



الإسهام النسبي لليقظة العقلية في حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة

إعداد

أ/ ياسر السيد محمد البابلي

مدرس مساعد بقسم علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي كلية
التربية بالدقهلية - جامعة الأزهر

د/ سعيد خيرى زكي
مدرس علم النفس التعليمي
والإحصاء التربوي بالكلية

أ.د/ عبد الفتاح عيسى إدريس
أستاذ علم النفس التعليمي والإحصاء
التربوي وعميد الكلية الأسبق
كلية التربية - جامعة الأزهر

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في حل المشكلات الاجتماعية

لدى طلاب الجامعة

ياسر السيد محمد البابلي¹، عبد الفتاح عيسى إدريس، سعيد خيرى زكي.
قسم علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي كلية التربية بالدقهلية . جامعة الأزهر.
¹البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: Abdulfattahedrees@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية من خلال أبعاد اليقظة العقلية: (الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وإرجاء الحكم وترك التفاعل)، وتحديد الأبعاد الأكثر إسهامًا في التنبؤ بحل المشكلات، أجاب (91) طالبًا بالفرقة الثالثة شعبة تكنولوجيا التعليم بكلية التربية بالدقهلية، جامعة الأزهر، علي مقياسي العوامل الخمسة لليقظة العقلية اعداد (2006) Baer et al. وحل المشكلات الاجتماعية اعداد D'Zurilla et al. (2002) وأسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية من خلال أبعاد الوصف والتصرف بوعي وإرجاء الحكم، وأن أكثر هذه الأبعاد إسهامًا هو التصرف بوعي بنسبة (20,9%) يليه متغير الوصف بنسبة (3,6%) يليه متغير إرجاء الحكم بنسبة (3,5%) بينما لا يمكن التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية ببعدي الملاحظة وترك التفاعل، لدى عينة البحث.

الكلمات الافتتاحية: اليقظة العقلية، حل المشكلات، حل المشكلات الاجتماعية.



The Relative Contribution of Mental Alertness to Solving Social Problems among University Students

Yasser Al-Sayed Mohammad Al-Babli 1, Abdel-Fattah Issa Idris, Saeed Khairy Zaki

Department of Educational Psychology and Educational Statistics,
Faculty of Education in Dakahlia, Al-Azhar University.

1Correspondent author e-mail: Abdulfattahedrees@gmail.com

ABSTARCT

The present research aimed to predict social problem solving through the five dimensions of mindfulness (observation, description, act with awareness, non-judgment and non-reactive), and to identify the dimensions that most contribute to predict social problems. 91 third year technology department male students, Faculty of Education in Daqahliyah, Al-Azhar University, completed the research instruments, namely the five-facet mindfulness questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2006) and the social problem-solving inventory revised (SPSI-R; D'Zurilla et al., 2002). Findings revealed that it is possible to predict social problem solving through description and to act with awareness and non-judgment. The most contributory dimension is act with awareness (20.9%), followed by description (3.6%) then non-judgment (3.5%). However, it is not possible to predict social problem solving through observation and non-reactive.

Keywords: Mindfulness, Social Problem Solving, Problem Solving.

مقدمة:

تسعى معظم المؤسسات والأنظمة التعليمية إلى إكساب منسوبها قدرة جيدة على حل المشكلات والمهارات الاجتماعية كهدف جوهري، وربما كان ذلك سببا في إدراج التفكير الابتكاري والمهارات الاجتماعية كمهارتين ضمن مهارات القرن الحادي والعشرين، ويبدو اتفاق معظم الأبحاث على إسهام الجانب الانفعالي في مساعدة الأفراد على تحسين أفكارهم في حل المشكلات الاجتماعية، وتأتي اليقظة العقلية كمتغير انفعالي مهم رصدته تلك الأبحاث في النطاق الارتباطي والتجريبي ربما يساهم في حل المشكلات الاجتماعية، مما دفع بعض الباحثين إلى إعادة النظر في دور العوامل المعرفية.

فيوضح (Ostafin and Kassman (2012, p. 1031 أن الذاكرة تمنح القدرة على استخدام خبراتنا لفهم الحاضر وحل العديد من المشاكل التي تظهر في الحياة. ولأن العالم معقد فالخبرة يمكن أن تتداخل لإحداث توافقات. فقد نكون ملتزمين بالتفسيرات المعرفية المعتادة لاستراتيجيات حل المشكلات التي لم تعد صالحة للمواقف الجديدة.

وقد تساءل كل من (Sternberg et al. (2012, p. 443 عن الذاكرة التي تجلب الخبرة بقولهما: هلّ بالإمكان أن يتفوق المبتدئون على الخبراء؟ واقترح البحث أنه أحيانا امتلاك عند معرفة قليلة - أن تكون مبتدئ - أفضل! ففي تجربة مقارنة لتذكر مواقع القطع على لوحة الشطرنج بين خبراء ومبتدئين في اللعبة، أدى الخبراء أفضل من المبتدئين، ثم تغيرت مواقع القطع على اللوحة بما لا يتناسب وقواعد اللعبة عكست النتيجة وارتفع أداء المبتدئون عن الخبراء (Chase & Simon, 1973; see also Brockmole et al., 2008)، ولعل السبب انه عند التغيير الاستراتيجي وقفت القواعد كمعوق، وأدى الخبراء أكثر من المبتدئون، فقد احتضن الخبراء قواعد اللعبة التي أورثهم أداءً تقليدياً.

التجربة السابقة تدلل على أن العوامل المعرفية لا تصمد وحدها وراء دفع حل المشكلات للمستوى الأمثل بالإضافة إلى انها قد تعرقل بعض أنواع المشكلات، مما أدى لمحاولات بحثية لاستكشاف أهمية العوامل الانفعالية لحل المشكلات.

فاقترح (Hill and Kemp (2016, p. 1 أن البحث المستقبلي ينبغي أن يركز على تفاعل المكونات المعرفية والانفعالية في تشكيل اللحظات الاستبصارية في حل المشكلات، وخاصة الجوانب الانفعالية بسبب الطبيعة المتقلبة لمشكلات الاستبصار كمثل؛ معللاً بأن البحوث السابقة أهملت تحري المكونات الانفعالي وركزت على العمليات المعرفية منتزعة لحظات الاستبصار بشكل اصطناعي مسيطر عليها.

ولمعالجة الاقتراح السابق أظهرت اليقظة العقلية تميزاً في اشتغالها على مكونات معرفية ووجدانية. لما بها من انتباه مركز ووعي أني للأفكار والمشاعر والأحاسيس، فقد انصهرت ابعادها الانفعالية في المقاييس مثل مقياس مهارات اليقظة العقلية المعرفية والانفعالية The Cognitive and Affective Mindfulness (CAMS) Scale and لكل من (Hayes and Feldman (2004 واشتملت اليقظة العقلية على أبعاد معرفية وانفعالية تمثلت الانعالية منها في المرونة السلوكية والانفعالية وحب الاستطلاع والتقبل، والتعاطف، والاتجاه نحو الصبر المنشح، تنظيم الانفعالات الايجابية positive emotion regulation وتنظيم الانفعالات السلبية negative emotion regulation بالإضافة لكثيراً من الآثار المفيدة لليقظة العقلية في الانتباه والمعرفة

والمشاعر والاستبصار والمواجهة وعدم التعلق (Brown et al., 2007, p. 266) كما تعمل أيضًا على تحسين الوظائف الاجتماعية والانفعالية والمعرفية للأفراد (Carson & Langer, 2006; Sedlmeier et al., 2012). وعرض (Ivtzan, and Hart (2013, p. 453) بحوثًا تثبت فاعلية تدخلات اليقظة العقلية في التقليل من عدة اضطرابات نفسية اكلينيكية، منها الاجترار، العصبية والاكتئاب والضغط والقلق. وبحوثًا عن علاقتها الإيجابية مع جوانب عديدة من جودة الحياة well-being، بما في ذلك السعادة، العواطف الإيجابية، ورضا الحياة، والحيوية، والشعور بالاستقلالية، والتفاؤل، والتنظيم الذاتي، والعديد من جوانب الأداء المعرفي. أما البحوث التي تثبت تأثير اليقظة العقلية على المجالات الرئيسة للوظائف البشرية مثل التنظيم الانفعالي، والمهارات المعرفية، ونوعية السلوك المتبادل بين الأفراد، والعلاقات بين مجموعات العمل، والانتباه، وحل المشكلات، والابتكار والسلوك التنظيمي فقد عرضها (Baas et al., 2014, p. 1104).

