نحو التجنب و التقبل الاستسلامي للضرورة أو الموقف الضاغط .

وقام معدا المقياس بالتحقق من صدقه من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد ($n = ٣٤٧$ طالبا جامعا) على المقياس و درجاتهم على مقياس تحمل الضغوط إعداد لطفي عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٤) ، و كان معامل الارتباط بين المقياسين ٠,٦٧ هو معامل دال إحصائيا . وقام الباحث الحالي بحساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد ($n = ٨٦$ طالبا من عينة التقنين) على المقياس و درجاتهم على مقياس مواجهة الضغوط إعداد نعيمة الرفاعي (نعيمة الرفاعي ، ٢٠٠٤) ، و كان معامل الارتباط ٠,٥٩ ، هو معامل ارتباط دال إحصائيا و يدل على صدق المقياس .

وقام معدا المقياس بالتحقق من ثبات المقياس بطريق إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره أسبوعان ، وكان معامل الثبات ($n = ٣٤٧$) ٠,٧٨ . وقام الباحث الحالي بالتأكد من ثبات المقياس من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ ($n = ٨٦$ طالبا من عينة التقنين) للمقياس حيث بلغ معامل ألفا ٠,٨٣ . و هو معامل ثبات مقبول نسبيا .

وهذه النتائج تبين أن المقياس في صورته الحالية (ملحق ٣) صادق و ثابت و يمكن الوثوق بنتائجه في البيئة المصرية .

مقياس التوافق النفسي إعداد: زينب شقير (٢٠٠٣)

ويتضمن المقياس ٨٠ عبارة مقابل كل عبارة ثلاثة بدائل (موافق ، أحيانا ، معارض) ، موزعة على أربعة أبعاد: التوافق الشخصي و الانفعالي ، التوافق الصحي (الجسمي) التوافق الأسري ، التوافق الاجتماعي ، لكل بعد (٢٠) عبارة .

وقامت معدة المقياس بتقنين المقياس على عينة قوامها ٤٠٠ فرد من طلاب الجامعة و
الثانوية العامة و العاملين في بعض القطاعات ، حيث تم التأكد من صدق المقياس من قبل معدة
المقياس من خلال:

١ - الاتساق الداخلي كمؤشر على صدق التكوين الفرضي حيث تم معاملات الارتباط بين الأبعاد
الأربعة و بعضها البعض ، و الأبعاد الأربعة و الدرجة الكلية ، كما تم حساب معامل
الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية بعد حذف درجة العبارة ، و كانت جميع
معاملات الارتباط مرتفعة و دالة إحصائيا .

٢ - صدق المحك حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على المقياس و درجاتهم عل
مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية و الثانوية (إعداد عطية هنا) ، و كان معامل
الارتباط ٠,٨٢ ، ٠,٩٣ لعينتي الذكور و الإناث على الترتيب .

وقام الباحث الحالي بالتحقق من صدق المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات
الأفراد (ن = ٦٠ طالبا من عينة التقنين) على المقياس و درجاتهم على مقياس التوافق (أعداد
محمد عثمان نجاتي) ، و كان معامل الارتباط ٠,٥٥ .

وقامت معدة المقياس بالتأكد من الثبات من خلال إعادة التطبيق و التجزئة النصفية
ومعاملات ألفا كرونباخ ، و تراوحت معاملات الثبات بين ٠,٥٣ ، ٠,٨٧ ، و قام الباحث الحالي
بالتأكد من ثبات المقياس من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ لأبعاد (ن = ٦٠ طالبا من عينة
التقنين) المقياس: التوافق الشخصي ، التوافق الصحي ، التوافق الأسري ، التوافق الاجتماعي ،
وكانت معاملات ألفا كرونباخ ٠,٦٦ ، ٠,٤٩ ، ٠,٦٢ ، ٠,٦٥ على الترتيب .
ويتضح مما سبق أن المقياس في صورته الحالية (ملحق ٤) صادق و ثابت و يمكن الوثوق
بنتائجه في البيئة المصرية .

خطوات إجراء البحث

١- تطبيق أدوات البحث على عينة التقنين (١٢٥ طالبا وطالبة) ، للتأكد من الخصائص
السيكومترية للأدوات في العام الدراسي ٢٠٠٧/٢٠٠٨ .

٢ - تطبيق أدوات البحث بعد التحقق من صدقها و ثباتها على عينة البحث التي تكونت من
(١٨٥ طالب و طالبة) في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ .

٣ - الحصول على مجموع درجات أفراد العينة في الثانوية العامة كمؤشر للتصنيف الدراسي .

٤ - تحليل البيانات إحصائيا من خلال الحزمة الإحصائية SPSS\PC ، حيث تم استخدام: تحليل
الانحدار المتعدد المتخرج ، و التحليل العاملي ، و معامل ارتباط بيرسون .

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

نتائج البحث و تفسيرها

(١) نتائج الفرض الأول و مناقشتها .

ينص الفرض الأول: على انه يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة من خلال أبعاد التفكير البنائي، وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج.

جدول (٣) تحليل تباين الانحدار المتعدد لتأثير أبعاد التفكير البنائي على الشعور بالسعادة

ف	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات	النموذج
**٢٤,٣٧	٢٦٢,٤٨	١	٢٦٢,٤٨	المواجهة السلوكية	الأول الانحدار البولي
**١٨,١٩	١٨٦,٠٦	٢	٣٧٢,١٢	المواجهة السلوكية التفكير البنائي الكلي	الثاني الانحدار البولي
**١٥,٠٦	١٤٨,٧٦	٣	٤٤٦,٢٦	المواجهة السلوكية التفكير البنائي الكلي التفاضل الساذج	الثالث الانحدار البولي
	٩,٨٨	١٨١	١٧٨٧,٥٩		

* * مستوى دلالة ٠,٠٠١

جدول (٤) نتائج الانحدار المتعدد للشعور بالسعادة على أبعاد التفكير البنائي

ر	ت	قيمة الثابت ومعامل الانحدار B	بيتا	المتغيرات	النموذج
٠,١٢	*٢١,٦٢	٤٢,٩٣		الثابت	الأول
	*٤,٩٤	٠,١٦٨	٠,٣٤٣	المواجهة السلوكية	
٠,١٦٧	*١٦,٣٢	٣٨,٥١		الثابت	الثاني
	*٥,٠٠١	٠,١٦٦	٠,٣٣٨	المواجهة السلوكية	
	*٣,٢٧	٠,٠٠٤	٠,٢٢٢	التفكير البنائي الكلي	
٠,٢٠٠	*١٠,٤٧	٣٢,٧٦		الثابت	الثالث
	*٣,٩٢	٠,١٣٥	٠,٢٧٦	المواجهة السلوكية	
	*٣,٤٣٦	٠,٠٠٤	٠,٢٢٩	التفكير البنائي الكلي	
	٢,٧٤	٠,١٢٥	٠,١٩٣	التفاضل الساذج	

