

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي



قسم: علم النفس

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

علاقة الثقة بالنفس بأسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية لطلبة سنة أولى جامعي - جامعة الوادي -

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:
د/ أحمد فرحات

من إعداد الطالبتين
إسراء بكوش بنت مسعود
إلهام نجعي

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وعرفان

تتناثر الكلمات حبرا وتقديرا على صفائح الأوراق لكل من علمنا ومن أزال لثام الجهل بريح العلم الطيبة ولكل من أعاد رسم ملاحظتنا وتصحيح عثراتنا إلى كل من كان له الدور لوصولنا هذه المرتبة المتواضعة من العلم ونقول بشراكم بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم (إن الحوت في البحر والطير في السماء، ليصلون على معلم الناس الخير) وإلى الدكتور الفاضل المرموق المشرف أحمد فرحات على كل ما منحنا إياه من الوقت والجهد والاهتمام من أجل إتمام هذا البحث العلمي .

والشكر الموصول إلى كل عائلتي وكل الأصدقاء الذين لطالما شجعونا وساندونا من أجل إتمام هذه الدراسة كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى أفراد العينة التي لولاها لما استطعنا القيام بهذا العمل البحثي .

وإلى كل من مد لنا يد العون والمساعدة من قريب أو بعيد حتى ولو بإبتسامة .

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طالب السنة اولى جامعي. وتكونت عينة الدراسة من (150) طالب وطالبة تم اختيارهم بصفة عشوائية من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي. وقد تم اعتماد المنهج الوصفي مع تطبيق الأدوات الخاصة بالدراسة والتي تتمثل في مقياس الثقة بالنفس ل(فريخ العنزي) ومقياس أسلوب حل المشكلات الاجتماعية ل(هبنر)، وقد جرت المعالجة الإحصائية للنتائج باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS للإجابة على التساؤلات وللتحقق من صدق الفرضيات التي انطلق منها البحث، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يتميز أغلبية طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بمستوى ثقة بالنفس مرتفع.
- يتميز أغلبية طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بمستوى أسلوب حل المشكلات الاجتماعية المنخفض.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية
- لا توجد فروق في الثقة بالنفس بين طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق في أسلوب حل المشكلات الاجتماعية بين طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير القسم الدراسي.

Abstract

This study aimed to uncover the relationship between self-confidence and the method of solving social problems among first-year university students. The study sample consisted of (150) students who were randomly selected from the Faculty of Social Sciences at El-Oued University.

The descriptive approach was adopted with the application of the study's tools, which are represented in the Self-Confidence Scale of (Farid Al-Enezi) and the Social Problem Solving Method of (Heppner). The following results were found:

- The majority of first-year students of social sciences and humanities common stem have a high level of self-confidence.
- The majority of first-year students of social sciences and humanities common stem have a low level of social problem-solving style.
- There is no correlation between self-confidence and social problem-solving style among first-year students of social sciences and humanities common stem.
- There are no differences in self-confidence between first-year students, common stem, social sciences and humanities regarding the variable of gender.
- There are no differences in the method of solving social problems between first-year students of social sciences and humanities common stem regarding the variable of the academic department.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وعرقان
ب	الملخص بالعربية
ج	الملخص بالإنجليزية
د	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
و-ز	فهرس الأشكال
8	مقدمة
الفصل الأول إشكالية الدراسة وإعتباراتها	
15-13	1- إشكالية الدراسة
15	2- فرضيات الدراسة
16-15	3- أهداف الدراسة
17-16	4- أهمية الدراسة
17	5- أسباب إختيار موضوع الدراسة
18-17	6- تحديد مفاهيم الدراسة
24-18	7- الدراسات السابقة
26-24	8- تعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني الثقة بالنفس	
28	تمهيد
29	1- تعريف الثقة بالنفس
30-29	2- مكونات الثقة بالنفس
32-30	3- أهمية الثقة بالنفس
33-32	4- أسباب فقدان الثقة بالنفس

37-33	5- العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس
41-37	6- النظريات المفسرة للثقة بالنفس
43-41	7- خطوات بناء الثقة بالنفس
45-43	8- صفات الواثقين من أنفسهم
45	9- تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس
47-46	10- معيقات الثقة بالنفس
48	خلاصة الفصل
الفصل الثالث	
أسلوب حل المشكلات	
50	تمهيد
	أولاً: حل المشكلات
53-51	1- مفهوم المشكلة وحلها
53	2- مفهوم القدرة على حل المشكلات
54-53	3- أهمية حل المشكلات
57-54	4- خطوات حل المشكلات
58	5- العوامل المؤثرة في حل المشكلات
59-58	6- إتخاذ القرار وحل المشكلات
61-59	7- حل المشكلات في مرحلة المراهقة
	ثانياً : أسلوب حل المشكلات الإجتماعية
62-61	1- مفهوم أسلوب حل المشكلات الإجتماعية
63-62	2- أهمية أسلوب حل المشكلات الإجتماعية
64-63	3- شروط إستخدام أسلوب حل المشكلات الإجتماعية
65-64	4- أساليب حل المشكلات الاجتماعية
66-65	5- خصائص الأفراد ذوي وفاقدي أسلوب حل المشكلات الإجتماعية
67-66	6- العوامل المساهمة في إكتساب الطلاب لأسلوب حل المشكلات الإجتماعية

69-67	7- النظريات المفسرة لأسلوب حل المشكلات الإجتماعية
71-69	8- مميزات وعيوب أسلوب حل المشكلات الإجتماعية
72-71	9- نموذج جيلفورد لأسلوب حل المشكلات الإجتماعية
73	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع	
الإجراءات المنهجية للدراسة	
77	تمهيد
77	1 - منهج الدراسة
81-77	2 - أدوات الدراسة
81	3 - مجتمع الدراسة
82-81	4 - حدود الدراسة
82	5 - إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية
83-82	6 - الأساليب الإحصائية
الفصل الخامس	
عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
85	تمهيد
85	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة.
86-85	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
87-86	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
88	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
89-88	1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.
89	1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.
89	2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.
91-89	2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
92-91	2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

93-92	2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
94-93	2-4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
95-94	2-5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
95	3. خلاصة نتائج الدراسة.
96	4. إقتراحات الدراسة.
107-98	قائمة المراجع
-109 113	قائمة الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
40	مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند إيركسون	01
79-78	معامل إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للاستبيان	02
79	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	03
85	دلالة الإختلاف بين مستويات الثقة بالنفس لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية	04
86	دلالة الإختلاف بين مستويات أسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية	05
88	دلالة الإرتباط بين الثقة بالنفس وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية	06
88	دلالة الفروق بين متوسطي درجات الجنسين (ذكور/ إناث) من طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية في الثقة بالنفس	07
89	دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلبة القسمين الدراسيين (أولى جذع مشترك علوم اجتماعية/أولى جذع مشترك علوم إنسانية) في أسلوب حل المشكلات الاجتماعية	08

فهرس الاشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
57	مخطط توضيحي لخطوات حل المشكلات	1
86	مستويات الثقة بالنفس لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية	2
87	مستويات أسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية	3

