جامعة يحي فارس المدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قســـم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس العيادي

دور اليقظة العقلية في تحقيق حل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ضمن تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:

زينب ابراهمي

فيروز بن مهيريز

إشراف الأستاذ:

سنوسي زموري

السنة الجامعية 2021/2020

شكر وتقدير:

الحمد لله وحده، الشكر له على امتنانه وفضله، شكرا يليق بجلاله وعظمة سلطانه.

فيطيب لنا بعد انجاز هذا العمل أن نسجد لله حمدا وشكرا على ما وهبنا من عون وصبر من أجل إتمامه، وندعو االله أن ينفعنا به، وأن يجعله خالصا لوجهه الكريم، وان يرزقنا أجره والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وخاتم النبيين وسيد الاولين والاخرين محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه ومن والاه وبعد:

من أي أبواب الثناء ندخل وبأي كلمات نعبر، بداية نشكر أنفسنا لما وصلنا إليه بعد مشقة الطريق لننجز هذا العمل والحمد لله الذي يسر وسهل لنا طريقاً التمسناهُ علماً.

كما نتقدم بأرقى عبارات الشكر للأستاذ: "سنوسي زموري" على تكرمه بالإشراف على دراستنا، وعلى دعمه المهني والمعنوي اللامحدود طيلة فترة الإشراف برحابة صدر ورقي في السلوك موجها وناقدا وناصحا لكل نقطة من نقاط الدراسة، ونسأل االله تعالى أن يجزيه بذلك خير ما يجزي به معلما عن طلبته.

ويسرنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذتنا خلال مسارنا الجامعي الذين لم يبخلوا علينا بالمعلومات والنصائح والتوجيهات.

وإلى كل من نفعنا بدعوة أو قدم لنا معلومة أو أعاننا بعون مهما كان نوعه وحجمه، لكم جزيل الشكر والعرفان.

هؤلاء من ذكرناهم فشكرناهم أما من نسيناهم فهم أولى الناس بالشكر والتقدير وندعو االله سبحانه وتعالى ان ينال هذا الجهد القبول والرضا...

زينب فيروز

إهـــــــــداء زينب

لك يا نفسي أهديك صنيعك المتواضع.

إلى التي أهدتني إسمها... إلى جدتي الحبيبة.

إلى من اسمه يرافقني في كل سجدة، في كل دعوة، في السفر وتحت المطر...إلى من رحل عن الدنيا ولم يرحل من قلوبنا، إلى الذي غرس فينا الجد والاجتهاد وطلب العلم.. إلى جدي رحمه الله واسكنه فسيح جنانه.

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار.. إلى من أحمل اسمه بكل افتخار.. إلى من علمني العطاء دون انتظار ..واليوم يشاركني قطف الثمار.. إلى قدوتي وسندي أبي الغالي أطال الله في عمره، وأمده بالصحة والعافية.

إلى التي سكنت يوما في جسدها.. إلى التي حملتني وهنا على وهن.. إلى نبع الحنان ورمز العطاء وصدق الإباء، إلى ذروة العطف والوفاء، لك يا أجمل حواء، أمي الغالية حفظها الله ورعاها وأطال عمرها.

إلى الرياحين الشذية.. إلى القلوب الصافية.. والورود الندية.. إلى من هم انطلاقة الماضي، عون الحاضر وسند المستقبل الذين لا عيش بدونهم ولا متعة إلا برفقتهم .. إخوتي الأعزاء

إلى من كانوا بوصلتي لأهتدي إلى طريق النجاح.. من هم سندي وفخري أهلي وعائلتي عائلة "ابراهمي" التي أتشرف بالانتماء لها.. إلى أعمامي وعماتي.

إلى أختي وصديقتي "فيروز بن مهيريز" وفقها الله لكل ما هو خير.

وإلى زملاء الدراسة طلبة علم النفس العيادي دفعة2021/2020 ...وفقكم الله.

إلى كل من مد لي يد العون وساعدني في تذليل ما واجهه من عثرات طيلة فترة الدراسة..... لكم كامل الشكر

إلى كل من عرفته من قريب أو بعيد....

إلى كل من سقط سهوا من قلمي ولم يسقط من قلبي.

إهداء فيروز

الحمدلله الذي هدانا وماكنا لنهتدي لولا أن هدانا الله.

الحمدلله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع، عن كان أول الطريق ألم فإن آخره تحقيق حلم.

وإن كان أول انطلاقة دمعة، فإن نهايتها بسمة وكل بداية لها نهاية.

وها هي السنوات قد مرت والحلم تحقق.

اهدي هذا العمل إلى من احمل اسمه بكل افتخار وتعب، وشاب شعر رأسه من أجل تعليمنا، إلى من علمني كيف أشق طريقي في الحياة، طلبت منه نجمة، وعاد حاملا لي السماء بنجومها حفظك الله يا "أبي الغالي".

إلى من حملتني وهنا على وهن وجعل الله الجنة تحت قدميها، ضياء قلبي ونور حياتي، إليك يا أرقى وأنبل إنسانة في الوجود "أمي الغالية" حفظها الله وأطال في عمرها.

إلى من تشاركت معهم حنان الأن وحب الأب إخوتي "أسماء، هاجر، إسحاق، زكريا".

إلى أختي وصديقتي في العمل "زينب".

إلى كل من كانوا ملاذي وملجئي، وإلى من جعلهم الله اخوتي:

صديقاتي إيمان، الشيماء، دعاء.

الملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور اليقظة العقلية في تحقيق حل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين والكشف عن الفروق حسب متغير الجنس في كل من اليقظة العقلية وحل المشكلات، وإيجاد العلاقة الارتباطية بينهما.

وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة (50إناث،150ذكور) من تخصص علم النفس العيادي، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس اليقظة العقلية Kentucky Inventory Mindfulness Scale (KIMS) وهو مكون من39 فقرة، من إعداد(Baer et al ;2004) ومقياس حل المشكلات المكون من32فقرة، من إعداد(نزيه حمدي;1997) وبعد التحقق من المقياسين تم تطبيقهما على عينة البحث.

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وذلك باستعمال الأساليب الإحصائية من برنامج SPSS، المتوسط الحسابي، معامل بيرسون، الانحراف المعياري. وتم التحقق من صحة الفرضيات.

وخلصت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وحل المشكلات، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند 0.01 لليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس كانت لصالح الإناث، وأنه لا توجد فوق دالة إحصائيا في حل المشكلات تعزى لمتغير الجنس أي تساوي الجنسين في حل المشكلات.

الكلمات المفتاحية :

-اليقظة العقلية.

-حل المشكلات.

-طلبة الجامعة.

The role of Mindfulness in solving university students' problems

Abstract:

The current study aims at identifying the role of Mindfulness in solving the problems that Medea University's "Yahya Fares"' students' face and also reveals the differences according to sex variable concerning both Mindfulness and problem-solving and finding the relationship between them. The study sample comprises of 200 students of clinical psychology (50 of them are females and 150 are males). In this study research we made use of some tools that may facilitate the process of our research such as: Kentucky Inventory Mindfulness scale (KIMS) .This is composed of 39 paragraph which are presented by **Bear et Al,2004**. Problem solving is another tool that is used in this research. It comprises of 32 paragraph that are presented by **Nazih Hamdi,1997**. This study is descriptive in nature. Whereas, concerning the statistical methods we used the SPSS program, arithmetic average, Pearson coefficient, and Standard deviation. Towards the end of our work and according the study results, we concluded that there is an interrelationship between Mindfulness and problem-solving and the statistical differences of Mindfulness 0,01 that are related to sex variable were in favor of females ,and there is no statistical differences that prove gender equality in Problem-solving.

Key words : .....

*Mindfulness

*Problem-solving

* University students

فهرس المحتويات

قائمة المحتويات	رقم الصفحة
الشكر والعرفان	I
إهداء	II
ملخص الدراسة	III
فهرس المحتويات	IV
قائمة الجداول	VII
قائمة الملاحق	VII
مقدمة	ب
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1-إشكالية الدراسة	2
2-فرضيات الدراسة	8
3-أهمية الدراسة	9
4-أهداف الدراسة	9
5-الدراسات السابقة	9
6-تحديد المفاهيم	23
الفصل الثاني: اليقظة العقلية	
تمهيد	26
1-نبذة تاريخية عن اليقظة العقلية	27
2-ماهية وتعريف اليقظة العقلية	28
3-أهمية وفوائد اليقظة العقلية.	30
4-خصائص اليقظة العقلية	33
5-النظريات المفسرة لليقظة العقلية	34
6-فنيات واستراتيجيات اليقظة العقلية	37

7-قياس اليقظة العقلية	37
خلاصة الفصل	39
الفصل الثالث: حل المشكلات	
تمهيد	41
1-ماهية حل المشكلات	42
2-مفهوم المشكلة	42
3-مفهوم حل المشكلات	43
4-أنواع المشكلات	45
5-النظريات المفسرة لحل المشكلات	47
6-خطوات حل المشكلات	51
7-العوامل المؤثرة في حل المشكلات	52
خلاصة الفصل الثالث	54
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
تمهيد	57
1-منهج الدراسة	58
2-مجالات الدراسة	58
3-مجتمع الدراسة	58
4-عينة الدراسة	58
5-أدوات الدراسة	58
6-الأساليب الإحصائية	62
خلاصة	63
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	65
عرض ونتائج الفرضية الأولى	65
عرض ونتائج الفرضية الثانية	65
عرض ونتائج الفرضية الثالثة	66

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى	67
مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية	67
مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	67
الاستنتاج العام	68
الخاتمة	70
التوصيات	73
قائمة المراجع	75
الملاحق	82

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل عينة البحث حسب الجنس.	**58**
02	تصحيح فقرات مقياس حل المشكلات.	**60**
03	يوضح الثبات بطريقة الفاكرومباخ.	**61**
04	يوضح البات بطريقة التجزئة النصفية.	**61**
05	يبين العلاقة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات.	**65**
06	يمثل الفروق فاليقظة العقلية حسب متغير الجنس.	**66**
07	يمثل الفروق في حل المشكلات حسب متغير الجنس.	**66**

جدول الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	مقياس اليقظة العقلية.
02	مقياس حل المشكلات.

مقدمة

مقدمة:

شباب اليوم هم حاضر الأمة ومستقبلها، وعليهم تقع مسؤولية النهوض بمجتمعاتهم، وهذا ما وجب على القائمين بالأمر للاهتمام بالمرحلة الجامعية وطلبتها، وذلك لكونها تعد من المراحل المهمة والأساسية في حياة الفرد أين يسعى إلى تحقيق أهدافه وطموحاته ومن خلالها يتحدد سبل حياته المستقبلة ومصيره الأكاديمي والمهني. فالهدف الأساسي من هذه المرحلة هو وصول الطالب إلى حالة التعلم المنشودة والمتمثلة في اتقان المعارف والمهارات التي يتدرب عليها حتى يستطيع تطبيقها على أرض الواقع وفي حياته اليومية على أكمل وجه ممكن، حيث ان الاهتمام بالطلبة الجامعيين يعمل على تقدم وتطور ورقي ونمو المجتمع فهم ثروة طبيعية نحو التقدم الحضاري وتطور المجتمع ورفاهيته وتقدمه نحو الأفضلية حيث يعتمد بدرجة أساسية على المعرفة وتوظيف الجوانب الايجابية لديهم كي تعمل على إيجاد التفوق واستغلال طاقاتهم وقدراتهم بالصورة التي تخدمهم وتخدم مجتمعهم.

ولكي يجتاز الطالب المرحلة الجامعية بنجاح يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية إضافة إلى مواجهة المشاكل والضغوط في الحياة اليومية الأخرى، وكل هذا يتطلب منه مستوى مناسب من اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات، ونخص بذلك طلبة علم النفس العيادي، ذلك لأنهم يمرون في هذه المرحلة عملية إعداد وصقل لشخصياتهم بوصفهم مختصين وممارسين نفسانيين مستقبلا.

فنجد الكثير من الطلبة اليوم يقعون في حيرة أمام المشكلات التي تواجههم وتشكل عقبة تحول دون تحقيقهم لأهدافهم مما يحتم عليهم التعامل معها وإيجاد حلول لها، حيث يواجه الطالب الجامعي تلك المشكلات بنفس الوتيرة التي يواجهها أي شخص آخر، تأتي تلك المشكلات لتضاف وتتراكم مع واجباته ومسؤوليته الاكاديمية اليومية الأخرى، فيستلزم عليه التعامل معها بشكل او بآخر معتمدا على قدراته وإمكاناته.

ولكي تستطيع الجامعة تأدية دورها على أكمل وجه، لابد من تركيزها على نوعية الطالب وإعداده إعدادا معرفيا ومتخصصا في شتى الميادين التي يحتاجها المجتمع. وهذا ما دفع الباحثين في مجال علم النفس لمساعدة هذه الشريحة المهمة على تجاوز العوائق والمعرقلات التي تعيق مشوارها التعليمي بكل ثقة وتبقيهم بالمسار الصحيح من النمو المعرفي واكتساب الخبرات وبالأخص يقظتهم العقلية، وسعيهم للبحث عن العوامل التي تساعدهم على تطور الطالب، وابقائه متيقظًا عقليا، وتزويده بمهارات حل المشكلات، حيث

تساعده على التركيز، وعلى حسن التواصل مع الآخرين. وكذا تركيزها على أن يكون الطالب مدركاً لذاته مستبصرا بالخبرات التي تقوده الى اتخاذ القرارات الصحيحة، والى التكيف مع الأوضاع الجديدة وتعلم مهارات جديدة وهذا يحدث عندها يكون الطالب يقظ عقليا حيث يكون قادر على الفحص الدقيق والتفكير المستمرين واعتماده على خبراته وتقدير الخبرات المهمة، وتنظيم وقته ومن هذه العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين مفهوم اليقظة العقلية.

فإذا ما واجه الطالب مشكلة في العملية التعليمية يصبح عقله نشطا ويقظا وتتشكل لديه رغبة تحقيق هدف محدد، فيبدأ في تنظيم أفكاره والوصول إلى حل لمشكلته؛ وبالتالي يصبح أكثر قدرة على توجيه سلوكه وتعلمه نحو الأفضل.

وقصد الإلمام بموضوع الدراسة، تحت عنوان:" دور اليقظة العقلية في تحقيق حل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين" تم تقسيم العمل إلى **جانب نظري** وآخر **تطبيقي**، موزعة على خمسة فصول مستهلين ب: **مقدمة** بحيث:

في **الجانب النظري** عرضنا ثلاثة فصول:

- ✓ **في الفصل الأول عرضنا الإطار العام للدراسة:**

  بداية بإشكالية الدراسة وطرح التساؤل العام، ثم فرضيات الدراسة، لنتطرق إلى أهمية الدراسة وأهدافها، ويليها الدراسات السابقة ومن ثم تحديد مفاهيم الدراسة.

- ✓ **والفصل الثاني خصصناه لليقظة العقلية:**

  إذ يحتوي على تمهيد، ثم نبذة تاريخية عن اليقظة العقلية، والتطرق لماهية وتعريف اليقظة العقلية، ثم ذكر أهمية وفوائد اليقظة العقلية، والتطرق لخصائص اليقظة العقلية، وكذا ذكر فنيات واستراتيجيات اليقظة العقلية، قياس اليقظة العقلية، وفي الاخير خلاصة الفصل.

- ✓ **أما الفصل الثالث، فكان لحل المشكلات:**

تمهيد، ماهية حل المشكلات، بالإضافة إلى مفهوم كل من المشكلة وحل المشكلات، وذكر أنواع حل المشكلات، والتطرق للنظريات المفسرة لحل المشكلات، ومن ثم خطوات حل المشكلات، وكذا العوامل المؤثرة في حل المشكلات، ثم خلاصة الفصل.

أما في الجانب التطبيقي، فقد خصصنا له فصلين:

- ✓ **الفصل الرابع هو فصل منهجية الدراسة:**

لنستهله بتمهيد، ثم المنهج المستخدم للدراسة، بالإضافة إلى مجالات الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية.

- ✓ **بينما تناولنا عرض، تحليل ومناقشة نتائج الدراسة:**

تطرقنا فيه إلى تمهيد، ثم عرض وتحليل النتائج لكل من الفرضية: الأولى، الثانية والثالثة، ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة لكل من الفرضيات الثلاث، ثم الاستنتاج العام.

وأخيرا الخاتمة والتوصيات وكذا قائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية.
2-الفرضيات.
3-أهمية الدراسة.
4-أهداف الدراسة.
5-الدراسات السابقة.
6- تحديد المفاهيم.

إشكالية الدراسة:

يعد طلبة الجامعة هم النخبة الصاعدة والمشعل المنير للعلم، فالمرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يعيشها المتعلم، والتي من خلالها يتحدد مصيره الأكاديمي والمهني فهي معبر الانفتاح العلمي وزيادة الوعي والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات ويتزامن هذا مع تغيرات اجتماعية ونفسية واضحة المعالم.

ولأن درب العلم ليس بالدرب السهل فالطالب يتلقى عديد العوائق والمشكلات في رحلة بلوغه العلم، لما تحتاجه من مثابرة وتحمل لأعباء ومتطلبات الحياة الجامعية ...الخ فتتسبب له في حالة توتر وضغط نفسي على عدة أصعدة منها الاجتماعية، الاقتصادية والنفسية وغيرها، مما يتطلب منه التحلي بالقدرة على مواجهة هذه المشكلات وبالتالي يستدعي إيجاد حلول لها.

وبما أن المشكلات التي تعترض الطالب أيا كانت طبيعتها فهي تشكل عقبة تحول دون تحقيقه لأهدافه، مما يحتم عليه التعامل معها وإيجاد حل لها، وفي المقابل نجد الكثير من الطلبة اليوم يقعون في حيرة أمام المشكلات التي تواجههم، فالمشكلات سمة طبيعية يواجهها جميع الأفراد، ويتبنى كل فرد أسلوب الحل الذي يتناسب وخصائصه وامكاناته.

يتعلم الطلبة حل المشكلات بهدف أن يصبحوا قادرين على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم، حيث أكد كل من **كوستا وجرمستون (Costa and Garmston 1998)** أنه: "ينبغي التركيز على أداء الطلبة وسلوكهم إزاء حل المشكلات التي تتحدى عقولهم وقدراتهم"، وإذ أن حل المشكلات بعدها يحتاج إلى استراتيجيات عقلية، ومثابرة وابداع وصنعة متقنة.

حسب **(العاسمي، 2012)** فقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجابا على الأفراد. وحسب**(أماني الهاشم، 2017)** فإن "اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة".

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن اليقظة العقلية هي التي تشكل الإدراك وترشد سلوك وقرارات الفرد وتحدد فهمه مع البيئة. و لهذا اهتم العديد من الباحثين بدراسة اليقظة العقلية و أكدوا على أن لها دور كبير في مجالات الحياة المتعددة والنجاح فيها، و هذا ما تؤكده دراسة **(لانجر:1989)** "يتطلب الانتباه والوعي للمعلومات وجود عوامل وجدانية ومعرفية هما حالة اليقظة العقلية أو حالة انعدام اليقظة، فاليقظة العقلية

هي الحالة التي في ضوئها يتم تطوير الفرد للحالة الذهنية التي تتميز بالمرونة عند إبداع الفرد و ابتكاره لفئات تصنيفية جديدة، إذ أن اليقظة العقلية تساعد على توسيع رؤى الفرد، مما يعني زياد فرص الانفتاح على كل شيء جديد و مبدع، و الفرد بهذه الحالة يكون على درجة أكثر من الانتباه و الوعي بحيث تمكن الفرد من التكيف مع المواقف". **(Langer1989)**.

