مستوى القدرات الإبداعية والعملية والتحليلية لدى طلاب الجامعة وفقاً لنظرية ستيرنبرج

د.سعدية السيد بدوى

أستاذ مساعد بقسم الدراسات النفسية للأطفال

كلية الدراسات العليا للطفولة – جامعة عين شمس

الملخص:

استهدفت الدراسة الحالية الكشف عن دور متغير التعقل فى التنبؤ بحل المشكلات لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ قوامها (١٨٩) طالبًا وطالبةً من جامعات القاهرة وعين شمس وبنى سويف ، وقد تم التأكد من التكافؤ بين مجموعتى الطلاب والطالبات فى العمر وعدد من المتغيرات ذات الأهمية ، وقد طبق عليهم مقياسان أحدهما لقياس التعقل ويشتمل على مقياسين فرعيين هما مقياس الوعى ومقياس التقبل ، والآخر لقياس تقييم حل المشكلات ويشتمل على ثلاثة مقاييس فرعية هى الثقة فى حل المشكلة ، وأسلوب الإقدام – الإحجام، والضبط الشخصى ، وقد تم التأكد من الكفاءة السيكومترية للمقياسين بحساب الثبات بأسلوبى الإتساق الداخلى والتجزئة النصفية ، وتقدير الصدق بأسلوب التحليل العاملى ، وحسبت دلالة الارتباطات بين المجموعتين من المتغيرات، ثم أجرى تحليل الانحدار البسيط باعتبار التعقل ومكونيه متغيرات مستقلة و حل المشكلات بأساليبها الثلاثة متغيرات تابعة فى حالة الارتباطات الدالة وقد نوقشت النتائج فى ضوء التراث البحثى والنظرى للموضوع.

The Role of Mindfulness in Predicting Problem Solving in a Sample of University Students

Dr.Saadia El- Sayed Badawy

Assistant Professor – Department of Psychological Studies of Children

Faculty of Postgraduate Childhood Studies - Ain Shams University

Abstract

The present Study aimed to explore the role of mindfulness in predicting problem solving in a sample of university students. This study was conducted on a sample consisted of (189) male and female in range of 19 – 21 years old. The measures of philadelphia mindfulness and problem solving Inventory – Ar were administrated. Data were analyzed by using pearson correlation and the simple linear regression. The results of this study showed that there were some positive correlations between the two kinds of variables and mindfulness predicted 20 % - 29 % from problem solving. These results were discussed in terms of literature and its applied implication.

مقدمة :

أثار مفهوم التعقل Mindfulness خلال العقود الثلاثة الأخيرة موجة من الاهتمام غير المعتاد نتج عنها كم هائل من البحوث والبيانات شملت معظم مجالات علم النفس ، وتخطى الأمر إلى البحث فى اكتشاف المتغيرات الميسرة لممارسة التعقل والتغلب على مايدركه بعض الأفراد من صعوبة استكمال برامج التدريب الخاصة به لما بات مؤكدًا من فوائد ممارسة التعقل للصحة العقلية والجسمية (Rowe, Shepstone, Carnelly , Covanogh & Millings , 2016)

إن التعقل مفهوم له تاريخ بعيد فى الثقافة الشرقية ، ينظر إليه على أنه نوع من الوعى المرن أو هو غرس الرحمة والتقبل وتركيز الاهتمام ، فممارسة

التعقل تتيح للفرد التعرف على أفكاره ومشاعره كما هى دون محاولة لإجراء أى تغييرات عليها ، وينشأ الوعى خلال التركيز على هدف ما فى اللحظة الراهنة ، حيث تكتشف الخبرات لحظة بلحظة دون الحكم عليها (Gilliece, 2015).

وفى وصف التعقل توجد أهمية كبيرة للتوجه نحو عناصر البيئة الخارجية ؛من أصوات ومشاهد وروائح بنفس قدر الأحاسيس الجسدية الداخلية ، ويستطيع الفرد أن يكون واعيًا بالخبرات الداخلية والخارجية الحالية ويسمح بتوقفها ليندمج أو يتوجه إلى لحظة آنية أخرى. فالتعقل مفهوم معرفى وجدانى يمثل قلب عملية التأمل ويتخطاها إلى حالة من الشعور أو الوعى المركز نحو الخبرة لحظة بلحظة (Aviles & Dent , 2015 ; Shapiro, Carlson, Astin & Freedman ,2006)

ويستطيع الراصد لمجالات الاهتمام بمفهوم التعقل أن يتبين اشتمالها لأنواع متباينة من المناهج فيجد الدراسات الاستكشافية ، ومنها ما اهتم بمعرفة مدى توفر سمة التعقل لدى بعض الفئات مثل طلاب الجامعة (شادية ابراهيم ، سندس داخل ، دعاء علاوى ، ٢٠١٧) ، والدراسات الارتباطية مثل تلك التى أوضحت العلاقة الإيجابية لسمة التعقل بالرضا عن العلاقات العاطفية (Barnes, Broun, Krusemork, Campbell, & Rogge, 2007)، وأن العلاقة بين التعقل والكفاءة الذاتية لدى طلاب كلية التربية علاقة قوية (على محمد الشلوى، ٢٠١٨) ، وكذلك علاقته بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية (أمل مهدى جبر، ٢٠١٨) ، وأن هناك ارتباطات سالبة بين التعقل وانخفاض مؤشرات الصحة النفسية ، بينما كانت موجبة بين التعقل والذكاء الروحى لدى الطلاب الجامعيين الإيرانيين (Nemati , Hobibi , Vargohan , Mohamadloo & Ghanbari ,2017) ، وكذلك وجدت علاقات سالبة بين التعقل وارتفاع مستوى الغضب لدى الطالبات الجامعيات (وردة عثمان، ٢٠١٦) ، وفى سياق آخر اتضح وجود علاقات دالة بين التعقل كسمة وجودة النوم لدى الطلاب الجامعيين أيضًا (Agagianian , 2014).

ونال مفهوم التعقل كمتغير معدل للعلاقات بين المتغيرات قدرًا من الاهتمام ، ومنه فحص دور التعقل فى تعديل العلاقة بين القلق الإجتماعى وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين حيث تبين من النتائج فاعلية هذا الدور (هيام صابر ، ٢٠١٧)، وعند فحص علاقة الوعى الانتباهى التعقلى بالوظيفة التنفيذية لدى المراهقين فى ظل ضبط الجنس والصف الدراسى والتنظيم الهرمونى العصبى تبين أن التعقل كان متغيرا منبئا بالضبط الكفى (Oberle , Schonert – Reich , Lowlor & Thomson , 2012) .

وهناك من تصدى لرصد الفروق بين المجموعات ، حيث رصدت فى إحدى هذه الدراسات الفروق بين جيلين أولهما من ٥٠ : ٦٠ سنة ، والثانى من ٢٠ : ٣٠ سنة ، حيث كان الجيل الأكبر أكثر تعقلًا (Mazumda, 2014).

ورغم هذا التنوع الواضح فى التوجهات المستخدمة لدراسة التعقل تبقى جميعها ذات وزن نسبى أقل بدرجة كبيرة من استخدامات المنهج شبه التجريبى متمثلًا فى برامج التدخل، فقد وثق ما يزيد على (٢٤٠) برنامجًا تستخدم التعقل فى تدخلاتها والعدد فى ازدياد.

ففى مجال الصحة النفسية كشفت نتائج تلك البحوث عن أهمية ممارسة التعقل فى خفض جوهرى لأعراض مرضية ونفسية متنوعة مثل الألم المزمن ، والكرب، والهلع ، ونوبات الإكتئاب واضطرابات الأكل ، والسلوك الإنتحارى (Lue,et.al.,2006) ، وكذلك تحسن فعلى لكثير من المعاناة النفسية المتمثلة فى القلق اليومى، وعدم الرضا، والعادات العصابية، وتعاطى المواد النفسية، بالإضافة إلى تعزيز العلاقات العاطفية، والوالدية، والشخصية المتبادلة وتنمية السعادة (رونالد سايجل، ٢٠١٩ :١١).

ففى إطار الاهتمام برصد فاعلية التعقل فى خفض أعراض الاكتئاب وماينتج عنه من أعراض مثل ضعف القدرة على حل المشكلات الاجتماعية تم فى احدى الدراسات مقارنة مجموعة من الاكتئابيين بمجموعة من المتعافين من الاكتئاب وأخرى من غير الاكتئابيين وقد اتفقت النتائج على أن زيادة الوعى

بالعمليات العقلية والذى يوفره التدريب على التعقل يمكن أن يبعد تفكير الأفراد عن الإجترار Rumination وهذا بدوره يقلل احتمال الانتكاسة الاكتئابي (Watkins & Baracaia , 2002).

وبواسطة العلاج المعرفى القائم على التعقل يتم الحد من عودة ظهور الأفكار الانتحارية كأحد مظاهر الاكتئاب ، فمجرد ظهور هذه الأفكار تكون عودة ظهورها مع الحزن واردة كجزء مما يطلق عليه المزاج الانتحارى Suicidal Mode Of Mind للمخ، وبواسطة الجمع بين إجراءات التعقل وأساليب العلاج المعرفى أمكن تدريب المشاركين من الأفراد ذوى الخبرات الانتحارية السابقة على تطوير وعيهم باللحظة الراهنة مع التوجه نحو الخبرة بتقبلها وعدم الحكم عليها ، وبزيادة هذا التدريب استطاع المشاركون رؤية أفكارهم كأحداث عقلية أكثر منها حقائق (Williams, Duggan, Crane& Fennell,2006).

ومع أن بحوث التعقل لدى الأطفال والمراهقين ليست بشمول واتساع ما هو متعلق بالراشدين فإن العمل بها ينمو بمعدل كبير والنتائج مبشرة بإمكانية الإسهام المباشر لممارسة التعقل فى ارتقاء المهارات المعرفية والأدائية والوظيفة التنفيذية ، كما أنه يساعدهم على الانتباه والتركيز والتفكير بطرق إبداعية ، وهذا الاستخدام لمستوى المعرفة المتاحة بكفاءة أكبر يحسن من الذاكرة العاملة، ويدعم القدرة على التخطيط وحل المشكلات (Weare,2012; Zanner, Herrnleben-Kurz & Walach,2014) وقد شملت تلك الدراسات عينات متباينة تبدأ من أطفال ماقبل المدرسة مرورا ببقية الصفوف الدراسية (ZelaZo, Forston, Master & Carlson, 2018; Wimmer, Bellingrath & Stockhousen, 2016; Gouda, Loung, Schmidt & Bauer, 2016)

وقد زادت أيضًا المحاولات الجادة لوضع برامج قائمة على مفهوم التعقل تهدف إلى مساعدة المراهقين فى خفض الضغوط ، أو تنمية مهارات

تنظيم الذات ، أو معالجة مشكلات التعاطى للمواد النفسية والإدمان فى مواقف العلاج داخل المستشفى أو خارجها (Wisner, 2017 P.107).

فانتشار الاضطرابات الوجدانية بين المراهقين مستمرة فى ازدياد ويقابلها زيادة أنماط العلاج والتدخل الذى يوجه نحو الرعاية الصحية السلوكية الخارجية ، والتى أصبحت برامج التدريب القائمة على التعقل مكونًا مهمًا فيها . (Norton & Peyton, 2007)

وفى إحدى الدراسات التى شاركت فيها مراهقات عانين من القلق لمدة عام سابق فى برنامج تدخل يعتمد على التعقل زادت مستويات السعادة ، وأقرت الطالبات فى مقابلات شبه مقننة بانخفاض التوتر وتحسن التركيز والانتباه وتقدير الذات والكفاءة الذاتية (Gilliece, 2015).

وفى إطار هذا الكم المتنامى من البحوث توجد إشارات إلى إمكانية أن يحدث التأمل كإحدى آليات التعقل تغيرًا ملحوظًا فى الوظيفة المعرفية، إلا أنه مازالت المعارف قليلة حول الأسباب الكيميائية العصبية المفسرة لهذه العلاقة. ومن تلك الدراسات ما أوضح تأثير ممارسة التأمل لمدة طويلة على خفض تكرار طرفة العين التلقائية والمعروف من دراسات سابقة أنها ذات علاقة بوظائف معرفية مثل تجول العقل والمرونة المعرفية ، بل إن الممارسة الطويلة للتأمل أظهرت نمطًا مختلفًا من طرفة العين عما يوجد لدى الممارسين الجدد (Kruis, Siagter, Bachhuber, Davidson , & Lutz , 2016)

وقد اهتم بعض الباحثين باكتشاف تأثير التدريب على التعقل فى تحسين القدرات المعرفية حيث تبين من خلال مراجعة ٢٣ دراسة مدى تأثر الانتباه والذاكرة والوظائف التنفيذية بممارسة التعقل ولكن لوجود أوجه من القصور المنهجية والنظرية فهذه الخلاصة تحتاج إلى مزيد من البحوث لتأكيدها .(Chiesa,Calati,& Serretti,2011)

وبالنسبة لمجال الإبداع كمجال معرفى نوعى تبين فى إحدى الدراسات عند مقارنة تأثير التأمل قصير المدى ، وهو أحد أساليب ممارسة التعقل

بتمرينات الإسترخاء على الأداء الإبداعى لأربعين طالبًا صينيًا أن ممارسة التأمل لمدة نصف ساعة يوميًا لمدة أسبوع قد حسن من تفكيرهم التباعدى (Ding,Tang,Tang & Posner, 2013)، وفى دراسة أخرى عن أثر برنامج تدريبى قائم على التعقل على مستويات الإبداع الشكلى Graphic Creativity على مجموعة من المراهقين من أمريكا اللاتينية يقيمون فى إسبانيا ، أوضحت التحليلات أن مستويات الطلاقة والأصالة زادت مقارنة بالمجموعة الضابطة (Justo, Manas & Ayala ,2014).