مقدمة

مقدمة:

الثقة بالنفس بمثابة العصا التي يتكئ عليها الفرد ليستجمع طاقته وجهده للنهوض بالعمل المطلوب، سواء كان هذا الأخير كبيرا أم صغيرا، وكلما نجح الفرد في عمل ما يعد نقطه إيجابية لصالحه مما يعزز ويؤكد ثقته بنفسه، مما يجعل الثقة بالنفس من المقومات الرئيسية للنجاح والسعادة. فالإنسان الناجح يتصف بها، فالثقة بالنفس هي السبب الأول للنجاح في الحياة، لأنها تعني إتخاذك مواقف إيجابية في حياتك، وهي تدفع بالإنسان إلى التفكير بما هو ايجابي في حياته. بينما الإنسان الذي أغلبية تفكيره سلبي يمتاز دائما بعدم الإرتياح، وذلك بسبب الشك في قدرته حول إمكانية تحقيق كل طموحاته ورغباته، وهذا ما قد يجعله في حالة من الضجر والخوف والقلق، وهذا الأمر قد ينعكس سلبا على سير حياته الطبيعية ويصبح عائقا كبيرا خاصة في المواقف و السلوكيات اليومية، فكثير من هذه المواقف التي تواجه الإنسان في الحياة اليومية هي أساسا مواقف تتطلب حل المشكلات، ويعتبر حل المشكلات من أكثر أشكال السلوك الإنساني تعقيدا وأهمية، ويتعلم الطلبة حل المشكلات بهدف أن يصبحوا قادرين على إتخاذ القرارات السليمة في حياتهم، فلو أن حياة الأفراد كانت ذات طبيعة ثابتة، وكان لكل منهم دور محدد يؤديه فيها لما كان موضوع حل المشكلات قضية ملحة اليوم، وكل ما على الفرد أن يتعلمه هو تأدية أدواره فقط، ولكن الحياة بطبيعتها متغيرة و معقدة وما نستطيع أن نتنبأ به هو أنها لن تكون على ما هي عليه اليوم وبالتالي يصبح تعلم حل المشكلات بالغ الأهمية.

لذا فإن الطالب في المرحلة الجامعية التي تعد أهم المراحل في حياته، إن لم نقل أنها مصيرية لدى البعض إذ على أساسها يتحدد مستقبله كما أن أسلوب حل المشكلات الاجتماعية هو الطريقة للتخطي صعوبة ما من الصعوبات التي تواجه الفرد والطالب بصفه خاصة إذ تحكمه ضوابط وقيود تجعل منه فردا ذا رقابة داخلية وخارجية .

فالطلبة الذين يمتلكون القدرة على حل المشكلات عموما والاجتماعية خصوصا يمتلكون أبنية معرفيه قوية تسهم في تمثيل جديد وفعال للمشاكل المتنوعة .

ومن خلال ما تقدم جاء هذا البحث لمعرفة العلاقة بين الثقة بالنفس وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك، وبما أن لكل بحث خطة يسير عليها بموجبها، فقد تحدد هذا البحث في خطة تتضمن الفصول التالية:

وتضمنت هذه الدراسة الفصول التالية وفيها جانبين، جانب نظري وجانب ميداني، إحتوى الجانب النظري على ثلاثة فصول، حيث أن الفصل الأول عبارة على فصل تمهيدي والذي تضمن أولاً إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة، أسباب ودوافع إختيار الموضوع المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة، وأخيرا الدراسات السابقة وتعقيبيها .

وبعد تم التطرق للفصل الثاني المتعلق بالثقة بالنفس، الذي إحتوى على تمهيد ثم تعريف الثقة بالنفس إضافة إلى مكونات الثقة بالنفس وأهمية الثقة بالنفس مع أسباب فقدان الثقة بالنفس والعوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس بالإضافة النظريات المفسرة للثقة بالنفس وخطوات بناء الثقة بالنفس إنتقالا إلى صفات الواثقين من أنفسهم مع تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس وأخيرا وليس آخرا معيقات الثقة بالنفس ومن ثم الى خلاصة الفصل.

ثم تم التطرق للفصل الثالث المتعلق بأساليب حل المشكلات والذي تناول، قسمين فرعيين أولهما أسلوب حل المشكلات عموما وتضمن تمهيدا ثم مفهوم المشكلة وحلها، مفهوم القدرة على حل المشكلات ثم أهميتها وخطوات حلها، العوامل المؤثرة فيها ثم إتخاذ القرار وحل المشكلات إضافة إلى حل المشكلات في مرحلة المراهقة. أما القسم الثاني فهو لأسلوب حل المشكلات الاجتماعية وفيه كل من مفهوم أسلوب حل المشكلات الاجتماعية والأهمية مع شروط إستخدام أسلوب حل المشكلات الاجتماعية و أساليب حل المشكلات الاجتماعية، خصائص الأفراد ذوي وفاقدى هذا الأسلوب مع العوامل المساهمة في إكتساب الطلاب له، إضافة إلى النظريات المفسرة لأسلوب حل المشكلات الاجتماعية مع مميزاته وعيوبه وأخيرا نموذج جيلفورد لأسلوب حل المشكلات الاجتماعية وختم بخلاصة الفصل.

وإحتوى الجانب الميداني على فصلين أولهما تضمن في البداية تمهيد ومن ثم منهج الدراسة، أدوات الدراسة، عينة الدراسة، حدود الدراسة، إجراءات تطبيق الدراسة الاساسية، الأساليب الإحصائية لحساب نتائج إشكالية الدراسة وأخيرا خلاصة الفصل.

أما الفصل الأخير فعرضت فيه نتائج الدراسة وفقا لفروض وتفسيرها ومناقشتها لمعرفة مدى تحقق الفروض المقترحة، وفي الأخير تم الوصول إلى خلاصة وبعض الاقتراحات المتعلقة بالدراسة، وقائمة المراجع المستعملة والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

إشكالية الدراسة وإعتباراتها

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أسباب إختيار موضوع الدراسة
- 6- تحديد مفاهيم الدراسة
- 7- الدراسات السابقة
- 8- تعقيب على الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

تعد الجامعة في وقتنا الحاضر من أهم المقومات الحضارية لتطوير المجتمع وتقدمه، وهي القناة الرئيسية لإنتاج الكوادر المؤهلة علميا وعمليا لتحقيق التنمية والإزدهار في شتى مجالات الحياة .

ومن أهم ما تسعى إليه الجامعة الجزائرية هو تنمية الجوانب المعرفية، الثقافية، الوجدانية وال نفسية لدى الطلبة، وتدعيمها بالمعرفة المتطورة والثقافة المتجددة، وبناء وسقل شخصياتهم وتكوينها تكوينا مستقلا عن طريق ثقتهم بأنفسهم وتنميتها، لمواجهة ضغوطات الفرد عموما والتي تهدد صحتها النفسية والجسدية، لذا يكون من الضروري دراسة الخصائص الإيجابية للشخصية، والتي تنتمي لعلم النفس الإيجابي، حيث أن هذا الأخير وجد في أواخر الثمانينات على يد سيلجمان seligman لإشارة بأهمية دراسة المتغيرات الإيجابية من أجل الوصول إلى أساليب تساعد الفرد على مواجهة مختلف الضغوطات والصعوبات في حياته سواء الاجتماعية والأسرية ... وتطوير ذاته وتنميتها .