* مستوى دلالة ٠,٠٠١

ويشير الجدولان (٣ ، ٤) لنتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخاصة بهذا الفرض

ويتضح من هذين الجدولين ما يلي:

أ - بالنسبة للنموذج الأول الذي تم فيه التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال المواجهة السلوكية كبعد للتفكير البنائي، يتبين أن نسبة التباين المفسر ١٢% ، والنسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار ٢٤,٣٧ وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١ ، وهذه النتيجة تبين دلالة تأثير بعد المواجهة

السلوكية على الشعور بالسعادة ، و يمكن صياغة معادلة التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال
بعد المواجهة السلوكية على النحو التالي: الشعور بالسعادة = ٠,١٦٨ ، المواجهة السلوكية +
٤٢,٩٣

ب - بالنسبة للنموذج الثاني الذي تم فيه التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال المواجهة السلوكية،
والتفكير البنائي الكلي كبعدين للتفكير البنائي ، يتبين أن نسبة التباين المفسر ١٧% ، و النسبة
الفائنية لتحليل تباين الانحدار ١٨,١٩ و هي دالة عند مستوى ٠,٠٠١ ، و هذه النتيجة تبين
أهمية المواجهة السلوكية و التفكير البنائي الكلي كبعدين للتفكير البنائي في التنبؤ بالشعور
بالسعادة، و يمكن صياغة معادلة التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال المواجهة السلوكية
والتفكير البنائي الكلي كبعدين للتفكير البنائي على النحو التالي: الشعور بالسعادة = ٠,١٦٦
المواجهة السلوكية + ٠,٠٤ التفكير البنائي الكلي + ٣٨,٥١

ج - بالنسبة للنموذج الثالث الذي تم فيه التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال المواجهة السلوكية ،
والتفكير البنائي الكلي ، و التفاؤل الساذج كأبعاد للتفكير البنائي ، يتبين أن نسبة التباين
المفسر ٢٠% ، و النسبة الفائنية لتحليل تباين الانحدار ١٥,٠٦ و هي دالة عند مستوى
٠,٠٠١ ، و هذه النتيجة تبين أهمية المواجهة السلوكية ، و التفكير البنائي الكلي ، التفاؤل
الساذج كأبعاد للتفكير البنائي في التنبؤ بالشعور بالسعادة ، و يمكن صياغة معادلة التنبؤ
بالشعور بالسعادة من خلال المواجهة السلوكية ، و التفكير البنائي الكلي ، و التفاؤل الساذج
كإبعاد للتفكير البنائي على النحو التالي : الشعور بالسعادة = ٠,١٣٥ المواجهة السلوكية +
٠,٠٤ التفكير البنائي الكلي + ٠,١٢٥ التفاؤل الساذج + ٣٢,٧٦

ويتضح مما سبق أن المواجهة السلوكية تعد أكثر أبعاد التفكير البنائي أهمية في التنبؤ بالشعور
بالسعادة يليها التفكير البنائي الكلي ثم التفاؤل الساذج ، و بهذه النتيجة يتم قبول الفرض الأول .
وتتنسق هذه النتيجة مع الإطار النظري للبحث الذي يشير إلى أن التفكير البنائي الجيد
(المرتفع) يساعد الأفراد على تجنب المشاعر السلبية و غياب الانفعالات السالبة ، و ينمي
مشاعر ذاتية موجبة و تقدير ذات مرتفعا (Harris & Lightsey, 2005) ، و شعورا بالرضا
لدى الأفراد (Stacciani & Troccoli, 2004) ، و يزيد من السلامة النفسية والجسمية و العقلية
للأفراد (O'Bryan, 2002,12) ، و لذا يزداد الشعور بالسعادة لدى الأفراد ذوي الدرجات
المرتفعة على أبعاد التفكير البنائي (التفكير البنائي الكلي ، المواجهة السلوكية ، التفاؤل الساذج) ،
حيث يمثل: غياب المشاعر و الانفعالات السلبية ، و الرضا ، و الصحة النفسية و الجسمية عناصر
أساسية للشعور بالسعادة .

وتتنفق هذه النتائج مع دراسة تان" (Tan, 1994) التي خلصت إلى أن التفكير البنائي يعد

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

منبأ جيدا للتعرض للكوابيس أثناء الليل ، حيث تبين وجود علاقة سالبة و جوهرية بين أربعة أبعاد للتفكير البنائي (التفكير البنائي الكلي ، و المواجهة السلوكية ، و المواجهة الانفعالية ، و التفاؤل الساذج) و كل من تكرار الكوابيس أثناء الليل ، و الشعور بالضغوط ، في حين كانت هذه العلاقة موجبة و جوهرية بين الأبعاد الثلاثة الأخرى (التفكير القطبي ، التفكير الخفي ، التفكير الخرافي الشخصي) و كل من تكرار الكوابيس أثناء الليل . و تتسق هذه النتيجة أيضا مع نتائج دراسات التفكير غير الوظيفي الذي يعد مؤشرا لانخفاض التفكير البنائي ، حيث توصلت تلك الدراسات إلى وجود علاقة سالبة و جوهرية بين التفكير غير وظيفي و الرضا (Reed, 2000 ; Greene, 2001) .

وهذه النتائج تبين أن المواجهة السلوكية تعد أكثر الأبعاد أهمية في التنبؤ بالشعور بالسعادة يليها التفكير البنائي الكلي ثم التفاؤل الساذج و يرجع الباحث هذه النتائج إلى الخصائص التي يتميز بها الأفراد ذوي المستوى المرتفع على تلك الأبعاد و التي تتمثل في: التركيز على الجوانب الايجابية ، و غياب المشاعر و الانفعالات السلبية ، و عدم تعميم الأحداث السلبية ، و الثقة بالنفس ، و القدرة على مواجهة الأحداث و تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين ، و هذه الخصائص تزيد من الشعور بالسعادة لدى الأفراد مرتفعي التفكير البنائي مقارنة بالأفراد ذوي المستوى المنخفض على تلك الأبعاد .