ولكن رغم ذلك يتشكك بعض المتخصصين فى جدوى برامج التعقل فى مجال الإبداع ولاختبار ذلك تم فى إحدى الدراسات إجراء تحليلات لتسع وثمانين ارتباطًا بين التعقل والإبداع تم الحصول عليها من عشرين عينة فى دراسات منشورة بين عامى ١٩٧٧ و٢٠١٥ وثبتت العلاقة الإحصائية الدالة ولكن الإرتباط كان ضعيفًا (Lebuda,Zabelina,& Karwowski,2016) ، ومع التوسع فى الاهتمام بتأثير التأمل القائم على التعقل فى الإبداع لا نجد تفسيرات مواكبة ، بينما يلفت البعض الإنتباه إلى مضاهاة التأمل قصير المدى بطويل المدى وأن الأخير قد يكون له تأثير معرفى عصبى مفسر لهذه التغيرات (Capurso,Fabbro & Orescentivi 2014) .

وبخصوص علاقة التعقل بحل المشكلات تحديدًا ، فقد تصدى أوستافين B.Ostafin وكازمان K.Kassman للإجابة عن تساؤل يتعلق بها، حيث أوضحا فى دراستهما أن هناك نوعين من المشكلات يتطلب أولهما لحله سلسلة من الخطوات التدريجية المنطقية، والخبرات السابقة تساعد فى حل هذا النوع من المشكلات ومسائل الجبر مثال لها ، أما النوع الآخر والذى يحتاج إلى إعادة تنظيم المشكلة، فالخبرات السابقة تمثل عائقًا فى حله، وإعادة التنظيم هذه تميل لأن تظهر فى الوعى فجأة على شكل استبصار ولأن تأمل التعقل يهدف إلى الوعى بما هو غير مدرك Nonconceptual وهو ما يتضمن تناقصًا فى تأثير العمليات اللفظية – الإدراكية المعتادة فى تفسير

الخبرات الجارية، وبالتالى قد ييسر التعقل الإستبصار بحل المشكلة . ولاختبار هذا الفرض أكمل المشاركون استبيان للتعقل ومجموعة من المشكلات التى تتطلب الاستبصار لحلها ومجموعة أخرى لا تتطلب الاستبصار فى حلها وجاءت النتائج مؤيدة للفرض المذكور فى حالة النوع الأول من المشكلات ولم يتحقق فى حالة النوع الثانى (Ostafin & Kassman,2012).

وما زال الخلاف قائمًا بين المنظرين فى مجال التعقل فمنهم من ينظر إليه على أنه ترميز للنتائج الغامضة بطرق ذات تأثير على التعلم ، وأن هذا الترميز يحدث بطرق تضاهى سياق المخزون الروتينى (Levinthal & Rerup,2006). بينما يراه آخرون أنه عملية معرفية يكون فيها الترميز أقل مركزية ، والأنشطة من قبيل تغيير الرموز وتمييزها أو تأمل وتوقع عملية الترميز وتخفيض الاعتماد عليها هى الأكثر مركزية ، وبالتالى تتأثر النتائج بكيفية الانتباه أكثر من كم الانتباه(Weick & Sutclife,2006).

مشكلة الدراسة :

تنوعت الاهتمامات كما سبق التوضيح باكتشاف علاقات مفهوم التعقل بمدى واسع من المفاهيم النفسية فى معظم مجالات علم النفس وعلى مختلف العينات ، وأصبح مفهوم التعقل أكثر انتشارًا بين مختلف القطاعات بما فيهم القياديين فى المنظمات والموظفين والمرشدين والمدربين والأخصائيون النفسيون ، وأصبحت برامج التعقل لدى كثير من المؤسسات والشركات جزءًا مهمًا من برامجها المقدمة للعاملين بها (Hyland, Lee & Mills,2015) .

وحيث إن التعقل يوجه الانتباه بدرجة أكبر للاستجابات الانفعالية فى المحيط البيئي، وهناك وفرة من الأدلة العلمية تشير إلى أنه يحسن القدرة على اتخاذ القرار، والقدرة الابداعية على حل المشكلات، والذاكرة، والمقاومة النفسية (Bevalander & Band,2015) ، والألم المزمن والصحة العقلية، والإدمان، وحتى الأفراد الذين يعانون من مشكلة القمار تحسن سلوكهم بعد التعرض لبرنامج قائم على التعقل (Chen, Jindani,Farab,Perry&Turner,2014)، فقد أصبح ينظر لهذا المفهوم على أنه حل لكل المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية، حتى أن البعض فسر هذا الاهتمام المجتمعى الواسع على أنه حاجة فطرية لممارسة التأمل .(Crane,2017)

ولكن هل بالفعل استقر المجال على هذا الوضع المفرط فى تعظيم دور التعقل ؟ ربما تأتى الإجابة قاطعة فى معظم الأحيان نتيجة لاتساع نطاق المعالجات ، حيث تدعم نتائج الدراسات بعضها البعض ، ويندهش المتتبع من كم وكيف التأثير ، فعدوانية ذوى اضطراب المسلك تقل مع التدريب على تأمل باطن القدم ، ثم يمتد التأثير إلى المواقف المشابهه وهو ما لم يحدث فى مواقف تدخل بطرق أخرى (Singh et al.,2007)، وذوى صعوبات التعلم الذين يعانون عادة من مستويات أعلى من القلق والكرب المرتبطين بالمدرسة ، ومهارات اجتماعية أقل مما لدى أقرانهم أدى التدريب على التعقل بالنسبة لهم

إلى خفض القلق كحالة وكسمة وتعززت المهارات الاجتماعية وتحسن الأداء الأكاديمى (Beauchemin,Hutchins& Patterson,2008) ، وأفراد من ذوى متلازمة برادر- ويلى Prader-Willi والذين يعانون من شره الطعام أمكن تدريبهم على تحويل الانتباه بعيدا عن احساس الجوع (Singh et al.,2008) ، ولم يبتعد التعلق الصحى بين الطفل والأم عن دائرة التأثر بممارسة التعقل حيث يفيد التدريب أثناء الحمل ومع الأمهات حديثات الأمومة فى تحسين تلك العلاقات (Snyder,Shapiro& Treleaven,2012)، وقد أمكن لبرنامج تعقل متعدد المكونات ومكون من ست جلسات فقط من تحسين النوم لدى عشرة أفراد من المراهقين الذين يعانون من فقر النوم (Byrne et al.,2013).

وأما فى المجال المعرفى فالأمر أقل حسمًا ، وقد ذكرنا فى المقدمة بعض المؤشرات البحثية لعدم استقرار النتائج المتعلقة بعلاقة التعقل بهذا المجال وخاصة الإبداع ، و يمكننا هنا تقديم المزيد من الدلائل الداعمة لذلك من خلال التقدم نحو مفهوم حل المشكلات.

فحل المشكلات فى أبسط معانيه تحديد للمشكلة واختيار الحل الأكثر ملاءمة ، وهذا يتطلب من الأفراد أن يكون لديهم مرونة معرفية (Celikkaleli,2014)، وفى هذا دليل على علاقة حل المشكلات بالإبداع، وإذا كان هناك ربط بين تأمل التعقل وحل المشكلات الاستبصارى فإن تحديد دقيق لمفهوم الاستبصار مازال غير متوفر، وقد أمكن حل بعض المشكلات غير المعتادة (غير الروتينية) بحلول عملية روتينية مما يقلل من دور التعقل كحل أكثر ملاءمة لتلك المشكلات (Davidson,2003) ، ومن النتائج المختلطة كذلك ما أشارت إليه بعض البحوث من وجود علاقة إيجابية بين التجول العقلى Mind Wandering والإبداع ، بينما أوضحت دراسات أخرى وجود علاقة بين التعقل والإبداع رغم تعارض التجول العقلى مع التعقل)

(Zedellus & Schooler ,2015، وهذا الخلط يمكن أن يمتد لعلاقة التعقل بحل المشكلات نتيجة لارتباط الإبداع بحل المشكلات (Kotovsky,2010).

وفى سياق آخر ينظر للتعقل ، وخاصةً مكون الوعى ، على أنه متغير يتوسط الارتباط السالب بين حل المشكلات الاجتماعية وشدة الاكتئاب (Argus & Thompson, 2007) ، بينما تم التعامل مع التعقل وحل المشكلات فى دراسات أخرى على أنهما على درجة واحدة من التأثير حيث أختبر تأثيرهما فى إيقاف حالة الاجترار المصاحبة للاكتئاب (Hilt & Pollak, 2012).

ومما سبق نستطيع تبين أن الغالبية العظمى من الدراسات التى اهتمت بالتعقل دراسات شبه تجريبية ، و أن الدراسات الوصفية التى يستعان بها فى تحديد شبكة علاقات المفهوم ، والتى يجب أن تسبق الدراسات التفسيرية ضئيلة العدد ، وداخل هذا الكم القليل هناك عدم اتساق فى النتائج الكاشفة عن علاقة المتغير بالمجال المعرفى وخاصة الإبداع وهو من المتغيرات ذات العلاقة القوية بحل المشكلات ، وكذلك على مستوى حل المشكلات مازال الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسات التى ترسخ شكل العلاقة بين التعقل بمكوناته وحل المشكلات .

وبذلك نستطيع التقدم نحو صياغة مشكلة الدراسة على النحو التالى :

١-هل توجد علاقة بين التعقل(ومكونيه الوعى والتقبل) و حل المشكلات ؟

٢-هل يتنبأ التعقل (ومكونيه الوعى والتقبل) بحل المشكلات ؟

المفاهيم و الإطار النظرى :

أولًا : مفهوم التعقل

يشتق لفظ التعقل Mindfulness من كلمة Sati فى لغة بالى Pali وتعنى لتتذكر to remember، ولكن اتساقًا مع الشعور فإنه يدل على

حضور العقل Presence of mind، وهو مفهوم له جذور فى البوذية، ولكنه يتشارك فى القرب المفاهيمى مع أفكار تطورت فى عديد من التيارات الفلسفية والنفسية بما فيها الفلسفة اليونانية، والظاهرتية، والوجودية وغيرها فى الفكر الأوروبى الغربى الحديث ، ويعرف بأنه انتباه متقبل للوعى بالخبرات والأحداث الجارية يتسم بالوضوح والمرونة (Broun, Ryan & Creswell,2007) ، أو هو مسار خاص لدفع الانتباه نحو هدف فى اللحظة الراهنة وبدون حكم (Bergomi,Tschacher & Kupper ,2012).

يتضح مما سبق ما أشار إليه المنظرون فى هذا المجال من اشتمال التعقل على مفهومين نوعيين هما الوعى Awareness باللحظة الراهنة أى الوعى بالسلوك الممارس من أفكار أو مشاعر والتقبل Acceptance الانفعالى أى أسلوب ممارسة هذه السلوكيات بتقبل منفتح والموافقة للمشاعر والأفكار، وهذا ما يتسق مع النظرية التقليدية وتشير إليه معظم التعريفات، ولكن هناك آخرين أضافوا بعض العناصر مثل الإمتنان Gratitude، وعدم الاجهاد–Non Striving، ومحبة الطيبة Loving Kindness

وعلى الرغم من قدم تراث التعقل، وكثرة المعالجات التطبيقية التى جعلته يوصف بأنه تدخل تأملى Meditative intervention، أو أنه تكوين معرفى اجتماعى يعالج فى كثير من مجالات علم النفس (Aviles & Dent ,2015)، ويرتكز على توجهين قائمين على اتجاهى الممارسة الغربية والشرقية هما التعقل الداخلى والتعقل الخارجى ؛ فالتعقل الداخلى يجعل الفرد واعيًا بجسده وانفعالاته وأفكاره ويتطلب قدرة وتوجه لمراقبة الوضع الداخلى ، أما التعقل الخارجى فيجعل الشخص قادرًا على الإحساس بالمواقف والوعى بالإشارات ودفع الانتباه نحوها مما يساعد الأفراد على عمل فجوة بين ردود أفعالهم والواقع الخارجى (Bryant & Wildi 2008) ، وعلى الرغم من ذلك فإن هناك نقصًا واضحًا فى التعريفات الإجرائية وأشهر ما يوجد فى المجال هو تعريف بيشوب Bishop الذى يميز فيه بين مكونين هما تنظيم الذات للانتباه

بحيث يوجه نحو اللحظة الراهنة ، و وتوجه محدد يشتمل على حب الاستطلاع Curiosity والتفتح Openness والتقبل Acceptence، وقد اعتمدت معظم المقاييس التالية على هذا التعريف (Bergomi, Tschacher& Kupper,2013).