ومن أهم مواضيع علم النفس الإيجابي الثقة بالنفس التي عرفها شروجر بأنها " إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة" (عبدالله، 2000، 197) " كما يعرفها دوبرين بأنها تمثل إعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدها في كثير من المواقف أو في موقف معين" (dubrin، 1994،430) .

والثقة بالنفس من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من بيئتها الأسرية والاجتماعية والمدرسية خلال مساره الذي عاشه ويعايشه ويتعامل معه، وهي إحدى الركائز الأساسية التي تحقق التوازن النفسي وتسهل للفرد إكتساب القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وغيرها.

وتختلف الثقة بالنفس وتتفاوت لدى الأفراد ويعود ذلك لعوامل مختلفة تبعا لمفهوماتها أو معيقاتها لدى كل فرد ومما لا شك فيه فإنه توجد عوامل مؤثرة فيها لدى الطلبة الجامعيين بشكل عام وللطلبة الجدد بشكل خاص لأنهم أكثر الأفراد عرضة لضغوط الحياة ومشاكلها، حيث تقع عليهم مسؤولية تطوير المجتمع وتنميته، لأنهم الفئة الأكثر تأثرا وتأثرا به، وبالتالي يسعى الطالب الجامعي لتأكيد ذاته وزيادة ثقته بنفسه بالشعور بالقبول والتقدير المتبادل مع الآخرين، ولتحقيق ذلك لا بد له من التعامل الفعال مع مختلف الصعوبات والتحديات التي تفرضها طبيعة الحياة الدراسية الجامعية والتي قد تسبب له شعورا بالسلبية

والتردد وعدم الإطمئنان مما قد يزعزع ثقته بنفسه وذاته وقدراته عامة، ويعيق تواصله وتعامله لحل مشكلاته التي تعترض مسار حياته .

والمشكلات التي تواجه الفرد تعود لكون حياته التي يعيشها غير ثابتة، أي أنها تشتمل على عدد قليل من الشؤون التي يتم التعامل معها بنفس الطريقة مرارا وتكرارا، إذ أن الفرد يصادف الكثير من المشكلات أثناء تفاعله مع البيئة حيث تبدو الحياة كلها تمرينا لحل هذه المشكلات مما يكسبه القدرة على حل المشكلات الاجتماعية بأنواعها، حيث أنها حسب رأي هبner Heppner " حل المشكلات هي مجموعة من العمليات التي قوم بها الفرد مستخدما المعلومات التي سبق وأن تعلمها والمهارات التي إكتسبها للتغلب على موقف بشكل جديد وغير مألوف، والوصول إلى حل له . (المقداوي، أبو زيتون، 2010، 528)

وعرفها كل من دوزوريلا ونيزو " حل المشكلات بأنها المستوى الواعي من عملية معالجة المعلومات المضبوطة التي تهدف للتعرف وإكتشاف وإختراع حلول للمشكلة " (Dzurilla&Nezu, 1980,sp)

ولأن المشاكل تسود حياة معظم الناس إذا لا بد للمدرسة من جعل أهم أهدافها هو تأكيد وتعظيم الطرق التي تشجع الطلبة على التفكير بقصد جعل شباب المستقبل لا يتعلمون كيف يفكرون لهدف الوصول إلى حل ونتيجة فقط بل هي تعمل على السعادة والمتعة والراحة أثناء تطبيق ذلك الحل، وذلك ما يجعل الطالب يشع بالثقة بالنفس بعد تعدي أي مشكلة من مشاكله وحلها مما يجعل ذلك من أهم عوامل التنمية الثقة بالنفس لدى الطالب وتقديره لذاته. مما جعل المرحلة التعليمية الجامعية أبرز المراحل التعليمية، كونها جديدة بالعناية والإهتمام المستمرين في كافة مستوياتها، خاصة وأن المرحلة العمرية لطلبة الجامعة تمتلك طاقات وإمكانيات غير محدودة في العطاء والبناء والقدرات التي تؤهلهم نحو جميع المجالات.

من هذا المنطلق لا بد من التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي التي تعتبر من السمات الشخصية الهامة الواجب توفرها بمستوى عال لدى هذه الفئة ليستطيعوا مواجهة المشكلات الاجتماعية التي تفرضها عليهم البيئة الاجتماعية عموما والجامعية خصوصا بأساليب مواجهة وحلول مناسبة لجميع المواقف المواجهة لهم بغض النظر عن نوعها ليتمكنوا من مواصلة تعليمهم بنجاح.

ونحاول من خلال دراستنا الاجابة عن التساؤلات التالية :

- ما مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي؟
- هل توجد علاقة بين الثقة بالنفس وأساليب حل المشكلات الاجتماعية لدى الطالب أولى جامعي؟

- هل توجد فروق في الثقة بالنفس بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد في أساليب حل المشكلات الاجتماعية بين طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص الدراسي؟

2- فرضيات الدراسة

- يتميز أغلبية طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وإنسانية بمستوى ثقة بالنفس المرتفع.
- يتميز أغلبية طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بمستوى أسلوب حل المشكلات الاجتماعية المنخفض.
- توجد علاقة إرتباطية بين الثقة بالنفس وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية.
- لا توجد فروق في الثقة بالنفس بين طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق في أسلوب حل المشكلات الاجتماعية بين طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير القسم الدراسي.
- مع المشاكل المختلفة المواجهة لهم مع التقدم في العمر والتعلم .

3- أهداف الدراسة

- يهدف البحث بشكل أساسي إلى التأكد من وجود علاقة بين الثقة بالنفس وأساليب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جامعي ومعرفة مدى دلالة هذه العلاقة إحصائياً، ويمكن تلخيص الأهداف الجزئية في ما يلي:
- التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة سنة أولى جامعي .
- معرفة مدى تأثير المشكلات الاجتماعية على الثقة بالنفس لدى طالب سنة أولى الجامعي .
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس و أساليب حل المشكلات الاجتماعية إن وجدت .

4- أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي بصدد دراسته، حيث أنها تسعى لدراسة والكشف على مدى أثر ومساهمة الثقة بالنفس في توظيف وإختيار أساليب حل المشكلات الاجتماعية وعلاقتها ببعضهما وطبيعة هذه العلاقة لدى طلبة الجامعة الذين يعتبرون من الثروات البشرية الهامة، ولاشك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية:

4-1- الأهمية النظرية:

تتناول هذه الدراسة مفهومين لهما أهمية في علم النفس وفي جميع المجالات البحثية أولهما الثقة بالنفس وثانيهما أساليب حل المشكلات الاجتماعية، حيث أن الثقة بالنفس تعتبر من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي وتلعب دورا أساسيا في حياة الأفراد عامة وفي حياة الطالب الجامعي خاصة، من حيث التعامل بفعالية مع ظروف الحياة ومواجهة ضغوطاتها، إلى جانب تحقيق التفوق في المجال العلمي والعملية، أما أساليب حل المشكلات الاجتماعية مفهوم حديثا نسبيا، ومن أهم المفاهيم التي أخذت اهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة. كذلك أهمية العينة المدروسة لما لها من خصائص معرفية، إنفعالية و اجتماعية والتي هي طلبة وطالبات الجامعة الذين هم المستقبل والأمل وينتظر منهم الكثير للنهوض والرقى بالأمة في جميع المجالات، كما أن هذه الدراسة تساعد على فتح آفاق ومجالات لدراسات وبحوث أخرى فيما يتعلق بموضوع الثقة بالنفس وأساليب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة أو على فئة أخرى من الشباب والأطفال.