وحل المشكلات التي تعترض الطالب الجامعي تحتاج منه التحلي بيقظة عقلية، حسب **حاسد** (Hassed 2016;) أنها: "مجموعة من التطبيقات مرتبطة بالعملية التعليمية وتهتم بتعزيز الصحة النفسية، وكذلك عملية التعلم والآداء والصحة العقلية، تحسين التواصل، التطور العاطفي، تحسين الصحة البدنية"**(محمد مصطفى،2019**،ص375). وهو ما أوجدته دراسة **سانثيكا (Sangeetha,2014)** هدفت إلى اختبار أثر ممارسة اليقظة العقلية كعامل مسهم في تحديد حدة الضغوط، ورفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الصف السابع، وقد توصلت الدراسة إلى وجود تأثير وسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين التعرض للضغوط، وما ينتج عنها من إجهاد وتوتر، كما أسفرت نتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمستويات المرتفعة من التحصيل الأكاديمي. **(عائشة بولفعة ورانية بوبلال، 2020**، ص11).

اليقظة العقلية مهمة ومفيدة في الصفوف الدراسية إذ أنها تساعد المتعلم على زيادة التحصيل الدراسي فهي طريقة فعاله لتركيز انتباه نحو كيفية الاستجابة للمهام يمكن ان تكون عبارة عن تذكر او تكون منتبها عند التخطيط للتجربة الخاصة بك او مناقشة موضوع فهي تنبيه بسيط لاستخدام عادات العقل هذه هي التي تشارك في التفكير الفعال (langer ;1989 ,p30).

فالطلاب غير المتيقظين فإنهم يفتقرون إلى القدرة على الانتباه والتذكر في أعمالهم ويتصفون بضعف القدرة عمى الاندماج في أكثر من عمل واحد ويتصفون بشرود الذهني وعدم التركيز والنقص في المرونة الذهنية مما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم أو طرائقهم السلوكية للاستجابة للمتغيرات الجديدة في البيئة وبتالي فالطلبة لا يتفاعلون بشكل مرن وإيجابي، وهذا يتضمن ضعفاً في الاستفادة من الخبرات حيث لا ينتبه الطالب إلى جوانب مهمة في المواقف التي يمر بها، كل ذلك ينعكس في طريقة تعلمه. (Molldeveana& Langer،2000،30)

وحسب **لانجر Langer** "فالطالب عندما يكون متيقظا عقليا فإنه يمر بحالة متزايدة من التأمل حيث يكون موجود بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة فيفسر الفرد اليقظ عقليا العالم بإبتكار الفئات الجديدة

واستخدامها بصوة متواصلة دون انقطاع الظاهرة" (**langer,1997**,p13) وبالتالي يتمكن الطالب من حل المشكلات التي تعترضه.

وعلى هذا الأساس جاءت دراستنا الحالية لتوضح عما إذا كان هناك علاقة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين، ومن خلال ما سبق ذكره نلخص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وحل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في حل المشكلات تعزى لمتغير الجنس؟

الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وحل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين.

-توجد فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

-توجد فروق دالة إحصائيا في حل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

أهمية الدراسة:

- إن إجراءات هذا البحث تهتم بالطلبة الجامعيين وتبين مدى أهمية هذه الشريحة وتسعى الى تذليل العقبات أمامهم خلال حل مشكلاتهم مما يزيد دافعيتهم نحو النجاح من خلال الحد من التوتر، القلق، الشعور بالإحباط.
- توفر نتائج الدراسة فهما أحسن للعلاقة بين اليقظة العقلية ودورها في حل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين ومدى تأثيره بمتغيرات أخرى (الجنس ، ....)
- من المتوقع أن توفر الدراسة مراجعة حديثة لمتغير اليقظة العقلية وإن المتغير مازال في التطور كون الأبحاث مستمرة في هذا المجال.

- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في وضع برامج تدريبية قائمة على اليقظة لاكتساب مهارات التغلب على الضغوط الحياتية، وكذا مهارات حل المشكلات.

أهداف الدراسة:

- الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو الكشف والتعرف على دور اليقظة العقلية في تحقيق حل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين.
- –التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين.
- الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين وفق متغير الجنس.
- الكشف عن الفروق في حل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين وفق متغير الجنس.

الدراسات السابقة :

الخاصة باليقظة العقلية :

1- الدراسات العربية :

أ-/ أحلام مهدي عبدالله (2013) :

أجرت الباحثة أحلام مهدي عبد الله دراسة بعنوان (اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة) وذلك بجامعة بالعراق ، على عينة تكونت من 500 طالب وطالبة مستخدمة المنهج الوصفي ، حيث طبقت مقياس اليقظة الذهنية بالاعتماد على نظرية " لانجر langer " من إعداد الباحثة ، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعا لدى طلبة الجامعة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير التخصص (علمي ، أدبي) ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس(إناث ، ذكور) ولصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لتفاعل الجنس و التخصص .

ب-/ أحلام مهدي عبد الله (2012):

هدفت دراسة أحلام عبد الله (2012) الى الكشف عن " مستوى الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة جامعة ديالي " وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة من الكفاية الذاتية المدركة، كذلك تبين أن أفراد العينة لديهم يقظة ذهنية، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاية الذاتية المدركة واليقظة الذهنية.

ج-/ دراسة الضبع، فتحي عبد الرحمان وطلب أحمد علي (2013):

قام الباحثان الضبع وطلب بدراسة موضوع بعنوان " فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي " وذلك بجامعة سوهاج بمصر " وقد تضمن الدراسة عينة مكونة من 24 طالبا جامعيا تم تقسيمهم لمجموعتين متجانستين (تجريبية و ضابطة) باستخدام المنهج الوصفي ، حيث طبق الباحثان استبيان لقياس مستوى اليقظة العقلية وكذلك قائمة بيك الثانية للاكتئاب، و قد توصلا الى وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية و الاكتئاب لدى عينة البحث كما بينت الدراسة امكانية التنبؤ بالأعراض الناجمة عن الاكتئاب النفسي لدى العينة من خلال اليقظة العقلية، وكان أكثر الابعاد الذي يتنبأ بالأعراض الناجمة عن الاكتئاب هو البعد الروحي ثم يليه بعد التقبل .

د-/ دراسة العاسمي (2015):

هدفت الدارسة الى اكتشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية وكل من الاكتئاب والضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة دمشق، وأسفرت النتائج على وجود علاقة إيجابية دالة بين الذهن والمرونة وعلاقة سلبية بين اليقظة العقلية وكل من الاكتئاب والضغوط، كما أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يتسمون باليقظة العقلية أكثر مرونة وأقل اكتئابا وضغوطا من الطلبة منخفضي اليقظة العقلية.

هـ-/ دراسة أسمهان عباس (2015):

هدفت الدراسة الى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية، وقد اعتمدت على نظرية " لانجر langer"في اليقظة، وطبقت مقياس اليقظة العقلية على عينة بلغت 371 طالب وطالبة، وتوصلت النتائج الى أن طلبة الصف الخامس الاعدادي يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة وأنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة وأساليب التعلم.

و-/ دراسة وردة عثمان عرفة السقا (2016):

قامت الباحثة وردة السقا بدراسة موضوع بعنوان "العلاقة بين اليقظة الذهنية وكل من الغضب وإدارته "وذلك بجامعة عين شمس بمصر، على عينة عدد 160 طالبة من السنة الثانية علم النفس مستخدمة المنهج الوصفي، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس سبيلبيرجر للغضب (حالة وسمة)، ومقياس اليقظة الذهنية الذي أعده (بيبر وآخرون)، ومقياس ادارة الغضب من إعداد الباحثة، كما توصلت الى النتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الغضب (حالة وسمة) ومستوى اليقظة الذهنية وادارة الغضب، كما أظهرت وجود علاقة إدارة الغضب.

ز-/ دراسة أحمد (2016):

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة الذكاء الثلاثي الابعاد (التحليلية ، الابداعية ، العملية) لدى طلبة المرحلة الاعدادية و كذلك درجة اليقظة العقلية و ذلك تبعا لمتغيرات الجنس و التخصص و الصف ، و إيجاد العلاقة بين الذكاء الثلاثي الابعاد و اليقظة و العقلية و بعد معالجة البيانات إحصائيا على عينة مؤلفة من 500 طالب و طالبة ، توصلت النتائج الى أن

طلبة المرحلة الاعدادية لا يتمتعون بقدرات الذكاء الثلاثي ، في حين أظهرت أنهم يتمتعون باليقظة العقلية و لم تظهر نتائج و جود علاقة بين الاعباد الثلاثية للذكاء و اليقظة العقلية .

ح-/ دراسة عزيز قاسم وكريم (2017):

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، و الكشف عن دلالة الفروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغيري الجنس (ذكر و أنثى) وهم مستوى جيد من اليقظة العقلية التخصص (علمي – انساني) طبقت الدراسة على 100 طالب و طالبة، وكشفت نتائج هذه الدراسة أن طلبة الجامعة لديهم مستوى جيد من اليقظة العقلية، وعدم و جود فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغري الجنس (ذكر- أنثى) و التخصص (علمي – انساني) .

ط-/ دراسة اسماعيل هالة خير نساري (2017) :

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المرونة النفسية و مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية " بجامعة جنوب الوادي بمصر ، حيث تكونت عينة الدراسة 223 طال و طالبة بكلية التربية بقنا ، تراوحت أعمارهم بين 21 و 23 حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وطبقت أداتين في الدراسة هما : مقياس العوامل الخمسة لليقظة ، و مقياس المرونة الايجابية لدى الشباب ل" محمد سعد حامد عثمان " توصلت الباحثة الى النتائج التالية : وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لديهم ، اضافة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين المرونة النفسية و اليقظة العقلية كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية .

ل-/ دراسة رانيا موفقة طوطو(2018):

قامت الباحثة رانيا موفق بدراسة موضوع بعنوان (اليقظة العقلية و علاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق) وذلك بكلية التربية ، تكونت عينة الدراسة من 270 طالب و طالبة من كليات أدبية

وكليات تطبيقية ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، مطبقة مقياس اليقظة العقلية الخماسي الأوجه من إعداد (روث بير Ruth Bear) وتعريب (رياض العاسمي) ومقياس التفكير التأملي من إعداد (بسام محمد الشهراوي) (2010) ،حيث أشارت النتائج الى وجود علاقة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي ووجود فروق دالة إحصائيا في اليقظة العقلية بين طلبة الكليات الادبية و طلبة الكليات التطبيقية لصالح الكليات الادبية، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ما بينهم في التفكير التأملي .

2-/ الدراسات الاجنبية:

- أ-/ دراسة chambers et al (2008) بأستراليا :
- The impact of intensive mindfulness training on attentianal contrd style and effect "

"أثر التدريب المكثف على اليقظة العقلية وعلى الوظيفة المعرفية والوجدانية "

هدفت الدراسة الى تقييم أثر التدريب المكثف على اليقظة العقلية على الوظيفة المعرفية و الوجدانية لدى عينة غير إكلينيكية ، وطبقت الدراسة على 20 فرد (11 من الذكور و 9 من الاناث) تم اختيارهم من جامعة ملبورن ومن المتطوعين في مركز للتأمل في فيكتوريا بأستراليا، قسموا الى مجموعتين تجريبية و ضابطة وتمت مجانستهما في العمر الزمني ومستوى التعليم ومن الناطقين بالإنجليزية، واستخدم في الدراسة مقياس اليقظة من إعداد(browand Ryan 2003) ومقياس بيك للاكتئاب واعتمدت على الاسترخاء و اليوغا، أظهرت النتائج أن أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا التدريب المكثف على ممارسة اليقظة العقلية والتأمل لمدة عشرة أيام أظهروا تحسنا ملحوظا على مقاييس الذاكرة و الانتباه وانخفاظا في أعراض الاكتئاب وذلك مقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تلق تدريبات على اليقظة العقلية.

- ب-/ دراسة Masuda Anderson Sheehan (2009)

هدفت الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات لدى عينة من طلاب الجامعة في الولايات المتحدة وكانت عينة الدراسة مقتصرة على الاناث و يبلغ عددهم 267 طالبة ، واستخدموا مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Rayan2003) و أظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية شيء قوي ببعض متغيرات الصحة النفسية و أنهما تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات و الضيق النفسي في المواقف الاجتماعية الضاغطة .

- ج-/ دراسة (2011) Parto and Besharat

هدفت الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية و الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين ، أجريت الدراسة في طهران ، و تكونت العينة من 717 طالبا ، واستخدم الباحثان مقياس فيلاديلفيا لليقظة العقلية ومقياس تنظيم الذات ، ومقياس السيطرة ، أشارت نتائج الدراسة الى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبيا بالضيق النفسي و ايجابيا بالسعادة النفسية وتنظيم الذات ، و أن السيطرة وتنظيم الذات يتوسطان بين اليقظة العقلية و السعادة النفسية ، و اليقظة العقلية تتنبأ بكل من السعادة النفسية و الضيق النفسي .

- د-/ دراسة (2011) Franco .c. Gallego.T . اسبانيا .

Exploring the Effects of Mindfulness Program For Students of Secondery School "

أثر اليقظة العقلية على الاداء الأكاديمي والقلق ومفهوم الذات "

أجرى الباحثان الدراسة بمقاطعة ألميريا بإسبانيا ، على عينة مكونة من 61 طالبا و طالبة بمدارس حكومية، (32) من الذكور و (29) من الاناث، استخدما المنهج الوصفي، و طبقا مقياس القلق ومفهوم الذات، واعتمد على درجات التحصيل الدراسي للطلاب لتقدير الأداء الأكاديمي، وعلى تصميم برنامج تجريبي بمجموعتين تجريبية و ضابطة بقياس قبلي و بعدي ،

وقد استغرق تطبيق برنامج التأمل وتدريبات اليقظة عشرة أسابيع بمعدل نصف ساعة للجلسة ، أظهرت النتائج تحسنا دالا في الأداء الأكاديمي فضلا عن الزيادة في أبعاد مفهوم الذات و انخفاض القلق كسمة وهذه النتائج تؤكد على فاعلية اليقظة العقلية في تنمية بعض الجوانب الايجابية في الشخصية .

- هـ-/ دراسة (2014) Pidgeon.A and Keye _M

أجرى الباحثان دراسة موضوع بعنوان " العلاقة بين المرونة و اليقظة العقلية و السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة " وذلك بولاية جورجيا بالولايات المتحدة الامريكية ، على عينة تكونت من (141) طالبا جامعيا ، حيث الباحثان المنهج الوصفي بالاعتماد على الأدوات التالية : استبيان اليقظة العقلية، وآخر للمرونة والسعادة النفسية، وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية ايجابية بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما أكدت الدراسة على دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات تستهدف تنمية المرونة لزيادة قدراتهم على إدارة فعالة للتحديات المعقدة والمطالب التنافسية.

- و-/ دراسة (2015) Pakizch Ali and Nazari Maryam : ايران .

" Investigation of the Effectiveness of mindfulness and Emottion Regulation on Feneral Health Among "

" التحقق من فعالية اليقظة العقلية و تنظيم العواطف على الصحة العامة " أجرى الباحثان الدراسة بمدينة ياسوي بإيران ، على عينة دراسة بلغ عددها 80 طالبة قسمت الى مجموعتين تجريبية و ضابطة ، تناول المشاركون في المجموعة التجريبية ورشة عمل يقظة عقلية ومجموعة ورشة عمل تنظيم العاطفة لمدة 8 اسابيع ثم تم تطبيق مقياس الصحة العامة لجولد بيرغ وهيللر

على المشاركين في المجموعات الثلاث واظهرت النتائج ان الطلاب حققو مستوى اعلى في ورشة تنظيم العاطفة منه في ورشة اليقظة العقلية, وان كل من اليقظة العقلية وتنظيم العاطفة يمكن ان يحسن من الصحة العامة للطلبة ونوعية الحياة.

7/ دراسة Tilahun.L (2017)

قام الباحث بدراسة موضوع عنوانه اثر التدريب في مجال اليقظة العقلية في الحد من الاجهاد النفسي لدى الطلبة "وذلك بجامعة كاليفورنيا بالولايات المتحدة الامريكية وقد تكونت عينة الدراسة من (28) طالبا وطالبة ثم اشراكهم في برنامج التدريب في اليقظة العقلية، حيث أظهرت النتائج انهم أظهروا مستوى منخفض للاجهاد بعد حصولهم على التدريب.

- **خاصة بحل المشكلات:**

1الدراسات العربية:

1-1 دراسة حمدي نزيه 1996 :

العلاقة بين مهارة حل المشكلات والاكتئاب لدى طلبة كلية التربية بجامعتي الجامعة الأردنية والجامعة البحرين هدفت هذه الدراسة الى استقصاء العلاقة بين مهارة حل المشكلات والاكتئاب لدى عينة من الطلبة مستوى السنتين الاولى والثانية في كلية التربية بجامعتين عربيتين هما الجامعة الأردنية 290 طالب وجامعة البحرين 144 طالبا وقد استخدم لهذا الغرض قائمة بيك للاكتئاب و مقياس حل المشكلات التي طور لغاية هذه الدراسة بالرجوع الى النموذج الذي اقترحه هيبنر في حل المشكلات **1978 heppner** وتم توزيع افراد الدراسة الى مجموعتين بناء على درجاتهم على قائمة الاكتئاب مجموعة غير المكتئبين ومجموعة المكتئبين و حسب قيمات للدلالة الفروق بين المجموعتين في مهارات حل المشكلات اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين في الدرجة الكلية لمقياس حل المشكلات وفي كل درجة من الدرجات الفرعية في عينة الجامعة الأردنية وعينة جامعة البحرين والعينة الكلية واظهرت النتائج وجود ارتباطات سالبة ذات دلالة تراوحت 0.34 و-0.54 بين درجات الاكتئاب من جهة متغيرات حل المشكلات من جهة اخرى واظهر تحليل الانحدار المتعدد المندرج ان متغيري التوجه العام واتخاذ القرار قد فسرا معا نسبة جوهرية من التباين في الاكتئاب بلغت 29% في عينة الجامعة الأردنية 27% في جامعة البحرين

1-2 دراسة البكري رشيد 2003: اثر اسلوب حل المشكلات في تنمية القدرات الإبداعية لدى تلاميذ الصف السادس ابتدائي هدفت الدراسة الى التعريف على اثر اسلوب حل المشكلات في تنمية القدرات الإبداعية لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي بمدينة الرياض يستخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي وتكونت عينة الدراسة من 50 موزعة على مجموعتين استخدم الباحث اداة الدراسات وهي مقياس لحل المشكلات ومقياس القدرات الإبداعية توصل الباحث الى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 في قدرة المرونة لصالح تلاميذ المجموعتين التجريبية الذين تدربوا على اسلوب حل المشكلات
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 لقدرة الاضافة لصالح تلاميذ المجموعتين التجريبية الذين تدربوا على اسلوب حل المشكلات
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 لقدرة الاضافة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى 0.01 لقدرة الإضافة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

1-3دراسة المنصور غسان 2004: التفكير وعلاقتها بحل المشكلات دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الصف السادس الاساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة المحتملة بين بعض اساليب التفكير السائدة وبين الاداء على مقياس حل المشكلات لدى عينة من تلاميذ الصف السادس الاساسي حيث بلغ عدد افرادها 100 تلميذ وتلميذة من مدارس مدينة دمشق الرسمية مع الإشارة الى ان هناك فرضية تقول بوجود علاقة بين اساليب معينة في التفكير وبين الاداء على مقياس حل المشكلات وتوصل الباحث الى النتائج التالية :

- ليس هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض اساليب التفكير التي يستخدمها التلاميذ ومستوى الاداء لديهم على مقياس حل المشكلات
- ليس هناك علاقة بين بعض اساليب التفكير التركيب المعرفي التحليلي لدى افراد عينة البحث تعزي للمتغير الجنس ذكور اناث

1-4 دراسة بركات زياد 2009 : الجمود الذهني وعلاقته بقدرتهم على حل المشكلات والتحصيل الدراسي والجنس لدى طلاب المرحلة الأساسية والثانوية

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الجمود الذهني لدى طلاب المرحلتين الأساسية والثانوية و تأثير ذلك على قدرتهم على حل المشكلات والتحصيل الدراسي استخدم لهذا الغرض مقياسين الاول

لقياس الجمود الذهني والاخر لقياس المشكلات وقد تكونت عينه الدراسة من 240 طالبا وطالبه منهم 120 طالبا من الذكور 120 من الاناث موزعين على المرحلتين الأساسية والثانوية بالتساوي وخلصت النتائج الى ان نسبه 24.2%من الطلاب قد اظهر مستوى مرتفع من الجمود الذهني بينما اظهرت نسبه 47.1% من الطلاب مستوى منخفض من الجمود الذهني كما اظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الجمود الذهني والقدرة على حل المشكلات وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الجمود الذهني متغيري الجنس و المرحلة التعليمية فقد اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين درجات التحصيل الدراسي لمستوى الجمود الذهني وذلك في اتجاه الطلاب ذوي المستوى المنخفض من الجمود الذهني.