وفى الدراسة الحالية نتبنى تعريف كارداسيوتو وزملائه (Cardaciotto et al.,2008) ، القائل بأن التعقل هو الميل لأن يصير الوعى عاليًا بخبرات الفرد الداخلية والخارجية فى سياق تقبل لهذه الخبرات وعدم الحكم عليها.

وعندما نقترب من محاولات التفسير القليلة لكيفية عمل التعقل وآلية تأثيراته التى باتت واضحة وموثقة علميًا بدرجة كبيرة ، نلاحظ أنه بالإضافة إلى الفقر التنظيرى يوجد خلط مفاهيمى على غرار ما هو قائم بين مفهومى التعقل والتقبل، حيث يستخدمان أحيانًا بالتبادل، وربما كان السبب اختلاف توجهات الباحثين ففى بعض الأحيان يعالج على أنه أسلوب وأحيان أخرى مجموعة أساليب أو هو عملية نفسية أومخرج لعملية نفسية (Lerner,Pedneault& Tull , 2005).

ونشير هنا لأشهر محاولات تفسير التعقل وهى المحاولة التى قدمها شابيرو وزملاؤه (Shapiro et al.,2006) ، وهى تصور نظري مؤسس على ثلاثة مفاهيم لا تمثل عمليات منفصلة ولكنها مظاهر متشابكة لعملية دائرية مفردة وتحدث بشكل متزامن، وكل منها يمثل مسلمة لهذا التصور النظرى ويمكننا توضيح ذلك فى الآتى:

المسلمة الأولى: القصد Intention

المقاصد عملية دينامية متطورة تسمح بالتغير والتطور مع الممارسة العميقة والوعى والاستبصار إنه السبب الذى يصبو إليه الأفراد فى ممارسة التأمل ، فمن كان يهدف إلى تنظيم الذات حققه ومن كان يهدف إلى اكتشاف الذات اكتشفها وهكذا ، وهذه العملية تتطور من تنظيم الذات إلى اكتشاف الذات وفى النهاية تصل إلى حرية الذات.

المسلمة الثانية: الانتباه Attention

والعملية هنا هى دفع الانتباه إلى المشاهدة لحظة بلحظة لمعالجات الخبرة الداخلية والخارجية ، بحيث يتم ربط كل طرق تفسير الخبرة وهدفها بالخبرة ذاتها من خلال استحضارها هنا والآن ، وفى هذا الطريق يتعلم الفرد أن يتوجه إلى محتوى الشعور لحظة بلحظة.

المسلمة الثالثة: الاتجاه Attitude

تمثل هذه العملية الكيفية التى نستحضر بها الانتباه، والطرح هنا يشير إلى أن الأفراد يمكنهم تعلم التوجه نحو خبراتهم الداخلية أو الخارجية بدون تقييم أو تفسير ، وفى ظل ممارسة التقبل والطيبة والانفتاح حتى و إن كان مايحدث فى مجال الخبرات يتعارض مع توقعاتنا وأمنياتنا العميقة.

يفترض أصحاب هذا النموذج أن هذه المسلمات الثلاث (IAA) هى المكونات الأساسية للتعقل، وأن الميكانيزم المقترح هو أن الانتباه الموجه نحو قصد محدد فى ظل التفتح وعدم الحكم أو التقييم يؤدى إلى تغير جوهرى فى المنظور وهذا التغير يطلق عليه إعادة الإدراك Reperceiving وإعادة الإدراك هذه تشمل ميكانيزمات أخرى أقل عمومية من شأنها أن تؤدى إلى التغير الإيجابى وهى تنظيم الذات، ووضوح القيم، والمرونة المعرفية، والكشف أو التعرض Exposure، فالانتباه الموجه بعدم الحكم والتقبل يساعد على الإتصال الذى يقود إلى تنظيم الذات واعادة الإدراك تساعد الأفراد على اكتشاف القيم بشكل أوضح وبالتالى تتاح الفرصة للاختيار وكذلك تجعل الإستجابة أكثر مرونة ، وتمكن الفرد من مشاهدة محتويات الشعور بشكل غير عاطفى وهنا يكتشف الفرد أن الأفكار والأحاسيس الجسمية ليست ساحقة أو مخيفة وأنها ستختفى وبالتالى يسهم التعرض فى انطفاء استجابات الخوف . (Carmody, Bear, Lykins & Olendzki,2009)

والتوجهات النظرية التى تهتم بالتعقل تنقسم فيما بينها إلى ثلاث فئات ، منها ما يعظم من أهميته وتأثيره مثل نظرية "شابيرو وتلامذته" السابق

عرضها، ونظرية المراقبة والتقبل Monitor Acceptance Theory (MAT) and والتى تفسر تأثير التعقل من خلال افتراض أن تفعيل المراقبة الناتج عن رفع الوعى الذى يؤدى إلى رد الفعل الانفعالى السلبى فى المعتاد فى ظل وجود التقبل تتعدل العلاقة بين هذه المراقبة والخبرات محل المراقبة & Lindsay). Creswell, 2017)

والتوجه الثالث يميل نحو دمج التعقل و / أو التقبل مع العلاج المعرفى السلوكى، وهو اتجاه يتنامى حيث يرى أن استخدام تأمل التعقل يمثل أحد الحلول لمشكلة الانتكاس المرتفع بعد العلاج المعرفى السلوكى (Herbert & Forman ,2011)، هذه بعض الأمثل للمحاولات التنظيرية التى لم تواكب الزيادة الهائلة فى الاهتمامات الاكلنيكية والتدخلات ببرامج التعقل لحل المشكلات النفسية وتعزيز الخصال الإيجابية.

ثانيًا : مفهوم حل المشكلات

تعرف عملية حل المشكلات بأنها ملخص العمليات المعرفية القائمة على التغير من الحالة المبدئية المتاحة إلى الحالة النهائية ، فتفكير الإنسان يبدأ بالوعى بالموقف المشكل الذى قد يصبح مشكلة تستحق الحل أو لا يصبح، وبالتالى فإن هذه العملية تشتمل على ثلاثة عناصر هى القدرة إدراك المشكلة، وإرادة حل المشكلة ، والوعى بوجود طرق ملائمة لحل المشكلة (Dostal ,2014)، وفى الغالب يستخدم مفهوم حل المشكلة بنفس معنى مواجهة (أو التعايش مع)، المشكلة فى الحياة الواقعية ، حيث توصف بأنها عمليات معرفية وجدانية موجهه تبدأ بفهم المشكلة ، ثم تخطيط الحل ثم تنفيذه ، ثم تقييم النتائج (Kolayis,Turan& Ulusoy , 2012) . والقدرة على حل المشكلات من الموضوعات المعرفية التى تتيح للأفراد امكانية التحليل والتقييم والتفكير التجريدى ، ويسمح مستوى القدرة بالفهم ونقل ما فهم من موقف إلى آخر (Adeyemo,2010).

وأما تقييم حل المشكلة فهو ما يعتقده الفرد حول قدرته فى حل المشكلات، ويقاس بالتقرير الذاتى حيث يقدم هذا الأسلوب فى القياس تقديرًا عامًا لوعى وإدراكات حل المشكلة (Heppner & Peterson,1982 ; Heppner & Baker ,1997) ، وقد أسفرت محاولات اكتشاف علاقات حل المشكلات بغيره من المتغيرات المعرفية والاجتماعية والديموجرافية إلى أن الاجترار يشجع الأفراد غير الاكتئابيين على التركيز وبالتالى تحسين فهم وحل المشكلات، وأن القدرة على حل المشكلات تزداد مع العمر، ويدعمها الاستقلال عن الوالدي، ونتائج الدراسات فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين تدعم تفوق الذكور فى الغالب (Wang, 2007 ; Uslu , Girgin , 2010 ; Kolayis, Turan & Ulusoy,2012)، وقليل منها لم يقر بوجود فروق (Kaya, Izoiol & Kesan,2014) .

وبخصوص التدريب على حل المشكلات فقد تبين أنه ينمى التفكير الإبداعى (نجوى بنت عيد البلادى ، ٢٠١٥) ، ويحسن الثقة فى مهارات حل المشكلات والمعتقدات الخاصة بالكفاءة الذاتية (Ancel ,2016)، وأنه كذلك أحد وسائل التعايش التى تدعم التغيرات فى طريقة معالجة المرضى للظروف الضاغطة فضلًا عن الألم (Suso-Ribera,Camacho-Guerrero,McCracken,Maydeu-Olivares & Gallardo-Pujol (2016, ، وأن مهارات حل المشكلات تتنبأ بمستوى الأمل والميول (Atik & Atik 2017) ، وكما أن ارتفاع مستوى حل المشكلات يرتبط ايجابيًا مع متغيرات الصحة النفسية وعلم النفس الايجابى ، فإن انخفاضها يصاحب عدم السواء فقد وجد أن الذين مروا بخبرة محاولة الانتحار أقل مهارةً من أقرانهم الذين لم يحاولوا الانتحار (Pollock & Williams , 2001) ، وأن الاكتئاب يرتبط بضعف حل المشكلات وقد يكون الاجترار متغيرًا وسيطًا فى هذه العلاقة .(Rose et al., 2005)

وفيما يتعلق بعلاقة حل المشكلات بالتعقل فقد سبق وأوضحنا أن الدراسات فى هذا المجال غير كافية لأن ننطلق منها وتبنى عليها دراسات تفسيرية تهدف لتبين أثر التدخل ببرامج التعقل على حل المشكلات ، ولكن النتائج الكثيرة المتوفرة من خلال دراسات التدخل السابق الإشارة إليها قد تمكننا من توقع اتجاه فروض الدراسة وخاصةً إذا أضفنا إليها نتائج دراسات أخرى أجريت فى بيئة المال والأعمال وهو مجال يرتبط فيه تكيف الأفراد بمدى ما يمتلكونه من مهارات حل المشكلات والقدرة على اتخاذ القرار ، ورغم أنه من المجالات التى بدأ فيها الاهتمام بتأمل التعقل متأخرًا نسبيًا ، وإلى وقت قريب كانت هناك توصيات بمزيد من البحوث لقلتها (Dhiman,2009) ، فقد تسارعت حركة البحوث حتى أصبح هو الإهتمام الأول فى مؤتمرات المملكة المتحدة (Hall, 2013).

وقد أشارت نتائج الدراسات فى هذا المجال ، والتى تركزت أيضًا فى برامج التدخل ، أن تعلم التعقل من خلال التأمل يقلل المعاناة النفسية للعاملين الذين يواجهون درجة عالية من التهديد الوظيفى من خلال تخفيض القلق (Jacobs & Blustein , 2008) ، وأن الممارسين للتأمل كانوا أقل فى الاحتراق الوظيفى Job burnout، وأنهم أكثر تكيفًا مع المشكلات وأقل انفعالًا وبشكل غير مباشر أكثر رضًا عن العمل (Charoensukmongkol , 2013) ، وأن تأمل التعقل ارتبط بالضبط التنفيذى Executive control (Teper & Inzlicht , 2013)، وأنه أصبح ممكننًا الآن احداث نوع من التكامل بين ممارسة التعقل وبيئة العمل والذى كان يمثل تحديًا فى السابق لرفض المنظرين فى المجال التنظيمى له ، وذلك بعد تبين فوائد هذا الارتباط(Lyddy & Good ,2017).

فروض الدراسة :

وانطلاقًا مما هو متاح فى التراث البحثى والنظرى للموضوع يمكننا صياغة فروض الدراسة على النحو التالى :

١- ترتبط الدرجة الكلية للتعقل ودرجتا الوعى والتقبل بالدرجة الكلية لحل المشكلات ودرجاته الفرعية ارتباطات موجبة دالة احصائيًا .
٢- تتنبأ الدرجة الكلية للتعقل ودرجتا الوعى والتقبل بالدرجة الكلية لحل المشكلات ودرجاته الفرعية .

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية فى أن نتائجها ستمثل إضافة إلى ما هو متاح من نتائج سابقة خاصة بشبكة علاقات مفهوم التعقل بغيره من المفاهيم الوجدانية والشخصية والمعرفية مما يسمح بمزيد من الوضوح والقوة لهذه العلاقات وبالتالى إثراء النظريات القائمة عليها. وكون هذه الدراسة تجرى فى البيئة العربية فهى تساهم فى سد ثغرة موجودة بالفعل نتيجة قلة الدراسات التى تهتم بالتعقل مقارنةً بالدراسات الأجنبية وفى هذا أيضًا إسهام فى تقوية النظريات ذات العلاقة لما تتيحه من إمكانية أكبر للتعميم.