4-2- الأهمية التطبيقية:

تعود الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنها تلقي الضوء على مفهوم الثقة بالنفس وتأثيرها وتأثرها بأساليب حل المشكلات الاجتماعية لدى الطلبة في السنة أولى جامعي عند الانتقال إلى مستوى أعلى ومجتمع أكبر من مجتمعهم المعتاد كالثانوية. كذلك تلفت إنتباه واضعي المنهاج والمدرسين لأهمية وضع منهاج وإتباع طرق من أجل تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ تزامنا مع العملية التعليمية لأجل تمكينهم من التعامل.

5- أسباب إختيار موضوع الدراسة

- تم الإختبار بناء على رغبة الطالبين في دراسة متغيرات في إطار علم النفس الإيجابي. وهذا الموضوع أختير إستنادا إلى جملة من المعايير والمعطيات أهمها:
- إطلاع الباحثان على بعض المراجع والتي أوضحت أهمية الدراسة ومدى تأثيرها على حياة الطالب الجامعي .
 - تشجيع الأستاذ المشرف وإقتناع الطالبين بأهمية السنة الأولى جامعي وتخطيها بنجاح للإستمرار بأمان في باقي السنوات الجامعية .
 - ندرة أو ربما إنعدام البحوث المرتبطة بهذا المجال على مستوى جامعات الوطن وخصوصا جامعتنا، الأمر الذي يجعل الإهتمام به ضرورة أكيدة لإثراء الساحة العلمية بمعلومات يمكن الاستفادة منها في بحوث لاحقة.
 - أهمية عينة الدراسة وهم الطلبة الجامعيين عموما و طلبة سنة أولى جامعي علوم اجتماعية وإنسانية خصوصا والمساهمين مستقبلا في كل ما يخص المجتمع ويطوره ويحافظ على تماسكه .

6- تحديد مفاهيم الدراسة

6-1- الثقة بالنفس:

من الناحية النظرية يعرف **العنزي (2001)** : الثقة بالنفس هي قدرة الفرد على أن يستجيب إستجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة، ويمكن الإشارة إلى أن الثقة بالنفس ذات صلة بالتوافق النفسي والاجتماعي للفرد، فكل ما حصل على درجة مرتفعة على مقياس الثقة بالنفس إرتفعت درجته في التوافق.

ويمكن أن تعرف الثقة بالنفس **إجرائيا** في الدراسة الحالية بأنها: مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطلاب والطالبات (أفراد العينة) بعد الإجابة على بنود مقياس الثقة بالنفس المستخدم في الدراسة الحالية والذي أعده الباحث فريح العنزي، الذي يضم (25) بندا، مقسما إلى (4) أبعاد، وهي على التوالي: الإرادة، الثقة في المواقف الاجتماعية، وتشير الدرجة المرتفعة في المقياس إلى تمتع الفرد بمستوى عالي من الثقة بالنفس، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس.

6-2- أساليب حل المشكلات

أساليب حل المشكلات هي مجموعة من العمليات التي قوم بها الفرد مستخدماً المعلومات التي سبق وأن تعلمها والمهارات التي إكتسبها للتغلب على موقف بشكل جديد وغير مألوف، والوصول إلى حل له . (المقدادي، أبو زيتون، 2010، 528)

هي تتجلى في العمليات الذهنية والمهارات التي يستخدمها الفرد في حله لأي مشكلة يتعرض لها في حياته اليومية وتتمثل في التوجه العام، تعريف المشكلة، توليد البدائل، اتخاذ القرار، التقييم والتحقق من صحة الحل . (نزيه، 1997، 13)

ويمكن أن تعرف أساليب حل المشكلات إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها: مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطلاب والطالبات (أفراد العينة) بعد الإجابة على بنود مقياس أساليب حل المشكلات المستخدم في الدراسة الحالية والذي هو من إعداد الباحث Heppner الذي يضم (33) بنداً، مقسماً إلى (التوجه العام، تعريف المشكلة، توليد البدائل، إتخاذ القرار والتقييم) أبعاد.

7- الدراسات السابقة

7-1- دراسات الثقة بالنفس :

7-1-1- عويد فريح العنزي (1999) :

هدفت إلى دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وتكونت العينة من (418) طالبا وطالبة في المرحلة الجامعية بالكويت، وتم تطبيق مقياس الثقة بالنفس وقائمة مراجعة الأعراض واستخبار العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية - الإنبساطية - المتفتحة - الطيبة - اليقظة الضمير)، وكانت نتائج الدراسة أن الثقة بالنفس سمة على درجة كبيرة من الأهمية، وقد حصل الذكور فيها على متوسط أعلى من الإناث، بينما حصل الإناث على درجة أعلى من قائمة الأعراض والعوامل الخمسة، كما أظهرت الدراسة إرتباطات سلبية بين الثقة بالنفس والمقاييس الفرعية لقائمة مراجع الأعراض وكذلك بين الثقة بالنفس وبين كل من (الإنبساط - التفتح - الطيبة - يقظة الضمير) في عينة الذكور، في حين بينت نتائج عينة الإناث إرتباط جوهري موجب بين الثقة بالنفس وكلا من (الإنبساط - التفتح - الطيبة) .

7-1-2- دراسة عاتكة غرغوط (2016) :

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة).
- اختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية طبقية، وشملت 438 طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي، وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:
- مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) عال.
 - مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) متوسط.
 - مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) عال.
 - توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة).
 - توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي والدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة).
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) تعزى لمتغير الجنس.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل غير الواقعي لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) تعزى لمتغير الجنس.