(٢) نتائج الفرض الثاني و مناقشتها

ينص الفرض الثاني: على أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة من خلال أبعاد التفكير البنائي ، و للتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج ، و يتضمن الجدولان (٥ ، ٦) لنتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج البيانات الخاصة بهذا الفرض و يتضح من هذين الجدولين ما يلي:

أ - بالنسبة للنموذج الأول الذي تم فيه التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المواجهة السلوكية كبعد للتفكير البنائي ، يتبين أن نسبة التباين المفسر ٣٤% ، و النسبة الفاتية لتحليل تباين الانحدار ٩٥,٣٨ و هي دالة عند مستوى ٠,٠٠١ ، و هذه النتيجة تبين دلالة تأثير بعد المواجهة السلوكية على استراتيجيات مواجهة الضغوط ، و يمكن صياغة معادلة التنبؤ بالشعور باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال بعد المواجهة السلوكية على النحو التالي: استراتيجيات مواجهة الضغوط = ١,٣٦ المواجهة السلوكية + ٧٤,٠٥

ب - بالنسبة للنموذج الثاني الذي تم فيه التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المواجهة السلوكية، و المواجهة الانفعالية كبعدين للتفكير البنائي ، يتبين أن نسبة التباين المفسر ٤١% ، و النسبة الفاتية لتحليل تباين الانحدار ٦٤,٤ و هي دالة عند مستوى

٠,٠٠١ ، و هذه النتيجة تبين أهمية المواجهة السلوكية و المواجهة الانفعالية كبعدين للتفكير البنائي في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط ، و يمكن صياغة معادلة التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المواجهة السلوكية و المواجهة الانفعالية كبعدين للتفكير البنائي على النحو التالي: استراتيجيات مواجهة الضغوط = ٠,٩٨ المواجهة السلوكية + ٠,٤٤٧ المواجهة الانفعالية + ٦٠,٧٦

جدول (٥) تحليل تباين الاحدار لتأثير أبعاد التفكير البنائي على استراتيجيات مواجهة الضغوط

النموذج	المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	ف
الأول الاحدار البواقي	المواجهة السلوكية	١٧٢٦١,٧ ٣٣١١٧,٥	١ ١٨٣	١٧٢٦١,٧١٨٠ ٩٧	٠٠٩٥,٤
الثاني الاحدار البواقي	المواجهة السلوكية المواجهة الانفعالية	٢٠٨٧٥,٩٧٢٩ ٥٠٣,٣	٢ ١٨٢	١٠٤٣٧,٩ ١٦٢,١	٠٠٦٤,٤
الثالث الاحدار البواقي	المواجهة السلوكية المواجهة الانفعالية التفاضل الساذج	٢٢٤٤٥,٧ ٢٧٩٣٣,٥	٣ ١٨١	٧٤٨١,٩ ١٥٤,٣	٠٠٤٨,٤٨
الرابع الاحدار البواقي	المواجهة السلوكية المواجهة الانفعالية التفاضل الساذج التفكير البنائي الكلي	٢٣٥٤٧,٣ ٢٦٨٣١,٩٦	٤ ١٨٠	٥٨٨٦,٨ ١٤٩,١	٠٠٣٩,٤٩
الخامس الاحدار البواقي	المواجهة السلوكية المواجهة الانفعالية التفاضل الساذج التفكير البنائي الكلي التفكير الخرافي الشخصي	٢٤١٨١,٣ ٢٦١٩٧,٩	٥ ١٧٩	٤٨٣٦,٣ ١٤٦,٣٦	٠٠٣٣,١

* * مستوى دلالة ٠,٠٠١

جدول (٦) نتائج الاحدار المتعدد المتدرج لاستراتيجيات مواجهة الضغوط على أبعاد التفكير البنائي

النموذج	المتغيرات	بيتا	قيمة الثابت و معامل الاحدار B	ت	ر
الأول	الثابت المواجهة السلوكية	٠,٥٨٥	٧٤,٠٥ ١,٣٦	٠٩,٠٩٩ ٠٩,٧٧	٠,٣٤٣
الثاني	الثابت المواجهة السلوكية المواجهة الانفعالية	٠,٤٢٣ ٠,٣١٣	٦٠,٧٦ ٠,٩٨٣ ٠,٤٤٧	٠٧,٤١ ٠٦,٣٧ ٠٤,٧٢	٠,٤١٤

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

النموذج	المتغيرات	بيتا	قيمة الثابت ومعامل الانحدار B	ت	ر
الثالث	الثابت		٣٥,٨١	٠,٢٠	٠,٤٥
	المواجهة السلوكية	٠,٣٧٤	٠,٨٧	٠,٦٢	
	المواجهة الانفعالية	٠,٢٩	٠,٤١٣	٠,٤٤	
	التفاوض الساذج	٠,١٨٨	٠,٥٧٩	٣,١٩	
الرابع	الثابت		٢١,٧٥	١,٧٩	٠,٤٧
	المواجهة السلوكية	٠,٣٩٣	٠,٩١٤	٠,٩٨	
	المواجهة الانفعالية	٠,٢٤١	٠,٣٤٣	٣,١٢	
	التفاوض الساذج	٠,١٩٩	٠,٦١٤	٣,٥٣	
	التفكير البنائي الكلي	٠,١٥٤	٠,١٤٤	٢,٧٢	
الخامس	الثابت		٤٢,٨٥	٢,٧٢	٠,٤٨
	المواجهة السلوكية	٠,٣٥٣	٠,٨٢	٥,١٩	
	المواجهة الانفعالية	٠,١٩٤	٠,٢٧٦	٢,٧٨	
	التفاوض الساذج	٠,١٩٩	٠,٦١٣	٣,٤٦	
	التفكير البنائي الكلي	٠,١٣٥	٠,١٢٦	٢,٣٨	
	التفكير الخرافي الشخصي	٠,١٣٨-	٠,٤٣٦-	٢,٠٨-	

* مستوى دلالة ٠,٠٠١

ج - بالنسبة للنموذج الثالث الذي تم فيه التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المواجهة السلوكية، والمواجهة الانفعالية، و التفاوض الساذج كأبعاد للتفكير البنائي، يتبين أن نسبة التباين المفسر ٤٥%، و النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار ٤٨,٤٨ وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١، و هذه النتيجة تبين أهمية المواجهة السلوكية و المواجهة الانفعالية، و التفاوض الساذج كأبعاد للتفكير البنائي في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط و يمكن صياغة معادلة التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المواجهة السلوكية و المواجهة الانفعالية، و التفاوض الساذج كأبعاد للتفكير البنائي على النحو التالي: استراتيجيات مواجهة الضغوط = ٠,٨٧ + المواجهة السلوكية + ٠,٤١٣ + المواجهة الانفعالية + ٠,٥٧٩ + التفاوض الساذج + ٣٥,٨١

د - بالنسبة للنموذج الرابع الذي تم فيه التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المواجهة السلوكية، والمواجهة الانفعالية، و التفاوض الساذج، التفكير البنائي الكلي كأبعاد للتفكير البنائي، يتبين أن نسبة التباين المفسر ٤٧%، و النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار ٣٩,٤٩ وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١، و هذه النتيجة تبين أهمية المواجهة السلوكية و المواجهة الانفعالية، و التفاوض الساذج، و التفكير البنائي الكلي كأبعاد للتفكير البنائي في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط، و يمكن صياغة معادلة

النتبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال المواجهة السلوكية ، و المواجهة الانفعالية،
والتفاؤل الساذج ، و التفكير البنائي الكلي كأبعاد للتفكير البنائي على النحو التالي:
استراتيجيات مواجهة الضغوط = ٠,٩١٤ المواجهة السلوكية + ٠,٣٤٣ المواجهة الانفعالية
+ ٠,٦١٤ التفاؤل الساذج + ٠,١٤٤ التفكير البنائي الكلي + ٢١,٧٥

هـ - بالنسبة للنموذج الخامس الذي تم فيه التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال
المواجهة السلوكية ، والمواجهة الانفعالية ، و التفاؤل الساذج ، و التفكير البنائي الكلي،
والتفكير الخرافي الشخصي كأبعاد للتفكير البنائي ، يتبين أن نسبة التباين المفسر
٤٨% و النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار ٣٣,٠٤ و هي دالة عند مستوى ٠,٠٠١ ،
وهذه النتيجة تبين أهمية المواجهة السلوكية و المواجهة الانفعالية ، و التفاؤل الساذج،
والتفكير البنائي الكلي والتفكير الخرافي الشخصي كأبعاد للتفكير البنائي في التنبؤ
باستراتيجيات مواجهة الضغوط و يمكن صياغة معادلة التنبؤ باستراتيجيات مواجهة
الضغوط من خلال المواجهة السلوكية و المواجهة الانفعالية ، و التفاؤل الساذج ،
والتفكير البنائي الكلي ، و التفكير الخرافي الشخصي كأبعاد للتفكير البنائي على النحو
التالي: استراتيجيات مواجهة الضغوط = ٠,٨٢ المواجهة السلوكية + ٠,٢٧٦ المواجهة
الانفعالية + ٠,٦١٣ التفاؤل الساذج + ٠,١٢٦ التفكير البنائي الكلي - ٠,٤٣٦ التفكير
الخرافي الشخصي ٣٥,٨١ + ٤٢,٨٥

ويتضح مما سبق انه يمكن ترتيب أبعاد التفكير البنائي حسب أهميتها في التنبؤ باستراتيجيات
مواجهة الضغوط على النحو الآتي: المواجهة السلوكية، المواجهة الانفعالية التفاؤل الساذج، التفكير
البنائي الكلي، التفكير الخرافي الشخصي، وفي ضوء هذه النتائج يتم قبول الفرض الثاني.
وتتسق هذه النتيجة مع الإطار النظري للبحث الذي يشير إلى أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع
على أبعاد: المواجهة السلوكية ، و المواجهة الانفعالية ، و التفاؤل الساذج ، و التفكير البنائي الكلي
في استبانه " ابستين " للتفكير البنائي ، و كذلك الأفراد منخفضي التفكير الخرافي الشخصي يكونون
أكثر قدرة على مواجهة الضغوط و التقليل من الآثار السلبية المرتبطة بها وحيث أنهم ينظرون
للمواقف الضاغطة على أنها مواقف تحدي و فرصة للتعلم أكثر من كونها مصدرا للقلق أو
التهديد ، و يتعاملون معها بدون توتر و قلق ، بالإضافة إلى أنهم يميلون إلى التركيز على
الجوانب الإيجابية ، و تتويع استجاباتهم بما يتناسب مع طبيعة المواقف بالإضافة إلى أن
المعتقدات الخرافية الشخصية (كل شيء ايجابي يليه شيء سلبي) تزيد من الشعور بالضعف
لدى الأفراد ومن ثم يكونون أقل تحملا للضغوط (Epstein,2001, 2003).

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "ريد" (Reed , 2005) التي توصلت إلى وجود علاقة

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

جوهرية بين التفكير غير الوظيفي (مؤشر لانخفاض التفكير البنائي) و استراتيجيات مواجهة الضغوط، وكانت هذه العلاقة سالبة مع استراتيجيات المواجهة المركزة على السلوك ، وسالبة مع استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال .

ويرجع الباحث إمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال أبعاد التفكير البنائي إلى الخصائص التي يتميز بها الأفراد ذوي المستوي المرتفع على أبعاد: المواجهة السلوكية، والمواجهة الانفعالية ، و التفكير البنائي الكلي ، والتفاوض الساذج ، وكذلك الأفراد ذوي المستوى المنخفض على بعد التفكير الخرافي الشخصي كأبعاد للتفكير البنائي ، و تتمثل هذه الخصائص في: الميل إلى التخطيط ، و التعامل مع المواقف الحياتية بطريقة واقعية ومقبولة ، و الإصرار على إتمام الأعمال بفاعلية ، و التركيز على الجوانب الإيجابية و التعامل مع المواقف الضاغطة على أنها مواقف تحدي يجب التعلم و الاستفادة منها و غياب تعميم الأحداث السالبة و عدم سيطرتها على أفكارهم ، و القدرة على تكوين علاقات دافئة مع الآخرين ، كل هذه الخصائص تساعد الأفراد على استخدام استراتيجيات متنوعة و ذات فاعلية في مواجهة الضغوط مقارنة بغيرهم من الأفراد .

(٣) نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث: على أنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال أبعاد التفكير البنائي ، و للتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار المتعدد ، و يتضمن جدول (٧) نتائج تحليل الانحدار المتعدد .

جدول (٧) تحليل تباين الانحدار لتأثير أبعاد التفكير البنائي على التحصيل الدراسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	ف
الانحدار	٣٣١,١٣	٧	٤٧,٣٠	٠,٥٤١
البواقي	١٤٤٨٢,٨٢	١٧٧	٨٧,٤٧	

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود تأثير دال إحصائياً لأبعاد التفكير البنائي على التحصيل الدراسي لأفراد العينة ، و بهذه النتيجة يتم رفض الفرض الثالث .

وتتسق هذه النتيجة مع الإطار النظري الذي يشير إلى أن التفكير البنائي منبئ جيد بالأداء في مواقف التفاعل الاجتماعي و أماكن العمل ، و ليس في مجال الأداء الأكاديمي ، حيث يرتبط التحصيل الدراسي بالنظام المعرفي (الذكاء المعرفي ، و التفكير التحليلي) ، فالمسائل العلمية و التحصيل الدراسي تتطلب تفكيراً استدلالياً - ليس تفكيراً بنائياً - قائماً على الفهم و الوعي بالقوانين و المبادئ العلمية و القدرة على توظيفها (Epstein , 1998) .