وهكذا يمكن تقسيم مجموعة بحوث شاملة حول اليقظة العقلية، كتدخل McCown (2014)، ودعم لتخفيف التوتر والضغط (Jha et al. (2015)، ودعم لتحسين التعلم Pachai et al. (2016). وهكذا تستمر استخدامات وفوائد تطبيقات اليقظة العقلية تمهيدًا لبزوغ خط بحثي وليد يستكشف اليقظة العقلية لأغراض حل المشكلات والابتكار. فيذكر (Carson et al., 2018; Angoli et al., 2018; Beaty et al., 2016; 2005) أن اليقظة العقلية قد تعزز حل المشكلات والإبتكار. كما توصل كل من (Hasenkamp & Barsalou, 2012; Josipovic & Baars, 2015; Karapanagiotidis et al., 2017). إلى أن ممارسات اليقظة والعمليات المعرفية العصبية الأساسية لها تؤدي إلى الإبتكار. وبناءً على ذلك حاولت بعض الأبحاث التحقق من المدى الذي يمكن أن تؤدي فيه اليقظة العقلية إلى تسهيل كل من الإبتكار وحل المشكلات (Angoli et al., 2018; Leszczynski et al., 2017; Loori, 2005).

وهكذا تم إجراء بحوث محدودة حول كيفية دعم اليقظة العقلية والتأمل باليقظة العقلية للإبتكار وحل المشكلات (Angoli et al., 2018; Beaty et al., 2016; Carson et al., 2005; Davidson & Dahl, 2018; Langer, 2016) وقد أظهرت النتائج أن اليقظة العقلية والتأمل باليقظة العقلية يمكن أن يفيدا في العديد من المجالات، من تحسين الوعي في العمل إلى حل المشكلات اليومية بشكل خلاق (Dahl et al. (2015). مما سبق يتضح أحد أغراض هذا البحث هو مواصلة استكشاف طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الجامعية في البيئة المصرية.

على الرغم من أن بنيات حل المشكلات العامة والنوعية لا تساوي حل المشكلات الاجتماعية، إلا أنه من المفيد ذكرها لأن كلتا الطريقتين يمكن استخدامهما وفقًا لنظرية حل المشكلات الاجتماعية، حيث قد تنشأ كلتا الطريقتين في أي سيناريو واقعي معين يتطلب طرق تكيفية لتقليل الآثار السلبية أو القضاء عليها (Nezu, et al., 2013).

مشكلة البحث:

تفرق الأبحاث بين الخبراء والمبتدئين في حل المشكلات، حيث توضح وولفوك (2010)، ص. 656) أنه في مرحلة تحديد المشكلة يتسرع الناس في ذكر ما يخطر ببالهم ويقفزون إلى تسمية المشكلة التي تخطر ببالهم "بطء المصاعد"¹ بينما يعتني الخبراء بقضاء وقت كافي لفهم طبيعة المشكلة، وإيجاد مشكلة قابلة للحل وتحويلها إلى فرصة للحل. هذا الأمر ملاحظ بوضوح في اليقظة العقلية التي تقاوم الآلية وتضع وقتًا للتأمل والملاحظة.

أما المرحلة الثانية وهي تعريف الأهداف وتمثيل المشكلة فتبرى وولفوك (2010)، ص. 657) انه ينبغي أن يكون "الانتباه المركز" focusing attention على المعلومات والجمل الموائمة، إغفال التفاصيل غير الموائمة لاستيعاب المشكلة بأكملها.

وقد افترض (Hoy (2006, p. 94 أن الأفراد يعالجون take in المعلومات إما وهم في حالة يقظة عقلية أو بدون يقظة عقلية mindlessly وبالتالي فهم يتصرفون بطريقة تأملية أو غير تأملية. وفي أغلب الأحيان فإن القوالب العقلية mindsets الأولية تتشكل قبل كثير من هذه التأملات، وهو ما يسميه علماء النفس "الالتزام المعرفي غير الناضج". اننا نعتمد على معايير تقليدية وقواعد وإجراءات روتينية لنتصرف في النهاية وفقًا لعاداتنا المستقرة، وحتى عندما لا نعمل الطرق الروتينية، فإننا غالبًا نتصرف وفقًا لاعتقاداتنا التي تبدو لنا كحلول للمشكلة.

واليقظة العقلية ظاهرة مركبة تتألف من مجموعة من المهارات هي القدرة على الانتباه لمثيرات متعددة (الملاحظة) القدرة على التركيز بوعي كامل (العمل مع الوعي) القدرة على تقديم وصف غير تقويمي للظاهرة (الملاحظة الوصف) والقدرة على تجنب التقويمات الفورية (Baer et al. 2006). وهذه المهارات ترتبط بالابتكار بأشكال مختلفة؛ على سبيل المثال فالمرقبة المفتوحة للتأمل (التي تسمى الملاحظة الهادفة) تميل إلى زيادة التفكير الابتكاري، أما التأمل بالانتباه المركز (والذي يهدف إلى الأداء مع الوعي) ربما لا يكون مرتبطًا بالابتكارية (Colzato et al. 2012). وهذا مرتبط للغاية بالحل الابتكاري للمشكلة الذي يتطلب من الفرد حلول جديدة متعددة. فهذه العملية تستوجب تحرر الفرد من التصنيفات categorizations الماضية، على سبيل المثال، في مشكلة شمعة Duncker، الفرد ينبغي أن يعتبر الصندوق ليس فقط مسمار لكن أيضاً كماسك للشمع — كحل للمشكلة. وبمعنى آخر، ينبغي على الفرد أن يكون قادر على الانتقال بتيقظ بين كلا الفكرتان التان يقوم بهما (Bercovitz et al., 2017, p. 194).

ويذكر (Hyland et al. 2015, p. 576) أن مجموعة متنامية من الأبحاث تشير إلى أن اليقظة العقلية توفر عددًا من الفوائد الجسدية والنفسية، ولذلك فقد بدأت بعض المنظمات بتقديم برامج اليقظة العقلية لموظفيها لان في غياب الممارسات اليقظة، يميل الأفراد بل والمنظمات للعمل بطريقة طائشة أو غافلة.

¹ القصة لمستأجرين بإحدى العمارات، يتذمرون من بطء المصعد فاستدعى الفني الذي قرر ان المصعد يعمل بدرجة لا تقل عن المتوسط، وأن اجراء إصلاحات المصعد سيتكلف مبالغ طائلة، وذات يوم راقب مشرف المبنى الناس المنتظرين وقد نفذ صبرهم أثناء انتظار أحد المصاعد وأدرك ان المشكلة لا تتعلق ببطء المصاعد، وإنما الناس مبرمة لأنه ليس لديهم ما يفعلونه اثناء انتظارهم، وعندما حددت مشكلة الضيق واعتبرت فرصة، كان الحل بسيطاً بوضع مرآة بجوار كل مصعد في كل طابق للتخلص من الشكاوى.

ويوضح (Hyland et al. (2015, p. 592 أن اليقظة العقلية مجال جديد واعد؛ لتوافر أدلة تزايد في تسليط الضوء على العديد من الفوائد المنبثقة من اليقظة العقلية، ويرتفع عدد المدربين والممارسين والباحثين المنقبين عن طرق لإدراج اليقظة العقلية في تدخلاتهم، وتجاربهم، ومجال دراساتهم.