7-1-3- دراسة مسعودي مروة (2018)

هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وفقا لمتغير الجنس وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة تم اختيارهم بصفة عشوائية من كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي. وتم تطبيق الأدوات الخاصة بالدراسة والتي تتمثل في مقياس الثقة بالنفس ل(فريخ العنزي) ومقياس التفاؤل غير الواقعي ل(بدر الأنصاري) ومقياس الصحة النفسية ل(عماد عبد الأمير نصيف ونغم هادي حسين)، وتم التحقق من صدقهم وثباتهم بالدراسة الاستطلاعية، وقد جرت المعالجة الإحصائية للنتائج باستخدام البرنامج الإحصائي spss للإجابة على

التساؤلات وللتحقق من صدق الفرضيات التي انطلق منها البحث، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.
 2. مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى عينة الدراسة ضعيف.
 3. مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة متوسطة.
 4. تساهم الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي في تفسير الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي.
 5. وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس.
 6. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التفاؤل غير واقعي. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصحة النفسية.
 7. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصحة النفسية.
- 7-1-4- السقاف منال بنت محمد بن عمر (2009) :

قامت بدراسة هدفها التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في الثقة بالنفس وانفعال الغضب، وتكونت عينة الدراسة من (927) طالب و طالبة من جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى من المنتظمين في الدراسة، وهم في مرحلة البكالوريا من التخصصات العلمي والأدبي، وقد استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس من إعداد (شروجر، 1990، ترجمة وتعريب محمد 1997) ومقياس الغضب المتعدد الأبعاد، إعداد و تقنين (الشناوي والدمياطي، 1993)، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في مستويات كل من الثقة بالنفس وانفعال الغضب.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في الثقة بالنفس وانفعال الغضب.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في الثقة بالنفس تبعا لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في الثقة بالنفس تبعا لمتغير التخصص.

7-1-5- دراسة الركابي (2000) :

"مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية بالجامعة المستنصرية" استهدفت الدراسة التعرف على مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بالطموح وهل هناك فروق تبعا

لمتغيرات (الجنس، التخصص، السنة الدراسية) تكونت العينة من (277) من طلاب كلية التربية وتم إعداد أداة لقياس الثقة بالنفس عولجت البيانات باستخدام الإختبار التائي وتحليل التباين ومعامل ارتباط بيرسون أظهرت النتائج أن متوسط الثقة بالنفس لدى عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي وأن هناك فروقاً لصالح الذكور ولم تظهر فروق تبعاً لمتغير (التخصص، السنة الدراسية).

7-1-6- دراسة سحر عبد الله السعدي (2013)

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستويات الثقة بالنفس وعلاقتها بالنمو الاجتماعي لدى عينة تكونت من (326) طالبا وطالبة اختيروا عشوائيا من المدارس الثانوية في مديرية تربية لواء بني كنانة بالأردن في الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي 2013/2012. لتحقيق اهداف الدراسة طور مقياسان هما: الثقة بالنفس والنمو الاجتماعي، وقد تم التحقق من صدقهما وثباتهما. وقد أشارت نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية إلى أن الدرجة الكلية للثقة بالنفس والنمو الاجتماعي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.

7-2-2- دراسات حل المشكلات :

7-2-1- دراسة عطية (1989)

إستهدفت الدراسة معرفة المشكلات التي تواجه مرحلة الشباب الجامعي، واشتملت العينة على (160) طالب وطالبة في المرحلة الجامعية (80) طالب و(80)طالبة، وبإستخدام قائمة المشكلات الدراسية أعداد الباحث، وأظهرت النتائج الدراسية أن الطلاب يعانون من مشكلات تترتب حسب أهميتها وتكرارها على النحو التالي: الامتحانات التقويم، النظام الاكاديمي، عملية التعليم الجامعي، محتوى المقررات الدراسية، المشكلات الشخصية المرتبطة بالدراسة، المشكلات الأسرية المرتبطة بالدراسة.

7-2-2- دراسة البنا والربيعي(2005)

إستهدفت الدراسة التعرف إلى أكثر مشكلات طلبة الجامعة شيوعا، والفروق الجوهرية في مشكلات طلبة الجامعة والتي تعزى لمتغير (التخصص، الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي)، وشملت العينة على (200) طالب وطالبة من جامعة الأقصى، وقد قام الباحثان بإعداد تقنين استبانة مشكلات طلبة الجامعة، وقد إستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية، المتوسط، معامل إرتباط بيرسون، أسلوب تحليل التباين الأحادي، إختبار

شيفيه البعدي، وقد توصلت النتائج أن المشكلات الأسرية هي أكثر حدة من غيرها. ثم مشكلات علاقة الطالبات بالأساتذة، ثم علاقتهن التفاعلية مع الجنس الآخر.

7-2-3- دراسة اليوت وآخرون (Elliott et al 2002)

إستهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القدرة على حل المشكلات وبين المساندة الاجتماعية، وأثر كل من الجنس والتخصص في حل المشكلات، وقد إشمطت العينة (104) طالب وطالبة (32) طالب (72) طالبة من طلبة الجامعة، إستخدم الباحثان قائمة حل المشكلات الشخصية ومقياس المساندة الاجتماعية. وتوصلت النتائج إلى إمتلاك طلبة الجامعة المهارات الفعالة لحل المشكلات ولا يوجد فرق بين الذكور والإناث في حل المشكلات، بينما أظهرت هناك فرق بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني لصالح التخصص العلمي.

7-2-4- دراسة كاسيدى ولونج (1996) :

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين اسلوب حل المشكلات وبعض المتغيرات النفسية (الإكتئاب، القلق الاجتماعي، موضع الضبط، الدافعية للإنجاز والمساندة الاجتماعية) وقد إشمطت العينة على (408) رد منهم (155) من الذكور، (253) من الاناث تتراوح اعمارهم ما بين (17-65) سنة.

وتوصلت لنتيجة هي وجود إرتباط موجب ذو دلالة إحصائية بين الإكتئاب وكل من القدرة على حل المشكلات وأسلوب تجنب المشكلة ووجود إرتباط موجب بين القلق الاجتماعي وكل من القدرة على حل المشكلة والضبط الشخصي وأسلوب تجنب المشكلة بينما كان هذا الإرتباط سلبا مع كل من الأسلوب الإبداعي والثقة في حل المشكلة وكذلك وجود إرتباط موجب بين موضع الضبط والدافعية للإنجاز والمساندة الاجتماعية وكل من الأسلوب الإبداعي في الحل وأسلوب الأقدام والثقة في حل المشكلة ووجود إرتباط سالب بين الثقة في حل المشكلة والعزو السببي.

7-2-5- دراسة توني (2002) :

هدفت هذه الدراسة لدراسة أسلوب حل المشكلات وعلاقته بالدافعية للإنجاز والصحة العامة والاستجابة للمثيرات الطارئة وقد اشتملت الدراسة على عينة تكونت من (107) فرد أعمارهم ما بين (19-50) سنة .

وقد توصلت لنتائج مفادها أنه يوجد إرتباط موجب ذي دلالة إحصائية بين أسلوب حل المشكلات (الإبعاد والدرجة الكلية) وكلا من الدافعية للإنجاز والصحة العامة ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين الأفراد وفقا لنوع المثيرات الطارئة في قدرتهم على حل المشكلات، وذلك لصالح المثيرات البسيطة والأقل تعقيدا.