1-5 دراسة علوان فلسطين 2009: تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين تجهيز المعلومات والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية في تجهيز المعلومات وحل المشكلات تبعا لمتغير الجنس و المستوى الدراسي والمستوى التحصيلي مكان السكن المستوى الاقتصادي الوضع الاجتماعي وقد تكونت عينة الدراسة من 270 طالب وطالبة 166 ذكور 104 اناث من طلبة المرحلة الثانوية واستخدام الباحث ادوات الدراسة وهي مقياس تجهيز المعلومات ومقياس حل المشكلات وتوصل الباحث الى النتائج التالية:

اظهرت انه لا توجد جوهرية في مجالات مقياس تجهيز المعلومات ومقياس حل المشكلات تبعا لمتغير الجنس ومكان السكن والمستوى الاقتصادي والوضع الاجتماعي مقياس القدرة على حل المشكلات في المجال العقلي والاجتماعي والدرجة الكلية لصالح الاناث عندما مستوى 0.01اما في المجال الوجداني كانت هذه الفروق لصالح الذكور كما بينت الدراسة انه توجد فروق في مجالات مقياس تجهيز المعلومات ومقياس حل المشكلات تبعا لمتغير المستوى الدراسي والتحصيلي ولصالح المستويات الأعلى.

1-6دراسة مخلوفي فاطمة 2009 : هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين القدرة على حل المشكلات والتفكير الابداعي لدى التلاميذ من المستوى السنه الثالثة متوسط بلغت عينه الدراسة 30 تلميذ وتلميذة واستخدمت الباحثة في دراستها اختبار التفكير الابداعي لتورانس اختبار ماده الرياضيات الخاص بمقياس القدرة على حل المشكلات وتوصلت الى توجد علاقه دالة احصائيا بين مرتفع و منخفض التفكير الابداعي لعينة الدراسة في حلهم للمشكلات لا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في عينة الدراسة في اتجاههم على اختبار التفكير الابداعي

1-7 دراسة المنصور 2012 سوريا الاستدلال المنطقي وعلاقته بحل المشكلات دراسة ميدانية على عينة من الطلبة قسم علم النفس والارشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق هدفت الدراسة الى الكشف على العلاقة بين الاستدلال المنطقي وحل المشكلات والتعرف الفروق في الاستدلال المنطقي وحل المشكلات التخصص الدراسي بلغت عينة الدراسة 150 طالبا وطالبة من طلبة السنه الثالثة كلية التربية واستخدمت الباحثة في دراستها مقياس الاستدلال المنطقي احد مقاييس بطارية الاختبارات المعرفية العالمية النسخة المعدلة الطبعة الثانية 1996 ل اكشروم فرنشي هارمن ديدمين اعداد سليمان الشيخ ومقياس حل المشكلات 1991 لي ليندا بورز مارك باريت جيف اورمان

حيث توصلت الدراسة الى ايجاد علاقة ارتباطية ايجابية بين الاستدلال المنطقي وحل المشكلات كما وجدت فروقا في الاستدلال المنطقي وحل المشكلات تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور

ايجاد فروق في الاستدلال المنطقي وحل مشكلات تبعا للمتغير الشهادة الثانوية لصالح الشهادة التعليمية

1-8دراسة قندوز محمد :2015 اثر القدرة على حل المشكلات في تحيين القدرة القرائية لدى التلاميذ ضعاف القراءة وقد اعتمدت الدراسة على عينتين الاولى تتمثل في ضعاف القراءة والثانية تتمثل في تلاميذ عاديين واستعملت الدراسة اختبار القراءة ومشكل برج هانوي توصلت الدراسة الى:

- وجود فروق دالة إحصائية في حل المشكلة بين التلاميذ العاديين والتلاميذ ضعاف القراءة لصالح العاديين
- وجود فروق بيرلا احصائيا في خطوات حل المشكلة بين التلاميذ العاديين وتلاميذ ضعاف القراءة لصالح العاديين واستنتجت الدراسة ان القدرة على حل المشكلات تؤثر في صعوبة تعلم القراءة

1-9 دراسة رياض احمد محمد نعمان 2016 :هدفت الدراسة الى تقصي استخدام استراتيجية حل المشكلات ابداعيا في تدريس العلوم لطلاب الصف السادس الاساسي في اتجاهاتهم نحو مادة العلوم و تفكيرهم الاستقرائي وقد توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلاب الصف السادس الاساسي نحو مادة العلوم تعزي لاستراتيجية حل المشكلات فكانت لصالح المشكلات ابداعيا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الاستقرائي لطلاب الصف السادس الاساسي لاستراتيجية حل المشكلات فكانت استراتيجية حل المشكلات ابداعيا

2 الدراسات الاجنبية:

1-2 دراسة سلامي وريميو2002 salami.aremuنيجيريا

Relation ship between slocshring ability and study among xhool going adolescemts in sow ilwesterm nigeria

العلاقة بين القدرة على حل المشكلات وعادات الدراسة لدى المراهقين في جنوب غرب نيجيريا هدفت الدراسة الى معرفه العلاقة بين القدرة على حل المشكلات وعادات الدراسة لدى طلاب المدرسة الثانوية في جنوب غرب نيجيريا بلغت عينه الدراسة 430 طالبه وطالب 215 دخول 215 وسحبت بطريقه عشوائية من خمس مدارس ثانويه استخدمت الباحثة في دراستها مقياس حل المشكلات لهيبنار heppner ومقياس عادات الدراسة لاكمبوي 1977 akinboye بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرة على حل المشكلات وعادات الدراسة كما بين ان القدرة على حل المشكلات تتنبأ بشكل ذو دلاله إحصائية بعادات الدراسة وتفسير 73 % من التباين الكلي .

2-2 دراسة تركيا turkum 2011 :

وجهة نظر المراهقين حول حل المشكلات وعلاقتها بمتغيرات الجنس والعمر والمرحلة الأساسية وخبرة التعرف الى العنف.

هدفت الدراسة الى تحديد ما اذا كانت وجهة نظر المراهقين حول حل المشكلات تختلف باختلاف الجنس والعمر والمرحلة الأساسية وخبرة التعرف الى العنف بين 14 و 19 سنة في منطقه اسكيشير بتركيا يستخدم في دراستهم مقياس حل المشكلات وكانت نتائج الدراسة انه لا توجد فروق في النظرة حول حل المشكلات تعزي للجنس بين ما هناك فروق تعزي الى درجة التعرض للعنف حيث ترتفع النظر الإيجابية لحل المشكلات بارتفاع درجه التعرض للعنف.

3-2 دراسة بوتيرم potirm 2003:

قدره الطلبة على حل المشكلات الفيزيائية وعلاقتها بترتيب الذهن لديهم في المرحلة الثانوية

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على قدره الطلبة في المرحلة الثانوية على حل المشكلات الفيزيائية وعلاقتها بترتيب الذهن لديهم وكانت عينه الدراسة مكونه من 122 طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية

واستخدم الباحث في دراسته مقياس حل المشكلات الفيزيائية ومقياس الترتيب الذهني.

وقد توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة دالة إحصائية بين القدرة على حل المشكلات الفيزيائية والترتيب الذهني وجود علاقة دالة إحصائية بين الترتيب الذهني ومتغيرات الجنس والمعدل الدراسي في اتجاه الذكور وطلاب ذوي التحصيل المرتفع .

2-4 دراسة eagle 2004

التفكير المفتوح المرن وعلاقته بالتحصيل الدراسي وحل المشكلات لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية والثانوية هدفت الدراسة الى التعرف الى علاقة التفكير بالتحصيل الدراسي وحل المشكلات المختلفة

وكانت عينة الدراسة مكونة من 599 طالب وطالبة من المرحلة الأساسية والثانوية في نيوزيلندا تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة من الطلبة ذوي التفكير المفتوح المرن ومجموعة من الطلبة ذوي التفكير الجامد.

واستخدم الباحث في دراسته قياس حل المشكلات ومقياس التفكير في نوعية الافتراضات والافكار التي يطرحونها لحل المشكلات المتنوعة في القدرة على التحصيل الدراسي كما توصلت الدراسة الى عدم وجود علاقة بين الجمود الذهني والجنسي.

2-5 دراسة اوتاسي اوغلو otacioglu تركيا 2008

Prosfective teachers problem solving skills and self comfidence levels

مهارات حل المشكلة ومستويات الثقة بالنفس لدى المعلمين

هدفت الدراسة الى دراسة العلاقة بين مهارات حل المشكلات ومستويات الثقة بالنفس وفيما إذا كانت نوعية التعليم المتلقى يؤثر على مهارات حل المشكلات ومستويات الثقة بالنفس وايضا دراسة الفروق في حل المشكلة ومستويات الثقة بالنفس القسم التواصل المعتقدات حول المعلم الجيد كانت عينة الدراسة مكونة من 162 طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة مرمرة اتاتورك من قسمي التربية الموسيقية والارشاد النفسي تتراوح اعمارهم بين 18 و 22 سنة.

واستخدم الباحث في دراسته مقياس حل المشكلات لهيبنر وسترسون 1982 المتقنين على البيئة والتربية ومقياس الذات لبيريس وهاريس المقنن على البيئة التركية 1997 توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مهارات حل المشكلات مستويات الثقة بالنفس فيها لمتغيري الجنس والقسم وكانت هذه الفروق لصالح الذكور وقسم الارشاد النفسي كما توجد علاقة سلبية بين مهارات حل المشكلات ومستويات الثقة بالنفس وخلصت الدراسة الى ان نوعية التعليم ذات أثر دال على مهارات حل المشكلة ومستويات الثقة بالنفس

3 التعقيب على الدراسات السابقة:

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

- يتضح من الدراسات السابقة اهمية اليقظة العقلية وتأثيرها على الفئات التي طبقت عليها كما اكدت تأثيرها على متغيرات اخرى، الدافعية، المرونة،.....
- من خلال الدراسات السابقة اتضحت اهمية حل المشكلات وتأثيرها على الفئات التي طبقت عليها
- اختلاف المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة تبعا لأغراض وعينات هذه الدراسات.
- تناولت الدراسات السابقة اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتناولت دراسة الفروق في اليقظة العقلية والمتغيرات تبعا للجنس والتخصص الدراسي، الا انه لا توجد دراسة على حد علم الباحثة تناولت دور اليقظة العقلية في حل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين اضافة الى ندرة الدراسات الاجنبية حول نفس الموضوع، وهذا ما دفع الباحثة لدراسة هذين المتغيرين معا.
- نلاحظ ان الدراسات السابقة تتشابه مع الدراسة الحالية في طبيعة المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي، وكذلك في نوع العينة التي تألفت من طلبة الجامعة الا ان الدراسة تختلف من ناحية ان العينة المختارة هي طلبة علم النفس العيادي فقط عكس الدراسات الاخرى التي كانت العينات فيها مكونة من طلبة جامعيين من تخصصات مختلفة او من كليات متعددة.
- استفادة الباحثة من الدراسات السابقة في الاطلاع على المتغيرات التي قامت بدراستها، حيث استفادت منها في اثراء الجانب النظري، كما ساعدت على اختيار الادوات المستعملة، المنهج المعتمد، وكذلك اساليب عرض النتائج.
- يمكن القول ان هذه الدراسات قد تسهم في اعداد قاعدة معرفية وبحثية حول موضوع اليقظة العقلية ودورها في حل مشكلات الطلبة الجامعيين.

تحديد مفاهيم الدراسة:

تعتمد الدراسة على التعريفات الاتية لمصطلحاتها:

1/ اليقظة العقلية

يعرفها (kabat Zinn,2002) بأنها: الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية, وتقبلها دون اصدار احكام تقييمية عليها.

وتعرفها الباحثتان بانها نشاط عقلي يقوم به الفرد مركزا انتباهه من قصد على ما يقوم به, ويكون قادرا على التفكير بطريقة جديدة لابتكار اشياء جديدة وايجاد حلول آنية لمختلف المشكلات في الوقت الحاضر دون الانشغال بالماضي مع عدم اصدار احكام عليها.

اجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية Kentuck Inventory Mindfulness Scale (KIMS) المكون من39 فقرة، من إعداد(Baer et al ;2004) .

2/ حل المشكلات:

يعرفها (Heppner,1980) بأنها: مجموعة من العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدما المعلومات التي سبق وان تعلمها المهارات التي اكتسبها للتغلب على موقف بشكل جديد وغير مألوف والوصول الى حل.

وتعرفها الباحثتان بأنها عملية فكرية يسعى من خلالها الفرد للوصول الى هدف معين يصعب تحقيقه بسبب عدم وضوح اسلوب الحل، وصعوبة تحديد الادوات المستخدمة في حل المشكلة، وتقاس

اجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس حل المشكلات المكون من32فقرة، من إعداد(نزيه حمدي;1997).

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

تمهيد

1- نبذة تاريخية عن اليقظة العقلية.
2- ماهية وتعريف اليقظة العقلية.
   2-1-ماهية اليقظة العقلية.
   2-2-تعريف اليقظة العقلية
3- أهمية وفوائد اليقظة العقلية.
   3-1-أهمية اليقظة العقلية.
   3-2-فوائد اليقظة العقلية.
4- خصائص اليقظة العقلية.
5- النظريات المفسرة لليقظة العقلية.
6- فنيات واستراتيجيات اليقظة العقلية.
7- قياس اليقظة العقلية.

خلاصة

تمهيد:

ارتبطت اليقظة العقلية قديما بالحرية الروحية حيث أنها لا تتعارض مع أي معتقدات أو تقاليد دينية، وثائقية، أو علمية، بل هي مجرد وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس الجسدية، المشاهد، الأحداث، الروائح، وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به وفعله.

يتضمن هذا الفصل خوضا مفصلا في مفهوم اليقظة العقلية، ماهيتها وتاريخها، إضافة إلى مقوماتها والنظريات التي تناولتها بالإضافة إلى أبعادها، مما سيعطينا فهما أعمق لهذا المصطلح.

1- نبذة تاريخية عن اليقظة العقلية:

ترجع أصول اليقظة العقلية وطرق تنميها إلى الفلسفة والتقاليد الدينية البوذية التي بدأت في الهند ثم انتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من 2500 سنة، وذلك من خلال ممارسات وتطبيقات التأمل أو زيادة الصفات الإيجابية للفرد مثل: الوعي، الحكمة، الرحمة والتي تساعد الأفراد على النمو الإيجابي (كوثر،2019، ص25).

ولها أصول في التعاليم الروحية المسيحية والتقاليد الدينية الإسلامية، وعلى الرغم من أصولها الفلسفية والدينية فقد تم ترجمتها إلى سياق غير ديني في الغرب في بداية السبعينات عندما قيم الباحثون في دراساتهم تأثير التأمل على كل من العقل والجسم، واهتمت هذه الدراسات بتأملات التركيز والوعي، الأفكار، المشاعر والمثيرات بدون اصدار أحكام عليها أو تفسيرها، بالإضافة إلى توظيف ممارسات اليقظة في أنواع جديدة من العلاج **(موفق،2018، ص17)**.

كما لها أصولا في الإسلام من منطق أن التأمل الذي يتضمن مفاهيم مثل: التفكير والتدبر يعد جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية وأساس عقيدة المسلم ووفقا للتقاليد الدينية فإن الممارسات التأملية غالبا ما توفر نقطة انطلاق رئيسية نحو معرفة الإلهية **(كوثر،2019، ص25)**.

كما ان لليقظة العقلية أصول فلسفية في الفكر الأوروبي الغربي كالفلسفة اليونانية، الظاهرية والوجودية وجميعها تشير إلى أن اليقظة العقلية ترتكز على الخبرة الإنسانية، وترتبط بالأنشطة الأساسية للشعور كالانتباه والوعي.

تزايد الاهتمام باليقظة العقلية خلال العشرين سنة الماضية خصوصا بعد ادراجها في جميع جوانب الحياة كالصحة العقلية، الجسدية، ضبط النفس، الذكاء الانفعالي. استطاعت أن تحتل مكانا في علم النفس فقد استحوذت على اهتمام الباحثين والمعالجين ذوي التوجهات السلوكية **(ناجواني،2019، ص221)**.

أما التطبيقات الحديثة لمبادئ اليقظة العقلية فقد كان لها فوائد كثيرة في المجال العلاجي ففي العقود الأخيرة تم تكييف ممارسة التأمل القائم على اليقظة العقلية للاستخدام في أنشطة غير دينية، ودمجها في العديد من التدخلات التي أصبحت متاحة على نطاق واسع في مجالات الصحة النفسية والطبية، وتشمل هذه التدخلات برنامج تخفيف الضغط النفسي والتوتر القائم على اليقظة العقلية للدكتور "جون كابات زين"، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية، العلاج

السلوكي الجدلي الذي أسسته"linehan" لعلاج اضطراب الشخصية الحدية، العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية لكل من "سيجل، ويليام وتيزديل" لعلاج الإكتئاب ومنع الانتكاسة، والعلاج القائم على التقبل والالتزام لكل من "هايس وآخرون"، والوقاية من الانتكاسة لمتعاطي المخدرات ل"مارت وجوردن"، كما يعد "ويلس وماثيوز" اول من تناولها بالوصف والتطبيق في مجال العلاج الميتامعرفي، وقدما وصفا لعشر فنيات يمكن استخدامها لتدريب الأفراد على التطبيق السريع والمرن لهذه الاستراتيجية العلاجية من فنيات ما وراء المعرفة.