وبخصوص النواحى التطبيقية فإن المزيد من النتائج التى تدعم علاقة التعقل بمختلف المتغيرات المعرفية ومنها حل المشكلات سوف يسهم فى تقوية أنماط التدخل المختلفة لتنمية مفهوم ومهارات حل المشكلات والقدرة على تقييم حل المشكلات، وبالتالى إثراء وتنمية المجال المعرفى بشكل عام.

المنهج والاجراءات :

أولًا : المنهج :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفى الارتباطى ، حيث تهتم بالكشف عن العلاقة بين التعقل وحل المشكلات لدى عينة من طلاب الجامعة ودور التعقل فى التنبؤ بحل المشكلات.

ثانيًا : عينة الدراسة :

شارك فى هذا البحث (١٨٩)• طالبًا جامعيًا تتراوح أعمارهم بين (١٩) و(٢١) سنة بواقع (٩٥) من الذكور (م = ٢٣٦ ,٠١ ، ع = ١١ ,٦٩ محسوبًا بالشهور) و(٩٤) من الإناث (م =٢٣٥ ,٢٩، ع = ١١ ,٣٦ محسوبًا بالشهور)، وهم من الطلاب الجامعيين الذين ينتمون إلى جامعات القاهرة، وعين شمس، وبنى سويف، من كليات الآداب والتجارة والألسن، وقد شملت مجموعتى المشاركين طلابًا من الفرق الدراسية الثلاث الأولى تباينت مستويات تحصيلهم وفقًا لآخر نتيجة امتحان من الرسوب بمادة إلى تقدير ممتاز، وتم تصنيف مستويات تعليم الوالدين فى تسع فئات تبدأ بالأميين وتنتهى بالحاصلين على الدكتوراة، وصنفت مهن الوالدين فى سبع فئات وفقًا لنتائج دراسة خاصة بتقدير المكانة الإجتماعية والإقتصادية للمهن (عبد اللطيف خليفة ، ١٩٩٤)، وتم حساب التكافؤ بين مجموعتى الذكور والإناث فى المتغيرات السابق ذكرها حيث تبين عدم وجود فروق دالة بين المجموعتين فى العمر (ت = ٤٣١, مستوى الدلالة = ٦٦٧,)، وكانت نتائج حساب التكافؤ فى بقية المتغيرات على النحو الذى يوضحه الجدول التالى:

•- نظرًا لقلة عدد الذكور فى معظم الكليات التى تم التطبيق فيها ، اكتفينا بهذا العدد حرصًا على التوازن بين الذكور والإناث.

جدول (١)

دلالة الفروق بين مجموعتى الذكور والإناث فى متغيرات التكافؤ باستخدام إختبار مان ويتنى

المتغيرات	الذكور ن = ٩٥		الإناث ن = ٩٤		مان ويتنى	Z	الدلالة
	م الرتب	مج الرتب	م الرتب	مج الرتب			
الجامعة	٩٦,٣٨	٩١٥٦, ٠٠	٩٣, ٦١	٨٧٩٩,٠٠	٤٣٣٤,٠٠٠	,٣٨٢-	,٧٠٣
الكلية	٨٩,٠٣	٨٤٥٨,٠٠	١٠١,٠٣	٩٤٩٧,٠٠	٣٨٩٨,٠٠٠	١,٦٧٣-	,٠٩٤
الفرقة	٩٢,٩٥	٨٨٣٠,٥٠	٩٧,٠٧	٩١٢٤,٥٠	٤٢٧٠,٥٠٠	,٦١٤-	,٥٣٩
تعليم الأب	٩٨,٨٤	٩٣٨٩,٥٠	٩١,١٢	٨٥٦٥,٥٠	٤١٠٠,٥٠٠	١,٠١٦-	,٣١٠
تعليم الأم	٩٣,٣٥	٨٨٦٨,٠٠	٩٦,٦٧	٩٠٨٧,٠٠	٤٣٠٨,٠٠٠	,٤٣٤-	,٦٦٤
مهنة الأب	٩١,٤٥	٨٦٨٨,٠٠	٩٨,٥٩	٩٢٦٧,٠٠	٤١٢٨,٠٠٠	,٩١٠-	,٣٦٣
مهنة الأم	٩٧,٠٥	٩٢١٩,٥٠	٩٢,٩٣	٨٧٣٥,٥٠	٤٢٧٠,٥٠٠	,٥٩٠-	,٥٦٦
التحصيل	٩٦,٦٧	٩١٤٨,٠٠	٩٣,٣١	٨٧٧١,٠٠	٤٣٠٦,٠٠٠	,٤٣٥-	,٦٦٤

يتبن من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة بين مجموعتى الدراسة فى جميع متغيرات التكافؤ .

ثالثًا : الأدوات :

تمثلت أدوات الدراسة الحالية فى المقياسين الآتيين :

١ – مقياس فلاديلفيا للتعقل The Philadelphia Mindfulness إعداد لى آن كارداسيوتو Lee Ann Cardaciotto وآخرين سنة ٢٠٠٨ (ترجمة الباحثة).

٢ – مقياس تقييم حل المشكلة Problem Solving Inventory – Ar إعداد عبد ربه مغازى سليمان سنة ٢٠١٤.

وفيما يلى وصف المقياسين وخصائصهما السيكومترية :

أ – مقياس فلاديلفيا للتعقل (ترجمة الباحثة):

يتكون من مقياسين فرعيين يمثلان المكونين الأساسيين لمفهوم التعقل وهما الوعى باللحظة الراهنة والتقبل ، حيث يتكون كل منهما من (١٠) بنود تم الوصول إليها عبر ست مراحل تمثل كل منها دراسة منفصلة ، فقد عنيت الدراسة الأولى بإنتاج وانتقاء البنود وقد نتج عن هذه المرحلة الإبقاء على (٥٨) بندًا من أصل (١٠٥) بنود بعد حساب صدق المضمون والصدق الظاهرى بواسطة ستة خبراء ممن قاموا بنشر بحوث فى مجال التعقل وفى المرحلة الثانية تم تطبيق هذه البنود على (٢٠٤) من الطلاب الجامعيين وتم خلالها إجراء تحليل عاملى نتج عنه ظهور عاملين أحدهما يمثل مفهوم الوعى وبه (١٤) بندًا والآخر يمثل مفهوم التقبل وبه (١١) بندًا، وتلى ذلك إجراء ثبات الإتساق الداخلى بحساب الارتباطات المتبادلة بين البنود وارتباطات البنود بالدرجة الكلية للمقياس ، ومعامل ألفا كرونباخ وقد نتج عن ذلك حذف البنود التى لم تصل معاملات ارتباطاتها المتبادلة إلى(٠,١٥) وبالتالى الإبقاء على عشرة بنود فى كل مقياس فرعى ، وتم إعادة حساب الثبات بالطرق المذكورة مرة أخرى وكانت قيمة ألفا لمقياس الوعى (٠,٨١) ولمقياس التقبل (٠,٨٥). وفى المراحل الأربع التالية تم الاستعانة بعينات إكلنيكية متنوعة وكانت النتائج داعمة لوجود إتساق داخلى جيد، ووجود فروق دالة بين العينات الإكلنيكية وغير الإكلنيكية وعدم ارتباط المقياسين الفرعيين مما يمكن من التعامل معهما بشكل منفصل (Cardaciotto,Herbert,Forman,Moitra & Farrow , 2008).

وفى الدراسة الحالية تم حساب الثبات من خلال الإتساق الداخلى (بأسلوبى ألفا كرونباخ وارتباط البند بالدرجة الكلية للبعد) ، والقسمة النصفية. وقد كشفت إرتباطات البند بالدرجة الكلية للبعد عن اتساق داخلى جيد – فهى أعلى بكثير من (٠,١٥) والتى يوصى بعدم قبول ما هو أدنى منها Clark

(Watson,1995 &) – حيث تراوحت بين (٠,٣٧٩) و (٠,٥١٧) لمقياس الوعى لدى الذكور، وبين (٠,٤٣٧) و (٠,٧٢٠) لدى الإناث، وبالنسبة لمقياس التقبل تراوحت الإرتباطات بين (٠,٣٣١) و(٠,٦٠٠) لدى الذكور ، وبين (٠,٣٢٤) و (٠,٦٣٤) لدى الإناث وبخصوص اسلوبى ألفا كرونباخ والقسمة النصفية فكانت النتائج على النحو التالى :

جدول (٢)

معاملات ثبات مقياس التعقل بأسلوبى ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المقياس	ألفا كرونباخ			القسمة النصفية		
	ذكور	إناث	العينة الكلية	ذكور	إناث	العينة الكلية
الوعى	,٥٦٧	,٧٣٤	,٦٧٤	,٦٠٨	,٧٤٣	,٦٩٧
التقبل	,٥٠٢	,٦٦٣	,٥٩٧	,٣٦٨	,٦٨١	,٥٥٢
الدرجة الكلية للتعقل	,٤٠٩	,٤٢٦	,٤١٥			

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ثبات ألفا أفضل بشكل عام من معاملات القسمة النصفية، وأن المعاملات الخاصة بمقياس الوعى أفضل من تلك الخاصة بمقياس التقبل، وان معاملات الإناث أفضل من الذكور ومن العينة الكلية وهى فى المجمل مقبولة ، وعند إضافتها لنتائج ارتباطات البنود بالدرجة الكلية للبعد يمكننا الاطمئنان إلى ثبات المقياس وبعديه.

وفيما يتعلق بصدق المقياس فى الدراسة الحالية، فقد تم حساب الصدق العاملى على أفراد العينة الكلية بطريقة المكونات الأساسية Principal Component، مع التدوير المائل بطريقة بروماكس Promax، والجدول التالى يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول (٣)

نتائج التحليل العاملى لمقياس التعقل بطريقة المكونات الأساسية والتدوير بطريقة بروماكس

أرقام البنود	العامل الأول (التقبل)	العامل الثانى (الوعى)	قيم الشيوع
١٩	,٥١٦		,٣٦٧
١	,٥٨٢		,٣٣٠
٩	,٤٩٢		,٢٥٩
١٧	,٤٨٧		,٢٤٩
١٤	-,٤٦٧		,٣٠٤
١٣	,٤٦٤		,٢١٦
١١	,٤٤٠		,١٩٧
٢	-,٣٨٦		,٢٠٥
٣	,٣٨٥		,١٥٨
١٥	,٣٧١		,٢٦٢
٥			,٠٦٧
٦		,٧٢٤	,٥١٩
١٠		,٦٥٧	,٤٢١
١٢		,٦٠٠	,٣٥٢
١٦		,٥٣٧	,٣٦٢
٤		,٤٥٧	,٢٣٦
١٨		,٣٣٨	,١٩٣
٨		,٣٢٩	,١١٦
٧		-,٣٠٤	,١٥١
٢٠			,١٨٣
الجذر الكامن	٢,٧٥٩	٢,٦٣٥	
نسبة التباين	١٥,٩٧٦	٩,٨٠٤	

يتبين من الجدول السابق أنه قد تم استخلاص عاملين أمكن تفسير وتسمية الأول بالتقبل (وقد استوعب ثمانية بنود من البنود العشرة لمقياس التقبل) ، والثانى بالوعى (وقد استوعب سبعة بنود من البنود العشرة لمقياس الوعى) ، وبهذا يكون قد تحقق الصدق العاملى لمقياس التعقل فى إطار الدراسة الحالية .

ب – مقياس حل المشكلة : (The Problem – Solving Inventory PSI)

هو أداة تقرير ذاتى لحل المشكلات أعده كل من هيبنر وبترسون(Heppner & Peterson,1982) وقد شاع استخدامه فى عديد من الثقافات ، وقام عبد ربه مغازى سليمان (Soliman, 2014) بتطوير أداة مشتقة من هذا المقياس مكونة من (٢٧) بندًا اطلق عليها مقياس تقييم حل المشكلة – العربى (PSI – Ar.) ، وذلك من خلال أربع دراسات ، مجموع من شارك فيها من الطلاب الجامعيين المصريين (٢٠٧٢) طالبًا وطالبةً ، حيث تم فى الدراسة الأولى انتقاء هذه البنود بعد إجراء تحليل عاملى استكشافى للبنود الأصلية (٣٢ بندًا)، وبناءً عليه تم حذف خمسة بنود لم تتشبع على العوامل الثلاثة المستخلصة المشابهه لعوامل هيبنر، والتى أعطيت نفس مسميات عوامل هيبنر وهى الثقة فى حل المشكلة – Problem Solving Confidence (PSC)، وأسلوب الإقدام – الإحجام Approach Avoidance Style (AAS) –، والضبط الشخصى Personal Control (PC). وقد أيدت نتائج الدراسات التالية إعادة إنتاج هذه العوامل الثلاثة وكذلك تبين من خلالها تمتع النسخة العربية للمقياس بدلائل على صدق وثبات جيدين عبر طرق وأساليب متنوعة.