كما تساعد نتائج التدريب على اليقظة العقلية في: تقليل تأثير الرهاب، وفي التعلم، ويُفيدُ الطلاب الذين يتدربون في المهنة، كما تخفيف الضغوط المرتفعة، كما أن الطلاب الذين دمجت اليقظة العقلية في مناهجهم مكنتهم من جني فوائد أكاديمية وشخصية فعلية (Leland, 2015, p. 19)

ويذكر Swaminathan and Rathnasabapathy (2021, p. 197) أن جامعة ميونيخ للعلوم التطبيقية Ludwig-Maximilians-University Munich، أدخلت نموذج ميونيخ المبتكر في المناهج الدراسية منذ عام 2010 من خلال دورة تسهل تعلم وممارسة اليقظة العقلية والتأمل من خلال دورات الانتماء (ECTS)، كما يقوم البرنامج بتعليم الطلاب دمج هذه الممارسات في عملهم المهني كعلماء نفس ومعلمين وأخصائيين اجتماعيين. كشفت الأبحاث أن الممارسة المنتظمة للتأمل بالإضافة إلى تحسين القدرات مثل التركيز والرحمة وإدارة الإجهاد وتنظيم العواطف، تعزز أيضاً الصحة الجسدية والعقلية بشكل عام. تؤثر المهارات المكتسبة من خلال هذا المقرر الدراسي على الأداء والإبتكار بين الطلاب.

وقد اتضح للباحثين من خلال اطلاعهم قلة وتناقض البحوث التي حاولت استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات، ومما يجدر الإشارة إليه ان حل المشكلات مظلة لأنواع متعددة منها الابتكار، والحل الابتكاري للمشكلات، ومشكلات الاستبصار وبذلك يمكن الاستفادة من البحوث التي ربطت اليقظة العقلية بالمشكلات سلفة الذكر.

فلم تجد دراسة (Manavipour and Darabi (2018 أثر للتدريب على اليقظة العقلية المستندة لتعليمات ومفاهيم والتقنيات المحددة لبرنامج العلاج المعرفي القائم على اليقظة للحد من الاكتئاب، إعداد Segal et al. (2002) في أسلوب حل المشكلات المقاس باختبار Long and Cassidy وهو اختبار لأنماط حل المشكلات مكون من (24) مسألة موزعة على ستة أبعاد لحل المشكلات.

وهو ما يتسق مع دراسة (Swaminathan and Rathnasabapathy (2021, p. 197) والتي كشفت (بعد تحليل الأدبيات المتاحة) عن نتائج مختلطة فيما يتعلق بتأثير اليقظة لتحفيز حل المشكلات وخاصة حل المشكلة الحدسي.

على سبيل المثال فقد أظهرت نتائج دراسة كل من (Zedelius and Schooler (2015 وجود علاقة سلبية بين اليقظة والاستبصار في مهمة حل المشكلات الابتكارية، حيث تبني أكثر المشاركين نهجاً تحليلياً في حالتهم الذهنية، وكذلك في دراسة تجريبية، وجد Remmers et al. (2015) علاقة سلبية بين اليقظة الذهنية (السمة) والأداء الذي يتضمن مهمة حكم حدسية.

بينما أفادت دراسة (Swaminathan and Rathnasabapathy (2021) بأن ممارسة اليقظة يمكن أن تؤدي إلى الحدس (إحدى مراحل حل المشكلة) وتساهم في حل المشكلات/

اتخاذ القرارات بفعالية؛ رغم أن هذه التركيبات تبدو متضاربة فيما يتعلق بمجال وظيفتها المعرفية، ويوفر التحليل مجالاً لتطوير نماذج لدمج استراتيجيات ممارسة اليقظة، والوصول إلى الحدس واستخدامه لحل المشكلات/ صنع القرار، وأوصت تلك الدراسة بإجراء دراسات تجريبية حول تأثيرها وآلية عملها.

وامتداداً للدراسة سألنا في الدراسة المذكورة (Justh, 2019) إلى معرفة ما إذا كانت جلسة اليقظة لمدة (5) دقائق قبل التقييم لها تأثير على القدرة على حل المشكلات لدى طلاب المدارس الثانوية، وللقيام بذلك، أنشأ الباحثون اختبارين لحل المشكلات متشابهين في الصعوبة بثلاثة أقسام (كانت إحداهن مشكلات استنباطية) واختبرهما على طلاب المدارس الثانوية الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و18 عامًا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على حل المشكلات بعد ممارسة اليقظة العقلية لمدة من الوقت.

تعالج اليقظة العقلية وحل المشكلات الاجتماعية القبول المتعمق لموقف معين لدى الفرد، كما تميل نماذج حل المشكلات الاجتماعية إلى استخدام السياقات الطرفية لمشكلة ما، وتركز نظريات اليقظة العقلية على أهمية الانتباه المنظم لأي موقف بقبول غير حكمي، ويؤكد كلا النموذجين أيضًا على أهمية التجنب، أو دونه (Jones, 2019, p. 13).

وعلى حد علم الباحثون، لم تقم أي دراسة حتى الآن بالتحقيق في الإسهام النسبي لليقظة العقلية في حل المشكلات الاجتماعية طبقاً لنظرية D'zurilla، ليساهم هذا البحث في معرفة فوائد اليقظة التي تتجاوز الاستخدام التقليدي، حيث تعد مهارات اليقظة العقلية أداة أو ممارسة لا تقدر بثمن فيمكن لأي شخص تطويرها بمرور الوقت، ولكن ربما تكون أكبر مساهمة يوضحها هذا البحث هي أن أبعاد اليقظة العقلية قد تعزز حل المشكلات والإبتكار، وذلك من خلال استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات والابتكار وإثبات إلى أي مدى يمكن أن تضيف اليقظة العقلية في التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية.

من خلال العرض السابق تتضح مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

1. ما طبيعة العلاقة بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وحل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر؟
2. ما طبيعة العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة والوصف والتصنيف والتصرف بوعي وإرجاء الحكم وترك التفاعل) وحل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر؟
3. هل يمكن التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة من خلال الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر؟
4. هل يمكن التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية من خلال درجات على أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة والوصف والتصنيف بوعي وإرجاء الحكم وترك التفاعل) لدى طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر؟
5. هل يوجد بُعد أكثر إسهاماً من الأبعاد الأخرى في التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- 1- طبيعة العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية وحل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر.
- 2- طبيعة العلاقة بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وحل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر.
- 3- إمكانية التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة من خلال درجاتهم على أبعاد اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر.
- 4- إمكانية التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة من خلال درجاتهم على اليقظة العقلية الدرجة الكلية لدى طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر.
- 5- معرفة أي الأبعاد أكثر مساهماً من الأبعاد الأخرى في التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية.

أهمية البحث:

أ. الأهمية النظرية

- 1- يسعى البحث لكشف العلاقة بين اثنتين من المتغيرات الكبرى المنتمية لعلم النفس المعرفي، وهما اليقظة العقلية وحل المشكلات الاجتماعية.
- 2- يحاول البحث الحالي الربط بين اثنتين من مجالات علم النفس، هما: علم النفس المعرفي، وعلم النفس الإيجابي.
- 3- يوفر البحث الحالي تقنين لمقياس اليقظة العقلية مُعد بأسس علمية لدى طلاب الجامعة ليستفيد منه الباحثين في أغراض البحث العلمي.
- 4- يوفر البحث الحالي تقنين لمقياس حل المشكلات الاجتماعية مُعد بأسس علمية لدى طلاب الجامعة في البيئة المصرية لإفادة الباحثين في أغراض البحث العلمي.