يدعم التراث السيكولوجي الذي خلفته الدراسات التجريبية بشكل متزايد فعالية التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية، إذ توصلت إلى نتائج مفادها انخفاض حدة الأعراض لمجموعة من العينات المرضية ولعدد كبير من الاضطرابات**(كوثر،2019،ص26)** كالإجهاد، التوتر، الإكتئاب، الوسواس القهري، السلوكات العدوانية، الإدمان، العلاج النفسي للمصابين بأمراض السرطان والصدفية. بالإضافة إلى أهميتها لجوانب الحياة الشخصية، المهنية، الاجتماعية والأكاديمية **(ناجواني،2019، ص222).**

2-ماهية وتعريف اليقظة العقلية:

2-1-ماهية اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية أو اليقظة الذهنية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي وقد تناولها الباحثون بالدراسة والبحث، وقدم لها كمفهوم نفسي عدة تعريفات، وعلى الرغم من وجود اتفاق على أن اليقظة العقلية تمثل سمة صحية فإن هناك اتفاقا أقل بشأن كيفية تعريفها فالبعض يعتبرها سمة والبعض الآخر يراها مجموعة مهارات يمكن تحسينها، وينظر إليها طرف ثالث أنها انتباه هادف ووعي بالحاضر، في حين يراها آخرون بأنها مراقبة الخبرات وبناء متعدد الأبعاد، وفي هذا الشأن نستعرض تعريفات لليقظة العقلية.

2-2-تعريف اليقظة العقلية:

2-2-1-لغة:

حسب معجم المعاني الجامع فإن: "اليقظة: انتباه، صحوة، عكس غفلة، رجل يقظ: ذكي، فطن، نبيه".

2-2-2-اصطلاحا:

مصطلح اليقظة العقلية (Mindfulness) مشتق من كلمة ساتي(Sati) في البالية والتي تعني: لتتذكر (To remember) كوسيلة للوصول إلى حالة الوعي فهو غالبا ما يدل على حضور العقل **(محمد رافع،2018،ص22)**، وبالي هي اللغة التي تم بها تسجيل تعاليم البوذا**(نورة دغنوش،2020،ص545)**.

وقد وردت عدة تعريفات لليقظة العقلية:

حيث عرفت **لانجر(Langer;1997)** اليقظة العقلية بأنها: "ابتكار مستمر لأفكار جديدة، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعي بأكثر من منظور واحد"**(هالة،2017،ص297)**.

عرف **كابات زين (Kabat zinn ;2002)** اليقظة العقلية بأنها: "الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها"**(كوثر،2019،ص27)**.

عرفا**(Brown and Ryan ;2003)** اليقظة العقلية بأنها: :القدرة على الاهتمام والانتباه الكامل للخبرات التي تحدث للفرد في الوقت الحاضر :**(محمد مصطفى،2019،ص375)**.

يعرف **بير (Baer ;2006)** أن اليقظة العقلية هي: "عملية قيادة واستحضار الفرد للانتباه الكامل في الخبرة الحالية لحظة بلحظة وبدون أحكام"**(شاهين،2020،ص3)**.

وأما قاموس **أكسفورد(2014)** فعرف اليقظة العقلية بأنها: "الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، في حين الاعتراف بهدوء وقبول المشاعر والأفكار، والأحاسيس الجسدية"**(هالة إسماعيل،2017،ص298)**.

بينما عرفها**حاسد (Hassed ;2016)** من المنظور التطبيقي كونها مجموعة من التطبيقات مرتبطة بالعملية التعليمية وتهتم بتعزيز الصحة النفسية، وكذلك عملية التعلم والآداء والصحة العقلية، تحسين التواصل، التطور العاطفي، تحسين الصحة البدنية**(محمد مصطفى،2019،ص375)**.

هناك العديد من التعريفات لليقظة العقلية منهم من عرفها:

كمفهوم نفسي بأنها: "التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون قصد في اللحظة الحاضرة، ودون اصدار احكام تقييمية، أي أن يكون الفرد واعيا ب"هنا وهناك" وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية".

كمفهوم تعليمي تربوي بأنها: "حالة مرنة من العقل والانفتاح على الجديد وهي عملية لابتكار أشياء مختلفة وجديدة".

وبعضهم اعتبرها سمة وحالة ترتبط ارتباطا وثيقا بالشخصية وتكون أكثر استقرارا، وقد ترتبط إيجابيا بعدد من الخصائص والسمات النفسية والايجابية، أو ترتبط سلبا مع عوامل الخطر الناتجة عن القلق والغضب وأعراض الاكتئاب. ويمكن أن تكون حالة عابرة بدرجة مرتفعة من الوعي، ويتحقق ذلك من خلال التأمل. **(موفق،2018،ص18)**

من التعريفات السابقة ترى الباحثتين أنه رغم اختلاف وتعدد التعاريف التي قدمها الباحثون فيما تم طرحه سابقا إلا أنهم يتفقون على مجموعة من النقاط التي تتخلل مفهوم اليقظة العقلية وهي: الوعي، التركيز على التجارب والمشاعر الحالية بدلا من الانشغال بالخبرات الماضية وتقبلها كما هي دون اصدار أحكام تقييمية عليها.

وتستنتج الباحثتين مما سبق من التعريفات أن: اليقظة العقلية هي نشاط عقلي يقوم به الفرد مركزا انتباهه عن قصد على ما يقوم به، ويكون قادرا على التفكير بطريقة جديدة لابتكار أشياء جديدة وإيجاد حلول آنية لمختلف المشكلات في الوقت الحاضر دون الانشغال بالماضي مع عدم اصدار احكام عليها.

3 –أهمية وفوائد اليقظة العقلية:

3-1-أهمية اليقظة العقلية:

تساهم اليقظة العقلية على زيادة الادراك لدى الفرد وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات التي تعزز التفكير، والمراجعة لكثير من ردود الأفعال التلقائية، وعادات الفرد الروتينية اليومية فنجد أن الممارسات العملية لليقظة العقلية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدور حوله في الوقت نفسه، يسمح للشخص بالتحقق من واقعه دون الوقوع في الأحكام الانفعالية **(كوثر،2019،ص28)**.

وترتبط أهمية اليقظة العقلية بمبادئ سبعة حددها **ماي May** والتي تمثل مجموعة من الأنشطة التي اذا ما انخرط فيها الفرد فإنها ستحفز الذهن وتبني المقدرات الفردية وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد , وتتمثل هذه المبادئ بالآتي : عدم التسرع في الحكم على النفس أو الأخرين , أو الأحداث عند وقوعها ,وبث الصبر بالنفس والأخرين ,و الاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة ,والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة , والاهتمام بما هو صحيح بدلا من السعي وراء الأخطاء , وقبول الأشياء على حقيقتها كما هي , وليس كما يصورها الأخرون , وترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها **(سعد الحارثي , 2019 ,ص135)**.

ذكر كل من **Floyd**، **Studts**،**Salmon** ، **Weiss Becker**، **Sephton**، **Dedertand** أن لليقظة العقلية أهمية كبيرة منها: زيادة الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة وذلك من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط، تعزيز الشعور بمعنى ومفهوم الحياة، تحسين الشعور بالوعي في اللحظة الراهنة مما يتيح زيادة الإحساس بالخبرات التي يمر بها الفرد ومن ثم الانفتاح عليها. كما أشار **دبير Duerr** إلى أهمية اليقظة العقلية الفيسيولوجية مثل خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، وتحقيق جودة النوم **(نرمين,2019، ص13)**.

فاليقظة تعزز القدرة على التكيف لإعادة التقييم الإيجابي وزيادة وعي الفرد بالواقع الحالي، وتركيز الاهتمام على اللحظة الراهنة، كما تساعد على تغيير العادات السلوكية وأنماط السلوك غير الصحي، وزرع شعور أكبر بالسلام الداخلي، والتعبير عن المشاعر الإيجابية، وتزيد من مستويات السعادة النفسية لدى الأفراد، وتقلل من الضغوط والتوتر، وتجعلهم قادرين على استخدام نقاط القوة بشكل أفضل لتحقيق أهدافهم **(يسر شعبان,2019، ص2475)**.

ويتضح مما سبق أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الطالب فهي تحسن من الصحة العقلية، النفسية والجسدية، وتقلل من مستويات الإدراك الصعبة فالأفراد الأكثر يقظة يتأثرون بالضغوط بشكل أقل ويميلون إلى استخدام استراتيجيات التكيف لمواجهة الضغوط والتوافق والتعايش معها، واستراتيجية حل المشكلات التي تواجههم.

3-2-فوائد اليقظة العقلية:

ويمكن أن نذكر أ، لليقظة العقلية فوائد عدة فقد تم التوجه والاهتمام بها من المجال التربوي والتعليمي لجعل التعليم تجربة أكثر وعيا من خلال تدريب الطلبة على السيطرة بشكل أفضل على انتباههم في المهمات المطلوبة، واستخدمت كعلاج نفسي في خفض أعراض الاكتئاب، اضطرابات القلق والضغوط النفسية، إضافة الى استخدامها كعلاج فيسيولوجي في خفض الألم المزمن **(موفق,2018، ص18)**.

ولليقظة فوائد متعددة يمكن حصرها من الأبحاث والدراسات التي تناولت اليقظة العقلية فيما يلي:

- التغيير المعرفي: حيث تعمل اليقظة العقلية على تغيير نمط الأفكار وموقف الشخص من الفكرة.
- إدارة الذات: فالتدريب على اليقظة العقلية بحد ذاته هو إدارة ذاتية اذ ان الخطوة الأولى في التغيير هي الوعي بالمشكلة، وبالتالي يصبح من السهل تجنبها وتركيز الوعي على ما يحدث في اللحظة الراهنة.
- الاسترخاء: يصبح الفرد من خلال التأمل والتيقظ أكثر استرخاء.
- القبول: ويقصد بها أ، اليقظة تعطي الفرد القدرة على تقبل الأفكار، المشاعر الأحاسيس الجسمية، الادراكات، الحالات العاطفية، تقبل الألم دون محاولة للتغيير، أو الهروب أو التجنب عن المواقف الراهنة.
- التنظيم العاطفي: القدرة على تنمية التنظيم العاطفي في الدماغ حيث تساعد اليقظة على تعزيز الوعي ما وراء المعرفي وتقليل الانتكاسة وتعزيز قدرات الانتباه **(كوثر,2019، ص29)**.
- الاستمتاع بما تحمله الحواس إلينا: كل ما نستمتع به، الطعام، الموسيقى، الفن، الكتب، رقص، رياضة، لجلب الوعي الجسدي والذهني الكامل لحواسنا حين نمتلك القدرة على التحرر من الضغوط.
- الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين: حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتنسحب الأعباء، سيكون بإمكاننا الاتصال بشكل أعمق مع الاخرين والتعاطف معهم.

(أمل مهدي,2018، ص868).

- الانفتاح على المعلومات الجديدة واستحداث فئات جديدة.
- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة والمساهمة في حل المشكلات **(أسماء عيد,2019، ص353)**.

مما سبق نستنتج أن اليقظة العقلية مهمة في زيادة الكفاءة الذاتية وتحسين الحياة وتعديل الحالة المزاجية، كما تؤثر في التعلم وذلك بالوعي بالعملية التعليمية وخبرات الفرد الداخلية والخارجية والأداء أثناء القيام

بالمهام والطلاب المتيقظين عقليا أثناء التعلم يبدون انتباها ويمتلكون فكرا ابداعيا ويتفاعلون مع مختلف المشكلات التي تواجههم.

4-خصائص اليقظة العقلية:

قد بين **براون، ريان وكريسوال (Brown , Ryan and Creswell,2007)** ان اهم الخصائص تتمثل في:

- وضوح الوعي: وبعد الخاصية الأساسية فيما يخص اليقظة العقلية، اذ تتضمن الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية المحيطة به وهذا يشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكياته.

- المرونة في الانتباه: تعد أيضا مهمة ويقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية تبعا لتغير المواقف والاحداث، وعدم التصلب والتقيد بالاستجابات المألوفة، أي بمعنى القدرة على تنويع وتعداد الاستجابات.

- الوعي باللحظة الآنية: غالبا ما يميل العقل الى جلب الأفكار المتعلقة بذكريات الماضي واحداثه وخبراته، أو تلك المتعلقة بالمستقبل والتخطيط له، متغافلا عن العيش في الحاضر.

- الوعي غير التمييز وغير المفاهيمي: أي الاتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو وبشكل مباشر، اذ تمتاز اليقظة العقلية بالبعد عن التصنيف او التقييم او اجترار الخبرات والاحداث الماضية، بل على العكس تماما فهي تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد من خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول الى حيز الوعي، عن طريق الملاحظة والتأمل البسيط لما يحدث في الحاضر.

- الاستمرار في الوعي والانتباه: تعد قدرة الافراد على الوعي والانتباه متفاوتة، علاوة على قدرتهم على الاستمرار فيهما. فهي نادرة وعابرة عند البعض ومتكررة ومستمرة عند البعض الاخر، وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية لدى الافراد على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه.

وقفة تجريبية نحو الحقيقة: اليقظة العقلية هي بطبيعتها حالة تجريبية، اذ يجري من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة بطريقة مماثلة لتلك التي ينتهجها عالم في مجال معين للوصول الى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر **(محمد رافع,2018، ص23)**.

5-النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

عرفت نظريات اليقظة العقلية اختلافا بين المختصين من حيث التناول العلمي المفسر لها، وما اختلاف التعاريف المقدمة لها إلا دليل على ذلك.

1/ نظرية لانجر Langer ILine

ترى **لانجر** ان اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة، ولقد طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية من خلال كتابها التي شرحت فيه كيف يحاول الانسان ان يطور فنا خاصا يعيش اللحظة عنوانه (Mindfulness) وهو مصطلح ابتكرته لتلك الحالة النشطة في مراقبة الحاضر، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى التي تشتت انتباهه **(علا رافع,2019، ص216)**.

وقد طورت لانجر نظريتها بناء على البحوث المتعلقة بالسلوك البشري حيث ترى ان السلوك لا يقتصر على حالة الرضا فقط بل هو أسلوب لمواجهة الحياة مواجهة كاملة, وقد افترضت هذه النظرية ان جميع قابليات الافراد محدودة نتيجة لتقبل الابداعات الادراكية وقد توصلت بعد عديد الدراسات الى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى, فهي ترى ان اليقظة العقلية هي حالة من الوعي تتصف بالتميز النشيط لرسم الاحداث التي تترك الفرد منفتحا الى كل ما هو جديد وحساس لكل من السياق والمنظور, وفي المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة**(نورة دغنوش,2020,ص548)**.

كما توصلت لانجر من خلال نتائج الدراسات والأبحاث مع زملائها الى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وتمييزها عن مفاهيم أخرى مثل: التوقع، الأدوار، والعادة، التثبيت الوظيفي، فكل مصطلح من هذه المصطلحات يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية ولكن يختلف عنها في السلوك **(فاطمة مطلك,2019، ص652)**.

كما تشير لانجر الى ان السلوك اليقظ هو سلوك تحذيري، وهو طريقة لمواجهة الحياة كاملة، يتكون من خمس اشكال للتفاعل مع البيئة والعالم المحيط وهي:

1- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: اذ ان استحداث فئات جديدة والقيام بإعادة تسمية الفئات القديمة يعد من المؤشرات المهمة للسلوك اليقظ، اذ ان إعادة التفكير في الفئات التي يتم وصف الافراد فيها **(كوثر,2019، ص31)**.
2- تعديل السلوك التلقائي: يؤدي هذا التعديل الى مزيد من النتائج المرغوبة ففي بعض الحالات يمنع التقييد التلقائي للمهام من النمو والتحسن.
3- الأخذ بوجهات النظر الجديدة: عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بها حتى عند ثبوت خطتها وتسميه لانجر " الالتزامات الادراكية غير الناضجة ". **(نورة دغنوش ,2020، ص548)**.
4- التأكيد على العملية بدلا من النتيجة: "كيف أقوم بذلك" بدلا من "هل يمكنني القيام بذلك؟" هو مانعني به التأكيد على العملية بدلا من النتيجة مما يجعلنا ننتبه الى تحديد الخطوات اللازمة، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقا لدورها بإجراء التغيرات والتعديلات التي تؤدي الى الحصول على نتائج أفضل بالتفكير في الخطوة التالية بدلا من التفكير في كل شيء في ذات الوقت.
5- السماح بالشك: وهو بعد آخر يشير الى مزيد من التفحص للأشياء بحيث لا تقبل كما هي دائما، فأصحاب الفكر اليقظ يكون لديهم اعتقاد ان العالم متغير ولا يتقبلون النتائج كما هي بل يبحثون فيها، ولا يميل هؤلاء غالبا الى التجاوز الى النتائج وهكذا ينتهي الامر، وليس من السهل اغراؤهم بالإجابات البسيطة عن الأسئلة المعقدة وقد تنبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي، لكن يمكن تنميتها في كل الافراد **(محمد هادي,2018، ص4)**.

وأضافت إلين لانجر ان اليقظة العقلية تعني القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة تعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيها, مما يؤدي الى ردود تلقائية قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات, وحينما يخضع الافراد الى عمليات التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تفتقر الى اليقظة العقلية فانهم غالبا ما يفقدون بقائهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل الى أفكار جديدة وان يعيدوا التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة, فالأفراد اليقظون ذهنيا يتسمون بكونهم متمسكين بالواقع وحساسين لكل ما في البيئة ويتواصلون بنشاط مع التطورات الجديدة, وعليه فان اليقظة العقلية

تقوم بوظيفة توسيع الرؤى وزيادة الغرض للانفتاح على كل ما هو جديد ويكون الفرد على وعي بأكثر من وجهة نظر واحدة**(كوثر,2019,ص32)**.

2/ نظرية الوعي الذاتي التأملي Reledctive self-awareness theory

ترى هذه النظرية ان الافراد يكونون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من اجل مواصلة تحقيق أهدافهم, اكدت هذه النظرية على ان اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية, انفعالية وجسمية والذي يعد أمر أساسي في تطوير المعرفة الذاتية, وان الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي, يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه, ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما: التمكين والسيطرة**(فاطمة مطلك,2019,ص653)**, اذ تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة وان الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماته والاهداف لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه **(نورة دغنوش,2020 ,ص549)**.

وفي إدراك الذات التأملي يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة، على النقيض من نمط معالجة الوعي الذي يركز على الذات، بينما تركز لانجر على كيفية فهم الافراد وتنظيمهم للسلوك والبيئة، تؤكد نظرية الوعي الذاتي التأملي على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية بوصفها قاعدة لردود الأفعال المشكلة حديثا.

(علا رافع,2019، ص217).

3/ نظرية تقرير المصير Self Determination theory

ترى هذه النظرية ان الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تسيير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمته واهتماماته **(فاطمة مطلك,2019، ص654)**.

تؤكد هذه النظرية ان الحاجة الى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل العقل، الجسم، الفكر والسلوك.
(علارافع,2019، ص218).

وترى هذه النظرية ان اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط واشباع الاحتياجات النفسية الأساسية، ووفقا لهذه النظرية فان الأشخاص المتيقظين عقليا يكونون أكثر تذكارا من الأشخاص

المنخرطين في اعمال تشتت الانتباه، وفي هذا الصدد بينت الدراسات ان الافراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية اثناء أدائهم على العمليات المعرفية **(نورة دغنوش,2020، ص549).**

6-فنيات و إستراتيجيات اليقظة العقلية:

أ- التركيز: من الناحية المثالية " مشاهدة" التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف أو حركة البطن، يمكنك أيضا محاولة عد كل نفس حتى يصل للعشرة ثم تكرار ذلك من البداية. كما يمكن التركيز كذلك على كلمات معينة أو عبارات بسيطة.