7-2-6- دراسة النابلسي (1986) :

هدفت إلى تحديد ما إذا كانت مكونات الدافعية للإنجاز ترتبط بأساليب حل المشكلات، قام الباحث بدراسة مدى إرتباط الحل التكتيكي والإستراتيجي الأمامي والخلفي وعلاقته بمكونات الدافعية للإنجاز. وقد إشتملت على عينة من طلبة السنتين الأولى والثانية بكلية مجتمع طولكرم بلغت (180) طالبا وطالبة، تراوحت أعمارهم ما بين (19-22) سنة بمتوسط أعمار قدره (20) سنة، طبق عليهم بطارية إختبارات في الدافعية الإنجاز كعوامل تختلف تبعا لأسلوب حل المشكلات، كما كشفت النتائج عن وجود تفاعل دال بين مدخلات حل المشكلات ونمط التفكير في التأثير على بعض إختبارات الدافعية للإنجاز .

7-2-7 - نوال بريك (2016)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أسلوب حل المشكلات وقلق المستقبل لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة ورقلة. وقد هدفت أيضا إلى التعرف على هذه العلاقة في ظل بعض المتغيرات الوسيطة، وهي الجنس والتخصص الدراسي . وبعد التأكد من صلاحية الأدوات للاستخدام من خلال دراسة خصائصها السيكومترية تم تطبيقها على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة ورقلة قوامها (125) تلميذا، إختيرت بالطريقة العشوائية ووصفت النتائج كميا بإستخدام إختبار (ت) بالإعتماد على برنامج الرزم الإحصائية (spss) وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذوي المستوى المرتفع كمنظائرهم ذوي المستوى المنخفض في أسلوب حل المشكلات.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستقبل بين التلاميذ والتلميذات ذوي المستوى المرتفع من أسلوب على حلا لمشكلات لصالح التلاميذ ذوي المستوى المرتفع في أسلوب حل المشكلات.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين التلاميذ والتلميذات ذوو المستوى المنخفض في أسلوب حل المشكلات لصالح التلميذات ذوي المستوى المنخفض في أسلوب حل المشكلات .

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين التلاميذ العلميين والأدبيين ذوي المستوى المرتفع في أسلوب على حل المشكلات .

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين التلاميذ العلميين والأدبيين ذوي المستوى المنخفض في أسلوب حل المشكلات لصالح التلاميذ العلميين ذوي المستوى المنخفض .

8- تعقيب على الدراسات السابقة

8-1- تعقيب عن دراسات الثقة بالنفس

استخدمت الدراسات المشابهة والسابقة للدراسة الحالية المنهج الوصفي. ذلك وقد تعددت العينات سواء من حجم أفرادها أو من أماكن اختيارها، لكن المرحلة الجامعية حظيت بالنصيب الأكبر، فعينة كل من دراسة (عويد فريح العنزي) و(عاتكة غرغوط) وأيضا (مسعودي مروة) و(السقاف منال بنت محمد بن عامر) و(الركابي) كلهم ذوو عينة من الوسط الجامعي من كلا الجنسين أما دراسة (سحر عبد الله السعدي) فقد كانت عينتها من المرحلة التعليمية الثانوية ومن ناحية العينة فقد كانت دراسة (السقاف منال) ذات عينة كبيرة نسبيا بحجم (927) مقارنة بدراسة (مسعودي مروة) (200) أما عينة كل من دراستي (العنزي) و(عاتكة غرغوط) فقد كانت متوسطة الحجم ب(418) و(438) على التوالي.

وقد توصلت أغلب النتائج إلى:

- مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة جامعات (بسكرة، الوادي، ورقلة) عال.
- تساهم الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي في تفسير الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في مستويات كل من الثقة بالنفس وانفعال الغضب.
- أن متوسط الثقة بالنفس لدى عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي وأن هناك فروقا لصالح الذكور ولم تظهر فروق تبعاً لمتغير (التخصص، السنة الدراسية).

ومما سبق يمكن القول أن الدراسات السابقة مكنتنا من الوقوف و التطرق للمتغيرات ذات الصلة بمتغير الدراسة الحالية "الثقة بالنفس" كما بينت أساليب احصائية متعددة تساهم حساب نتائج الدراسات وتستعمل في المنهج الوصفي. وقد ظهر من هذه الدراسات فعالية وأهمية متغير الثقة بالنفس وتأثيره في حياة الفرد بشكل عام سواء الاجتماعية او غيرها وأن لها دور كبير في أغلب النواحي النفسية للفرد، وما أثبت أيضا من هذه الدراسات أنه لا يوجد ترابط مسبق أو دراسة سابقة لنفس المتغيرات الخاص بالدراسة الحالية وهذا ما يؤكد حداثة وجدة وأصالة الدراسة.

8-2- تعقيب دراسات حل المشكلات :

أستعمل في كل من الدراسات المشابهة السابقة للدراسة الحالية المنهج الوصفي، هذا وقد كانت العينات تشتمل على كلا الجنسين مع أن كلاهما من المرحلة التعليمية الجامعية بينما كانت احجامها متقاربة نسبيا فقد كانت أقل عينتين هما لدراسة (اليوت) و (توني) بحجم (104) و (107) على التوالي، أما اكبرهم حجما هي دراسة (كاسيدي ولونج) ب (408) ويمكن تلخيص النتائج ما سبق في:

- أنه توجد مشكلات يعاني منها الطلاب تترتب حسب أهميتها وتكرارها على النحو التالي: الإمتحانات التقويم، النظام الاكاديمي، عملية التعليم الجامعي، محتوى المقررات الدراسية، المشكلات الشخصية المرتبطة بالدراسة، المشكلات الأسرية المرتبطة بالدراسة.
- أن المشكلات الأسرية هي أكثر حدة من غيرها لدى الطلبة . ثم مشكلات علاقة الطالبات بالأساتذة، ثم علاقتهن التفاعلية مع الجنس الآخر.
- على إمتلاك طلبة الجامعة المهارات الفعالة لحل المشكلات ولا يوجد فرق بين الذكور والإناث في حل المشكلات، بينما أظهرت هناك فرق بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني لصالح التخصص العلمي.

ومما سبق يمكن القول أن المشكلات متعددة لدى الطلبة الجامعيين وأنه لا بد من تعدد وتنوع أساليب حل المشكلات لضمان إستمرار المسار التعليمي الجامعي على الرغم من تلك المشكلات، وقد ظهر من خلال الدراسات المشابهة أنواع المشكلات المواجهة للطلاب الجامعي وترابط بعض المتغيرات بها، مما يؤكد جدة وحداثة الدراسة الحالية وعدم ترابط المتغيرات الحالية ودراستهما معا مسبقا.

الفصل الثاني

الثقة بالنفس

تمهيد

- 1- تعريف الثقة بالنفس
- 2- مكونات الثقة بالنفس
- 3- أهمية الثقة بالنفس
- 4- أسباب فقدان الثقة بالنفس
- 5- العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس
- 6- النظريات المفسرة للثقة بالنفس
- 7- خطوات بناء الثقة بالنفس
- 8- صفات الواثقين من أنفسهم
- 9- تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس
- 10- معايير الثقة بالنفس

خلاصة الفصل

تمهيد:

يهتم علماء النفس بتفسير الظواهر التي تعترى الإنسان بين الفينة والأخرى للتعرف على أسبابها ومحاولة الوصول إلى أنجع الحلول المناسبة لمساعدة الافراد على تحقيق الراحة النفسية. وقد أهتم العلماء على إختلاف أرائهم، وتوجهاتهم النظرية، ومنحاهم الفكري منذ زمن بعيد، بسمة الثقة بالنفس.