وتتفق هذه النتيجة مع ما خلص إليه "ابستين" و "مير" (Epstein& Meier,1989) من وجود علاقة ضعيفة و غير جوهرية بين أبعاد التفكير البنائي و التحصيل الدراسي .
 وفسر الباحث عدم إسهام أبعاد التفكير البنائي في التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى أفراد عينة البحث، إلى أن التحصيل الدراسي أكثر تأثراً بالذكاء المعرفي ، وسمات الشخصية ، و العوامل الدافعية ، و الاستراتيجيات المعرفية و اللامعرفية ، و أساليب التعلم . . . و غيرها مقارنة بالتفكير البنائي الذي يتعلق بالخبرات الحياتية السابقة ، و القدرة على توظيفها في تحقيق السلامة النفسية و العقلية و الاجتماعية ، وكذلك في الاستمتاع بالحياة و التخفيف من آثار الضغوط، ولذا يعد التفكير البنائي منبأ جيداً للأداء في المواقف الحياتية (المواقف البين شخصية)، في حين يكون إسهامه في التحصيل الدراسي ضئيلاً جداً مقارنة بالمتغيرات الأخرى .

جدول (٨) معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد التفكير البنائي و درجاتهم على مقياس التوافق النفسي

المتغيرات	التوافق الشخصي والانفعالي	التوافق الصحي	التوافق الأسري	التوافق الاجتماعي	التوافق النفسي العام
التفكير البنائي الكلي	٠٠,٢٥٢	٠٠,٣٢٧	٠٠,٢٢٤	٠٠,٣٦٤	٠٠,٣٦٨
المواجهة السلوكية	٠٠,٢٣٥	٠,١٣٣	٠٠,٣٢١	٠٠,٢٧٢	٠٠,٣٥٧
المواجهة الانفعالية	٠٠,٣٥٢	٠,١٤٤	٠٠,٣٤٦	٠٠,٢٥٤	٠٠,٢٩٩
التفكير الخرافي الشخصي	٠,٠٥٤-	٠٠,٢٤-	٠,١٤٥-	٠,١٩٣-	٠,٢٠١-
التفكير القلبي	٠,٢٠٤-	٠,٠١٩	٠,١٨٥-	٠,٢٨٤-	٠,٢٨٠-
التفكير الخفي	٠,٢٠١	٠٠,٠١٨-	٠,١٤٥	٠,١٩٣-	٠,١٩٩-
التفاعل الساذج	٠٠,٢٦٦	٠٠,٣٦٤	٠,١٤٢	٠٠,٣٤٨	٠٠,٣٨٥

* مستوى دلالة ٠,٠٥ ** مستوى دلالة ٠,٠١

(٤) نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على وجود علاقة ارتباطيه موجبة و دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد التفكير البنائي و درجاتهم على مقياس التوافق النفسي، للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد التفكير البنائي ودرجاتهم على مقياس التوافق النفسي (جدول ٨) .
 و يتضح من جدول (٨) ما يأتي :

— وجود معاملات ارتباط بين درجات الأفراد على مقياس التوافق النفسي (الدرجة الكلية الأبعاد الفرعية) ، و درجاتهم على بعض أبعاد التفكير البنائي (التفكير البنائي الكلي ، المواجهة السلوكية، المواجهة الانفعالية ، و التفاعل الساذج) ، و كانت جميعها موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، ما عدا معامل الارتباط بين درجات الأفراد على بعد التوافق الصحي ودرجاتهم على كل من: للمواجهة السلوكية ، و المواجهة الانفعالية ، وكذلك ومعامل الارتباط

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

بين درجات الأفراد على بعد التوافق الأسري و درجاتهم على التفاؤل الساذج ، حيث كان موجبا وغير دال إحصائيا .

— وجود معاملات ارتباط بين درجات الأفراد على مقياس التوافق النفسي (الدرجة الكلية ، الأبعاد الفرعية) ، و درجاتهم على التفكير الخرافي الشخصي كبعد للتفكير البنائي ، و كانت جميع معاملات الارتباط سالبة و دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١ ، ٠,٠٥) ، ما عدا معامل الارتباط بين درجات الأفراد على التفكير الخرافي الشخصي كبعد للتفكير البنائي و درجاتهم على كل من: التوافق الشخصي والانفعالي و التوافق الأسري ، حيث كان معامل الارتباط سالب وغير دال إحصائيا .

— وجود معاملات ارتباط بين درجات الأفراد على مقياس التوافق النفسي (الدرجة الكلية ، الأبعاد الفرعية) ، و درجاتهم على التفكير القطبي كبعد للتفكير البنائي ، و كانت جميع معاملات الارتباط سالبة و دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ ، ما عدا معامل الارتباط بين درجات الأفراد على بعد التفكير القطبي كبعد للتفكير البنائي و درجاتهم على بعد التوافق الصحي ، حيث كان معامل الارتباط موجبا و غير دال إحصائيا .

— وجود معاملات ارتباط بين درجات الأفراد على مقياس التوافق النفسي (الدرجة الكلية ، الأبعاد الفرعية) ، و درجاتهم على التفكير الخفي كبعد للتفكير البنائي ، و كانت جميع معاملات الارتباط سالبة و دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ ، ما عدا معامل الارتباط بين درجات الأفراد على بعد التفكير الخفي كبعد للتفكير البنائي و درجاتهم على كل من: التوافق الشخصي والانفعالي ، و التوافق الأسري ، حيث كان معامل الارتباط الأول موجبا و دالا إحصائيا ، والثاني موجبا و غير دال إحصائيا . وبهذه النتائج يتم قبول الفرض الرابع جزئيا .

وتتسق هذه النتائج مع الإطار النظري للبحث الذي يشير إلى أن التفكير البنائي يرتبط بالنظام الخبراتي الذي يعمل بطريقة تلقائية من خلال مخططات و معتقدات ضمنية تم اكتسابها من خلال الخبرة و تساعد هذه المخططات و المعتقدات على التكيف مع البيئة و تجنب أي شعور بالأسى والكآبة (Epstein, 1994 ; 1998; 2001; 2003 ; Epstein & Meier, 1989)

وتتفق هذه النتائج أيضا مع ما خلصت إليه دراسة " فيرمان " (Freeman, 1998) من وجود علاقة جوهرية موجبة بين أبعاد التفكير البنائي (التفكير البنائي الكلي ، المواجهة السلوكية ، المواجهة الانفعالية) و التوافق النفسي الاجتماعي ، حيث تبين أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من التفكير البنائي أكثر تحملا للمسئولية ، و تأكيدا للذات ، و لديهم قدرة على ضبط الذات وتكوين علاقات اجتماعية دافئة مقارنة بالأفراد ذوي المستوى المنخفض من التفكير البنائي .