ب-إعادة التركيز: هناك العديد من الخيارات المتاحة لإعادة التركيز عندما يتجول عقلك للخارج، والذي سوف تقوم به عدة مرات لمدة دقيقة في معظم الحالات، يعد الجزء الأكثر أهمية في هذه الفنية هو أن تختار أسلوب إعادة التركيز والعودة إلى التركيز مع التحلي بالصبر.

ج-وضعية الجسم: عموما يعتبر الاسترخاء أفضل من الجلوس في وضع مستقيم، وضع الاسترخاء على حافة الكرسي أو الوسادة.

د-العيون: يمكنك إغلاق عينيك أو فتحهما قليلا مع نظرة بسيطة للأمام.

هـ-التوقيت: غالبا ما تكون مفيدة جدا ومحفزة هو تحديد الوقت المناسب لممارستك اليقظة العقلية الإيجابية، ويمكنك استخدام جهاز التوقيت الذي على هاتفك.

و- البيئة: قد يكون من الاسهل في بداية التأمل أن تكون في مكان هادئ ولكن ليس من الضروري.

(حيدر معن إبراهيم،2019،ص43،42).

قياس اليقظة العقلية:

اعتمد الباحثون على مقاييس التقرير الذاتي لقياس اليقظة العقلية، فتوجد مقاييس أحادية البعد، ومقاييس متعددة الابعاد منها:

1- مقياس الانتباه القائم على اليقظة العقلية Mindfulness Attention Awarenes

قام بإعداده (Brown and Ryan,2003) وهو مقياس احادي يتكون من(15) مفردة ويقيس الانتباه والوعي للأحداث والخبرات الحالية في الحياة اليومية، ويجيب الطالب على المقياس من خلال تدريج سداسي (دائما، .....، أبدا).

2- مقياس كنتاكي اليقظة العقلية Kentucky Inventory Mindfulness scale (KIMS) والذي قام بإعداده **بير، سميث، ألان(Baer,Smith,Allen,2004)** وتم تطبيق المقياس على طلبة كلية التربية تمتد أعمارهم بين (18 و22 سنة) ويتكون المقياس من (39) مفردة موزعة على أربعة ابعاد، الملاحظة (12) مفردة، الوصف (8) مفردات، التصرف بوعي وبواقع (10) مفردات، وقبول الخبرات دون الحكم عليها (9) مفردات، ويجيب الطالب على المقياس من خلال تدريج رباعي (تنطبق تماما، تنطبق، تنطبق الى حد ما، لا تنطبق مطلقا).

3- مقياس تورنتو لليقظة العقلية Toronto Mindfulness Scale وقام بإعداده **(Lau et al,2006)** يتكون من (13) مفردة موزعة على بعدين، حب الاستطلاع ويعني الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية، وعدم التمركز ويعني القدرة على فهم وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق أوسع من الوعي.

4- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية The Five facet Mindfulness Scale وقام بإعداده **(Krietmeyers , Hopkins, Smith, Baer, Toney,2006)** ويتكون من (39) مفردة موزعة على خمسة ابعاد: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية .

5- مقياس اليقظة العقلية الانفعالية والمعرفية Mindfulness The Cognitive and Affective Scale وقام بإعداده **(Kumer, Hayes, Feldman, Gresson, Laurenceav,2007)** يتكون من (12) مفردة موزعة على أربعة ابعاد: الانتباه، الوعي, التركيز على الحاضر, القبول وعدم الحكم على الأفكار والمشاعر في خبرات الحياة اليومية.

وسوف تتبنى الباحثة مقياس كنتاكي اليقظة العقليةKentucky Inventory Mindfulness scale أنه من أحدث مقاييس اليقظة العقلية المستخدمة، وأشارت البحوث السابقة إلى تمتعه بالخصائص السيكومترية الجيدة.

خلاصة:

على ضوء ما قدم في هذا الفصل، نجد بأن لليقظة العقلية دور فعال في الحياة اليومية حيث تجعل الفرد مركزا انتباهه عن قصد على ما يقوم به، ويكون قادرا على التفكير بطريقة جديدة لابتكار أشياء جديدة فهي تمنح القدرة على الانفتاح على كل ما هو جديد فالبيئة وتعمل على القضاء على النظرة المحدودة والضيقة التي تجعلنا ندور في حلقة مفرغة، وإيجاد حلول آنية لمختلف المشكلات في الوقت الحاضر دون الانشغال بالماضي مع عدم اصدار احكام عليها.

لقد تم في هذا الفصل تناول كل من: نبذة تاريخية عن اليقظة العقلية، والتطرق لماهية وتعريف اليقظة العقلية، أهميتها وفوائدها؛ ومن ثم التطرق إلى النظريات المفسرة لليقظة العقلية، وكذا ذكر أهم خصائصها، كما تم تقديم كيفية قياس اليقظة العقلية.

الفصل الثالث: حل المشكلات

تمهيد

1-ماهية حل المشكلات.

2-مفهوم المشكلة.

3-مفهوم حل المشكلات.

4-أنواع المشكلات.

5-النظريات المفسرة لحل المشكلات.

6-خطوات حل المشكلات.

1-العوامل المؤثرة في حل المشكلات.

خلاصة

تمهيد

نمر في حياتنا اليومية التي نعيشها بالعديد من المشكلات التي علينا حلها حيث تعتبر حل المشكلات مطلبا اساسيا في حياة الفرد فكثير من المواقف التي تواجه الانسان في الحياة اليومية هي اساسا مواقف تتطلب حل المشكلات وتعتبر حل المشكلات من أكثر اشكال السلوك الانساني تعقيدا لهذا يجب ان نقوم بحلها بهدف ان نصبح قادرين على اتخاذ قرارات سليمة في حياتنا فلو ان حياة الافراد كانت طبيعية ثابتة وكان لكل منا دور محدد يؤديه فيها لما كان موضوع حل المشكلات ملحا يومنا هذا.

1 ماهية حل المشكلات:

يعود الاهتمام بحل المشكلات في مجال علم النفس الى العقد الثاني من القرن العشرين عندما بدا **ثورنديك Thorndike** تجاربه المبكرة على القطط ثم اعقبه كوهلر بإجراء تجاربه على الشمبانزي وكان الاتجاه السائد آنذاك ينظر الى حل المشكلات على انها عملية تعلم عن طريق المحاولة والخطأ تطورت بعد ذلك وجهات النظر حول الاساليب التي يتم عن طريقها حل المشكلات فبعد ان كانت مقتصرة على اسلوب المحاولة والخطأ ظهرت اساليب اخرى كالاكتشاف واتباع القوانين ومعالجة المعلومات وتعدد وجهات النظر حول المفهوم فيحدده **جيل فورد Guilford** "كمهارة ذكائية تعكس قدرات الفرد الذهنية" كما يحدده **بياجي Piaget** كناتج متوقع ومنطقي لتعلم مفاهيم ومبادئ وعمليات متتابعة ومتتالية تعتمد على المخزون اللازم من المعارف والمهارات التي تعد متطلبات مسبقة في تعلم ما هو أكثر تعقيدا وصعوبة.

في حين ينظر اليه **كوهلر Kohler** على انه عملية جمع واعادة توحيد مكونات مشكلة عقليا وهذا ما أطلق عليه اعادة بناء حتى يتم التوصل الى نقطة ثاقبة في حل المشكلة**(غانم محمد،2004،ص204)**.

ويتضمن حل المشكلات الكثير من العمليات العقلية المتداخلة مثل التصور والتذكر والتخيل والتجديد والتعميم والتحليل والتركيب وسرعة البديهة والاستبصار ويتطلب ان يستخدم الفرد فيه معلوماته السابقة ومهاراته المكتسبة لتلبية موقف غير عادي يواجهه كما يتطلب بناء تنفيذ ذهني للمعلومات المعطاة تتضمن الحالة الأولية والهدف والعوامل المساعدة على حل العوامل المعيقة.

ويسمى **سايمون Simon** هذا التمثيل المعرفي مجال المشكلة ذاتها فهي البحث في مجال المشكلة اما يتطلب حل المشكلات تحديد خطوات البحث عن الحل ثم استخدام الحل الذي تم التوصل اليه ذهنيا فاذا فشل الحل يرجع الفرد الى التمثيل الذهني الذي بناه واذا نجح يصل الى حالة الاتزان ويتوقف التفكير في المشكلة**(بن ياسين،2013،ص75)**.

2 مفهوم المشكلة:

عبارة عن عائق يحول ويمنع الفرد من تحقيق اهدافه مما يؤثر عليه فيصبح في حالة توتر وحيرة كما يخلق عنه نافعية للإيجاد خطط للتخلص من هذه الحالة والوصول الى الهدف.

الفردية: لأنها تخص فردا بعينه وتختلف من شخص الى اخر وهذا راجع الى الفروق الفردية وتصبح مشكلة جماعية عندما يشترك عدد من الافراد في وقت معين بنفس المشكلة.

المشكلة لها جانب ادراكي: فهي تتطلب وعيا وتفكيرا لإدراك وجودها.

المشكلة لها جانب انفعالي: اي يصاحبها حالة النفسية غير متغيرة وتبتسم بكثير من الانفعالات كالقلق والتوتر والخوف.

المشكلة لها ابعاد متعددة: البعد الشخصي، الاجتماعي، الاقتصادي والسياسي.

(قندوز محمود،2017،ص73)

هناك مفاهيم عدة حول المشكلة وسوف نطرح البعض منها:

– يعرف **علي احمد مذكور:** المشكلة بانها سؤال محير او موقف مربك يواجهه الشخص بحيث لا يستطيع الإجابة عن السؤال او التصرف في الموقف عن طريق ما لديه من معلومات او مفهومات

–يعرف **عدنان يوسف القيوم:** ان المشكلة حسب ما اشارت اليه الدراسات النفسية تمثل عائقا يواجه الفرد وتمنعه من تحقيق اهدافه بحيث هذا العائق يعمل على خلق حالة من التوتر والحيرة مما يدفع الفرد الى البحث عن آليات وطرق مختلفة للتخلص من هذه الحالة**(سعد أحلام، 2015، ص46،45).**

يعرف **جاريسون Garrison:** المشكلة على انها موقف يحتوي على هدف يراد تحقيقه**(سوفي نعيمة، 2010، ص112).**

3مفهوم حل المشكلات:

اصطلاحا:

مصطلح المشكلات problem solving جاء من اليونانية فكلمة problem من الكلمة اليونانية problemat التي تعني رمي الصعوبات في الطريق وكلمة solve في الاصل solver والتي تعني يسهل او يختفي وهكذا فان مصطلح حل المشكلات هو تسهيل او اخفاء الصعوبات الملقاة في الطريق**(سائدة جمال، 2008، ص43).**

وقد وردت عدة تعريفات لحل المشكلات منها:

عرفت **(Gange 1967):** حل المشكلات بأنها نمط في السلوك المحكوم بقوانين او عملية يدمج فيها الفرد المفاهيم والقوانين المتكونة لدى الفرد من معارفه وخبراته السابقة لتكوين مفاهيم وقوانين من مستوى اعلى والتي تمكنه من حل المشكلات**(علي صكر، 2008، ص230).**

عرف **(Dzuailla,Nezu,1980):** حل المشكلات بانها المستوى الواعي في عملية معالجة المعلومات المضبوطة والتي تهدف للتعرف اكتشاف اختراع حلول للمشكلة.

عرف **(Anderson1980)** حل المشكلات بأنها سلسلة من العمليات المعرفية موجهة نحو الهدف.

يعرف **(Heppner 1982)** حل المشكلات بانها مجموعة من العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدما المعلومات التي سبق وان تعلمها والمهارات التي اكتسبها للتغلب على موقف بشكل جديد وغير مألوف والوصول الى حله**(محمد كامل، 2014، ص52)**.

عرف **(Best 1998)**: على انها القدرة على اكتشاف العلاقة بين عناصر الحل.

(قندوز محمود، 2017، ص73).

يعرف(**Davidson)** حل المشكلات على انها عملية عقلية يتم من خلالها تسلسل منطقي الاحداث التي تساعد الفرد على المضي في طريق منظم اثناء مواجهته المشكلة حيث يصل الى الحل.

(هناء سلوم، 2014، ص27).

يعرف **(Marazano2000)** ان حل المشكلات يتمثل في مجموعة من الخطوات التي يسير عليها الفرد بهدف الوصول الى حل المشكلة وهي عملية الإجابة عن الأسئلة التالية كيف أستطيع تخطي هذه العقبة؟ كيف أستطيع ان احقق هدفي في هذه الظروف؟ كيف أصل الى طريقة تتفق مع هذه الظروف؟**(بن ياسين، 2013، ص76)**.

يعرف **عطا الله (2001)** حل المشكلات بأنها: نشاط تعليمي يواجه فيه الطالب مشكلة فيسعى الى ايجاد حل لها من خلال القيام بخطوات الطريقة العلمية في البحث للوصول الى تعميم او حل للمشكلة.

(نعمان رياض، 2016،ص16).

يعرف **جراون (2002)** حل المشكلة على انها: عملية تفكيرية مركبة يستخدم بها الفرد خبراته ومهاراته من اجل القيام بمهمة غير مألوفة او معالجة مشكلة او تحقيق هدف**(علي صكر، 2008، ص231)**.

يعرف **(Spermberg 2003)** حل المشكلة على انها: عملية يسعى الفرد من خلالها على التخطي العوائق التي تواجهه وتحول بينه وبين الوصول الى الهدف الذي يسعى الى بلوغه.

(بحري وفارس، 2014، ص34)

يعرف **كروليك و رودنيك** حل المشكلات على انها: عملية تفكيرية يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف مكتسبة سابقا من اجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوف له وتكون الاستجابة المباشرة عمل ما يستهدف حل النقائص او اللبس او الغموض الذي يتضمنه الموقف**(مرداس صديقة، 2017، ص48)**.

من التعريفات السابقة يرى الباحث على انه وعلى الرغم من اختلاف وتعدد التعاريف التي قدمها الباحثون فيما تم طرحه سابقا الا انهم يتفقون على مجموعة من النقاط التي تتخلل مفهوم حل المشكلات تتمثل في عمليات تفكيرية مواجهة العوائق الوصول الى الحل او الهدف.

ونستنتج من التعريفات السابقة ان حل المشكلات عملية فكرية يسعى خلالها الفرد للوصول الى هدف معين يصعب تحقيقه بسبب عدم وضوح اسلوب الحل.

4 انواع المشكلات:

اشاره **جرينو Grenno** الى وجود ثلاث فئات من المشكلات وهي مشكلات الترتيب ومشكلات استقراء البنية مشكلات النقل والتحويل.

4-1 مشكلات الترتيب:

يتم خلالها تقديم بعض الاشياء ترتيب عشوائي ويطلب من المفحوص اعادة ترتيبها وفق شروط معينة بحيث تحقق معيارا معينا ورغم ان هذه العناصر ترتب بطرق عدة ان ترتيبها واحدا يكون مناسبا مثل مشكلة القلب والابدال وفي اعادة ترتيب حروف كلمة مقلوبة لتشكيل كلمة ذات معنى كما في كلمة "**رقعا**" مرتب لتصبح "**عراق**" وكلمة "**الزوجع**" ترتب لتصبح كلمة "**العجوز**" او "**الجزوع**" وبذلك يستدعي عدة استراتيجيات من المحاولة والخطأ للوصول الى الحل**(مرداس صديقة،2018،ص50).**

والامر في هذا النوع من المشكلات لا يتعلق بترتيب الحروف او كلمات بل يتعدى الى الترتيب العقلي والمنطقي لإبعاد المشكلة والموقف في الوصول الى الحالة الهدفية.

مثل: تجربة كوهلر فقد قام بتعليق موزه في السقف ووضع صناديق وعصا في قفص القرد وبعد عدة محاولات فاشلة اهتدى القرد الى فكرة استطاع بها ان يحصل على الموزة وهذا اسماه كوهلر بعمليه الاستبصار وهذه الأخيرة تتطلب ترتيبا منطقيا لأبعاد المشكلة وبعدها القيام بحركات متتالية للوصول الى الهدف.

حمل العصا ← الصعود على الصندوق ← اسقاط الموزة بالعصا .

(قندوز محمود، 2017، ص80).

4-2 مشكلات النقل والتحويل:

ويتضمن هذا النوع من المشكلات حالة ابتدائية والحالة النهائية وسلسلة من العمليات المطلوبة لنقل الحالات الابتدائية الى الحالات النهائية على الفرد الوصول اليها وفق شروط واوضاع يجب مراعاتها مثل مشكلتي العنزة والعشب والذئب وتشمل في نقل ما سبق عنزة ذئب عشب من ضفة نهر الى اخرى حيث يجب نقل واحدة من ثلاثة في كل مرة وتفادي ترك العنزة مع العشب او الذئب مع العنزة بمفردهما سواء في نقطه الانطلاق او نقطه الوصول ومن الأمثلة المعروفة عن هذا النوع من المشكلات والذي تم

استخدامه في بعض الدراسات مشكلة برج هانوي هذه المشكلة عبارة عن لعبه بثلاثة سيقان وثلاثة حلقات عدد السيقان والحلقات يمكن ان يتغير في الانطلاق الحلقات الثلاثة (واحدة كبيرة والثانية متوسطة والثالثة صغيرة) متموضعة على احد السيقان مثل الساق اليسرى في ترتيب تصاعدي من الاعلى الى اسفل هذا المشكل يتطلب تمرير الحلقات الثلاثة الى ساق اخرى مثل الساق اليمنى مع احترام التعليمات التالية

أ- في المرة الواحدة يمكن تمرير حلقة واحدة فقط.

ب-لا يمكن وضع الحلقة الا على حلقة أكبر منها (لا يمكن وضع حلقة فوق حلقة أصغر منها) بعبارة اخرى في وضعية الانطلاق الحلقات الثلاثة على أحد السيقان وفي وضعية الوصول هذه الحلقات موضوعة على الساق المقابلة وبنفس الترتيب.

ت- مهمة الشخص تتطلب الوصول الى الساق الثالثة نفس الشكل الذي انطلق منه.

برج هانوي من بين المشكلات التي درست أكثر فيها فحص موضوع حل المشكلات من بين الاسباب التي دفعت علماء النفس الى التركيز على هذا المشكل هو ليس فقط انه تتوفر فيه صفات الوضعيات المطابقة لحل المشكلات ولكن لأنه يتميز بالبنية المرتبة جدا لهذه الوضعية(**قندوز محمود، 2017، ص82**).

3-4 **مشكله الاستقراء البنية:**

4-4 هي المشكلات التي يتطلب حلها ايجاز العلاقة بين عدة عناصر او اشياء او ايجاد العنصر المجهول الذي تربطه علاقة بالعناصر الاخرى المعروفة وهذا يتطلب اولا ايجاد هذه العلاقة التي تربط بين العناصر الموجودة ثم استحضار او ايجاد العنصر المجهول و بناء علاقة جديدة بينهما المثال التالي مؤلف من اعداد شكل زوجي (64، 45، 44، 34، 24، 14) فإنها تتمثل في الكشف عن العلاقة التي تربط عناصر السلسلة وهذه العلاقة تشير الى ان العدد الاول من كل جزء يبقى ثابتا بينما يزيد العدد الثاني بمقدار لكل زوج وفي هذا النوع من المشكلات يستوجب المرور بالمراحل التالية:

- **الترميزة:** عملية الترميز تسمح استخلاص صفات البنود المراد معالجتها وهذا الاستخلاص يكون من تنشيط الذاكرة الدلالية لمفاهيم من اجل ادوات لفظية ومن تحليل صفات قاعدية من اجل ادوات متعلقة بالرسم.
- **مقارنه الخصائص:** بعد ترميز الخصائص الرموز الصفات يقارن الشخص كما ان الشخص يبحث عن العناصر المتراكمة او المختلفة للبنود.