ب. الأهمية التطبيقية

1. وضع اليات محتملة لاستخدام التأمل باليقظة العقلية في مجال حل المشكلات.
2. تكمن أهمية البحث في حاجة طلاب الجامعة (كفئة مهمة) ينبغي تكثيف الأبحاث عن حاجتها لليقظة.
3. الاستفادة من نتائج البحث وإجراءاته في توجيه تدريب الطلاب وإكسابهم مهارات اليقظة العقلية في متغير حل المشكلة الاجتماعية.
4. من الممكن ان تظهر نتائج هذا البحث بيانات إضافية عن ممارسات اليقظة العقلية في النطاق التربوي الجامعي.

5. تنبيه الباحثين في البيئة العربية إلى النتائج الإيجابية لليقظة العقلية والتي تساعد المتعلم على تحسين العديد من القدرات العقلية التي ربما تسهم في تحسين أداءه الأكاديمي.

6. توجيه خبراء التعليم الجامعي لتوفير عوامل تحسن اليقظة العقلية؛ لما لها من تأثير إيجابي يصب في صالح المؤسسة التعليمية

التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

اليقظة العقلية Mindfulness

هي مراقبة الفرد المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الراهنة بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية أو المستقبلية، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام (Baer et al. (2006, p. 29). ووفقاً لهذا التعريف تتكون اليقظة العقلية من خمسة أبعاد هي:

- ❖ الملاحظة Observation: وتشير إلى المراقبة والانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية (مثل: الإحساسات، المعارف، الأصوات، الأشكال، الروائح).
- ❖ الوصف Description: ويعني التعبير بشكل لفظي عن الخبرات الداخلية.
- ❖ التصرف بوعي Act with awareness: ويشير إلى التعامل بوعي مركز مع الحاضر أو الموقف الراهن.
- ❖ إرجاء الحكم على الخبرات الداخلية Non Judgment of inner experience: ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.
- ❖ ترك التفاعل مع الخبرات الداخلية Non-reactive of inner experience: ويشير إلى متابعة الأفكار والتصورات والمشاعر التي تأتي وتعود دون تفاعل معها أو الابتعاد عنها.

وتعرف اليقظة العقلية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية وهي (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وإرجاء الحكم على الخبرات الداخلية، وترك التفاعل مع الخبرات الداخلية) المستخدم في الدراسة الحالية إعداد Baer et al. (2006) ترجمة البحيري وآخرون (2014).

حل المشكلات الاجتماعية problem solving

هي بناء متعدد الأبعاد يتكون من الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية لحل المشكلات في العالم الحقيقي (Nezu, et al., 2013).

وتضم خمسة أبعاد هي:

1. التوجه الإيجابي للمشكلة هو بُعد تكيفي لحل المشكلات يشير إلى رؤية الفرد للمشكلات على أنها تحديات، وأن يكون متفائلاً، ويؤمن بقدرته على التعامل معها، وينظر إلى المشاعر السلبية على أنها جزء من حل المشكلات.

2. التوجه السلبي للمشكلة هو بُعد غير قادر على التكيف لحل المشكلات حيث من المرجح أن ينظر الفرد إلى المشكلات على أنها تهديدات، ويتوقع أن تكون المشكلات غير قابلة للحل، ويصبح مزعجًا بشكل خاص عند مواجهة أحداث سلبية.
3. حل المشكلات المنطقي هو أسلوب تكيفي يستخدم مهارات محددة تتمثل في تعريف المشكلة، وتوليد البدائل، واتخاذ القرار، وتنفيذ الحلول، والتحقق.
4. يتجنب حل المشكلات هو أسلوب غير قادر على التكيف لحل المشكلات يقوم بالتسويق والتعاس عن العمل والاعتماد على الآخرين.
5. حل المشكلات المتهور / المهمل هو أسلوب آخر غير قادر على التكيف يتسم بالتسرع في اتخاذ القرار، والخطوات المتسارعة والإهمال نحو الحل، وغالبًا ما يتم اختيار الخيار الأول المتاح (Nezu, et al., 2013).

وإجرائيًا في هذا البحث تعرف كالتالي: بالدرجة التي يحصل عليها في مقياس حل المشكلة المستخدم في هذا البحث.

الإطار النظري:

أولاً: حل المشكلات الاجتماعية

اهتمت الأدبيات السيكلوجية بنظريات حل المشكلات الاجتماعية، وهي بناء متعدد الأبعاد يتكون من الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية لحل المشكلات في العالم الحقيقي (Nezu, et al., 2013).

وطبقًا لـ (D'Zurilla et al. (2004 فإنها عملية يحاول فيها الأفراد التعرف على المواقف المختلفة والتكيف معها عند ظهورها في الحياة اليومية. يمكن أن تكون هذه المواقف أي شيء قد يواجهه المرء في بيئة من العالم الحقيقي، بدءًا من الإثارة الانفعالية والعقبات العملية إلى الأحداث المؤلمة النادرة. وتجدر الإشارة إلى أن "المشاكل" لا تقتصر على المهام المنطقية أو المعرفية اليومية التي تنطوي على التفكير العقلاني، ولا تقتصر على النزاعات الشخصية البحتة. يشير مصطلح "اجتماعي" إلى الاعتراف بتأثير مشاكل التأثير بنفوذ الآخرين influence problems على الأداء التكيفي للفرد في البيئات الاجتماعية الواقعية.

وعلى عكس النموذج الأكثر عمومية لحل المشكلات، فإن حل المشكلات الاجتماعية يواجه المشكلة وأسلوب حلها كي يتفاعل مع التأثيرات الخارجية والفسولوجية (Jones, 2019, p. 7-8).

أبعاد حل المشكلات الاجتماعية:

تضم خمسة أبعاد تستهل بالتوجه الإيجابي للمشكلة هو بُعد تكيفي لحل المشكلات يشير إلى رؤية الفرد للمشكلات على أنها تحديات، وأن يكون متفائلًا، ويؤمن بقدرته على التعامل معها، وينظر إلى المشاعر السلبية على أنها جزء من حل المشكلات. وهو معاكس للبعد الثاني وهو التوجه السلبي للمشكلة هو بُعد غير قادر على التكيف لحل المشكلات حيث من

المرجح أن ينظر الفرد إلى المشكلات على أنها تهديدات، ويتوقع أن تكون المشكلات غير قابلة للحل، ويصبح مزعجاً بشكل خاص عند مواجهة أحداث سلبية. أما البعد الثالث فهو حل المشكلات المنطقي هو أسلوب تكيفي يستخدم مهارات محددة تتمثل في تعريف المشكلة، وتوليد البدائل، واتخاذ القرار، وتنفيذ الحلول، والتحقق. على العكس من ذلك، فإن البعد الرابع الذي يتجنب حل المشكلات هو أسلوب غير قادر على التكيف لحل المشكلات يقوم بالتسويق والتقاعد عن العمل والاعتماد على الآخرين. والبعد الخامس والأخير حل المشكلات المتهور / المهمل هو أسلوب آخر غير قادر على التكيف يتسم بالتسرع في اتخاذ القرار، والخطوات المتسارعة والإهمال نحو الحل، وغالبًا ما يتم اختيار الخيار الأول المتاح (Nezu, et al., 2013).