ويفسر الباحث العلاقة الجوهرية الموجبة بين التوافق النفسي (العام ، الأبعاد الفرعية للتوافق)

وكل من: التفكير البنائي الكلي ، و المواجهة السلوكية ، و المواجهة الانفعالية ، و التفاؤل الساذج كأبعاد للتفكير البنائي ، إلى أن هذه الأبعاد للتفكير البنائي تعكس درجة المرونة في التفكير ، و القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين و تعديل الأفكار و مواجهة الانفعالات السالبة ، و كذلك مستوي الروح المعنوية ، و الثقة بالنفس ، و كلما زادت تلك الخصائص زاد التوافق النفسي لدى الأفراد . في حين يعكس التفكير الخرافي الشخصي ، و التفكير القطبي ، و التفكير الخفي كأبعاد للتفكير البنائي درجة تأثير المعتقدات الخاطئة على سلوك الأفراد ، و كذلك مستوى رؤية الأشياء في حدود الأبيض و الأسود ، و كلما زادت تلك المعتقدات الخاطئة ، و التفكير القطبي (الأشياء إما بيضاء أو سوداء) لدى الأفراد ، انخفض التوافق النفسي ، و هذا يفسر العلاقة السالبة و الجوهرية بين تلك الأبعاد و التوافق النفسي (العام ، و معظم الأبعاد الفرعية للتوافق) .

(٥) نتائج الفرض الخامس و مناقشتها

ينص الفرض الخامس على عدم وجود بنية عاملية تجمع استراتيجيات مواجهة الضغوط و أبعاد التفكير البنائي ، و تستوعب قدرا كبيرا من التباين المفسر ، و للتحقق من هذا الفرض قام الباحث بإجراء تحليل عاملي من الدرجة الأولى بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج و التدوير المتعامد بطريقة فارماكس ، و استخدام محك كايزر (قيم التباين للعوامل Eigen value لا تقل عن الواحد الصحيح) ، و قيم تشبع تزيد عن (٠,٣) ، و يبين جدول (٩) نتائج التحليل العاملي قبل و بعد التدوير

جدول (٩) نتائج التحليل العاملي قبل و بعد التدوير المتعامد لدرجات أفراد

العينة على استراتيجيات مواجهة الضغوط و أبعاد التفكير البنائي

المتغيرات	العوامل			قبل التدوير			بعد التدوير		
	الأول	الثاني	الثالث	الأول	الثاني	الثالث	الأول	الثاني	الثالث
استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية	٠,٥٩١						٠,٥٩١		
استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية	٠,٧٣٩١						٠,٧٣٠		
التفكير البنائي الكلي	٠,٩١٧						٠,٩١٧		
المواجهة السلوكية	٠,٧٨٧						٠,٧٦٦		
المواجهة الانفعالية	٠,٨٣٦						٠,٨١٧		
التفكير القطبي						٠,٨٠٩			
التفكير الخرافي الشخصي	٠,٧٢١-						٠,٧٧٩-		
التفكير الخفي					٠,٧٤٦			٠,٨٢٦	
التفاؤل الساذج					٠,٥٦٥			٠,٦٥٠	

التفكير البنائي وعلاقته بالشعور بالسعادة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

ويتضح من جدول (٩) وجود ثلاثة عوامل تفسر ٧١,٤% من التباين المفسر و هذه العوامل هي:

العامل الأول يتشبع بكل من: استراتيجيات مواجهة الضغوط الايجابية و السلبية ، و أربعة أبعاد للتفكير البنائي (التفكير البنائي الكلي ، المواجهة الانفعالية ، المواجهة السلوكية ، التفكير الخرافي الشخصي)، ويفسر هذا العامل نسبة ٤٢,٥% من نسبة التباين المفسر ، و يمكن تسمية هذا العامل بأساليب التعامل مع مواقف الحياة اليومية .

العامل الثاني و يتشبع ببعدين للتفكير البنائي و هما: التفكير الخفي ، و التفاؤل الساذج ، ويفسر هذا العامل نسبة ١٦,٦% من نسبة التباين المفسر ، و يمكن تسمية هذا العامل بالتفكير غير الواقعي .

العامل الثالث و يتشبع ببعده واحد و هو بعد التفكير القطبي احد أبعاد التفكير البنائي، ويفسر هذا العامل نسبة ١٢,٣% من نسبة التباين المفسر ، و لذا يسمى هذا العامل بالتفكير القطبي.

وهذه النتيجة تبين أن استراتيجيات مواجهة الضغوط و التفكير البنائي مفهومان متداخلان وغير مستقلين، حيث تشبعت استراتيجيات مواجهة الضغوط الايجابية و السلبية مع أربعة أبعاد للتفكير البنائي (التفكير البنائي الكلي ، المواجهة الانفعالية ، المواجهة السلوكية ، التفكير الخرافي الشخصي) على عامل واحد (أساليب التعامل مع مواقف الحياة اليومية) ، و بهذه النتيجة يتم رفض الفرض الخامس .

وتتفق هذه النتيجة مع الإطار النظري للبحث و نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت أن التفكير البنائي الجيد يساعد على حل المشكلات الحياتية بأقل جهد و بدون الشعور بالضغط، و أن الأفراد مرتفعي التفكير البنائي أقل شعور بالضغط مقارنة بالأفراد منخفضي التفكير البنائي (Tan , 1994 ; Scheuer & Epstein , 1997 ; Stacciani & Troccoli , 2004) . و أن استراتيجيات مواجهة الضغوط تشير إلى الجهود المعرفية و السلوكية و الانفعالية التي يبذلها الفرد لإدارة المتطلبات الداخلية و الخارجية الناتجة عن المواقف الضاغطة للتخفيف من الآثار السلبية المرتبطة بتلك المواقف (Folkman & Lazarus , 1980 ; 1985 ; Thornton et al., 2005) .

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط الايجابية و السلبية و أبعاد التفكير البنائي (التفكير البنائي الكلي ، المواجهة الانفعالية ، المواجهة السلوكية ، التفكير الخرافي الشخصي) تمثل طرق و أساليب يستخدمها الفرد في مواجهة مواقف الحياة اليومية بهدف تعديل وتغيير العلاقة بين الفرد و البيئة ، و من ثم التغلب على المشاكل الحياتية ، و التخفيف من الآثار السلبية المرتبطة بها .

الخلاصة والتوصيات

- ١ - توصلت نتائج البحث الحالي إلى أن التفكير البنائي يعد منبأ جيدا للشعور بالسعادة و القدرة على مواجهة الضغوط ، والتوافق النفسي ، لذا يوصي الباحث بما يلي:
 - أ - ضرورة تصميم برامج لتنمية التفكير البنائي لدى الأفراد بصفة عامة وللطلاب المعلمين والمعلمين العاملين في الخدمة بصفة خاصة .
 - ب - الاهتمام بتصميم أدوات لقياس الذكاء و التفكير المرتبط بالنظام الخبراتي .
- ٢ - أظهرت نتائج البحث الحالي عدم إسهام أبعاد التفكير البنائي في التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى أفراد عينة البحث ، و لذا يوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات في مراحل دراسية مختلفة .
- ٣ - يوصي الباحث بإجراء مزيد من البحوث المتعلقة بما يلي:
 - أ - طبيعة الفروق بين الجنسين في أبعاد التفكير البنائي في مراحل عمرية مختلفة .
 - ب - علاقة أبعاد التفكير البنائي بكل من: سمات الشخصية ، الذكاء العام ، الذكاء الوجداني، الذكاء الاجتماعي ، جودة الحياة .
 - ج - علاقة التفكير البنائي للمعلم بالتوافق المهني و الكفاءة التدريسية للمعلم .