- **الانتقاء والتقويم:** اخيرا تسمح هذه المرحلة للشخص بتحديد أحسن اجابة مرشحة من بين مجموعة الإجابة المحتملة(**محمد وعيسى، 2011، ص273**).

قام **جونثر Gunther 1998** بوضع تصنيف لأنواع المشكلات بناء على درجة وضوحها:

1 **المشكلات جيدة التحديد les problemes bien structures:**

وهي مشكلة تكون واضحة من كل الجوانب وتمتاز بالخصائص التالية اهدافها وطريق او مسار الحل فيها محدد وتمتاز بوجود ادوات وتقنيات محدده لإنجاز الهدف او ايجاد الحل كما ان البدائل الضرورية ككل متوفرة في معطياتها(**الصافي، 2007، ص18**).

2-المشكلات سيئة التحديد les problems mal structures:

وهي المشكلات التي ليس لها حلول واضحة ولا يوجد استراتيجيات او قواعد محددة يمكن الرجوع اليها لحلها المسائل الحياتية التي يوجهها الفرد يوميا.

وفي هذا النوع من المشكلات لا تكون المعطيات ولا الهدف واضحين وقد تكون المعطيات واضحة الهدف وصعبة المنال(**مرداس صديقة، 2018، ص51**).

وهناك تصنيف اخر للمشكلات تتمثل فيما يلي:

- **مشكلات اجتماعية:** تتضمن مشاكل تعيشها جماعة اجتماعية في ظروف معينة وتشير الى وجود احتياجات غير مشبعة لدى قطاعات واسعة من الناس وقد تكون مرتبطة بالفقر. والصحة وعدم التعلم والبطالة والفساد حيث تحدث ضررا نفسيا وماديا على افراد المجتمع
- **مشكلات التعليمية:** وتتضمن اختيار مناهج الدراسة وعدم استغلال الافراد لقدراتهم والافتقار الى الدافع للدراسة والتحصيل وكذلك مشكلات البالغين.
- **مشكلات شخصية:** وتتضمن مشاكل التكيف للجماعات وصعوبة النطق ومشاكل العلاقات في الأسرة ومشاكل خروج على النظم والتقاليد(**سائدة جمال،2008، ص43**).

5 **النظريات المفسرة لحل المشكلات:**

لقد اهتم الباحثون في علم النفس كثيرا بموضوع حل المشكلات فتكونت اتجاهات نظرية رئيسية إذ اختلفت هذه الأخيرة في تفسير حل المشكلات:

1-5 **الاتجاه الارتباطي** يرى اصحابه هذا الاتجاه ان حل المشكلات يقوم على الارتباط في اساسه حيث يعتبر سلوكا لعملية المحاولة والخطأ ولا يختلف من حيث النوع على تعلم الارتباطات

البسيطة بين المثيرات والاستجابات او العادات المتوفرة لدي اي التي يعلمها سابقا والتي ترتبط بأوضاع تعليمية معينة و تبين هذه العادات في درجة قوة ارتباطها بهذه الأوضاع وهذا يعني ان المتعلم يواجه مشكلة بمجموعة العادات المختلفة من حيث القوة والترتيب لذلك الوصول الى الحل باستخدام هذه العادات مراعيا قوتها وترتيبها اي يبدا في البحث عن الحل باستخدام العادات الاضعف و الابسط الى استخدام العادات الاكثر قوه وتعقيدا للوصول الى الحل المناسب. **(الشافعي،1992،ص55)**.

2-5 ان هذا التفسير لحل المشكلة لا يختلف عن عمليات بها قطط ثورندايك خروج من القفص فئران سكينر للحصول على معززات هذا التفسير هو الافتراض بان عمليات المحاولة والخطأ او التجارب العادات المتوافرة تتم نحو نشاطات داخلية ان التفسير حل المشكلة للعادات او الارتباطات المتعلمة في مبدا اساسيا يقوم عليه تعلم حل المشكلة وهو اكتشاف حل جديد فقد يواجه الفرد مشكلة جديده يجمع من خبراته الماضية ما يلائم المشكلة الجديدة ويستجيب للعناصر المشتركة بين المشكلة او وفقا للجوانب المشتركة بين الموقف الجديد ومواقف المتشابهة فاذا لم يتوصل الى الحل نتيجة لهذا لجأ الى المحاولة والخطأ حتى يعثر على حل للمشكلة وخلاص هذا الاتجاه ان حل المشكلات ما هو الا تعلم الارتباطات بين المثير والاستجابة**(قندوز محمود،2017،ص75)**.

3-5 **الاتجاه الجشتالتي gestalt forme :** كان هذا المنظور في اوروبا في بداية القرن العشرين اقترح النظر في حل المشكلات كنشاط إدراك لإيجاد حل للمشكل ما يرجع الى النظر فيه الى الاشياء من زاوية اخرى ويرى هذا الاتجاه ان حل المشكلات نوع من التنظيم الادراكي للعالم المحيط بالفرد ويمكن فهمه من خلال معرفة الاسلوب الذي يتبعه في إدراك المثيرات التي يتضمنها مجاله الادراكي، لذا يعتبر حل المشكلة عمليات معرفية داخلية وهي عمليات حل المشكلة**(محمد كامل،2014،ص68)**.

بصفة عامة مشكل ما هو وضعية يبحث فيها الشخص للوصول الى هدف معين ويتوجب عليه ايجاد الوسائل للبلوغ الى هذا الهدف هذا التعريف العام يعطي ايضا وضعيات لحل مشكل عقلي مثل مشاكل الرياضيات والفيزياء او مشاكل اختبار معامل الذكاء بالإضافة الى وضعيات يوميه واكثر خصوصية توضح العضوية طبقا لهذه الدراسات في وضع يستلزم حل مشكلة معينة كالحصول على الطعام ويقوم

الباحث بملاحظة سلوك العضوية اثناء بحثها عن الحل وتتطلب المشكلة عادة قيام العضوية بالدوران او الالتفاف حول سور او حاجة معينة تحول دون وصولها الى الهدف المنشود.

استخدم في هذه الدراسات بعض انواع القرود وصغار الاطفال وكان عليهم ان يقوموا باستجابات انعطافيه للوصول الى الهدف لان الحاجز يضعفهم من الوصول اليه على نحو مباشر.

وقد بينت نتائج هذه الدراسات أن بعض القرود والأطفال يصلون الى الحل بسرعة بينما تفشل حيوانات اخرى كالدجاج في انجاز الحل المناسب يفترض الجشتالتيون ان نجاح القرود والاطفال في الوصول الى الحلول المناسبة ناجمة عن قدره هؤلاء على إدراك المظاهر الرئيسية المهمة التي تتطلب نوعا من الحل الاستبصاري في حين يفشل الدجاج في ذلك لعدم توفر القدرة على إدراك هذه المخاطر والتبصر فيها**(قندوز محمود، 2017، ص77).**

ويترتب على هذه العضوية في التجارب الاخرى وصل قضيبين لإطالة اليد او وضع صندوقين فوق بعضهما لإطالة القامة لتشكيل اداه تمكنها من الوصول بوضوح قدره هذه العضوية الى ادراك المثيرات التي ينطوي عليها الوضع المشكل وظهور الحل على نحو سريع وفجائي ومكتمل ان سرعة الحل وفجائيته واكتماله يوحي بسلوك العضوية الاستبصاري قيامها بإعادة تنظيم ادراكها لمثيرات الوضع التعليمي المشكل في العضوية لا تمارس عمليات المحاولة والخطأ كما يدعي الارتباط وانما تهتدي الى الحل فجأة وذلك نتيجة التبصر في الوضع وادراك العلاقات المختلفة التي يمكن ان تقوم بين مثيرات او مكونات هذا الوضع**(نشواتي، 1985، ص487).**

ويرى **ديمونيسكيDiminoshy:** ان وجهة نظر هذه النظرية في حل المشكلات تركز على اعراض المشكلة وتعطي اهمية كبيرة الى الثبات في التفكير وبعد النظر اللذان يقودان الى حل المشكلة.

(النابلسي، 1986، ص70).

كما ان هذا الاتجاه يرى ان الهدف من حل المشكلة هو الوصول الى الشكل حيث ان انتاج اي عملية ادراكية او معرفية هي تكوين شكل نحو المشكل هو تنسيق عقلي لأجزاء هذا المشكل حتى الوصول الى تكوين ثابت**(هناء سلوم، 2014، ص33).**

2- **اتجاه معالجة المعلومات:** ان عدم كفاية الاتجاه السلوكي والمعرفي لفهم حل المشكلات ادى الى اندماج فروضهما ليكونا مع النموذج العام لتجهيز المعلومات فن نموذج لفهم حل المشكلات وتنطبق فكرة هذا الاتجاه من مشابهة النشاطات والسيرورات المعرفية البشرية بطرق برمجة الحاسوب اثناء عملية حل المشكل يتم اتباع بعض التصميمات المتبعة في الحاسوب وذلك من

خلال تحديد الخطوات المتضمنة في اي نشاط تفكيري وجدولة هذه الخطوات في تسلسل مناسب يتفق مع تسلسل العمليات التفكيرية التي يمكن ان يستخدمها المتعلم لدى مواجهة مشكلة معينة ومن ثم تجريب هذه الخطوات في الكمبيوتر التمثيلي لمعرفة مدى نجاحه في محاكاة النشاط التفكير للفرد يزود الباحث المزيد من الفهم حول نموذج نظري لتفسير هذا النشاط.

ويشير **الزيات 1995** الى امكانية فهم سلوك الانسان في حل المشكلات من خلال فهم سلوك الآلة نفسها باعتبار ان هذه العلاقة تبادلية حيث ان سلوك حل المشكلة يتطلب معالجة المعلومات من خلال عملية التحويل واعادة الصياغة والاسترجاع ويضع الزيادات عدد من الافتراضات التي يستند اليها نموذج معالجة المعلومات في حل المشكلات سواء كان ذلك الانسان او في الحاسبات وهي:

أ-الانتباه للمعلومات يعتمد على الانتباه الارادي للمعلومات

ب-مستوى الاداء في حل المشكل يعتمد على حجم وطبيعة المعلومات المتوفرة للفرد او الحاسب

ج-هناك قيود معرفيه وحسيه تفرضها عمليات التجهيز والمعالجة يؤدي استنزافها الى انخفاض قدرات الحل ومستوى الاداء

د-تتطلب عملية اعداد وتجهيز المعلومات حفظ المعلومات ومعالجتها في الذاكرة الفاعلة القصيرة ram وهي ذاكرة محدودة السعة.

هـ-نظرا لاتساع سعة الذاكرة الدائمة طويلة المدى القرص الصلب فان القدرة على الحل تتأثر بالقدرة على الاسترجاع وعوامل للنسيان وبناء على ذلك فان حل المشكلة هو تطبيق اتجاه معالجة المعلومات لأنها عملية منظمة وتتأثر بالمدخلات الحسية وتوفر الانتباه ومن ثم تؤثر بقدرة العمليات الوسيطية خلال المعالجة في الذاكرة القصيرة او الاسترجاع منها مما ينعكس سلبا او ايجابا على الاستجابة الفردية في حل المشكلة **(يوسف العتوم، 2002، ص245)**.

يعد اتجاه معالجة المعلومات نموذجا للربط بين المعطيات والاهداف مع اهتمامه بالأسلوب المتبع في حل المشكلة وتأكيده على اهمية العمليات الفكرية والخبرات الإدراكية كأحد العناصر الرئيسية في هذا الحل**(حسين بكر، 2010، ص17)**.

4-الاتجاه المعرفي: يرى المعرفيون ان حل المشكلة هو ذلك النشاط الذهني المعرفي الذي يتم فيه تنظيم التمثيل المعرفي من الخبرات السابقة ومكوناتي مواقف مشكلة معا وذلك من أجل تحقيق الهدف ويتم حل المشكلة وفق استراتيجية الاستبصار التي تتم فيها محاولة صياغة مبدأ او اكتشاف نظام علاقات يؤدي الى حل المشكلة وتوجد أربعة انواع من الحلول الاستبصارية للمشكلات.

-**الحل الفجائي:** وهو حل يبدا ببعض النشاط ثم يتوقف النشاط ويمر الفرد بفترة ارتباك وحيرة ولكن لا يلبث ان يصل فجأة الى الحل المطلوب.

- **الحل التدريجي:** وفيه يقوم الفرد بمحاولات عديدة او بأنواع من النشاط او بعضه وغير موجه ولا يلعب الفهم دورا اساسيا في الوصول الى الحل.

-**الحل الثابت:** وفيه يتوصل الفرد الى الحل بعد عدد من الخطوات مع فهم كل خطوة واكتشاف لما في الموقف من علاقات يعاد تنظيمها تدريجيا حتى يفرض فروضا تستبعد تماما ويتكرر إذا لم يصل الحل الصحيح.

-**الحل المباشر:** وفيه لا يحتاج الفرد الى خطوات يبين إدراك المشكلة والتواصل الى الحل.

(هناء سلوم، 2014، ص30).

ويتضمن النشاط الذهني ومعالجة اشكال صور او رموز ويتضمن ايضا صياغه فرضيات مجرده بدل معالجة اشياء حسية ظاهرة وتختلف المستويات المعرفية التي يعالج فيها الافراد عملية حل المشكلات حل المشكلة بانه من المستوى البسيط وذلك عندما يقوم الطفل باستخدام معطيات ماديه ظاهره قابله للاختبار وتتوفر معانيها لديه وبالتالي يتسنى له ادوار العلاقات بين مكوناتها والمفاهيم التي تتضمنها ويوصف حل المشكلة بانه معقد عندما يتطلب ذلك عملية ذهنية تقتضي مستوى من الخبرات السابقة وعمليات اعمال الذهن والمعالجة زمن اطول كما يعتقد المعرفيون ان موقف حل المشكلة هو موقف يواجه الفرد ويتفاعل معه ويستحضر ما لديه من خبرات بهدف الارتقاء في المعالجة الذهنية للموقف المشكل حتى يتمكن من الوصول الى خبرة جديدة والذي يمثل بدوره حلا**(محمد كامل، 2014، ص67).**

6 خطوات حل المشكلات:

ان اهم ما في الامر ان يقوم الفرد بفهم طبيعة مشكلته التي يواجهها وتحديدها وتعرف عليها من جوانب عدة وذلك من اجل تسهيل عملية مواجهتها والقضاء عليها وذلك باتباع عدد من الخطوات والاساليب المتدرجة فيتم تحديد طبيعة المشكلة بدقة وحلها بسهولة وأكثر مرونة ودقة وضبط كل ما يرى الباحث وعملية حل المشكلات يمكن استخدامها بطريقة منظمة جروان عدد من الخطوات التي يمكن اتباعها عند مواجهة موقف المشكلة تتمثل فيما يلي:

1-6 **مرحلة التوجه العام general orientation:** في هذه المرحلة يتميز الفرد الفعال بالنظر للمشكلة على اعتبارها جزءا من حقائق الحياة اليومية وينظر الى نفسه باعتبار ان لديه التعامل مع المشكلات كما يستطيع ان يميز موقف المشكل عندما يواجهه ولا يتصرف بطريقة قهرية بل يواجه مشكلة بأسلوب منظم.

2-6 **مرحلة التعريف بالمشكلة problem definition:** تتضمن هذه المرحلة بوجود عائق يمنع تكييف الفرد وتفاعله حيث يعمل الشخص الفعال في هذه المرحلة على جمع المعلومات والبيانات حول الموقف المشكل وتحديد المشكلة باستخدام عبارات واضحة كما يتعرف الفرد على مشاعره وتصرفاته ومعلوماته المتعلقة بالموقف المشكل اضافة الى التعرف على عناصر الموقف المشكل.

3-6 مرحلة توليد البدائل تتضمن هذه المرحلة البحث عن الحلول الممكنة للمشكلة حيث تتمتع الفرد والفعال في المرونة ولا يجمد في تفكيره عند بدائل محدده كما يستطيع التحرر من الانفعال والشعور بالإحباط ويفكر بأكبر عدد ممكن من البدائل للوصول الى حل المشكلة.

4-6 **مرحلة اتخاذ القرار decision maching:** في هذه المرحلة يتم فيها انتاج قائمة من الحلول وتقسيمها مسبقا للتنبؤ بتأثيرات ونتائج كل حل من الحلول المقترحة وما يترتب عليها من نتائج ايجابية او سلبية على المدى القريب والبعيد وبناء على قابلية البديل للتحقيق ومرغوبته بالنسبة للفرد الامر الذي يساعده على اتخاذ القرار.

5-6 **مرحلة التقويم verification:** في هذه المرحلة يقوم الفرد باختبار خطه العمل لمعرفة مدى نجاحها في تحقيق الاهداف للتأكد من صحتها وقدرتها على حل المشكلة وقد يلزم في هذه المرحلة تعديل الحل خلال اعاده تقويمه وتجزئته ليضمن افضل مستوى من الحل للمشكلة القائمة**(محمد كامل، 2014، ص66)**.

7 **العوامل المؤثرة في حل المشكلة:** هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في حل المشكلات منها:

- ما يتعلق بطبيعة المشكلة من حيث سهولتها وصعوبتها وتوفر المعلومات
- يتعلق بالشخص خصائصه العقلية المعرفية مثل الذاكرة الذكية اساليب التفكير
- بالإضافة الى صفاته الشخصية مثل العمر المثابرة الاتجاه الايجابي الحرص على الدقة الثقة بالنفس الثبات الانفعالي
- العوامل التي تساعد على تحديد المشكلة وليس بالضرورة حلها
- تحديد حجم المشكلة
- تحديد استراتيجيات الحل
- استرجاع المعلومات ذات الصلة بالمشكلة
- البحث عن مفاتيح الحل التدريب على توليد الفرضيات البديلة
- وضع خطة للحل**(حمام زاوية، 2013، ص47)**.

خلاصة:

على ضوء ما قدم في هذا الفصل، نستخلص أن حل المشكلات تتضمن مجموعة من العمليات التي يقوم بها الفرد للتغلب على المواقف التي تواجهه، وتخطي العوائق التي تحول بينه وبين الوصول إلى الأهداف التي يسعى إليها.

وتم التطرق في هذا الفصل إلى ماهية حل المشكلات، ومن ثم إيضاح عدة تعريفات لكل من المشكلة وحل المشكلات، ومن ثم ذكر أنواع المشكلات، النظريات المفسرة لحل المشكلات، ومن ثم التعرف على خطوات حل المشكلات، وفي الأخير تطرقنا إلى ذكر العوامل المؤثرة في حل المشكلات.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد

2-المنهج المستخدم للدراسة.

3-مجالات الدراسة.

4-مجتمع الدراسة.

5-عينة الدراسة.

6-أدوات الدراسة.

7-الأساليب الإحصائية.