اليقظة العقلية وحل المشكلات:

مازال المسار البحثي الذي يتحقق من تأثير اليقظة العقلية على حل المشكلات في مهده فقد انبثقت بدايته مع (Ostafin and Kassman (2012 حيث قاما بالتحقيق في تأثير اليقظة العقلية على حل المشكلات الاستبصارية وغير الاستبصارية. يعد حل مشكلات الاستبصار ضروريًا للمشكلات التي لا تساعد فيها الخبرة السابقة في إيجاد حل كما تصل الحلول المنطقية لذلك النوع من المشكلات إلى طريق مسدود؛ وذلك لأنها تحتاج فكرة جديدة، أو رؤية ثاقبة، كضرورة لحلها. وعلى العكس من ذلك، فإن حل المشكلات غير الاستبصارية تستفيد من المعالجة المنطقية والخبرة السابقة، وجد المؤلفان أن اليقظة العقلية تتنبأ بحل مشكلات الاستبصار ولكنها لا تتنبأ بحل مشكلات غير الاستبصار، كما وجدنا أن تدريب اليقظة يحسن مشكلات الاستبصار دون مشكلات غير الاستبصار.

بالإضافة إلى ذلك، ربط (Ostafin and Kassman (2012 الصلابة المعرفية، وهي عكس المرونة المعرفية، بالمأزق الذي قد يواجهه المرء عند مواجهة مشكلة جديدة، والتي تتطلب حلًا لمشكلة بصيرة. أولئك الذين كانوا أكثر صرامة من الناحية المعرفية كانوا أكثر عرضة للوصول إلى طريق مسدود من أولئك الذين كانوا أقل تشددًا من الناحية المعرفية.

وفي دراسة ذات صلة، وجد (Greenberg et al. (2012 أن المتأملين ذوي الخبرة كانوا أقل عرضة للصلابة المعرفية من المتأملين غير المتمرسين.

من جانب آخر فيما يتعلق بتأثير اليقظة في تحفيز حل المشكلة الحدسي كمرحلة لحل المشكلة ابتكارياً اقترح كل من (Dane and Pratt (2009 في Swaminathan and Rathnasabapathy (2021, p. 197 بأن اليقظة لا تشير فقط إلى الوعي والانتباه في اللحظة الحالية والأحداث المحيطة بالفرد، ولكنها تنطبق أيضًا على العمليات المعرفية والانفعالية التي تحدث داخل الفرد.

وفي دراسة (Argus and Thompson (2008 تمت مقارنة اليقظة العقلية، كما تم تقييمها بواسطة مقياس وعي الانتباه اليقظ (MAAS)، وحل المشكلات الاجتماعية، باستخدام مقياس حل المشكلات الاجتماعية المنقح لـ D'Zurilla، بشكل مباشر ومرتبطة بشكل إيجابي، حيث بلغت $[r(141) = .44, p < .01]$ وذلك لدى مجموعة من الأفراد المصابين بالاكتئاب.

كما كشفت الدراسة سالفه الذكر دور حل المشكلات الاجتماعية، والكمالية التكيفية وغير التكيفية adaptive and maladaptive perfectionism، واليقظة العقلية أثناء

نوبة الاكتئاب، كان المشاركون 141 مريضاً يعانون من نوبة اكتئاب إكلينيكية، لم يتم العثور على دعم لحل المشكلات الاجتماعية للحد من آثار الكمالية غير التكيفية على شدة الاكتئاب. تشير النتائج إلى أن الوعي اليقظ يتوسط العلاقة السلبية بين حل المشكلات الاجتماعية وشدة الاكتئاب والعلاقة الإيجابية بين الكمالية غير التكيفية وشدة الاكتئاب، كما ساهم الوعي اليقظ بأكبر قدر من التباين في شدة أعراض الاكتئاب.

فروض البحث:

يسعى البحث الخالي لاختبار الفروض التالية:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس حل المشكلات الاجتماعية (الأبعاد والدرجة الكلية).
2. يمكن التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة من خلال درجاتهم على اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية).
3. يوجد بعد أكثر اسهاماً من الأبعاد الأخرى في التنبؤ بالمشكلات الاجتماعية.

إجراءات البحث:

المشاركين

1. المشاركون في إعداد أدوات البحث

تكونت تلك المجموعة من (31) طالب بالفرقة الثالثة شعبة تكنولوجيا التعليم بكلية التربية فرع الدقهلية جامعة الأزهر، تتراوح أعمارهم ما بين (19.26) إلى (21.79) عاماً بمدي (2.53) ومتوسط أعمار (20.51) وانحراف معياري (0.571).

2. المشاركون في البحث الأساسي

اشترك في تطبيق أدوات البحث (91) طالباً بالفرقة الثالثة شعبة تكنولوجيا التعليم بكلية التربية بالدقهلية، جامعة الأزهر، تتراوح أعمارهم بين (19.26) و (22.58) بمدي (3.3) ومتوسط (20.52) وانحراف معياري (0.574) عاماً.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية في التحقق من الفروض:

- 1- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient
- 2- تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Regression Analysis

أدوات البحث:

مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

قامت Baer et al. (2006) بإعداد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ويتكون المقياس من (39) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، ويستجيب الطالب على الفقرات من خلال مقياس خماسي التقدير (إطلاقاً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، ودرجاتها (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب، مع مراعاة الفقرات المعكوسة. يتكون المقياس من خمسة أبعاد هي:

- الملاحظة: وتشمل ثماني فقرات موجبة الصياغة تحمل أرقام: (1، 6، 11، 15، 20، 26، 31، 36).
- الوصف: ويشمل خمس فقرات موجبة وهي: (2، 7، 27، 32، 37) وثلاث فقرات سالبة وهي: (12، 16، 22).
- التصرف بوعي: وتشمل ثماني فقرات سالبة الصياغة وهي: (5، 8، 13، 18، 23، 28، 34، 38).
- إرجاء الحكم على الخبرات الداخلية: وجميع فقراته الثمانية مصاغة سالباً وهي: (3، 10، 14، 17، 25، 30، 35، 39).
- ترك التفاعل مع الخبرات الداخلية وجميع فقراته السبع موجبة تحمل أرقام: (4، 9، 19، 21، 24، 29، 33).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق:

الصدق المرتبط بمعك:

وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية اعداد (2006) Baer et al ومقياس اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer theory of mindfulness إعداد السيد الفضالي وإيناس خريبة (2020) وذلك لعينة الدراسة الاستطلاعية (31) طالب وجاءت قيمة معامل الارتباط (0.670) وهي دالة احصائياً عند مستوى (0.01)

الثبات:

قام الباحثون بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بإعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بعد مرور فاصل زمني أكثر شهر، كما يوضحها جدول (2) التالي:

جدول (2)

معاملات ثبات إعادة تطبيق مقياس اليقظة العقلية بمعامل ارتباط بيرسون ومعامل الفا لكرونباك ن = (31)

معامل الفا لكرونباك	معامل ارتباط بيرسون	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		البعد
		ع	م	ع	م	
0.675	**0.509	4.16	29.16	6.20	27.87	الملاحظة
0.704	**0.543	5.94	28.58	5.26	26.94	الوصف
0.793	**0.657	6.14	27.06	6.17	26.74	التصرف بوعي
0.677	**0.512	5.62	22.58	5.39	22.32	إرجاء الحكم
0.683	**0.519	4.56	22.00	4.57	21.68	ترك التفاعل
0.809	**0.680	15.08	129.1	14.88	125.5	الدرجة الكلية

يشير الجدول السابق أن قيم معامل الفا لكرونباك بين درجات التطبيقين تراوحت بين 0.675، 0.809 وتعد هذه القيم مناسبة، وتُشير إلى ثبات درجات المقياس. معامل الفا لكرونباك للمقياس ككل (ن=31) حصل المقياس على معامل ثبات (0.809) وكذلك لم تقل الأبعاد عن (0.675) وهو معامل ثبات جيد لمقاس.