وفى الدراسة الحالية تم حساب الثبات بأسلوبى الإتساق الداخلى (ألفا كرونباخ ، و ارتباط البند بالدرجة الكلية) والتجزئة النصفية لكل بعد على حدة ، حيث كشفت ارتباطات البند بالدرجة الكلية للبعد فى مجملها عن إتساق

داخلى مقبول ، فبالنسبة للمقياس الفرعى الأول (الثقة فى حل المشكلة PSC) تراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٣١٩ و ٠,٦٩٩ لدى الذكور والإناث والعينة الكلية فيما عدا بند رقم (١١) الذى لم تصل ارتباطاته إلى مستوى الدلالة لدى العينات الثلاث، وبند رقم (٨) الذى لم يصل إلى مستوى الدلالة فى ارتباطه بالدرجة الكلية للبعد لدى الذكور فقط وبالنسبة للمقياس الفرعى الثانى (أسلوب الإقدام – الإحجام AAS) تراوحت الارتباطات بين ٠,٢٣٩ و٠,٦٦١ لدى العينة الكلية وكل من الذكور والإناث فيما عدا البند رقم (٢) الذى لم يبلغ مستوى الدلالة لدى الإناث والعينة الكلية وكان دالًا لدى الذكور ولكنه سالب ، والبند رقم (٧) لم يصل إلى مستوى الدلالة لدى الإناث فقط . واما المقياس الفرعى الثالث (الضبط الشخصى PC) فكانت ارتباطاته جميعها دالة وتتراوح بين ٠,٣٤١ و ٠,٦٩٠ ، وعلى مستوى ارتباط الدرجات الفرعية ببعضها البعض وكذلك ارتباط كل منها بالدرجة الكلية للمقياس فقد جاء معظمها دالًا ومرتفعًا وكان أكثر ارتفاعًا بعد حذف البندين رقم (٢) و (١١) ، والجدول التالى يوضح هذه الارتباطات:

جدول (٤)

ارتباط الدرجات الفرعية لمقياس تقييم حل المشكلة بعضها بالبعض و بالدرجة الكلية

الارتباطات	المجموعات		
	ذكور	إناث	العينة الكلية
١ –ارتباط الثقة فى حل المشكلة بالدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٥١	٠,٩١١	٠,٨٨٥
٢ –ارتباط اسلوب الاقدام – الاحجام بالدرجة الكلية للمقياس	٠,٥٨٩	٠,٧٣٠	٠,٦٣١
٣ –ارتباط الضبط الشخصى بالدرجة الكلية للمقياس	٠,٧٤٩	٠,٧٩٧	٠,٧٧٦
٤ –ارتباط الثقة فى حل المشكلة بأسلوب الاقدام – الاحجام	٠,١٦٨	٠,٤٥٠	٠,٢٧٨
٥ –ارتباط الثقة فى حل المشكلة بالضبط الشخصى	٠,٤١٨	٠,٥١٨	٠,٤٧٤
٦ –ارتباط أسلوب الاقدام – الاحجام بالضبط الشخصى	٠,٤٥٣	٠,٥٥٤	٠,٦٩٨

يتبين من الجدول السابق أن ارتباطات المقياس الفرعى الأول(الثقة فى حل المشكلة PSC) بالدرجة الكلية للمقياس هى الأعلى لدى الذكور والإناث والعينة الكلية ، يليها ارتباطات المقياس الفرعى الثالث (الضبط الشخصى PC) ، وأخيرًا ارتباطات المقياس الفرعى الثانى (أسلوب الإقدام – الإحجام). وبخصوص الارتباطات المتبادلة بين المقاييس الفرعية الثلاثة فكان أعلاها ارتباطات مقياس (اسلوب الإقدام – الإحجام) بمقياس (الضبط الشخصى) ، ويليها ارتباطات مقياس (الثقة فى حل المشكلة) بمقياس (الضبط الشخصى) وأخيرًا ارتباطات مقياس (الثقة فى حل المشكلة) بمقياس (أسلوب الإقدام – الإحجام) وهذا فى ظل أن جميع هذه الارتباطات دالة عند مستوى أعلى من (٠,٠٠١).

وفيما يتعلق بأسلوبى ألفا كرونباخ والقسمة النصفية فكانت نتائجهما على النحو الذى يوضحه الجدول الآتى :

جدول (٥)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس تقييم حل المشكلة

المتغيرات	ألفا كرونباخ			التجزئة النصفية		
	الذكور	الإناث	العينة الكلية	الذكور	الإناث	العينة الكلية
الثقة فى حل المشكلة	٠,٧٣٥	٠,٨٢٤	٠,٧٩٠	٠,٦٩٩	٠,٨١٦	٠,٧٧١
اسلوب الإقدام – الإحجام	٠,٤٢٥	-٠,٠٣	٠,٢٤٦	٠,٥٥٤	-٠,٠٢٥	٠,٣٣٧
الضبط الشخصى	٠,٤١٧	٠,٥١٦	٠,٤٦٧	٠,٦١٤	٠,٧٠٨	٠,٦٥١
المقياس الكلى	٠,٧٥٠	٠,٨٢٧	٠,٧٩٤			

يتضح من الجدول السابق أن أسلوب ألفا كرونباخ كشف عن معاملات ثبات جيدة لمقياس الثقة فى حل المشكلة وكذلك الدرجة الكلية للمقياس ، وأن التجزئة النصفية كشفت عن معاملات ثبات مقبولة لمقياسى الثقة فى حل المشكلة والضبط الشخصى، وأن مقياس أسلوب الإقدام– الإحجام لا يتمتع بثبات مقبول فى كلتا الطريقتين . ورغم أن ارتباطات هذا المقياس مقبولة فى حالة ارتباط البند بدرجة المقياس الفرعى وارتباط هذه الدرجة بالدرجة الكلية للمقياس فسوف نأخذ النتائج المتعلقة به بحذر وعلى سبيل الاستكشاف المبدئى.

وبخصوص تقدير الصدق فى الدراسة الحالية ، تم الاعتماد على الصدق العاملى ، حيث أجرى تحليل عاملى على العينة الكلية بطريقة المكونات الأساسية Principal Component ، ثم أديرت العوامل بطريقة البروماكس Promax، والجدول الآتى يوضح نتائج هذا الإجراء :

جدول (٦)

التحليل العاملى مقياس حل المشكلات بطريقة المكونات الأساسية والتدوير المائل بطريقة البروماكس

أرقام البنود	العامل الأول الثقة فى حل المشكلات	العامل الثانى الإقدام – الإحجام	العامل الثالث الضبط الشخصى	قيم الشيوع
٢٤	٠,٧٦٧			٠,٥٧٠
٢٧	٠,٧١٧			٠,٥٤١
٣٣	٠,٦٢٣			٠,٤٣٠
١٩	٠,٥١٩			٠,٢٤٠
١٠	٠,٥٠٨			٠,٣٢٧
٢٣	٠,٤٦٨			٠,٢٧٤
٢٠	٠,٣٤٢	٠,٣٢٣		٠,٢٩٤
١٢	٠,٣٣٣			٠,٢٧١
٨	٠,٣٠٧			٠,١٤٨
٦		٠,٦٨١		٠,٣٩٢
١٨		٠,٦٣٢		٠,٤٤٢
٢٨		٠,٦١٨		٠,٥٤٢
٣١		٠,٦١٣		٠,٥٣٠
١٦		٠,٥٨٣		٠,٤٨٣
٧		٠,٥٧٩		٠,٢٩٦
٣٥		٠,٥٥٧		٠,٤١٥
٥		٠,٤٢١		٠,٣٧٤
٣٤			٠,٦٨٦	٠,٥٦٨
١٤			٠,٦٨١	٠,٤٤٢
٢٥			٠,٦٣٤	٠,٣٨٨
١٥	-٠,٣١٢	٠,٣٠٧	٠,٦١١	٠,٤٥٧
٣			٠,٥٧٩	٠,٤٥٣
٢٦			٠,٤٧٣	٠,٢٤١
٣٠			٠,٤٣٧	٠,٢٢٨
٣٢			٠,٤٢٥	٠,٢٢٨
الجذر الكامن	٤,٢١٨	٤,٢٢٠	٣,٠٧١	
نسبة التباين	٢١,٥٨٧	١٠,٢٥٠	٦,٤٥٢	

وبالنظر فى الجدول السابق يتبين أننا استخلصنا ثلاثة عوامل أمكن تفسيرها وتسميتها بأسماء المقاييس الفرعية الثلاثة السابق ذكرها وهى الثقة فى

حل المشكلة وأسلوب الإقدام – الإحجام والضبط الشخصى، وإن كانت لم تستوعب جميع البنود المندرجة تحت كل منها (أنظر الملاحق) ، وبذلك تضيف الدراسة الحالية إلى أدلة صدق المقياس دليلًا جديدًا.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

للتحقق من الفرض الأول المتعلق بعلاقة التعقل بحل المشكلة تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات التعقل (الدرجة الكلية للتعقل ودرجتى الوعى والتقبل) ومتغيرات حل المشكلة (الدرجة الكلية حل المشكلة والمقاييس الفرعية الثلاثة) ، وذلك لدى كل من الذكور والإناث والعينة الكلية والجدول التالى يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول (٧)

معاملات ارتباط متغيرات التعقل بمتغيرات حل المشكلة

المتغيرات	الدرجة الكلية للتعقل			الوعى			التقبل		
	ذكور	إناث	العينة الكلية	ذكور	إناث	العينة الكلية	ذكور	اناث	العينة الكلية
الثقة فى حل المشكلة	٠,٣١٤	٠,٣١٢	٠,٣١٩	٠,٥٢٩	٠,٥٣٧	٠,٥٤٥	-٠,١٣٥ ❖	-٠,٢١٨	-٠,١٩٤
اسلوب الإقدام- الإحجام	❖٠,١٧٤	٠,٤٣٣	٠,٢٦٥	٠,٤٤٩	٠,٥٠٠	٠,٢٢٣	❖٠,٠٠٤	❖٠,١٥٩	❖٠,٠٨٧
الضبط الشخصى	٠,٢٥٠	٠,٤١١	٠,٣٣٧	❖٠,١١٨	٠,٢٥٦	٠,٢٠٠	٠,٢١٠	٠,٢٠٠	٠,٢٠٠
الدرجة الكلية لحل المشكلة	٠,٣٣٧	٠,٤٢٥	٠,٣٨٨	٠,٤٤٩	٠,٥٠٠	٠,٤٨٥	-٠,٠٢١ ❖	-٠,٠٤٦ ❖	-٠,٠٤٣ ❖

ملحوظة : جميع معاملات الارتباط دالة فيما عدا المنجمة

بفحص الجدول السابق يتضح أن الدرجة الكلية للتعقل ذات علاقات ارتباطية موجبة دالة بكل متغيرات حل المشكلة لدى كل من الذكور والإناث والعينة الكلية فيما عدا ارتباطها بأسلوب الإقدام –الإحجام لدى الذكور، وبالمثل جاءت ارتباطات الوعى بمتغيرات حل المشكلة لدى الذكور والإناث

والعينة الكلية فيما عدا ارتباطه بالضبط الشخصى لدى الذكور، ومن الملفت للنظر أن الوضع يكاد يكون عكسيًا فى حالة مقياس التقبل ، حيث جاءت ارتباطاته الدالة الموجبة مع مقياس الضبط الشخصى فقط بالإضافة إلى ظهور الإرتباطات العكسية والتى بلغت حد الدلالة فى حالة ارتباطه بمقياس الثقة فى حل المشكلة لدى الإناث والعينة الكلية ، وبهذا يكون الفرض قد تحقق جزئيًا.

وبخصوص ما تحقق من دلالة العلاقة بين الدرجة الكلية للتعقل ودرجة الوعى بكل من الدرجة الكلية لتقدير حل المشكلات ودرجاته الفرعية الثلاث فهو يتسق مع ما سبق ذكره من التراث البحثى والنظرى لمفهوم التعقل ، فالدراسات التى أشارت إلى أن التأمل المنتظم يزيد من نشاط المناطق المخية بما فيها مناطق التعلم والذاكرة والتنظيم الانفعالى ، ويحسن الوظيفة النفسية للانتباه والشفقة والتعاطف ، وكذلك القلق والمخاوف واضطرابات الأكل (Hall, 2013) تتيح فرصة تفسير علاقة التعقل بحل المشكلات من زاويتين هى انتماء حل المشكلات للمجال المعرفى وبالتالى فتحسن عناصر المجال المعرفى بممارسة التعقل قد تساعد فى تحسن مهارات وتقييم حل المشكلات ، والزاوية الأخرى هى أن تحسن النواحى الانفعالية والشخصية بممارسة التعقل ييسر ويفسر تلك العلاقة ؛ وعلى الرغم من أن حل المشكلات نشاط معرفى فإنه يؤثر ويتأثر بمفاهيم المجال غير المعرفى كأن يصاب الفرد بالإحباط عندما لا يصل إلى حل المشكلة ، أو أن الدافعية المنخفضة تفقدنا الإهتمام بالمشكلة (Funke, 2014). وتبقى العلاقات الارتباطية التى أسفرت عنها النتائج الحالية فى إطار الحدوث المتلازم إلى أن يتم التقدم نحو الدراسات التفسيرية ليتأكد إتجاه التأثير، وإن كنا فى مناقشة الفرض التالى نمهد لذلك احصائيًا.