تمهيد:

يعتبر فصل الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية الدعامة الأساسية في اي بحث التي تشكل الرابط بين الجانب النظري والجانب الميداني يعتبر الضمانة الرئيسية للمعالجة السليمة للفرضيات وهذا ما يستوجب الاختبار الجيد لمجتمع الدراسة وعينة الدراسة وكيفية استخدامها وكذا المنهج المتبع وتقديم الادوات المستعملة وخصائصها السيكومترية والاساليب الإحصائية المعتمدة كل هذه النقاط سوف يتم تناولها في هذا الفصل.

1- المنهج المستخدم في الدراسة:

ان طبيعة الموضوع او الدراسة هي الدراسة التي تفرض على الباحث في استخدام المنهج المناسب لها والملائم لها ولذلك فان المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي ويعرف المنهج الوصفي بأنه دراسة الواقع او الظاهرة كما توجد بالواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كيفيا وكميا.

2- مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** يشمل المجال المكاني للدراسة الحالية في جامعة يحيى فارس بولاية المدية.
- **المجال الزمني:** لقد تم اجراء الدراسة الميدانية في الفترة الزمنية: 18، 19، 20 ماي 2021.
- **المجال البشري:** يتمثل في الطلبة بجامعة يحيى فارس بالمدية الذي يقدر 200 طالب وطالبة.

3- مجتمع الدراسة:

ان مجتمع الدراسة هو أكثر اهمية حيث يساعد في تشكيل الاسلوب الامثل للدراسة وحصرهم في مجتمع صغير ومميز ومجتمع والدراسة في هذا البحث الطلبة الجامعيين بجامعة المدية.

4- عينة الدراسة:

تضم العينة في 200 طالب بجامعة يحيى فارس بالمدية 100 طالب سنه ثالثة علم النفس العيادي 100 طالب اولى ماستر علم النفس العيادي وتم اختيار العينة بطريقة قصدية في الجدول التالي:

الجدول رقم 01 : يمثل عينة البحث حسب الجنس

العينة	الجنس	N	النسبة
200	ذكر	50	%25
	انثى	150	%75

5- ادوات الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على مجموعة من الادوات وهذا من أجل الوصول الى نتائج موضوعية في هذه الدراسة الحالية سيتم الاعتماد على ما يلي:

5-1- مقياس اليقظة العقلية:

تعريف بمقياس اليقظة العقلية: ان مقياس اليقظة العقلية Kentucky Inventory Mindulnen Scale باختصار KIMSهو عبارة عن تقرير ذاتي مكون من 39 بند يتم استخدامه لتنظيم مهارات اليقظة العقلية وهذا المقياس مفيد للمهنيين والمختصين الذين يدرسون اليقظة من خلال توضيح نقاط القوة والضعف والتطوير وتنمية مختلف مهارات اليقظة العقلية ويعود الفضل الى في اعداد هذا المقياس حيث تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة بلغت 215 طالبا من طلاب علم النفس من جامعة كنتاكي وتراوحت اعمارهم ما بين 18 و 22 عاما وبالتالي اسفرت النتائج عن 39 عبارة موزعة على اربعة ابعاد هي:

- **الملاحظة:** اليقظة العقلية تتضمن الملاحظة والاهتمام بمختلف المنبهات والعوامل بما في ذلك الظواهر الداخلية الادراك الاحاسيس الجسدية الظواهر الخارجية في الاصوات والروائح.
- **الوصف:** يتضمن وصف الفرد والتعبير عن مختلف الظواهر بمختلف الكلمات دون اصدار حكم عليه.
- **التصرف بوعي:** ان تكون واعيا ومنتبها للأعمال الالية التي يقوم بها الفرد على عكس السلوكيات التي تحدث بشكل تلقائي وآلي.
- **القبول دون الحكم:** يعني عدم اصدار احكام لتقييم الافكار والمشاعر والانفعالات

يتكون المقياس من عدة ابعاد:

- ❖ الملاحظة: وتقيس الفقرات 1، 13، 17، 21، 25، 29، 30، 33، 37، 39.
- ❖ الوصف : ويقيس الفقرات 2، 6، 10، 14، 18، 22، 26، 34.
- ❖ التصرف بيوعي: ويقيس الفقرات 3، 7، 11، 15، 19، 23، 27، 31، 35، 38.
- ❖ القبول دون حكم : ويقيس الفقرات 8، 12، 16، 20، 24، 28، 32، 36.

تصحيح المقاييس: تصحيح القائمة من خلال الإجابة على تدرج ديكارت الخماسي تحصل الإجابة نادرا جدا على الدرجة 1 ونادرا على الدرجة 2 وأحيانا على الدرجة 3 غالبا على الدرجة 4 وفي كثير من الأحيان.

الدرجة 5 ويراعي العكس بالنسبة للعبارات السلبية وهي كالاتي: 3، 4، 8، 11، 12، 14، 16، 18، 20، 22، 26، 27، 31، 32، 35، 36.

العبارات الايجابية: 1، 2، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 13، 15، 17، 19، 21، 23، 25، 28، 29، 30، 33، 34، 37، 38، 39.

5-2- مقياس حل المشكلات:

قام نزيه سعيد سنه 1997 بتطوير مقياس حل المشكلات الاعتماد على نموذج هبنر heppner في حل المشكلات الذي يتكون من خمس مراحل تستخدم في حل المشكلات هي التوجه العام تعريف المشكلة توليد البديل اتخاذ القرار التقويم وقد تالف المقياس في صورته النهائية من 32 فقره لكل بعد من الابعاد الخمسة موزعة كما يلي:

- التوجه العام ويقيس الفقرات: 4، 13، 17، 21، 22، 26.
- التعريف بالمشكلة ويقيس فقرات: 2، 1، 5، 18، 30.
- توليد البدائل ويقيس الفقرات: 3، 6، 7، 14، 15، 19، 23، 25، 31.
- اتخاذ القرار وتقيس الفقرات: 8، 11، 12، 24، 27، 28، 32.
- التقويم ويقيس فقرات: 9، 10، 15، 20، 29.

طريقه التصحيح:

يتم تصحيح فقرات المقياس من خلال اتباعه مفتاح التصحيح الالي:

المقياس	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
درجة منخفضة	1	3
درجة متوسطة	2	2
درجة عالية	3	1

جدول رقم02: تصحيح فقرات مقياس حل المشكلات.

الفقرات السالبة وهي الاتية: 3، 9، 10، 11، 12، 14، 17، 21، 22، 23، 24، 26، 28، 29، 30.

الفقرات الموجبة وهي الأتية: 1، 2، 4، 5، 6، 7، 8، 3، 16، 15، 16، 18، 19، 20، 25، 27، 31، 32.

العلامة الكلية: يتم حساب حل مشكلات باستخدام العلاقة الاتية:

العلاقة الكلية = عدد فقرات × عدد المستويات.

بذلك العلامة الكلية للسلم هي: 32 × 1 = 32

كذلك العلامة الكلية العليا للسلم هي 32×3=96

وبناء على ما سبق ان العلامة الكلية لسلم التقدير تتراوح ما بين 32-96

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: يمكن القول ان الصدق يسير الى درجة استقلالية الاجابات من الظروف العرضية للبحث ومن ثم مدى صلاحية اداة جمع البيانات وقمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال الصدق الظاهري الصدق الظاهري ويقوم على فكرة مدى مناسبة فقرات الاستبيان لما يقيس ولمن يطبق عليهم و مدى علاقتهما بالمقياس ككل و من هذا المنطلق تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين من قسم علم النفس وعلوم التربية في جامعة بسكرة والتحقق من صدق مقياس البحث في معرفة رأيهم حول مدى صلاحية ووضوح الفقرات ولقد أجمع أغلب المحكمين على فقرات المقياس واعتبارها تخدم موضوع الدراسة.

ثبات المقياس: ولقد تم ثبات مقياس الدراسة بطريقتين.

عن طريق الفا كرونباخ فكانت النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

المقياس	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
حل المشكلات	32	0.78

الجدول رقم 3: يوضح الثبات بطريقة الفا كرونباخ:

يتضح من خلال الجدول ان معامل الفا كرونباخ قدر ب 0.78 وهي قيمه تؤكد ثبات المقياس.

عن طريق التجزئة النصفية: وهذه الطريقة تعتمد على تقسيم الاختبار الواحد الى نصفين الاول يحتوي بنود فردية والثاني يحتوي بنود زوجية.

والنتائج موضحة في الجدول ادناه:

المقياس	الارتباط النصفي بين نصفي الاستبيان	معامل ثبات سبيرمان
حل المشكلات	0.72	0.71

الجدول رقم 04: يوضح الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

نلاحظ ان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية يقدر 0.71 ومنه تعتبر مقبولة لأغراض الدراسة يبين من خلال ما سبق بان المقياس يتمتع بدرجه من الصدق والثبات.

6- الاساليب الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات:

برنامج SPSS تم استخدام استخراج المتوسطات الحسابية والذي يعرف على اساس انه نظام احصاء يسهل القيام بمختلف الاساليب الإحصائية: حساب

- ✓ معامل الارتباط بيرسون (Correlation Person).
- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ اختبار (Test-T).
- ✓ معامل الفاكرونباخ (Gronbach Alpha Coneffcienal)

خلاصة:

تم في هذا الفصل عرض اجراءات الدراسة الميدانية بدءا بمنهج الدراسة الذي يعتبر ضروري لأي بحث علمي ثم مجالات الدراسة وحدودها بالإضافة الى مجتمع عينة الدراسة وادوات جمع البيانات ثم تم التطرق الى الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة وفي الفصل الموالي سيتم عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

تمهيد

1- **عرض وتحليل النتائج** :

عرض نتائج الفرضية الاولى

عرض نتائج الفرضية الثانية

عرض نتائج الفرضية الثالثة

2- **مناقشه وتفسير نتائج البحث**:

مناقشه تفسير نتائج الفرضية الاولى

مناقشه وتفسير نتائج الفرضية الثانية

مناقشه وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

الاستنتاج العام

تمهيد:

في هذا الفصل سيتم عرض النتائج التي تم التوصل اليها كما يتم تحليلها ومناقشتها تبعا لفرضيات البحث كما يلي:

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وحل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين ولمعالجة هذه الفرضية احصائيا تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من اليقظة العقلية وحل المشكلات كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات افراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية في درجاتهم على مقياس حل المشكلات وجاءت النتائج كما هو مبينا في الجدول التالي:

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط	الدلالة الإحصائية
اليقظة العقلية	200	113.44	14.778	0.37-	0.01
حل المشكلات	200	61.66	10.7		

الجدول05: رقم يبين العلاقة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات.

من خلال الجدول يتضح ان المتوسط الحسابي لليقظة العقلية يقدر ب 113,44 ومتوسط حل المشكلات يقدر بواحد 61,66 ومستوى اليقظة العقلية للطلبة الجامعيين مرتفع ومستوى حل المشكلات متوسط والانحراف المعياري لليقظة العقلية الذي يقدر ب 14.772 اكبر من الانحراف المعياري لحل المشكلات الذي يقدر ب 10.7 لكن نلاحظ قيمة معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية وحل المشكلات جاءت بالناقص 0.37- مما يعبرعن ارتباط عكسي وضعيف ودال احصائيا.

أي أن ارتفاع اليقظة العقلية يقابلها انخفاض ضعيف في حل المشكلات.

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لليقظة العقلية للطلبة الجامعيين تعزي لمتغير الجنس والاختبار في هذه الفرضية تم الاعتماد على المعالجة الإحصائية بحساب الاختيار "ت" بين الجنسين والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكر	50	109.36	14.261	2.2	0.024
انثى	150	114.79	14.735		

الجدول رقم06: يمثل الفروق في اليقظة العقلية حسب متغير الجنس.

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان المتوسط الحسابي للذكور بلغ 109,36 بينما المتوسط الحسابي للإناث بلغ 114.79 والانحراف المعياري الذي قدر ب 14.261 للذكور يساوي الانحراف المعياري للإناث الذي قدر ب 14.735في حين قيمه "ت" قدرت ب2.2 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.24 مما يدل على انه توجد فروق في اليقظة العقلية بين الجنسين.

2-3عرض نتائج الفرضية الثالثة:

التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لحل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين يعزي لمتغير الجنس ولاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على المعالجة الإحصائية بحساب اختبار "ت"T.TEST للفروق بين الجنسين.

والنتائج المحصل عليها موضحه في الجدول التالي:

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكر	50	67.06	8.896	1.2	0.2
انثى	150	65.19	11.293		

الجدول رقم07: يمثل الفروق بين حل المشكلات حسب متغير الجنس.

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان المتوسط الحسابي للذكور بلغ 67.06 بينما المتوسط الحسابي بلغ 65.19 للإناث والانحراف المعياري للذكور قدر ب 8.896بينما قدر الانحراف المعياري للإناث ب 11.293 في حين ان قيمة "ت" مقدرة ب 1.2 وهي غير دالة مما يدل على انه لا توجد فروق في حل المشكلات.

2- تفسير ومناقشه نتائج البحث:

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

تقبل الفرضية التي مفادها توجد علاقة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات لدي الطلبة الجامعيين من خلال النتائج والعلاقة بينهما عكسية حيث انها كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية كلما انخفض مستوى حل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين وهنا ما ينطبق مع دراسة **مخلوفي فاطمة (2009)** حيث بينت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة احصائيا في مرتفعي ومنخفضي التفكير الابداعي لعينة الدراسة في حلهم للمشكلات ويمكن تفسير ذلك بدرجة الوعي والتركيز العالي على ما يشغلهم فقط مما يجعل حلهم للمشكلات ضعيف لأنهم لا يستطيعون التركيز على حل أكثر من مشكلة كما أن سهولة وصف افكارهم وآرائهم وتوقعاتهم بالكلمات لا تعني القدرة على حل كل مشكلاتهم والسيطرة عليها.

2-2- تفسير مناقشة نتائج الفرضية الثانية: تميل الفرضية الثانية التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية لليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس ولقد توصلنا من خلال النتائج انه توجد فروق في اليقظة العقلية باختلاف الجنس وهذا ما ينطبق مع دراسة **احلام عبد الله (2013)** حيث تثبت نتائج الدراسة ان مستوى اليقظة كان مرتفع عند طلبة الجامعة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير التخصص (علمي ادبي) وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا بمتغير الجنس ذكور اناث ولصالح الذكور ووجود فروق ذات دلالة احصائية لتفاعل الجنس والتخصص فالمتوسط الحسابي لليقظة العقلية للإناث اكبر من المتوسط الحسابي للذكور ان الاناث يمتلكون سمات انفعالية ايجابية مثل التعاطف والحب اكثر من الذكور الذين يتبعون المنطق ويتضح ذلك من خلال اجابة معظمهم علي البند: انا جيد في وصف مشاعري ب"غالبا ما يكون صحيح" كما تدل نتائج "ت" على انه توجد فروق بين الجنسين ويتضح ذلك من خلال قدرة الاناث على التركيز في عدة امور في آن واحد على الذكور الذين عادة ما يركزون على شيء معين.

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: تقبل الفرضية التي مفادها لا توجد فروق دالة إحصائية في حل المشكلات تعزي لتغير الجنس اي كلا الجنسين تتوفر فيهما حل المشكلات وهذا ما ينطبق على دراسة **علوان (2009)** والتي بينت نتائجها انه لا يوجد فروق جوهرية في مجالات مقياس تجهيز المعلومات و مقياس حل المشكلات تبعا لتغيير الجنس ومكان السكن والمستوى الاقتصادي والوضع الاجتماعي حيث كان المتوسط الحسابي للذكور يساوي متوسط الاناث كما ان قيمة "ت" غير دالة ويتضح ذلك من خلال تصرفاتهم وردود افعالهم عند مواجهة أي مشكلة دون تفكير كما أن كليهما يشعران

باليأس عند مواجهة المشكلات الصعبة بالإضافة إلى انفعالهما حيال المشكلة من جهة ومن جهة اخرى كليهما يحاولان البحث عن الحلول المناسبة لحل مشاكلهم.

الاستنتاج العام:

بعد عرض نتائج الفروض ومناقشتها وتفسيرها تبين ان البحث كشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين وكذا بينت دلالة الفروق بين مجموعات البحث في كل متغير اليقظة العقلية وحل المشكلات وانتهت نتائج البحث الى التفاوت فيما بينها فمنها من كانت له دلالة إحصائية ومنها من كانت غير دلالة إحصائية واختلفت درجة الدلالة وقوتها كما سبق عرضه في الجداول من خلال النتائج تحققت الفرضيتين الاولى والثانية وتم نفي الفرضية الثالثة.

وقد تبين من نتائج الفرضية الاولى وجود علاقة علمية بين اليقظة العقلية وحل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين ويتضح ذلك من خلال اجابات افراد العينة ويمكن تفسير ذلك لدرجة الوعي والتركيز العالي على ما يشغلهم فقط مما يجعل حلهم للمشكلات ضعيف لانهم لا يستطيعون بالتركيز على اكثر من مشكلة كما ان سهولة وصف افكارهم وآرائهم وتوقعاتهم بالكلمات لا تعني القدرة على حل كل مشكلاتهم والسيطرة عليها وقد تحققت الفرضية الصفرية الثانية التي مفادها توجد فروق في اليقظة العقلية بين الجنسين ويرجع ذلك الى ان الاناث يمتلكون سمات انفعالية ايجابية مثل العاطفة والحب وكذلك قدرتهم على التركيز في عدة امور في ان واحد عكس الذكور الذين عادة ما يركزون على شيء معين

كذلك تدل نتائج الفرضية الثالثة على انه لا توجد فروق في حل المشكلات بين الجنسين ويعود ذلك الى تصرفاتهم وردود افعالهم عند المواجهة اي مشكلة دون تفكير كما ان كليهما يشعران باليأس عند مواجهة المشكلات الصعبة بالإضافة الى انفعالهما حيال المشكلة من جهة ومن جهة اخرى عن الحلول المناسبة لحل مشاكلهم.

خاتمة

خاتمة:

دراستنا بعنوان: "**دور اليقظة العقلية في تحقيق حل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين**" من خلالها حاولنا الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات، ومحاولة معرفة الفروق في كل من اليقظة العقلية وحل المشكلات حسب متغير الجنس، فهناك دراسات اتفقت مع هذه النتيجة و هناك من اختلفت عنها، فمن خلال الاطلاع على الجانب النظري والذي كان الركيزة والقاعدة الأساسية، وفي الفصل الخاص باليقظة العقلية استنتجنا أن: اليقظة تتعلق بقدرات الطالب على الانتباه والوعي بالمثيرات الخارجية ومعالجتها معرفيا لهذه المثيرات لتحقيق استجابة افضل وتكيف جيد، وفق نظرية لانجر اليقظة العقلية عبارة عن عملية معرفية ادراكية تختلف من فرد الى اخر باختلاف الفروق الفردية.

كما نستنتج ان اليقظة حالة يمارسها جميع الافراد على اختلاف اعمارهم ومستوياتهم، ويمكن القيام بتنميتها من خلال من ممارسة انشطة التفكر والتأمل، فاليقظة والسلوك اليقظ ليست مطلب على كل طالب يدرس او على كل عامل في مهنته، بل هي مطلوبة لدى جميع الافراد لتحقيق أفضل استجابة لمواجهة المواقف والاحداث التي يتعرض لها الأفراد يوميا، ان ممارسة اليقظة كتقنية او أسلوب يساهم في التخفيف من المشاعر والأفكار السلبية وزيادة الوعي والتبصر بها وبالتالي تحقيق توافق نفسي ومهني وتعليمي وصولا الى صحة نفسية وجسدية.