الاتساق الداخلي

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة وكل من الدرجة الكلية لكل بعد فرعي والدرجة الكلية للمقياس ككل، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية وعددها (31) طالبًا، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (1)

قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبينها وبين الدرجة الكلية، وبين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن=31)

معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد	رقم الفقرة	معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد	رقم الفقرة	البعد
	*0.364	*0.428	2		0.276	**0.496	1	
	**0.643	**0.697	7		**0.467	**0.479	6	
	**0.597	**0.673	12		*0.373	**0.743	11	
**0.730	*0.341	**0.539	16	الوصف	*0.409	**0.510	15	الملاحظة
	*0.369	*0.450	22	**0.635	*0.363	**0.742	20	
	0.322	**0.463	27		0.234	**0.625	26	
	*0.395	**0.493	32		**0.549	**0.578	31	
	*0.455	**0.585	37		0.312	**0.603	36	
	0.302	**0.506	3		*0.434	**0.713	5	
	**0.542	**0.544	10		*0.381	*0.449	8	
	*0.489	**0.751	14		**0.464	**0.724	13	
*0.409	*0.365	0.261	17	إجراء الحكم	*0.402	**0.495	18	التصرف بوعي
	*0.344	**0.698	25	**0.616	**0.509	**0.654	23	
	0.290	**0.467	30		0.161	0.263	27	
	0.165	0.209	35		**0.469	**0.669	34	
	*0.365	**0.619	39		0.352	**0.657	38	
					*0.335	0.260	4	
					*0.331	**0.510	9	
					*0.329	**0.587	19	ترك التفاعل
				0.236	*0.331	**0.552	21	
					*0.338	**0.447	24	
					0.312	**0.610	29	
					*0.353	**0.596	33	

يتبين من جدول (1) السابق أن أغلب معاملات الارتباط بين الفقرات وأبعادها دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وأن قيم معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية معظمها دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، كما أن كل الأبعاد مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً، مما يدل أن جميع فقرات المقياس متسقة داخلياً وتنتمي للأبعاد أو المكونات التي تقيسها، وهذه المؤشرات تُساعد على الوثوق بدرجات هذا المقياس لأغراض البحث الحالي

مقياس حل المشكلة الاجتماعية The social Problem Solving inventory revisited (SPSI – R)

وهو تقرير ذاتي لقياس قدرة الأفراد على حلّ - المشكلات في حياتهم اليومية، وتقيس أبعاد حل المشكلة في نظرية D'zurilla الذي أعد هذا المقياس وهو النسخة المنقحة حيث سبقته نسخة كبيرة تحوي (70) عبارة والتي نقحت الى (52) عبارة في المقياس الحالي، ثم النسخة الأخيرة المختصرة (25) عبارة تم استخدام النسخة المنقحة لأنها الأكثر دقة، وسهلة التطبيق، و المقياس متدرج من صفر حتى أربع درجات وتستغرق الإجابة عليه من 15 إلى 20 دقيقة وليس له وقت محدد، المهم أن يجيب المفحوص على كل البنود، ويتم تطبيقه على أفراد من الجنسين ابتداء من 13 سنة فما فوق، وهو تقرير ذاتي يقيس بعدين رئيسين لحلّ المشكلة هما:

الأول: حل المشكلة المتكيف والبناء ويشتمل على بعدين هما: (التوجه الإيجابي للمشكلة، وحلّ المشكلة المنطقي)، بينما البعد الثاني هو حل المشكلة المضطرب وله ثلاثة أبعاد مضطربة هم (التوجه السلبي للمشكلة والأسلوب المتهور وأسلوب التجنب) ويتميز المقياس بخصائص سيكومترية جيدة، وتم توزيع العبارات على الأبعاد على النحو التالي:

1. التوجه الإيجابي للمشكلة (PPO) Positive problem orientation
2. التوجه السلبي للمشكلة (NPO) Negative problem orientation
3. حلّ المشكلة المنطقي (RPS) Rational problem solving موزع على الفروع التالية:
 - تحديد وصياغة المشكلة (PDF) Problem definition and formulation
 - وضع الحلول البديلة (GAS) Generation of alternative solutions
 - اتخاذ القرار (DM) Decision making
 - تنفيذ الحلّ والتحقق (SIV) Solution implementation and verification
4. أسلوب الاندفاعية / اللامبالاة (ICS) Impulsivity / Carelessness Style
5. أسلوب التجنب (AS) Avoidance Style

والجدول التالي يوضح توزيع عبارات المقياس:

جدول (3)

أرقام العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس *D'zurilla* لحل المشكلات الاجتماعية

م	أبعاد المقياس	أرقام العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس	مج
1	الوعي الإيجابي بالمشكلة	7، 9، 19، 28، 38	5
2	الوعي السلبي بالمشكلة	1، 2، 6، 12، 13، 17، 32، 36، 41، 50	10
3	حل المشكلة المنطقي	ا. تحديد وتعريف المشكلة (11، 29، 33، 44، 49)	5
		ب. إيجاد الحلول البديلة (5، 20، 39، 47، 48)	5
		ج. اتخاذ القرار (18، 24، 40، 43، 46)	5
		د. تطبيق الحلول والتحقق منها (26، 27، 35، 37)	5
4	النموذج المتهور	3، 4، 8، 15، 21، 22، 34، 45، 51، 52	10
5	النموذج المتجنب	10، 14، 16، 23، 30، 31، 42	7
	إجمالي العبارات		52

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق

الصدق المرتبط بمعك:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس حل المشكلات الاجتماعية لـ *D'zurilla* ترجمة الباحث ومقياس مقياس سلوك حل المشكلة اعداد Heppner and Petresen (1982) ترجمة (نزيه حمدي، 1998) وذلك لعينة الدراسة الاستطلاعية (31) طالب وجاءت قيمة معامل الارتباط (0.685) وهي دالة احصائياً عند مستوى (0.01).

ثانياً: الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة وكل من الدرجة الكلية لكل بعد فرعي والدرجة الكلية للمقياس ككل، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية وعددها (31) طالباً، وكانت النتائج على النحو التالي:



جدول (4)

قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات وأبعائها، وبينها وبين الدرجة الكلية. وبين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس D'zurilla لحل المشكلات الاجتماعية (ن=31)

معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد	رقم الفقرة	البعد	معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالبعد	رقم الفقرة	البعد
	0.114	0.343	10	النموذج المتجنب		0.328	*0.411	7	الوعي الإيجابي بالمشكلة
	*0.377	**0.657	14			0.314	**0.624	9	
	*0.394	**0.602	16			**0.513	**0.762	19	
**0.632	*0.388	**0.461	23			**0.459	**0.749	28	
	**0.561	**0.515	30			**0.468	**0.741	38	
	*0.454	**0.722	31						
	*0.355	*0.390	42						
	*0.388	**0.506	1	الوعي السلبي بالمشكلة		*0.434	**0.592	3	النموذج المتهور اللامبالي
	**0.621	**0.685	2			0.233	*0.366	4	
	*0.355	**0.519	6			**0.592	**0.632	8	
**0.791	**0.457	**0.598	12			*0.418	**0.523	15	
	**0.615	**0.660	13			0.125	*0.443	21	
	0.232	*0.429	17			**0.470	*0.351	22	
	**0.511	**0.610	32			0.312	*0.360	34	
	0.326	**0.461	36			0.283	*0.401	45	
	**0.540	**0.597	41			**0.557	**0.521	51	
	*0.366	*0.438	50			**0.505	**0.457	52	
					**0.674			حل المشكلة المنطقي	

ونظراً لتفرع بعد حل المشكلة المنطقي فقد افرد المؤلفون الجدول التالي الخاص بذلك البعد

جدول (5)

قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات وُبعد حل المشكلة المنطقي، وبين درجته الكلية والدرجة الكلية لمقياس *D'zurilla* لحل المشكلات الاجتماعية (ن=31)

معامل الارتباط البعد بالدرجة الكلية	معامل الارتباط البعد للبعد	رقم الفقرة	البعد الفرعي	معامل الارتباط البعد بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالبعد	رقم الفقرة	البعد الفرعي
**0.532	**0.694	5	إيجاد حلول بديلة	**0.492	**0.620	**0.607	11	تعريف المشكلة وتكوينها
		20		**0.501	29			
		39		**0.487	33			
		47		**0.503	44			
		48		**0.548	49			
		25	تطبيق الحلول والتحقق منها	**0.633	**0.620	**0.633	18	اتخاذ القرار
0.244	**0.696	26		**0.598	24			
		27		**0.635	40			
		35		0.469	43			
		37	**0.564	**0.721	0.330	46		

ويلاحظ على الجدولين السابقين أن معاملات الارتباط دالة كلها تقريبا مما يدعو للاطمئنان لصدق المقياس.