وتعتبر الثقة بالنفس، من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، حيث يحرص الوالدان على غرسها وتتميتها في البناء، نظرا لكونها من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح وبلوغ معايير التمييز. وتشكل الثقة بالنفس سببا رئيسيا في الإبداع ونجاح أي شخص فالثقة بالنفس هي الأرضية الصلبة التي يمكن أن تنطلق منها قوى النشاط النفسية الجيدة حين ترتبط الكثير من الأمراض النفسية والجسمية بعدم الثقة بالنفس.

وللثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الفرد، كما لها مظاهر تشير لضعف مستواها وتدنيها لديه، إلى جانب عدد من العوامل المؤثرة فيها، بالإضافة إلى المعوقات التي تمنع الفرد من بولوغها، وقد تناولتها نظريات علمية كثيرة نظرا لأهميتها، وكونها ضرورة ملحة، وقد وضع العلماء خطوات وقواعد لإكتسابها ولتتميتها.

1- تعريف الثقة بالنفس

تعد سمة الثقة بالنفس إحدى الخصائص الإنفعالية الهامة التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الأفراد وفي تحقيق توافقهم النفسي، ويشير علماء النفس والباحثون إلى أن الثقة بالنفس تبدأ بالنمو منذ السنين الأولى في حياة الفرد عن طريق علاقة الفرد بوالديه، وبالذات الأم التي قد تمنح الفرد الرعاية والاهتمام والإحساس بالأمان بمن حوله .

كما عرفت الثقة بالنفس على أنها إدراك الفرد لكفائته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة. (شروجر، 1990، 2)

يشير عسكر علي (2000) إلى أن جيردانو ودوسيك (girdano et dusek) يرى أن الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات.

(عسكر، 2000، 157)

في حين يرى صالح يحي الجار الله الغامدي (2000) أنها سمة هامة تمثل مظهراً من مظاهر صحة الفرد النفسية وفقدانها، أو ضعفها يؤدي بالفرد إلى سلوكيات إنسحابية، كرد فعل دفاعي يفعله الفرد ليقفل حدة التوتر والقلق الذي يعتريه نتيجة انخفاضها لديه .

(صالح بن يحي الجار الله الغامدي، 2000، 157)

وقد عرف دوبرن أيضاً الثقة بالنفس على أنها " إعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدها في كثير من المواقف أو في موقف معين. (نعيمات عبد الرؤوف، 2014، 177)

وكما تعرف الثقة بالنفس بأنها إدراك الفرد لكفائته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة . (محمد عادل، 1990، 5)

2- مكونات الثقة بالنفس

وفقاً لما يراه " باجري وماكس"، أنه توجد خمس مكونات للثقة بالنفس هي :

- الإيمان بأن الذات قادرة على عمل الأشياء كالأخرين.

- الشعور بالانتماء للآخرين والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
- التفاؤل بالمستقبل والنظرة الإيجابية للحياة.
- النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو والحياة.
- امتلاك مصادر مناسبة من التعزيز. (هبة عبد الوهاب، 2013، 32)

3- أهمية الثقة بالنفس :

يصعب على الفرد إكتشاف ذاته بكل ما تحويه من مهارات و طموحات ما لم تكن لديه في الأساس الثقة بالنفس في شخصيته وفي قدراته، فتتجلى أهميتها في عدة جوانب ويوضحها أسعد ميخائيل في النقاط التالية:

3-1- تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كلا من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة فالسعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد ما بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة، والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسياً وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للإضطراب، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي، والصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم ، والكفاح المستمر من أجل النمو السوي و التوافق مع المتغيرات الاجتماعية ، والنفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس .

3-2- إستمرار إكتساب الخبرة :

يولد الإنسان بغير خبرة، والخبرة مكتسبة، وهناك من الخبرات المكتسبة: خبرات لا شعورية ولا إدارية وخبرات شعورية وإدارية .

ومن أهم العوامل التي تساعد على إكتساب الخبرات الشعورية والإدارية إرادة الفرد في إكتسابها والتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس، فبغير توافر حد أدنى معين من هذه الثقة لن يستطيع إكتساب أي خبرات جديدة.

فالثقة بالنفس تتطلب الإستمرار في النضج الخبري والتطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة والمرتجة.

3-3- النجاح في العمل :

الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه. والفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أدائه منه فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل، ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لإنجازه حتى وإن بذل جهد مضاعف، فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإتقان العمل، بل يأتي جهده مشتتا وبعيدا عن المرمى الصحيح. وهنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملما بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل بل الأهم من ذلك أن يكون مشحونا بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء.

ولكي يكون العمل ناجحا أيضا يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعا بالاتزان الانفعالي حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية، ويمكن القول بأن الاتزان الانفعالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس. (ميخائيل أسعد، دس، 33-55)

3-4- حب الآخرين :

إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبنا للآخرين، فنحن لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني. ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حبا بحب فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس لهم وسيلة للإستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بألم، فحب الواثق من نفسه للآخرين واستقباله حبهم له يقوم أساسا على إحترام الشخصية الإنسانية. حيث إن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب روح الكراهية إليه.

3-5- مواجهة الصعاب و المشكلات :

إن الحياة لا تسير وفق ما نهواه ، ولا تسير أمور حياتنا حسب ما رسمنا في أذهاننا أو على النحو الذي علقنا به أماننا بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقیض ما توقعنا

وخلافاً لأمالنا التي تعودت النفس عليها. هنا تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً وحاسماً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أناط بها أماله وعلق عليها مطامحه. فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها مراميه، ولاشك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة والتوصل إلى حلول ناجعة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة على قوة احتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة التي يمكن أن يفلت فيها قياد الشخص، فمثل هذه الطاقة إن لم يكن الشخص مجهزاً بالطاقة النفسية المطلوبة، وإذا لم يقم بالإجم استجابته الطبيعية لا يورث الإنسان ووقتها سوى الندم. (ميخائيل أسعد، دس، 33-55)

وباختصار من هنا تظهر أهمية الثقة بالنفس والتي تتجلى في نواح عدة وهي كالاتي:

3-5-1- أهميتها لاستمرار اكتساب الخبرة وتعلم الخبرات العلمية والعملية.

3-5-2- أهميتها للنجاح في العالم وتوظيفه عملياً من خلال إنجاز ما هو مطلوب منه وابتكار ما هو جديد.

3-5-3 أهميتها لحب الناس للشخص ولحب الشخص نفسه للناس.

3-5-4 أهميتها في مواجهة الصعاب إعطاء المشكلة حجمها الحقيقي.

(أسعد، دس، 48-84)

4- أسباب فقدان الثقة بالنفس

أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس منها:

4-1- الطفولة البائسة : إذا نشأ الإنسان خائفاً في طفولته، يظل كذلك طوال حياته، ما لم يحاول أن يكسر حاضر الخوف .

4-2- الشعور بالنقص: أنه الإحساس الداخلي الذي يملك الإنسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين فيفقد ثقته بنفسه تماماً.