أما عن ارتباطات مقياس التقبل فربما جاءت على هذا النحو نتيجة لخلط معانى التهاون واللامبالاه مع الشفقة بالذات والتقبل وما يرتبط بهما من انفتاح

ومرونة عقلية ، وهو السياق الملائم لتحسن مهارات حل المشكلات ، والارتباط الموجب مع الضبط الشخصى لاينفى هذا التفسير لأنه ضعيف رغم الدلالة

وللتحقق من الفرض الثانى المتعلق بدور التعقل فى التنبؤ بحل المشكلات وبناءً على نتائج الإرتباطات سيتم إجراء تحليل الإنحدار البسيط على النحو الآتى :

١ – إجراء تحليل انحدار تكون فيه الدرجة الكلية للتعقل متغيرًا مستقلًا ودرجات حل المشكلة الكلية والفرعية متغيرات تابعة لدى العينة الكلية ، وهذا ما يوضحه الجدول التالى:

جدول (٨)

تحليل الإنحدار البسيط باعتبار التعقل متغيرًا مستقلًا (منبئًا) ودرجات حل المشكلة الكلية والفرعية متغيرات تابعة لدى العينة الكلية

المتغيرات التابعة	ر	ر٢	ف	دلالة ف	ت	دلالة ت	م الانحدار	الثابت
١ -الثقة في حل المشكلة	٠,٣١٩	٠,١٠٢	٢١,١٣٦	٠,٠٠٠١	٤,٥٩٧	٠,٠٠٠١	٠,٣٥١	٢١,٠٦٤
٢ -اسلوب الإقدام – الإحجام	٠,٢٦٥	٠,٠٧٠	١٤,١١١	٠,٠٠٠١	٣,٧٥٧	٠,٠٠٠١	٠,١٢٢	١٢,٠٤٨
٣ -الضبط الشخصى	٠,٣٣٧	٠,١١٤	٢٤,٠١٥	٠,٠٠٠١	٤,٩٠١	٠,٠٠٠١	٠,١٧٤	٨,٥٥٠
٤ -الدرجة الكلية لحل المشكلة	٠,٣٣٨	٠,١٥١	٣٣,٢١٥	٠,٠٠٠١	٥,٧٦٣	٠,٠٠٠١	٠,٦٤٧	٤١,٦٦٢

يتبين من الجدول السابق أن التعقل يستطيع التنبؤ بكل من الدرجة الكلية حل المشكلة والأساليب الثلاثة لدى العينة الكلية ، وأن التعقل يستطيع التنبؤ بنسبة (١٥,١%) من تباين الدرجة الكلية حل المشكلات يليه الضبط الشخصى (١١,٤ %) ، ثم الثقة فى حل المشكلات (١٠ ,٢ %)، وأخيرًا أسلوب الإقدام الإحجام بنسبة ضعيفة جدًا هى (٧ %).

٢ – إجراء تحليل انحدار تكون فيه درجة الوعى متغيرًا مستقلًا ودرجات حل المشكلة الكلية والفرعية متغيرات تابعة لدى العينة الكلية ، وهذا ما يوضحه الجدول التالى:

جدول (٩)

تحليل الإنحدار البسيط باعتبار الوعى متغيرًا مستقلًا (منبئًا) ودرجات حل المشكلة الكلية والفرعية متغيرات تابعة لدى العينة الكلية

المتغيرات التابعة	ر	ر٢	ف	دلالة ف	ت	دلالة ت	م الانحدار	الثابت
١ -الثقة فى حل المشكلة	٠,٥٤٥	٠,٢٩٨	٧٩,١٩٨	٠,٠٠٠١	٨,٨٩٩	٠,٠٠٠١	٠,٦٨٩	١٩,٨٥٠
٢-أسلوب الإقدام – الإحجام	٠,٢٢٣	٠,٠٥٠	٩,٧٧٣	٠,٠٠٢	٣,١٢٦	٠,٠٠٢	٠,١١٧	١٥,٥٣٧
٣-الضبط الشخصى	٠,٢٠٠	٠,٠٤٠	٧,٨٣١	٠,٠٠٦	٢,٧٩٨	٠,٠٠٦	٠,١١٨	١٥,١٠٥
٤ -الدرجة الكلية لحل المشكلة	٠,٤٨٥	٠,٢٣٥	٥٧,٣٩٥	٠,٠٠٠١	٧,٥٧٦	٠,٠٠٠١	٠,٩٢٤	٥٠,٤٩٢

يتبين من الجدول السابق أن متغبر الوعى يستطيع التنبؤ بكل من الدرجة الكلية حل المشكلة والأساليب الثلاثة لدى العينة الكلية ، وأن نسبة إسهامه فى هذا التنبؤ أعلى فى حالة مقياس الثقة فى حل المشكلة (٨ ,٢٩ %) ، يليها نسبته فى التنبؤ بالدرجة الكلية حل المشكلة (٥ ,٢٣ %) ، ثم نسبتى إسهامه فى أسلوبى الإقدام – الإحجام ، والضبط الشخصى متقاربتين وضعيفتين (٥ %) و (٤ %).

٣ – إجراء تحليل انحدار تكون فيه درجة التقبل متغيرًا مستقلًا ودرجة الضبط الشخصى متغيرًا تابعًا لدى العينة الكلية وذلك لأنه المتغير الوحيد صاحب الارتباطات الموجبة الدالة ، وهذا ما يوضحه الجدول التالى:

جدول(١٠)

تحليل الإنحدار البسيط باعتبار التقبل متغيرًا مستقلًا (منبئًا) ودرجة الضبط الشخصى متغيرًا تابعًا لدى العينة الكلية

المتغيرات التابعة	ر	ر٢	ف	دلالة ف	ت	دلالة ت	م الانحدار	الثابت
الضبط الشخصى	٠,١٥٦	٠,٠٢٤	٨.٢٩١	٠,٠٠٤	٢,٨٧٩	٠,٠٠٤	٠,٠٩٦	١٦,٥٨٩

يتضح من الجدول السابق أن التقبل يمكنه التنبؤ بالضبط الشخصى ولكن نسبة إسهامه ضعيفة جدًا (٤, ٢ %).

٤ – إجراء تحليل انحدار تكون فيه الدرجة الكلية للتعقل متغيرًا مستقلًا ودرجات حل المشكلة الكلية والفرعية متغيرات تابعة لدى مجموعتى الذكور والإناث ، وهذا ما يوضحه الجدول التالى :

جدول(١١)

تحليل الإنحدار البسيط باعتبار التعقل متغيرًا مستقلًا (منبئًا) ودرجات حل المشكلة الكلية والفرعية متغيرات تابعة لدى كل من الذكور والإناث

المتغيرات التابعة	النوع	ر	ر٢	ف	دلالة ف	ت	دلالة ت	م الانحدار	الثابت
١ –الثقة في حل المشكلة	ذكور	٠,٣١٤	٠,٠٩٨	١٠,١٥٧	٠,٠٠٢	٣,١٨٧	٠,٠٠٢	٠,٣٢٠	٢٤,٠١٢
	إناث	٠,٣١٢	٠,٠٩٧	٩,٩٠١	٠,٠٠٢	٣,١٤٧	٠,٠٠٢	٠,٣٦٠	١٩,٤٥٣
٢–أسلوب الإقدام – الإحجام	ذكور	٠,١٤٧	٠,٠٢٢	٢,٠٦٥	٠,١٥٤	١,٤٣٧	٠,١٥٤	٠,٠٧٦	١٤,٤٠٤
	إناث	٠,٤٣٣	٠,١٨٨	٢١,٢٦٥	٠,٠٠٠١	٤,٦١١	٠,٠٠٠١	٠,١٧٣	٩,٤٢٣
٣ –الضبط الشخصى	ذكور	٠,٢٥٠	٠,٠٦٣	٦,٢٠٤	٠,٠١٥	٢,٤٩١	٠,٠١٥	٠,١٢٤	١١,٥٧٥
	إناث	٠,٤١١	٠,١٦٩	١٨,٧٣٠	٠,٠٠٠١	٤,٣٢٨	٠,٠٠٠١	٠,٢١٩	٥,٨٠٧
٤–الدرجة الكلية لحل المشكلة	ذكور	٠,٣٣٧	٠,١١٤	١١,٩١٢	٠,٠٠٠١	٣,٤٥١	٠,٠٠١	٠,٥٢٠	٤٩,٩٩١
	إناث	٠,٤٢٥	٠,١٨١	٢٠,٣٢٦	٠,٠٠٠١	٤,٥٠٨	٠,٠٠٠١	٠,٧٥٣	٣٤,٦٨٣

بفحص الجدول السابق يلاحظ أنه فى حالة الذكور يمكن للدرجة الكلية للتعقل أن تتنبأ بدرجتى الثقة فى حل المشكلات ، والدرجة الكلية لحل المشكلات فقط ، وأن نسبة إسهامها ضعيفة فهى لا تتجاوز (٩,٨%) و(١١,٤%) على التوالى، وأما بخصوص الإناث فالدرجة الكلية للتعقل تسهم فى التنبؤ بالدرجة الكلية لحل المشكلة والدرجات الفرعية كلها ولكن نسب الإسهام ضعيفة كذلك وإن كانت أعلى قليلًا من الذكور فى حالة الدرجة الكلية (١٨,١%)، ومساوية لنسبة الذكور فى حالة الثقة فى حل المشكلة (٩,٧ %)، وتسهم فى التنبؤ بأسلوب الإقدام – الإحجام بنسبة (١٨,٨%)، وفى التنبؤ بالضبط الشخصى بنسبة (٩, ١٦%).

٥ – إجراء تحليل انحدار تكون فيه درجة الوعى متغيرًا مستقلًا ودرجات حل المشكلة الكلية والفرعية متغيرات تابعة لدى مجموعتى الذكور والإناث ، وهذا ما يوضحه الجدول التالى:

جدول(١٢)

تحليل الإنحدار البسيط باعتبار الوعى متغيرًا مستقلًا (منبئًا) ودرجات حل المشكلة الكلية والفرعية متغيرات تابعة لدى كل من الذكور والإناث

المتغيرات التابعة	النوع	ر	ر٢	ف	دلالة ف	ت	دلالة ت	م الانحدار	الثابت
١ -الثقة في حل المشكلة	الذكور	٠,٥٢٩	٠,٢٨٠	٣٦,٢٠٧	٠,٠٠٠١	٦,٠١٧	٠,٠٠٠١	٠,٦٨٧	٢٠,٤١٨
	الإناث	٠,٥٣٧	٠,٢٨٨	٣٧,٢٦١	٠,٠٠٠١	٦,١٠٤	٠,٠٠٠١	٠,٦٦٧	٢٠,٠٠٦
٢-أسلوب الإقدام – الإحجام	الذكور	٠,١٨٤	٠,٠٣٤	٣,٢٧١	٠,٠٧٤	١,٨٠٨	٠,٠٧٤	٠,١٢٠	١٤,٩٥٣
	الإناث	٠,٣١٨	٠,١٠١	١٠,٣٣٣	٠,٠٠٢	٣,٢١٤	٠,٠٠٢	٠,١٣٧	١٥,٤٢٧
٣ -الضبط الشخصى	الذكور	٠,١١٨	٠,٠١٤	١,٣٠٧	٠,٢٥٦	١,١٤٣	٠,٢٥٦	٠,٠٧٤	١٦,٥٧٧
	الإناث	٠,٢٥٦	٠,٠٦٦	٦,٤٦٧	٠,٠١٣	٢,٥٤٣	٠,٠١٣	٠,١٤٧	١٤,٢٠٠
٤-الدرجة الكلية لحل المشكلة	الذكور	٠,٤٤٩	٠,٢٠٢	٢٣,٥٠٠	٠,٠٠٠١	٤,٨٤٨	٠,٠٠٠١	٠,٨٨٢	٥١,٩٤٧
	الإناث	٠,٥٠٠	٠,٢٥٠	٣٠,٦١٦	٠,٠٠٠١	٥,٥٣٣	٠,٠٠٠١	٠,٩٥٠	٤٩,٦٣٣

يتبين من الجدول السابق أن متغير الوعى لدى الذكور يمكنه التنبؤ بالثقة فى حل المشكلات و الدرجة الكلية حل المشكلة بنسبة إسهام (٢٨ %، و ٢٠,٢ % على التوالى)، و لا يمكنه التنبؤ بأسلوبى الإقدام – الإحجام، و الضبط الشخصى ، وأما فى حالة الإناث فهو يتنبأ بالمتغيرات الأربعة ولكن بنسب إسهام لا تختلف كثيرًا عن النسب لدى الذكور وهى على التوالى بدءًا من الثقة فى حل المشكلات (٢٨,٨ % ، ١٠,١% ، ٦,٦ % ، ٢٥ %).