ثالثاً: الثبات

تم حساب ثبات مقياس *D'zurilla* لحل المشكلات الاجتماعية بإعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بعد مرور فاصل زمني أكثر شهر، كما يوضحها جدول (6) التالي:

جدول (6)

معاملات ثبات إعادة تطبيق حل المشكلات الاجتماعية لـ *D'zurilla* بمعامل ارتباط بيرسونو معامل الفا لكرونباك ن = (31)

معامل الفا لكرونباك	معامل ارتباط بيرسون	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		البعد
		ع	م	ع	م	
0.675	*0.364	3.52	14.70	3.13	15.41	الوعي الإيجابي بالمشكلة
0.704	**0.691	8.69	23.41	7.11	23.09	الوعي السلبي بالمشكلة
0.793	**0.501	10.38	57.16	7.56	58.32	حل المشكلة المنطقي
0.677	**0.605	6.64	22.67	5.80	21.12	النموذج المتهور
0.683	**0.513	4.92	14.93	4.49	15.80	النموذج المتجنب
0.801	**0.663	26.37	132.90	20.45	134.61	الدرجة الكلية

يشير الجدول السابق أن قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين كلها دالة عند مستوى (0.01) بينما بعد الوعي الإيجابي بالمشكلة دال عند مستوى (0.05)، كما أن معامل الفا لكرونباك لم يقل عن مستوى (0.675) وهي نسب تدل على الوثوق في المقياس.

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس حل المشكلات الاجتماعية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي اليقظة العقلية وحل المشكلات الاجتماعية (ن=91)

المتغيرات	حل المشكلات الاجتماعية
الملاحظة	0,164
الوصف	**0,335
التصرف بوعي	**0,457
إرجاء الحكم	0,025
ترك التفاعل	0,053-
الدرجة الكلية	**0,381

يتضح من جدول (7) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين درجات طلاب الجامعة على بعدي الوصف والتصرف بوعي والدرجة الكلية لليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس حل المشكلات الاجتماعية.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على أبعاد الملاحظة وإرجاء الحكم وترك التفاعل ودرجاتهم على مقياس حل المشكلات الاجتماعية.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "يمكن التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة من خلال درجاتهم على اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية)"
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية، والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (8)

دلالة التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية بمعلومية اليقظة العقلية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
حل المشكلات الاجتماعية	الإنحدار	12847,346	3	4282,449	**11,211	0,01
	البواقي	33231,335	87	381,969		
	المجموع	46078,681	90			

يتضح من جدول (8) أنه يمكن التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية بمعلومية بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة "ف" (11,211) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، كما يشير الجدول إلى وجود ثلاثة متغيرات تسهم في التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية.

وفي ضوء ذلك فقد اقتصر الباحثون على الأبعاد التي لها قدرة تنبؤية دالة إحصائياً ومستوى الدلالة لها وصل إلى قيمتها التنبؤية فدخل معادلة الانحدار المتعدد المتدرج، ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية بمعلومية بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية:

جدول (9)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للتنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية بمعلومية أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية

المتغير	المتغيرات المتنبئة	"ر"	"ر ² "	"ر ² "	قيمة B	Beta	"ت" ودلالاتها
حل المشكلات الاجتماعية	التصرف بوعي	0,457	0,209	0,209	1,705	0,473	**4,470
	الوصف	0,494	0,244	0,036	0,802	0,203	*2,092
	إرجاء الحكم	0,528	0,279	0,035	0,850-	0,205-	*2,044

يتضح من جدول (9) أن نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أسفرت عن وجود ثلاثة متغيرات تسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية وهي (التصرف بوعي، الوصف، إرجاء الحكم)، وأن متغير التصرف بوعي يسهم بنسبة (20,9%)، ومتغير الوصف يسهم بنسبة (3,6%)، ومتغير إرجاء الحكم يسهم بنسبة (3,5%) في تباين المشكلات الاجتماعية حيث بلغت قيمة معامل ر² النموذج على الترتيب (0,209-0,036-0,035)، وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{حل المشكلات الاجتماعية} = 1,705 \times \text{التصرف بوعي} + 0,802 \times \text{التصرف بوعي} - 0,850 \times \\ \text{إرجاء الحكم} + 89,228$$

نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على " يوجد متغير أكثر إسهاماً من المتغيرات الأخرى في التنبؤ بالمشكلات الاجتماعية". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج، وبالرجوع إلى جدول تحليل الانحدار المتعدد المتدرج تتضح نسبة إسهام كل متغير من المتغيرات المدروسة في التنبؤ بالمشكلات الاجتماعية كما في الجدول التالي:

جدول (10)

درجة الإسهام النسبي للمتغيرات المدروسة في التنبؤ بالمشكلات الاجتماعية

المتغير المتنبئ به	المتغيرات المنبئة	"R ² " النموذج
	التصرف بوعي	0,209
حل المشكلات الاجتماعية	الوصف	0,036
	إرجاء الحكم	0,035

يتضح من الجدول السابق أن متغير التصرف بوعي أكثر المتغيرات إسهاماً بنسبة (20,9%) يليه متغير الوصف بنسبة (3,6%) يليه متغير إرجاء الحكم بنسبة (3,5%).

تفسير ومناقشة النتائج:

تتسق النتائج السابقة مع أبحاث كل من (Carson et al., 2005; Beaty et al., 2016; Angoli et al., 2018) بأن اليقظة العقلية قد تعزز حل المشكلات والإبتكار.

كما تتفق مع نتيجة كل من: (Angoli et al., 2018; Leszczynski et al., 2017; Loori, 2005)، التي تحققت من المدى الذي يمكن أن تؤدي فيه اليقظة العقلية إلى تسهيل كل من الإبتكار وحل المشكلات.

كما تتفق مع دراسة (Justh 2019) التي توصلت الي وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على حل المشكلات (الاستبصارية) بعد ممارسة اليقظة العقلية لمدة من الوقت وذلك لصالح الوقت الذي يتم به ممارسة اليقظة العقلية.

بينما تختلف تلك النتيجة مع أبحاث كل من: (Manavipour and Darabi 2018) التي لم تجد أثر للتدريب على اليقظة العقلية المستندة للتعليمات والمفاهيم والتقنيات المحددة لبرنامج العلاج المعرفي القائم على اليقظة للحد من الاكتئاب طبقاً لـ (Segal et al. 2002) في أسلوب حل المشكلات المقاس باختبار Swaminathan and Cassidy (2021, p. 197) الذي كشف (بعد تحليل الأدبيات المتاحة) عن نتائج مختلطة فيما يتعلق بتأثير اليقظة لتحفيز حل المشكلات وخاصة حل المشكلة الحدسي وذلك في دراسة تجريبية، لكل من (Remmers et al. 2015) حيث وجدوا علاقة سلبية بين اليقظة العقلية (السمة) والأداء الذي يتضمن مهمة حكم حدسية.. وكذلك دراسة كل من (Zedelius

(2015) and Schooler التي وجدت علاقة سلبية بين اليقظة والاستبصار في مهمة حل المشكلات الابتكارية حيث تبني أكثر المشاركين نهجًا تحليليًا في حالتهم الذهنية.