المراجع

- ١- السيد كامل منصور (٢٠٠٧) . جودة الحياة و علاقتها بالذكاء الانفعالي و سمة ما وراء المزاج و العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية و القلق . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ع (٨٤) ، ٢٤٧ - ٢٨٨ .
- ٢- بشرى إسماعيل أحمد (٢٠٠٨) . الذكاء الوجداني و علاقته بكل من نمط القيادة و أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من القادة الإداريين . مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق ع (٥٩) ، ١٣٥ - ٢١٤ .
- ٣- جابر عبد الحميد (١٩٨٢) . دراسة مقارنة للتوافق الشخصي و الاجتماعي لدى عينة من الطلاب و الطالبات في سن المراهقة بالمدارس المصرية و القطرية . بحوث و دراسات في الاتجاهات و الميول النفسية ، المجلد السابع الجزء الثاني ، مركز البحوث التربوية جامعة قطر .
- ٤- حسن مصطفى عبد المعطي (١٩٩٤) . ضغوط أحداث الحياة و أساليب مواجهتها - دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري و الإندونيسي . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ع (٨٤) ، ٢٤٧ - ٢٨٨ .
- ٥- زينب محمود شقير (٢٠٠٣) . مقياس التوافق النفسي (كراسة التعليمات) . القاهرة ، النهضة المصرية .
- ٦- سعيد عبد الغني سرور (٢٠٠٣) . مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني و مركز التحكم ، مستقبل التربية العربية ، المكتب الجامعي الحديث ، مج (٩) ، ع (٢٩) ، ٩ - ٦١ .
- ٧- صلاح مخيمر (١٩٧٨) . مفهوم جديد للتوافق . القاهرة ، الأنجلو المصرية .
- ٨- عادل السعيد البنا و سعيد عبد الغني سرور (٢٠٠٦) . دليل مقياس مهارات مواجهة الضغوط . الإسكندرية ، المكتبة المصرية .
- ٩- عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٧) . مقياس الشعور بالسعادة (تحت النشر) .
- ١٠- لطفي عبد الباسط السيد (١٩٩٤) مقياس عمليات تحمل الضغوط ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية .
- ١١- مایسة أحمد النیال و هشام إبراهيم عبد الله (١٩٩٧) . أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة و علاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة قطر . المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس ، المجلد الأول ، ٨٥ - ١٤١ .

- ١٢- مايكل أرجايل (١٩٩٧) . سيكولوجية السعادة . ترجمة: فيصل عبد القادر يونس ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة و ع (١٧٥) .
- ١٣- مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٠٦) . فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق إبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين . ندوة علم النفس وجودة الحياة في الفترة ما بين ١٧ - ١٩ / ١٢ / ٢٠٠٦ ، قسم علم النفس بكلية التربية - جامعة السلطان قابوس .
- ١٤- محمد السيد صديق (٢٠٠٧). أنماط التفكير غير الوظيفي و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية : دراسة عبر ثقافية . المجلة المصرية للدراسات النفسية . مج (٥٧) ، ع (١٧) ، ٤٦٦ - ٥٠٩ .
- ١٥- محمد عثمان نجاتي (١٩٧٠) . مقياس التوافق (كراسة التعليمات) ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية .
- ١٦- موفق بشارة و منى أبو درويش (٢٠٠٨) . القدرة التخيلية و علاقتها بالتفكير الإبداعي لدى أطفال السنة الثانية في الروضة . . مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق ، ع (٥٩) ، ٣٢٠-٢٨٧ .
- ١٧- نعيمة جمال شمس الرفاعي (٢٠٠٤) . مستوى تحقيق الذات في علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية . مجلة البحوث النفسية، كلية التربية - جامعة المنوفية ، ع (٣) ، ٣٤٧ - ٣٧٩ .
- ١٨- وفاء الاعسر و علاء الدين كفاي (٢٠٠٠) . في التربية السيكولوجية "الذكاء الوجداني". القاهرة، دار قباء للنشر و التوزيع .

- 19- Abir, K. B., Jaclene, A. Z. & Wagdy, E. N. (2008). Happiness: Theoretical and empirical considerations. *Nursing Forum*, 43 , PP. 12 -23.
- 20- Ayers, T. S. , Sandler, I. N. , Wests, S. G., & Roose, M. W. (1996) . A dispositional and situational assessment of children's coping. Testing alternative models of coping. *Journal of Personality*, 64, 923-958 .
- 21- Bartoletti, M. M.(2006). Effectiveness of murk's self-esteem change program on psychological and physiological measures of well-being. **Doctoral Dissertation**, Mary wood University (UMI , 3275687) .

- 22- Carlson, V. ,Cicchetti, D. , & Braunwald, K. (1989). Disorganized \ disoriented attachment relationships in maltreated infants . **Developmental Psychology**,25, PP. 525-531.
- 23- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach . **Journal of Personality and Social Psychology**, 56, 267-283 .
- 24- Diener , E. , Such, E. M ., Lucas , R. E. & Smith , H . L. (1999) . Subjective well-being: Three decades of progress. **Psychological Bulletin** , 125, PP. 276-302 .
- 25- Elliott, I. & Coker, S. (2008) . Independent self- construal, self- reflection, and self- rumination: A path model for predicting happiness, **Australian Journal of Psychology**, 60(3), PP.127-134 .
- 26- Ender, N. S.& Parker, J .D .A..(1990). Assessment of multidimensional coping: A critical evaluation. **Journal of Personality and Social Psychology**, 58, 844-854 .
- 27- Ender, N. S.& Parker, J .D .A..(1994) Assessment of multidimensional coping task, emotion, and avoidance strategies. **Psychological Assessment**,6 , PP.50-60.
- 28- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. **American Psychologist**, 49,, 709-724 .
- 29- Epstein, S. (1998). **Constructive thinking: The key to emotional intelligence**. Westport, CT: Praeger Publishers .
- 30- Epstein, S. (2001). **CTI Constructive thinking inventory: professional manual** . Lutz, FL: Psychological Assessment Resources.
- 31- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self- theory of personality . In T. Millon & M.J. Lerner (Eds.), **Comprehensive Handbook of Psychology**, volume 5: Personality and social psychology (pp.159-184). Hoboken, NJ: Wiley & Sons.
- 32- Epstein, S. & Katz, L. (1992). Coping ability , stress, productive load, and symptoms . **Journal of Personality and Social Psychology**, 62(5), PP. 813-825.
- 33- Epstein, S. & Meier, P. (1989). Constructive thinking: A broad coping variable with specific components . **Journal of Personality and social Psychology**, 57, PP. 332-349.
- 34- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample . **Journal of Health and Social Behavior**, 21, PP. 219-239.