٦- إجراء تحليل انحدار تكون فيه درجة التقبل متغيرًا مستقلًا ودرجة الضبط الشخصى متغيرًا تابعًا لدى مجموعتى الذكور والإناث ، وهذا ما يوضحه الجدول التالى:

جدول (١٣)

تحليل الانحدار البسيط باعتبار التقبل متغيرًا مستقلًا (منبئًا) ودرجة الضبط الشخصى لدى كل من الذكور والإناث متغيرًا تابعًا

المتغيرات التابعة	النوع	ر	ر٢	ف	دلالة ف	ت	دلالة ت	م الانحدار	الثابت
الضبط الشخصى	الذكور	٠,٢١٠	٠,٠٤٤	٤,٢٧٢	٠,٠٤٢	٢,٠٦٧	٠,٠٤٢	٠,١٣٨	١٥,٣٢٣
	الإناث	٠,٢٠٠	٠,٠٤٠	٣,٨٣٦	٠,٠٥٣	١,٩٥٩	٠,٠٥٣	٠,١٢٨	١٥,٣٠٨

يوضح الجدول السابق أن التقبل يتنبأ بالضبط الشخصى لدى كل من الذكور والإناث ولكن نسبة الإسهام ضئيلة جدًا (٤,٤ %، ٤ %) على التوالى.

بفحص نتائج تحليل الانحدار السابقة يمكننا ملاحظة أن معظم الإسهامات الدالة ضعيفة فيما عدا نسب إسهام متغير الوعى فى كل من الدرجة الكلية حل المشكلة ودرجة الثقة فى حل المشكلة لدى العينة الكلية ومجموعتى الذكور والإناث حيث تخطى الإسهام فى هذه الحالات فقط نسبة ٢٠ %، ولأنه لا يوجد حد فاصل متفق عليه لهذه النسبة ، وأنها أمر تقديرى يتوقف على طبيعة الظاهرة (أسامة ربيع أمين ، ٢٠٠٨) فسوف نعتمد فى مناقشتنا نسبة ٢٠ % حتى يتبين دليل آخر ، وبالتالى فإن متغير الوعى هنا

هو صاحب التأثير، وأن التقبل ليس له تأثير واضح وأن ضعف تأثير الدرجة الكلية مرده إلى ذلك. وبهذه النتائج يكون الفرض الثانى قد تحقق جزئيًا أيضًا ولكن بدرجة أقل مما تحقق فى حالة الفرض الأول.

وبهذا أيضًا يكون الوعى وهو المظهر المعرفى فى مفهوم التعقل المكون صاحب التأثير الجزئى فى حل المشكلات وفى ذلك ترجيح لأن يكون مصدر التأثير هو تعلم مواصلة الانتباه وزيادته كنتيجة لممارسة التعقل كسمة (White, 2014)وهو مايساعد على تحسن وزيادة مهارات اكتشاف المشكلة والتخطيط للحل ثم تنفيذه وتقييمه، ومن ناحية أخرى فإن إسهام هذه الممارسة فى خفض التوتر وتوفير أدوات التوازن الانفعالى من خلال زيادة الوعى بالذات وتنظيم الذات والتى تدعم التعلم النهائى وطيب الحال (Jenninngs & Broderick , 2012) يخلق سياقًا إيجابيًا ميسرًا للدافعية وهذا ما دفع بعض الباحثين للربط بين مفاهيم التعقل ومفاهيم إحدى النظريات الراسخة فى الدافعية الإنسانية وارتقاء الشخصيةوهى نظرية تقرير المصير Self- determination ، (Rigby,Schultz & Ryan ,2014) ، وقد سبق وأشرنا إلى أهمية الدافعية فى سلوك حل المشكلات وبالتالى يصبح هذا مصدرًا ثانيًا للتأثير الحالى فى حل المشكلات وعلى الرغم من أن نتائج الدراسة الحالية أيدت جزئيًا ارتباط التعقل ببعض متغيرات حل المشكلات وأن الوعى يفسر جزءًا من تباينها فإنها أيضًا لم تبلغ المدى المتوقع وفقًا للتراث البحثى والنظرى للتعقل وهذا يدعم مابدأنا به من ضرورة استيفاء الدراسات الوصفية لشبكة علاقات هذا المفهوم وكذلك ضرورة إجراء دراسات تقييمية ، حيث يتاح الآن كثير من البرامج القائمة على التعقل والتى تختلف فى درجات اعتمادها على دليل ، و فى رؤيتها لما يجب أن يتأكد من المظاهر التى تنتمى إليه وترتبط به (Sanger & Dorjee, 2015).

الخلاصة :

بدأنا الإهتمام بالموضوع الحالى بناءً على الانتشار الواسع لبرامج التدخل القائمة على التعقل وما يرتبط به من مفاهيم ، وأن هذا الانتشار لم يسبقه بالقدر الكافى دراسات وصفية لعلاقات المفهوم بسائر المتغيرات ذات المعنى فى المجالات المختلفة ، ولم يواكبه قدر كاف من النماذج النظرية المفسرة لفاعلية التعقل فى مختلف المجالات التطبيقية من الصحة النفسية والتربية والمجال التنظيمى ، وذلك من خلال تأثيراته الايجابية فى خصال الأفراد المعرفية والانفعالية والشخصية والاجتماعية ، وأيضًا لم تتبع تلك الدراسات بمحاولات تقييمية لنتائجها. وتنتمى الدراسة الحالية إلى النوع الأول حيث تعنى باكتشاف العلاقات الدالة بين التعقل (بشقيه الوعى والتقبل) وبعض متغيرات المجال المعرفى وهى تحديدًا حل المشكلات ، وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقات ذات دلالة بين الدرجة الكلية للتعقل ومتغير الوعى بمتغيرات حل المشكلات (الدرجة الكلية وأساليب حل المشكلات الثلاثة) ، ولم تصل ارتباطات متغير التقبل إلى مستوى الدلالة سوى فى حالة أسلوب الضبط الشخصى ، وكانت نتائج تحليل الإنحدار أكثر تركيزًا حيث كشفت عن إسهام متغير الوعى بنسب تتراوح بين (٢٠,٢ % و ٢٩,٨ %) من تباين الدرجة الكلية لحل المشكلات ودرجة أسلوب الثقة فى حل المشكلات لدى كل من العينة الكلية ومجموعتى الذكور والإناث وهى النتيجة الأبرز والأكثر اتساقًا وقد تم تفسيرها ونبنى عليها توقعاتنا التالية حول التضمينات التطبيقية والبحوث المقترحة.

التوصيات والدلالة التطبيقية :

يمكننا من واقع نتائج الدراسة الحالية وإطارها النظرى أن نستنبط بعض التوصيات والدلالات التطبيقية على النحو الآتى:

- تدعم النتائج التى تم التوصل إليها بدرجة مقبولة كون التعقل (وخاصة الوعى القائم على التعقل) له تأثير إيجابى فى مهارات حل المشكلات

وبالتالى يمكن التوصية بتيسير التدريب عليه فى المؤسسات التعليمية بشكل منتظم.

- نشر ثقافة تأمل التعقل بين الفئات المختلفة من الشباب والمراهقين فى النوادى والمراكز الثقافية.
- يتضمن تراث الموضوع الحالى إشارات إلى تعارض مفهومى التعقل والتجول العقلى Mind Wandering فى المعنى، حيث يشير الأخير إلى عدم تركيز الانتباه للمنبهات البيئية، ويؤدى إلى توليد أفكار لا ترتبط بالمهمة الآنية ومع ذلك يرتبط بدعم الإبداع والتخطيط المستقبلى (Leszczynski, Chaieb, Reber & Derner , 2017) ، مثله فى ذلك مثل التعقل ، لذلك نوصى بمحاولات كشف آليات عملهما معًا لدى فئات من مرتفعى الإبداع .
- أصبح حل المشكلة المركبة Complex Problem Solving من الموضوعات التى يزداد الإهتمام بها يومًا بعد يوم ، ومضمنة فى برامج تطبيقية عديدة ولكن مازالت مقاييسها بحاجة إلى تضمينات نظرية ورفع كفاءتها السيكومترية (Greiff & Fischer , 2013) ، لذلك نوصى بعمل مقاييس جيدة لهذا المفهوم تمهيدًا للكشف عن علاقاته بالتعقل ومفاهيمه .

دراسات مقترحة:

١ – فاعلية برنامج قائم على وعى التعقل فى تنمية مهارات حل المشكلات لدى المراهقين من الجنسين .

٢ – فاعلية برنامج معرفى لتنمية مفهوم التقبل الإيجابى لدى عينة من طلاب الجامعة .

٣ – علاقة مفاهيم التعقل بسمة التجول العقلى لدى المراهقين من الجنسين .

٤ – فاعلية برنامج معرفى سلوكى لتنمية التعقل لدى المراهقين ذوى سمة التجول العقلى المرتفعة .

٥ – علاقة مفهوم التعقل بمهارات حل المشكلة المركبة لدى المراهقين والراشدين من الجنسين.

٦ – فاعلية برنامج قائم على التعقل فى تنمية حل المشكلات المركبة لدى طلاب الجامعة.

المراجع

أسامة ربيع أمين (٢٠٠٨). **التحليل الإحصائى للمتغيرات المتعددة.** جامعة المنوفية، كلية التجارة.

أمل مهدى جبر (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات جامعة البصرة. **المؤتمر العلمى الأكاديمى الدولى التاسع**، تركيا، اسطنبول.

رونالد د . سايجل (٢٠١٩). **التعقل: ممارسات عملية لحل مشكلات الحياة اليومية** ، ترجمة شعبان رضوان. القاهرة : المركز القومى للترجمة.

شادية إبراهيم ، سندس داخل، دعاء علاوى (٢٠١٧). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة جامعة القادسية، كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية.

عبد اللطيف خليفة (١٩٩٤). تقدير كل من المكانة الإجتماعية والإقتصادية للمهن لدى عينة من أفراد المجتمع المصرى . **علم النفس.** ٣١ ، ١٥٢-١٨٠.

على محمد الشلوى (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالداودمى. **مجلة البحث العلمى فى التربية**، ١ (١٩) ، ١-٢٤.

نجوى بنت عيد بن صالح البلادى (٢٠١٥). أثر استخدام إستراتيجية حل المشكلات فى تنمية مهارات التفكير الإبداعى لدى طالبات الصف الأول المتوسط بمادة الدراسات الاجتماعية **رسالة ماجستير** (غير منشورة)، جامعة طيبة، كلية التربية.

هيام صابر شاهين (٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الإجتماعى وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. **دراسات نفسية**، ٢٧ (٤) ٥٠٧- ٥٦١.

وردة عثمان عرفة (٢٠١٦). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وإدارته. مجلة **البحث العلمى مجلة البحث العلمى فى التربية** (١٧)، ٦٢٥ – ٦٤٩.

Adeyemo, S. (2010).Student's Ability Level and their Competence in Problem solving Task in physics.*International Journal of Educational Research and Tecknology,Vol.1(2): 35– 47.*

Agagianian,N.(2014).The Role of Gender,Mindfulness,Rumination and Sleep Attitudes on sleep quality in College students before and after a Sleep Education Intervention.*Thesis*, Haverford College, Dep.of Psychology.

Ancel,G.(2016).Problem Solving Training : Effects on the problem solving Skills and self efficacy of Nursing students.*Eursian Journal of Educational Research,64,231 – 246.*

Argus,G., & Thompson,M.(2007). Perceived Social Problem Solving, Perfectionism,and Mindful awareness in Clinical Depression: An Exploratory Study.*Cogn.Ther.Res.32 ,745–757.*

Atik,G., & Atik,Z.(2017).Predicting Hope Levels of High School Students:The Role of academic self – efficacy and problem solving.*Education and Science,42(190), 157–169.*

Aviles,P., & Dent,E.(2015).The Role of Mindfulness in Leading Organization Transformation.*The Journal of Applied anagement and Entrepreneurship,20(3), 31 – 55.*

Barnes,S.,Broun,K.,Krusemork,E.,Campbell,W., & Rogge,R. (2007).The Role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to

relationship stress.*Journal of Marital and Family Therapy,33(4), 482 – 500.*

Beauchemin,J.,Hutchins,T., & Patterson,F.(2008).Mindfulness meditation may lessen anxiety,promote social skills and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementory Health Practice Review ,(13) 1,34– 45.*

Bergomi,C.,Tschacher,W., & Kupper,Z.(2013). Measuring mindfulness: Frist steps towards the development of the comprehensive mindfulness Scale.*Mindfulness,4,18 – 32.*

Bevalander,D., & Bond,D.(2015).Mindfulness - The antidote to Macholeadership ?.*EFMD 9(1),32 – 35.*

Brown,K.,Ryan,R., & Creswell,J.(2007). Mindfulness : Theoretical foundations and evidence For its salutary effects. *Psycgological Inquiey ,18(4), 211 – 237 .*

Bryant,B., & Wildi,J.(2008).Mindfulness.*Available on www.IMD.ch*

Byrne,B.,Ivens,C.,Waloszek,J.,Woods,M.Dudgeon,P.,Murray,G.,Nicholos,C. Trinder,J., & Allen,N.(2013).Pilot Study of Mindfulness- based multi-Component in school group sleep intervention in adolescents girls.*Early intervention in Psychiatry,7 ,213 – 220.*

Cardaciotto,L.,Herbert,J.,Forman,E.,Moitra,E., & Farrow,V.(2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The philadelphia mindfulness Scale .*Assessment ,15(2), 204–223.*

Carnody,J.,Bear,R.,Lykins,E.,& Olendzki,N.(2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness – based stress Reduction Program. *J.Clin.Psychology ,65, 613 – 626.*

Capurso,V.,Fabbro,F.,& Orescentivi,C.(2014). Mindful Creativity : The influence of mindfulness meditation on creative thinking.*Frontiers in Psychology.4,1020.*

Celikkaleli,O.(2014).The Validity and Reliability of The Cognitive Flexibility Scale.*Education and Science ,39,(176), 339–346.*

Charoensukmongkol,P.(2013).The contribuations of mindfulness meditation on burnout,coping strategy,and job Satisfaction: Evidence from thailand. *Journal of Management & Organization ,19(5), 544- 558.*

Chen,P.,Jindani,F.,Perry,J.,& Turner,N.(2014).Mindfulness and problem gambling treatment.*Journal of Gambling Issues and Public Health,4,21 – 17.*

Chiesa,L.,Calati,R.,& Serretti,A.(2011).Does mindfulness training improve cognitive abilities?. Asystimatic review of neuropsychological findings.*Clinical Psychology Review ,31(3), 449-464* .