كما يمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء طبيعة اليقظة العقلية كظاهرة مركبة تتألف من مجموعة من القدرات هي القدرة على الانتباه لمثيرات متعددة (الملاحظة) القدرة على التركيز بوعي كامل (العمل مع الوعي) القدرة على تقديم وصف غير تقويبي للظاهرة الملاحظة (الوصف) والقدرة على تجنب التقويمات الفورية (Baer et al. (2006) وهذه المهارات ترتبط بحل المشكلات والابتكار بأشكال مختلفة.

توصيات البحث:

1. أهمية تكثيف البحوث النفسية عن الحاجات الانفعالية لطلاب الجامعة.
2. الاهتمام بتدريس موضوعات اليقظة العقلية ضمن المقررات الدراسية التربوية طبقًا للتوجهات العالمية..
3. الاهتمام بتدريس موضوعات حل المشكلات والابتكار ضمن المقررات الدراسية التربوية كمهارة من مهارات القرن الحادي والعشرين.
4. الاهتمام بالجوانب المعرفية لطلاب الجامعة بإجراء المزيد من البحوث حولها.

أبحاث مقترحة:

1. البنية العاملية لليقظة العقلية في علاقتها بالابتكارية وحل المشكلات.
2. أساليب حل المشكلات وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (دراسة عبر ثقافية).
3. علاقة اليقظة العقلية باضطرابات الذاكرة لدى طلاب الجامعة.
4. أثر التدريب على اليقظة العقلية في كفاءة الذاكرة العاملة.
5. التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية وجودة الحياة النفسية لدى طلاب الجامعة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

وولفوك، إنيتا (2010). *علم النفس التربوي* [ترجمة: صلاح الدين محمود علام]. عمان: دار الفكر العربي.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Argus, G., & Thompson, M. (2008). Perceived Social Problem Solving, Perfectionism, and Mindful Awareness in Clinical Depression: An Exploratory Study. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 745-757. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9102-1>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Beaty, E., Benedek, M., Silvia, J., & Schacter, D. L. (2016). Creative cognition and brain network dynamics. *Trends in cognitive sciences*, 20(2), 87-95. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.10.004>
- Beaty, R. E., Benedek, M., Kaufman, S. B., & Silvia, P. J. (2015). Default and executive network coupling supports creative idea production. *Scientific reports*, 5(1), 1-14. <https://doi.org/10.1038/srep10964>
- Beaty, R. E., Benedek, M., Silvia, P. J., & Schacter, D. L. (2016). Creative cognition and brain network dynamics. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(2), 87-95. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.10.004>
- Bercovitz, K., Pagnini, F., Phillips, D., & Langer, E. (2017). Utilizing a Creative Task to Assess Langerian Mindfulness. *Creativity Research Journal*, 29(2), 194-199.
- Bercovitz, K., Pagnini, F., Phillips, D., & Langer, E. (2017). Utilizing a creative task to assess Langerian mindfulness. *Creativity Research Journal*, 29(2), 194-199. <https://doi.org/10.1080/10400419.2017.1304080>
- Colzato, L. S., Ozturk, A., & Hommel, B. (2012). Meditate to create: The impact of focused attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Psychology*, 3, 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00116>
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515-523. <http://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>
- Dane, E., & Pratt, M. G. (2009). Conceptualizing and measuring intuition: A review of recent trends. *International review of industrial and organizational psychology*, 24(1), 1-40. <https://doi.org/10.1002/9780470745267.ch1>



- Davidson, R. J., & Dahl, C. J. (2018). Outstanding challenges in scientific research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 62–65. <http://doi.10.1177/1745691617718358>
- Greenberg, M. T., & Harris, A. R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6(2), 161-166. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00215.x>
- Hasenkamp, W., & Barsalou, L. W. (2012). Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Frontiers of Human Neuroscience*, 6, 38. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00038>
- Hester Jr. D. M. (2021). The Role of Mindfulness in Creativity and Problem Solving. *Doctoral dissertation*, Sofia University.
- Hoy, W. K. (2002). An analysis of enabling and mindful school structures: Some theoretical, research and practical considerations. *Journal of Educational Administration*, 41(1), 87-108. <https://doi.org/10.1108/09578230310457457>
- Hyland, P. K., Lee, R. A., & Mills, M. J. (2015). Mindfulness at work: A new approach to improving individual and organizational performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 576-602. <https://doi.org/10.1017/iop.2015.41>
- Jha, A., Morrison, A., Dainer-Best, J., Parker, S., Rostrup, N., & Stanley, E. (2015). Minds “at attention”: Mindfulness training curbs attentional lapses in military cohorts. *PLoS ONE*, 10(2), 1–19. <http://doi.10.1371/journal.pone.0116889>
- Jones, L. P. (2019) *Trait Mindfulness, Social Problem-Solving, and Post-trauma Symptoms*. *Master of Science in Clinical Psychology*, Drexel University.
- Josipovic, Z., & Baars, B. J. (2015). Editorial: What can neuroscience learn from contemplative practices? *Frontiers in Psychology*, 6, 1731. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01731>
- Justh. M. (2019). The Effect of Mindfulness on Problem Solving Ability in High School Students. *8TH*. 74 -79. in Proceedings of the Berkeley Carroll *8 TH Independent Research Conference*.
- Karapanagiotidis T., Bernhardt B. C., Jefferies E., & Smallwood J. (2017). Tracking thoughts: Exploring the neural architecture of mental time travel during mind wandering. *NeuroImage*, 147, 272–281. <http://doi.10.1016/j.neuroimage.2016.12.031>
- Kindler. H. S. (1979). The influence of a meditation relaxation technique on group problem-solving effectiveness. *The Journal of Applied Behavioral Science*. 15(4). 527-533. <https://doi.org/10.1177/002188637901500407>
- Langer, E. J. (2016). *The power of mindful learning*. Hachette UK: Lifelong Books.

- Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44(1), 19-24.
- Leszczynski, M., Chaieb, L., Reber, T. P., Derner, M., Axmacher, N., & Fell, J. (2017). Mind wandering simultaneously prolongs reactions and promotes creative incubation. *Scientific Reports*, 7(1), 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-10616-3>
- Loori, J. D. (2005). *The Zen of creativity cultivating your artistic life*. Ballantine Books.
- Manavipour, D., & Darabi, M. (2018). The Effect of Mindfulness Training on Problem Solving Styles and Test Anxiety in students. *Social Cognition*, 7(1), 41-53.
- McCown, D. (2014). East meets West in the pedagogy of the mindfulness-based interventions. In A. le, C. T. Ngnoumen, & E. J. Langer (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness* (pp. 1085–1104). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118294895.ch56>
- Nezu, A. M.; Nezu, C. M.; D’Zurilla, T. J. (2013). *Problem-Solving Therapy: A Treatment Manual*. New York: Springer Publishing Company.
- Ostafin, B. D., & Kassman, K. T. (2012). Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving. *Consciousness and cognition*, 21(2), 1031-1036. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.02.014>
- Pachai, A. A., Acai, A., LoGiudice, A. B., & Kim, J. A. (2016). The mind that wanders: Challenges and potential benefits of mind wandering in education. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 2, 134–146. <http://doi.10.1037/stl0000060>
- Remmers, C., Topolinski, S., & Michalak, J. (2015). Mindful (I) intuition: Does mindfulness influence the access to intuitive processes? *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 282-292. <http://doi.10.1080/17439760.2014.950179>
- Segal Z, Williams J, Teasdale J (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Press, NY.
- Swaminathan. A.. & Rathnasabapathv. M. (2021). Role of Intuition and Mindfulness On Problem-Solving: –A Review. *Turkish Computer and Mathematics Education Journal*, 12(4), 194-200. <https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i4.491>
- Zedelius. C. M. & Schooler. J. W. (2015). Mind wandering “Ahas” versus mindful reasoning: alternative routes to creative solutions. *Frontiers in Psychology*, 6, 834, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00834>