- 35- Folkman, S " & Lazarus, R.S. (1985) . If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination . **Journal of Personality and Social Psychology**, 48, 150-170.
- 36- Freeman, N. (1998). Constructive thinking and early maladaptive schemas as predictors of interpersonal adjustment and marital satisfaction . **Doctoral Dissertation**, Biola University (UMI , 9908100)
- 37- Greene, L. Y. (2001). Relationship of college students response styles on the strong interest inventory to scores on the career thoughts inventory. **Doctoral Dissertation** , Tennessee , Knoxville University (UMI , 3022726) .
- 38- Harris, P. P. & Lightsey,O. R.(2005). Constructive thinking as mediator of the relationship between extraversion , neuroticism and subjective well-being. **European Journal of Personality**, 19, 409-426.
- 39- Heller, D. , Watson, D. & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination . **Psychological Bulletin** , 130 , PP. 574-600 .
- 40- Holohan, C. J., & Moos, R. H. (1991) . Life stressors, personal and social resources, and depression: A4-year structural model . **Journal of Abnormal Psychology** , 100, PP.31-38.
- 41- Humphreys, J . H. (2000) . Transformational , transactional , and laissez-faire leader behavior and constructive thinking ability: the relationship with proximal sales unit performance. **Doctoral Dissertation**, Nova southeastern University (UMI , 9988000) .
- 42- Kepbart, P.A . (2003) . An investigation of the impact of gender and other workplace diversity issues on the causes, costs, consequences, and constructive coping strategies of job stress . **Doctoral Dissertation**, Nova southeastern University (UMI , 3083934).
- 43- Kraut, R. (1979). Two conceptions happiness. **Philosophical Review**, 87 , PP. 167 – 196 .
- 44- Lu, L. & Shih, J . B. (1997) . Sources of happiness: A qualitative approach. **The Journal of Social Psychology**, 173 (2) , PP. 181-187.
- 45- Lu, L. k Gilmour, R. , Kao, S . (2001) . Cultural values and happiness: An east- West dialogue . **The Journal of Psychology**, 141(4) , PP. 1- 12 .

- 46- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. **American Psychologist**, 56, PP. 239-249.
- 47- Lyubomirsky, S.& Tucker, K. L. (1998). Implication of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events . **Motivation and Emotion**, 22 (2) , PP. 155-186.
- 48- Miller, S. M. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to asses styles of information seeking under threat. **Journal of Personality and Social Psychology**, 52, 345-353.
- 49- O'Bryan, M.(2002). Where did they learn to think way? Parental modeling of dysfunctional and constructive thinking. **Doctoral Dissertation**, Cincinnati University (UMI, 3069950) .
- 50- Reed, C. A. (2005). The relationships among neuroticism, dysfunctional career thoughts, and coping strategies . **Doctoral Dissertation**, Florida University (UMI, 3198249) .
- 51- Rothbaum, F.,Weisz, J . R .,& Snyder, S.S. (1982). Channing the word and Channing the self: A two-process model of perceived control. **Journal of Personality and Social Psychology**, 42, 5-37 .
- 52- Sarid, O., Anson, O., Yaari , A . A & Margalith, M . (2004). Coping styles and changes in humoural reaction during academic stress. **Psychology, Health & Medicine**, 9 (1) , PP. 85-98.
- 53- Scheuer, E. & Epstein, S.(1997). Constructive thinking reactions to a laboratory stressor, and symptoms in everyday life . **Anxiety, Stress, and Coping** , 0, PP. 269-303 .
- 54- Sheldon, K. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. **American Psychologist**, 56, PP. 216 – 217.
- 55- Stacciani, J. M. R .& Troccoli, B. T.(2004). Occupational stress and constructive thinking: health and job satisfaction. **Journal Advanced Nursing**, 46(5), PP. 480-487.
- 56- Tan, V. L. (1994). Constructive thinking, life events , daily hassles and nightmares among university women. **Doctoral Dissertation**, San Jose University (UMI ,1359058) .
- 57- Thornton, B., Pickus, J.& Aldrich, M. (2005). Ways of coping in relationship and achievement situation: Further consideration of gender and gender-role typing. **Journal of Worry and Affective Experience**, 1(2), PP. 60-70.

- 58- Tkach , C. & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness ? : Relating personality, happiness- increasing strategies and well-being. **Journal of Happiness Studies** . 7, PP. 183-225
- 59- Ware, K. M. (2004). Relations of happiness, optimism , and negative mood regulation expectancies with risk-taking behavior . **Doctoral Dissertation**, California University (UMI, 1421743) .
- 60- Watson, P.J. , Morris, R.J. ,Hood, R.W., Miller, L. & Waddell, M.G. (1999) .Religion and the experiential system: relationships of constructive thinking with religious orientation .**The International Journal For The Psychology Of Religion**, 9(3), PP. 195-207.
- 61- Wright, L . K. (2000). The effects of self-efficacy, interests and dysfunctional thoughts on level career decidedness, and satisfaction with occupational choice. **Doctoral Dissertation**, Florida University (UMI ,9980762) .

Constructive Thinking: its Relation to Feeling of Happiness, Stress-Coping Strategies, Academic Achievement, and Psychological Adjustment Among College Students

Abozaid S. Elcheweky
Tanta University- Faculty of Education

Abstract

The current study aims at examining how far the feeling of happiness, and academic achievement and can be predicted through constructive thinking dimensions. It also explores its factorial structure which encompasses stress coping strategies as well as dimensions of constructive thinking. Besides, it investigates the relation between constructive thinking and psychological adjustment. The study was conducted on 185 first year students at the faculty of Education, Tanta University. The study results indicated the following:

- 1 – Feelings of happiness can be predicted through three dimensions of constructive thinking, a) global constructive thinking, b) the behavioral coping strategies, and c) naïve optimism.
- 2 – Stress coping strategies can be predicted through the following dimensions of constructive thinking; a) global constructive thinking, b) the behavioral coping, c) emotional coping, d) personal superstitious thinking, and e) naïve optimism.
- 3 – Academic achievement can not be predicted through any dimensions of constructive thinking.
- 4 – There is a positive and statistically significant relation between dimension of constructive thinking and psychological adjustment .
- 5 –There has been an emerging factorial structure (life- situations hailing styles) which combines both positive and negative coping strategies as well as the dimensions of global constructive thinking, the behavioral coping, the emotional coping , and personal superstitious thinking .