Clark,L.A.,Watson,D.(1995).Constructing validity :Basic issues in scale development.*Psychological Assessment,7,309– 319.*

Crane,R.(2017).Implementing mindfulness in the mainstream: Making the path by walking it .*Mindfulness,8, 565 – 594* .

Davidson,J.(2003).Insights about Insightful Problem Solving.In: J.Davidson & R. Sternberg(Eds).The Psychology of Problem Solving . USA Combridge University Press.

Dhiman,S.(2009).Mindfulness in Life and Leadership:An Exploratory Survey. *Interbeing,3,(1),55 – 88.*

Ding,X.,Tang,Y.,Tang,R.,& Posner,M.(2013).Improving creativity performanc by short – term meditation.*Behavioral and Brain Functions,10(9),1 – 8* .

Dostal,J.(2014).Theory of problem solving.*Procedia – Social and Behavioral Sciences,147 , 2798 – 2805* .

Funke,J.(2014).Problem solving : What are the important questions? In:P.Bello, M.Guarini, M.McShame, & B.Scassellati (Eds), *Proceedings of The 36th Annual Conference of The Cognitive Science Society (PP.493 – 498). Austin,TX: Cognitive Science Society.*

Gilliece,P.(2015).How can a school based mindfuness intervention help teenage girls who have experienced school related anxiety within the last year *? A Thesis of Doctorate*, University of East London.

Gouda,S.,Loung,M.,Schmidt,S.,& Bauer,J.(2016).Students and teachers benefit from mindfulness – based stress reduction in a school – embedded pilot study.*Frontiers in Psychology,7 , 590.*

Greiff,S., & Fischer, A. (2013). Measuring complex problem solving:An educational application of psychological theories. *Journal For Educational Research online,5(1),38–58.*

Hall,L.(2013).Focusing on the good things.*Occupational Health,65,(2), 15-17.*

Heppner,P.,& Baker,c.(1997).Assessment in action:Applications of problem solving inventory.*Measurment and Evaluation in Counceling And Development,29, 229 – 241.*

Heppner,P., & Petersen,C.(1982).The development and implications of a personal problem–solving inventory.*Journal of counceling Psychology,29(1),66 – 75.*

Herbert,J.,& Forman,E.(2011).The evaluation of cognitive behavior therapy.In:J.Herbert & E.Forman (Eds.)

,Acceptance and Mindfulness In Cognitive Behavior Therapy .USA : John Wiley & Sons.

Hilt,L.,& Pollak,S.(2012).Getting out of rumination:Comparison of three brief intervention in a sample of youth.*J. Abnorm. Child Psychol., 40, 1157 – 1165* .

Hyland,P.,Lee,R.,& Mills,M.(2015).Mindfulness at Work : A new approach to improving individual and organization performance.*Industrial and Organizational Psychology ,8(4),576 – 602.*

Jacobs,S.,& Blustein,D.(2008).Mindfulness as a coping mechanism for employment uncertainly.*The Career Development Quarterly,57(2),174 –180* .

Jennings,P.,& Broderick,P.(2012).Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior.*New Directions for Youth Development, 136,Wiley Online Library.com*

Justo,C.,Manas,I.,& Ayala,E.(2014).Improving the graphic creativity levels of latin american high school students currently living in spain by means of a mindfulness program.*Procedia – Social and Behavioral Sciences, 132,229 – 234.*

Kaya,D.,Izoiol,D.,& Kesan,C.(2014).The invetigation of elementary mathematics teacher candidates'problem solving skills according to various variables.*International Electronic Journal of Elementary Education,6*(*2*),*295 – 314*.

Kolayis,H.,Turan,H.,& Ulusoy,Y.(2012).Comparison of problem – solving disposition of students in physical education teacher and psychological counseling and guidance.*Social and Behavioral Sciences,46,1939 – 1942.*

Kotovsky,K.(2012).Problem solving – larg / small , hard / easy conscious / nonconscious, problem – space/ problem – solver. Available On *http:// www.Cambridge.org/cor*

Kruis,A.,Siagter,H.,Bachhuber,D.,Davidson,R.,& Lutz,A.(2016). Effects of Meditation practice on spontaneous eye blind rate. *Psychophysiology ,53(5), 749 – 758* .

Lau,M.,Bishop,S.,Segal,Z.,Buis,T.,Anderson,N.,Carlos,L.,S hapiro,S.,& Carmody,J.(2006).The toronto mindfulness scale : development and validation.*Journal of Clinical Psychology ,62(12), 1445 – 1467* .

Lebuda,I.,Zabelina,D., & Karwowski,M.(2016).Mind full of Ideas : Meta–analysis of the mindfulness–creativity link. *Personality and Individual Differences,93 , 22 – 26.*

Lerner, J., Pedneault,K., & Tull,M. (2005). Assessing mindfilness and experiential acceptance. In : S. Orsillo & L. Roemer (Eds.) *Acceptance and mindfulness – based approaches to anxiety*. USA, Springer.

Leszczynski,M.,Chaieb,L.,Reber,T.,Derner,M.,Axmacher,N .,& Fell,J. (2017).Mind wandering simultaneously prolongs reactions and promotes creative incubation.*Scientific Reports, 7, 1 – 9.*

Levinthal,D.,& Rerup,C.(2006).Crossing an apparent chasm: bridging mindful and less-mindful perspectives an organizational learning.*Organization Science,17(4), 502–513.*

Lindsay, E.,& Creswell,J.(2017).Mechanisms of mindfulness training: Monitor and acceptance theory (MAT). *Clin. Psychol. Rev.51,48-59.*

Lyddy,C.,& Good,D.(2017).Being while doing : An inductive model of mindfulness at work.*Frontiers in psychology,7 , 2060.*

Mazumdar,D.(2014).Mindfulness.A study of two generation. *Journal of Organization & Human Behavior ,3,(2),3* .

Nemati,E.,Hobibi,M.,Vargohan,F.,Mohamadloo,S.,& Ghanbari, S. (2017). The role of mindfulness and spiritual intelligence in students' mental Health.*Jounal of Research & Health, 7(1),594-602.*

Norton, C.,& Peyton,J. (2007). Minfulness- based practice in outdoor behavioral health care.*Journal of Therapeutic Schools and programs, online (9)1,02.*

Oberle, V., Schonert- Reich, K., Lawlor,M., and Thomson, K. (2012). Mindfulness and inhibitory control in early adolescence. *Journal of Early Adolescence, 32(4),565- 588.*

Ostafin, B., & Kassman, K. (2012). Stopping out of History : Mindfulness improves insight problem solving. *Consciousness and Cognition,21(2), 1031- 1036.*

Pollock,L.,& Williams,M.(2001).Effective problem solving in suicide attempters depends on specific autobiographical recall.*Suicide and Life-Threatening Behavior,31(4),386-396.*

Roes,F.,Hermans,D.,Williams,J.,Demyttenaera,K.,Sabbe,B., Pieters,G., & Eelen,P.(2005). Reduced specificity of autobiographical memory: Amediator between rumination and ineffective social problem solving in a major depression.*Journal of affective Disorders,87 , 331-335.*

Rigby,C.,Schulz,P.& Ryan,R.(2014).Mindfulness,interest-taking and self-regulation In: A.Le,C.Ngnoumen & E.Langer (Eds.).*Handbook of*

mindfulness:*Theory,research, and practice* .(pp 216:235) , USA,J. Wiley & Sons.

Rowe,A.,Shepstone,L., Carnelly, K., Covanogh,K., & Millings,A. (2016). Attachment security and self-campassion priming increase the liKelihood that time engagers in mindfulness meditation will continue with mindfulness training. *Mindfulness,7,642-652.*

Sanger,K.,& Dorjee,D.(2015). Mindfulness training of adolescents: aneuro- developmental perapective on investigating modification in attention and emotion regulation using event-related brain potentials. *Cogn. Affect. behav. Neurosci. ,15,696-711.*

Shapiro,S.Carlson,L.,Astin,J.,& Freedman,B.(2006).Mechanisms of mindfulness.*Journal of Clinical Psychology,62(3),373-386.*

Singh,N.,Lancioni,G., Singh Joy,S.,Winton,A.,Sabaawi,M.,Wahler, R. Singh,J.(2007).Adolescents with conduct disorder can be mindfull of their aggressive behavior.*Journal of Emotional and behavioral Disorders,15(1),56-63.*

Singh,N.,Lancioni,G., Singh ,A.,Winton,A.,Singh,J.Mc Aleavey ,K.,& Adkins,A.(2008).A mindfulness-based bealth wellness program for an adolescents with prader-willi syndrome.*Behavior Modification,32(2), 167-181.*

Snyder,R.,Shapero,S.,& Treleaven,D.Attachment Theory and mindfulness. *J.Child.Fam.Stud.,21,709-717.*

Soliman,A.(2014).The problem-solving inventory :Appraisal of problem solving in the arab context,

Factor structure,and validation. *International Perspectives in psychology: Research, Practice, Consultation,3(4),252-267.*

Suso-Ribera,C.,Camacho-Guerrero,L.,Mc Crachen,L.,Maydeu-olivares,A., & Gallardo-Pujol,D.(2016).Social problem solving in chronic pain. *Journal of Health Psychology,21(6),1015-1085.*

Teper,R.,& Inzlicht,M.(2013).Meditation, mindfulness and executive control:The importance of emotional acceptance and brain-based Performance monitoring.*Scan,8 ,85-92.*

Uslu,M.,& Girgin,C.(2010).The effects of residential conditions on the problem solving skills of university students.*Procedia Social and Behavioral Sciences,2,3031-3035.*

Wang,X.,(2007).A model of the relationship of sex-role to social problem Solving.Available at *www.Springer Link.com*

Watkins,E.,& Barakaia,S.(2002).Rumination and social problem solving in depression. *Behavior Research and Therapy, 40(10),1179-1189.*

Weare,K.(2012).Evidence for the Impact of mindfulness on children and young people. available at www.*mindfulnessinschool.org*

Weick,K.,& Sutclife,K.(2006). Mindfulness and the quality of organization attention. *Organization Science,August,514-524.*

White,N.(2014).*Mechanisms of mindfulness :Evaluating theories and proposing a model*.a thesis ,Vectoria university of welbington.

Williams,J.,Duggan,D.,Crane,C.,& Fennell,M.(2006). Mindfulness-based cognitive therapy for preventionof recurrenceof suicidal behavior. *Journal of Clinical Psychology,62(2), 201-210.*

Wimmer,L.,Bellingrath,S.,& Von Stockhousen,L.(2016).Cognitive effects of mindfulness training : Results of a pilot study based on a theory driven approach.*Frontiers in psychology,7, 1037.*

Wisner,B.(2017). *Mindfulness and Meditation for Adolescents : Praclices And Programs*. USA,Palgrave macmillan.

Zanner,C.,Herrnleben-Kurz,S.& Walach,H.(2014). Mindfulness-based interventions in schoola-a systematic review and meta analysis. *Frontiers in psychology ,5, 603.*

Zedellus,C.,& Schooler,J.(2015).Mind wandering "Ahas" versus mindful reasoning: Alternative routes to creative solutions. *Frontiers in Psychology,6, 834.*

Zelazo,P.,Forston,J.,Master,A.,& Carlson,S.(2018). Mindfulness plus reflection training : Effects on executive function in early Chidhood. *Frontiers in Psychology,9, 208.*