وفي الفصل الخاص بحل المشكلات، فتعد المشكلة موقفا غامضا يستدعي الحل باستخدام قدرات عقلية عالية فهي مجموعه من العقبات تحتاج إلى تفكير، وحلها هو استجابة تتناسب ومقتضيات الموقف أو المشكل. وممارسة استراتيجية حل المشكلات والتي من الضروري ومن الطبيعي استخدامها بين الطلاب فمنهم من يستخدمها بشكل واعي ويسير بخطواتها بشكل منتظم ومرتب ويدل ذلك على مستوى امتلاك اليقظة العقلية وتطبيقها، ولعل الفروق الفردية بين الطلاب من الذكور والإناث تلعب دورا كبيرا بمستوى الحصول على الانجاز بالنسبة للطرفين سواء على الصعيد التعليمي والعملي والمستقبلي فلكل من الطلاب مميزات وصفات وقدرات عقلية خاصة تميزه عن الطلاب الآخرين

إن تبني الفرد لاستراتيجية محددة وواضحة تمكنه من الوصول إلى الحل الصحيح للمشكلة يعتمد على عوامل ومتغيرات كثيرة. إذ تختلف استراتيجيات الحل باختلاف محتوى المشكلة، نوعها، ومستوى صعوبتها. كما تختلف باختلاف خصائص الفرد المعرفية وعليه يمكن القول انه لا توجد استراتيجية واحدة تصلح لحل جميع المشكلات يمكن أن يتبناها جميع الأفراد.

وبعد تعمقنا فالجانب التطبيقي للدراسة، واعتمادنا على المنهج الوصفي، فقد تمت الإجابة على التساؤلات التي طرحت من خلال معالجة فرضيات البحث، حيث تم الاعتماد على مقياس اليقظة العقلية ل **Baer et al(2004)** ومقياس حل المشكلات ل**حمدي نزيه(1997)**، والاعتماد على مجموعة من الاساليب الإحصائية منها: (SPSS).

وخلصت نتائج الدراسة إلى تحقق فرضيتين الأولى والثانية ونفي الفرضية الثالثة، وتوصلنا إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية وحل المشكلات، وإلى وجود فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الإناث، وإلى أنها لا توجد فروق في حل المشكلات بين الجنسين.

الاقتراحات

الاقتراحات:

على ضوء هذه الدراسة، ونتائج الدراسة السابقة وضعنا مجموعة من التوصيات والاقتراحات وهي كالتالي:

-إجراء دراسات مماثلة حول موضوع اليقظة العقلية وحل المشكلات واختبار عينات بحث بمختلف المراحل التعليمية.

-إجراء دراسات تتناول متغيرات أخرى لمعرفة علاقتها باليقظة العقلية، مثل: المرونة النفسية، التوافق النفسي، .....

-إجراء المزيد من الأبحاث للتعرف على أساليب واستراتيجيات حل المشكلات التي يتبناها الطلبة.

-أن تكون الدراسات المستقبلية بنطاق أوسع في البيئة الجزائرية.

-إعداد البرامج التدريبية القائمة على ممارسة اليقظة العقلية ومساهمتها في الشعور بالراحة النفسية، وحل المشكلات.

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

1/الكتب:

-حيدر معن إبراهيم(2019) **اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفيه قياسهما**، دار كلكامش للطباعة والنشر، بغداد، العراق.

- رياض العاسمي(2019) **كتاب اليقظة العقلية**-أسسها وتطبيقاتها في الارشاد والعلاج النفسي.

- عبد الكريم محمود الصافي (2007) **حل المشكلات**، ط1، دار مجدلاوي للنشر للتوزيع، الأردن.

- عدنان يوسف العتوم (2002) **علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق**، دار المسيرة، عمان، الأردن.

- محمد محمود غانم (2004) **التفكير عند الأطفال**، عمان، الأردن.

2/الملتقيات:

-أمل مهدي جبر(2018) **اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات**، جامعة البصرة، المؤتمر العلمي الاكاديمي الدولي التاسع، تركيا.

3/أطروحة الدكتوراه:

-أحلام سعد(2015) **أثر استخدام حل المشكلات في تدريس المسائل الرياضية اللفظية على التحصيل الدراسي لتلاميذ الحلقة الثانية، بمحلة التعليم الأساسي** بمحلية الخرطوم، دراسة لنيل شهادة الدكتوراه فالتربية والمناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة السودان.

- محمود قندوز (2017) **فعالية برنامج قائم على القدرة على حل المشكلات في تأهيل الآداء القرائي لدى التلاميذ ذوي صعوبة تعلم القراءة**، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، ارطوفونيا، بجامعة سطيف2، الجزائر.

13- نظام النابلسي (1986) **مكونات دافعية الإنجاز وعلاقتها بأسلوب حل المشكلات**، رسالة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة طنطا، القاهرة، مصر.

3/رسائل الماجيستير:

-احمد حسين بكر (2010) **أثر استخدام طريقة حل المشكلات في تنمية التفكير الإبداعي والتحصيل لدى الطلبة المتفوقين عقليا**، دراسة تجريبية على عينة من طلبة الصف العاشر من مدينة دمشق، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجيستير، جامعة دمشق.

-حمام زاوية عبد الرحمان(2013) **فاعلية برنامج الوساطة الطلابية في القدرة على حل المشكلات والتحكم بالغضب لدى الوسطاء في المرحلة الأساسية العليا**، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير الجامعة الإسلامية، غزة.

-سائدة جمال محمد الغصين(2008) **النمو النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا بغزة وعلاقتها بقدرته على حل المشكلات الاجتماعية**، دراسة لنيل شهادة ماجيستير في علم النفس، الصحة النفسية، غزة.

- فداء سالم محمد الشافعي (1998) **علاقة مركز الضبط بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية**، بنابلس بالضفة الغربية، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجيستير، غزة، فلسطين.

- نعيمة سوفي (2010) **الاستراتيجيات المعتمدة من طرف الأستاذ داخل الصف ودورها في تنمية القدرة على التحكم في حل المشكلات الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط**، مذكرة لنيل شهادة الماجيستير في علم النفس المدرسي، قسنطينة،الجزائر.

-هناء عباس سلوم(2014) **استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات**، دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المحلة الجامعية بمدينة دمشق، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجيستير فالصحة النفسية للأطفال والمراهقين، دمشق.

4/ مذكرات الماستر:

- صديقة مرداس (2017) **التفكير الإبداعي وعلاقته بحل المشكلات لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا في مرحلة التعليم الثانوي**، مذكرة لنيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس المدرسي وصعوبات التعلم.

-علي صكر جابر (2008) **محددات أداء مهام حل المشكلات لدى طلبة الجامعة من ذوي الانغلاق المعرفي الدوجماتية**، جامعة القادسية، كلية التربية.

-فاطمة الزهراء سعيدان(2019) **اليقظة العقلية لدى أعوان الامن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية**، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

-عائشة بولفعة، رانيا بوبلال (2020) **اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم**، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، بجامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

- كوثر بلعربي (2019) **المرونة المعرفية واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة علم النفس العيادي**، دراسة ميدانية لكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.

-محمد كامل، محمد عمران(2014) **عادات العقل وعلاقتها باستراتيجيات حل المشكلات**، دراسة مقارنة بين الطلبة المتفوقين والعاديين، جامعة الأزهر، غزة.

- نبيل بحري، فارس علي(2014) **مهارات ما وراء المعرفة وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**، جامعة الجزائر.

5/المجلات:

-أسماء محمد عيد(2019) **التدفق وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديدة**، مجلة الطفولة والتربية، المجلد 1، العدد 40.

- ثناء محمد أحمد بن ياسين (2013) **فاعلية طريقة حل المشكلات في العلوم التطبيقية على التحصيل الدراسي وتنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طالبات الصف الثاني متوسط**، مكة المكرمة، مجلة جامعة أم القرى، المجلد 5، العدد 64.

- رانيا موفق الطوطو(2018) **اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق**، مجلة جامعة البحث، المجلد 40،العدد 4. عبر http://Shamra.sy/academia/show/sb584.

- رياض العاسمي، جلال، نغم (2018) **اليقظة العقلية و علاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي** كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة تشرين للبحث العلمي، المجلد40، العدد3. عبر:

http://journal.tishreen.edu.sy/index.php/humlitr/article/view/3846

-سعد الحارثي، محمد عبد الله (2019) **اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة**، المجلة التربوية، العدد 57.

-سلام محمد علي هادي (2018) **اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة**، كلية علوم التربية، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 25، العدد 3.

-علا رافع حميد مجيد(2019) **اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة**، مجلة الدراسات التاريخية والحضارية، المجلد 11، العدد 41.

-علي محمد الشلوي (2018) **اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية**، مجلة البحث العلمي، العدد 19.

-علي محمد صلاحات، رافع عقيل زغلول(2018) **القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى الخمسة للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك**، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 9، العدد 25.

-فاطمة عباس مطلك(2019) **تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة**، مجلة البحث العلمي، المجلد 6، العدد 8.

-محمد عبد الفتاح شاهين (2020) **مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات**، المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الالكتروني، المجلد8، العدد14.

-محمد عبد الفتاح، عبد الرزاق مصطفى(2019) **فاعلية برنامج ارشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين**، كلية التربية، جامعة الملك خالد، المجلة التربوية، العدد62.

-نجلاء ناجواني (2019) **اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط**، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، الأردن، المجلد13، العدد2.

-نرمين عوني محمد(2019) **اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة لدى طلاب كلية التربية**، جامعة الاسكندر، المجلة العلمية، المجلد35، العدد10.

-نورة دغنوش(2020) **اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي**، مجلة علوم الانسان والمجتمع، جامعة أبو القاسم سعد الله الجزائر02، المجلد09، العدد04.

- هالة اسماعيل (2017) **المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية**، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،مصر ،العدد50.

عبر

http://search.shamaa.org/PDF/Articles/EGJc/JcNo50Y2017/jc_2017-n50

- وردة عثمان عرفة السقا (2016) **العلاقة بين اليقظة العقلية وكلا من الغضب و ادارته**، مجلة البحث العلمي في التربية،العدد17.

عبر:

https://jsre.journals.ekb.eg/article_10373_de67a2eb05680b23037bb16f414c0b6

-يسر شعبان(2019) **اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية**، جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، العدد68.

المراجع باللغة الاجنبية:

- Baer, S., Smith, J., Hopkins, J. & Toney, L. (2006). **Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment**, 13(1), 27- 45. 2

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). **The benefits of being present**: **in psychological well-being**. Journal of 2**mindfulness and its** role personality and social psychology, 84(4), 822-848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822. from: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRya n.pdf

- Hassed, C. (2016). **Mindful learning: Why attention matters in education**. International Journal of School & Educational Psychology, 4(1), 52-60. doi.org/10.1080/21683603.2016.1130564. from: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21683603.2016.1130564

- Kabat- Zinn, J. (2002). **Commentary of Majumdar et al.: Mindfulness for health**. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 8,6, 731-735. https://doi.org/10.1089/10755530260511739

- Langer, J, AEllen and Moldoveanu, Mihnea. (1997). **The construct of mindfulness**. Journal of social Issues, vol (56) ,No (1) , 1-9. 56(2),1–9.

- Langer, j, AEllen and Moldoveanu, Mihnea. (2000). **The construct of mindfulness**. Journal of social Issues, 56(2),1–9.13. Park, T., Reilly

الملاحق

الملحق رقم (1): مقياس اليقظة العقلية

التعليمة:

عزيزتي الطالبة .. عزيزي الطالب

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض الآراء والمعتقدات التي تهم الباحثة وهذا من خلال اجابتك عليها، لما لها من أهمية كبيرة للبحث العلمي، كونكم تمثلون شريحة اجتماعية مهمة.

رجاء قُم بتقييم العبارات التالية بوضع علامة (×) على العبارة التي تنطبق عليك والتي تعكس رأيك الحقيقي تجاهها، علما أن الإجابات التي ستقدمها لا تستخدم الا لأغراض البحث ولا توجد إجابات صحيحة واجابات خاطئة.

مع خالص الشكر والتقدير لتعاونكم.

الجنس: ذكر ( ) انثى ( ) **المستوى:**

الرقم	الفقرات	نادرا جدا	نادرا ما يكون صحيح	أحيانا يكون صحيح	غالبا ما يكون صحيح	في كثير من الأحيان يكون صحيح
1	ألاحِظ التغيرات التي تحدث في جسمي كالارتفاع والانخفاض في سرعة تنفسي.					
2	انا جيِّد في وصف مشاعري.					
3	عندما أقوم بعمل فإنني أفْقِد التركيز.					
4	أنتقد نفسي بسبب وجود مشاعر غير عقلانية او غير مناسبة.					
5	الاحِظ نفسي فيما إذا كنت متوتِراً او مُسترخيا.					
6	أجِد سهولة في وصف أفكاري وآرائي وتوقعاتي بالكلمات.					
7	عندما أقوم بعمل ما فإنني أركِز على ذلك العمل فقط.					

8	أميل الى تقييم ادراكي فيما إذا كان صحيحا او خاطئاً.					
9	عندما امشي ألاحظ أحاسيسي المرتبطة بحركة جسمي.					
10	أجد الكلمات المناسبة لوصف أحاسيسي المرتبطة بالطعم والروائح والأصوات.					
11	اشعر أني اوجه اليا دون ان اكون على وعي بما افعله"					
12	أُحدِث نفسي بأنني يجب ألا أشْعر بتلك المشاعر التي أحِس بها.					
13	عندما أستحِم فإنني أنتبه لإحساس الماء على جسمي.					
14	من الصعب أن أجد كلماتٍ تعبر عما أفكر فيه.					
15	عندما أقرأ فإنني أركِز انتباهي على ما أقرأه فقط.					
16	أعتقد أن بعض أفكاري سيئة ويجب علي أن لا أفكر بتلك الطريقة.					
17	ألاحظ كيف تُؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكاري وجسمي وعواطفي.					
18	أجد صعوبة في إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري تجاه الأشياء.					
19	أنغمِس كليا فيما أعمله حتى إنني أوجه كل تركيزي نحو ذلك العمل.					
20	أُصدر أحكام على أفكاري إذا كانت جيدة أو سيئة.					
21	أنتبه جيداً لأحاسيسي عند ملامسة الهواء لشعري، او ملامسة أشعة الشمس لوجهي.					

22	أجد صعوبة في وَصف ما ينْتاب جسمي من أحاسيس.					
23	لا أنتبه لما أقوم به لأنني إما شارد الذهن أو تراودني أحلام اليقظة.					
24	أمِيل الى إصدار أحكام على خَبَراتي أنها قيِّمة أو غير قيِّمة.					
25	أنتبه الى بعض الأصوات مثل صوت عقارب الساعة، أو زقزقة العصافير، أو صوت السيارات.					
26	حتى إذا كنت في حالة الانزعاج الشديد، لا أستطيع أن أعبر عن مشاعري في كلمات.					
27	عندما أقوم بمهام كالتنظيف أو الغسيل فإنه تراودني أحلام اليقظة، أو أفكر في أشياء أخرى.					
28	أجد نفسي بأنه يجب علي أن لا أُفَكر في الأفكار التي فكَّرت بها.					
29	أنتبه لروائح ونكهات الأشياء.					
30	أتعَمد أن أكون واعياً لمشاعري.					
31	أسعى للقيام بأشياء عديدة مرة واحدة، بدلاً من التركيز على شيء واحد في الوقت نفسه.					
32	أعتقد أن بعض مشاعري سيئة، وإنني يجب ان لا أشعر بها.					
33	أنتبه الى العناصر البصرية في: الطبيعة والفن، والأشكال والنسيج، وأشكال الضوء والظل.					
34	لَدَي مَيْل طبيعي في صياغة خَبراتي في كلمات.					

35	عندما أقوم بعمل ما فإن عقلي جزئياً ينشغل في الأشياء الأخرى التي أرغب بالقيام بها لاحقاً.					
36	لا أستحسن نفسي عندما أفَكر بأفكار غير منطقية.					
37	أنتبه لتأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.					
38	عندما أقوم بعمل ما فإنني أنغَمِس كلياً فيه دون التفكير بأي شيء آخر.					
39	ألاحِظ تغَيُر مِزاجي.					

الملحق رقم (2): مقياس حل المشكلات

عزيزتي الطالبة عزيزي الطالب

نضع بين أيديك مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض الأراء والمعتقدات التي تهم الباحثة وهذا من خلال إجابتك عليها لما لها من أهمية كبيرة للبحث العلمي كونكم تمثلون شريحة اجتماعية مهمة

رجاءا قم بتقيم العبارات التالية بوضع علامة (✔) على العبارة التي تنطبق عليك والتي تعكس رأيك الحقيقي اتجاهها علما ان الاجابات التي ستقدمه لا تسخدم الا لأغراض البحث ولا توجد إجابات صحيحة واجابات خاطئة

مع خالص الشكر والتقدير لتعاونكم

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( ) المستوى :

الرقم	الفقرات	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة منخفضة
1	أحاول تحديد المشكلة بشكل واضح			
2	أحرص على استخدام عبارات محمدة في وصف المشكلة			
3	أجد صعوبة في التفكير في حلول متعددة للمشكلة			
4	أنظر إلى المشكلات كشيئ طبيعي في حياة الفرد			
5	أعمل على جمع المعلومات حول المشكلة التي تواجهني			

6	أفكر بالجوانب الإيجابية للحلول المقترحة كافة			
7	أفكر بالجوانب السلبية للحلول المقترحة كافة			
8	أركز على جميع البدائل التي قد تصلح لحل المشكلة			
9	أركز إنتباهي على النتائج الفورية للحل			
10	أركز إنتباهي على النتائج البعيدة			
11	أحصر تفكيري بالجوانب الإيجابية للحل الذي أميل إليه			
12	أحصر تفكيري بالجوانب السلبية للحل الذي لا أميل إليه			
13	أستخدم أسلوبا منظما في مواجهة المشكلات			
14	أجد تفكيري محصورا في حل واحد للمشكلة			
15	أحاول التنبؤ بالنتائج قبل أن أتبنى حلا معينا			
16	أعيد النظر في الحلول بعد تطبيقها بناء على مدى نجاحها			
17	أتصرف دون تفكير عندما تواجهني مشكلة			
18	أتفحص العناصر المختلفة للموقف المشكل			
19	أسأل الاخرين عن رأيهم في الحل			
20	أحرص على تقويم الحلول بعد تجريبها في الواقع			
21	أجد صعوبة في تنظيم أفكاري عندما تواجهني مشكلة			
22	أشعر باليأس عندما أواجه مشكلة يصعب حلها			
23	أجد نفسي منفعلا حيال المشكلة إلى درجة تعيق قدرتي على التفكير			
24	أختار الحل الذي يرضي الاخرين بغض النظر عن فاعليته			
25	أفكر بحلول جديدة لأية مشكلة			
26	أحرص على تأجيل التفكير في أية مشكلة تواجهني			
27	أفكر بما يمكن أن يترتب على الحل في المدى البعيد			
28	أفكر بما يمكن أن يترتب على الحل في المدى القريب			
29	أصر على استبدال الحل عندما يثبت فشله في حل المشكلة			
30	أواجه صعوبة في وصف محددات المشكلة			
31	أفكر بالحلول الممكنة قبل أن أتبنى واحد منها			
32	أضع خطة لتنفيذ الحلول المناسبة			