4-3- التركيز على الآخرين: مشكلة كبيرة أن يربط الإنسان حياته بالآخرين.

4-4- الماكاسب الوهمية: في كثير من الأحيان قد يشعر الإنسان بأنه يحقق الكثير من الماكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه.

4-5- الصور الذهنية: عندما يعتقد الإنسان أنه لا يستطيع أن يقدم، وأنه لا يستطيع أن يحقق النجاح الذي حققه الآخرون، لقد أصدر حكما على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصل الفشل.

4-6- التغيرات الخاطئة: عندما نصف الشخص فاقده الثقة بنفسه بأنه مؤدب، شديد الخجل، عاطفي، مسالم وفي المقابل قد نصف الشخص الواثق بنفسه بأنه مغرور، أو غير مؤدب، أو أنه لا يحترم الآخرين. (الناطور، 2010، 8)

5- العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس

- أوضح "تايلور" 1998 أن الثقة بالنفس تعتمد على بعض العوامل أهمها :
- مجموعة الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات.
 - التعامل مع مجموعة من الأفراد يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس.
 - الاتجاهات الإيجابية من الآخرين - ذو الأهمية- نحو الفرد وتعليقاتهم بشأنه.
 - مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة.
 - اعتدالية مستوى القلق بعيدا عن القلق المرتفع أو القلق المنخفض.
 - الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة الاجتماعية.
 - قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين.
 - الاعتقاد النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره ووجهات نظره الخاصة.
 - التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.
 - القدرة على مضاعفة الشعور بالثقة بالنفس عند الحاجة.
- وإذا كانت معظم هذه العوامل تتعلق بالجوانب المعرفية فإن بيتر 2006

يركز على أهمية الإستعداد العاطفي كأحد العوامل التي تؤثر في الثقة بالنفس بل أعظمها.

(Taylor، 1998، 103-193)

وهناك عوامل تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في شخصية الفرد ولعل من أبرزها .

5-1- العوامل الجسمية :

إن تمتع الشخصية بصحة جسدية جيدة، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزء لا بأس به من الثقة بالنفس، هذه هي القاعدة، ولكن في حالة الشواذ وجود مشكلة جسمية معينة فإن درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة، إضافة إلى ذلك فإن الثقة بالنفس تدفع إلى تأكيد الإتساق الحركي فالملاحظة أن الشخصية المنهزمة أو المصدومة بموقف ما هي عرضة لفقدان إتساقها الحركي وعليه فيمكن القول أن هناك تبادلا في التأثير بين التكيف الحركي والثقة بالنفس، أما عن جمال الطلعة وجاذبية الشخصية فهي عوامل مساعدة لإكساب الفرد ثقته بنفسه، بيد أن الثقة بالنفس هي أيضا لها دور في إكساب الفرد جمال الطلعة، وذلك أنها تعد في حد ذاتها من علامات جمال الشخصية ومن الجوانب الجسدية المدعمة للثقة بالنفس جانب التعبيرية بالحركات وهي لا تقل خطورة عن التعبير بالكلام المنطوق، بل هي أكثر صدقا وتعبيرا عن مدى الثقة بالنفس، وذلك أن لغة الكلام من الممكن أن تخدع المستمع خاصة إذا كان المتكلم لبقا وطلق اللسان وبارعا في الخداع .

كما أن نبرة الصوت تتأثر بالثقة بالنفس، ومع ذلك فيكاد يجمع علماء النفس على أن الإتيان بالحركات التي تتم عن الثقة بالنفس تترك لدى صاحبها إنطباع الواثق .

(شراب، 2013، 19)

5-2- عوامل إجتماعية :

الفرد لا يعيش بمعزل عن المجتمع، بل هو جزء منه يؤثر فيه ولا يتأثر به، فالمجتمع يقدم العلوم والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه لتجعل منه إنسانا واثقا من نفسه يشعر بإنسانيته قادرا على مواجهة الحياة ومجابهة المستقبل

بكل شجاعة وإقدام ليكون عنصرا فعالا فيه لكن في بعض الأحيان تكون العلاقة بينهما ليست ثابتة بحيث أنه قد ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه وربما يقف ضده ويقاومه وعندها يصبح من الصعب عليه التكيف معه، وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفا مضادا وبالتالي يصبح غير مقبول إجتماعيا عندها سيشعر بعدم الثقة بالنفس ويكون ذلك سببا في إنسحابه وإنعزاله عنه. (الثلجي، 1995، 7)

5-3- التربية الأسرية :

إن من أهم العوامل التي تؤثر على الثقة بالنفس التربية الأسرية فيجب على الأسرة أن تدرك أن كل تصرف وكل سلوك يؤثر في نفس الطفل ولا بد من التركيز خاصة في السنوات الأولى على غرس الثقة في نفس الطفل عن طريق مدحه بالإيجاب على أفعاله الإيجابية حتى ولو كانت صغيرة وعدم انتقاده انتقادا جارحا على أفعاله الروائية والقبیحة بل ينتقد بطريقة حذرة بحيث لا تؤثر في نفسه ويكون الانتقاد بناءا من خلال تعريف الطفل بالخطأ الذي وقع فيه ومساعدته على تصويب هذا الخطأ، وعلى الأسرة إتباع عدد من الإجراءات لغرس الثقة في نفس الطفل ومن بين هذه الإجراءات ما يلي :

- العمل على مدح الطفل وتجنب توبيخه .

- جعل الطفل يعبر عن نفسه، والإستماع له.

- جعل الطفل يمارس أعمالا في مستوى قدراته من أجل تكوين فكرة الكفاءة الذاتية وتجنب ممارسة الطفل لأعمال ليست في مستوى قدراته حتى لا تتكون لديه فكرة أنه ليس قادرا على فعل أي شيء. (أبو يوسف، 2014، 44)

5-4- عوامل عقلية :

قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة للتوجيه الصحيح، بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون أن يصيب هدف، أو يعم بالفائدة ليحقق

أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة، جميعا تساعده على بناء ثقته بنفسه، ومن الدعائم الأساسية للمقومات العقلية هي:

5-4-1- الذكاء :

يعتبر عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد وتجنب العديد من الأخطاء، وجعله محبوبا بين الآخرين، هذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بالنفس، وذلك لما يلاقه من معاملة حسنة ومن تقبله الذين حوله له.

5-4-2- الخيال :

إن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، حيث أنهم لم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيد عن الواقع، بل جعلوا خيالهم طريقا ووسيلة توصيلهم إلى هدفهم.

5-4-3- الذاكرة :

إن ضعف الذاكرة تجعل الفرد لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة فيشعر الفرد حينئذ الضعف النفسي يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس. (ميخائيل، دس، 66-100)

5-5- العوامل الوجدانية :

إن تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة لا يمكنها إظهار لطاقت الكامنة في النفس ما لم يتم التحرر منها ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقة بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية والوساوس التي يؤدي تسلطها على الشخص إلى فقدان ثقته بنفسه أو إهتزازه، كذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات بغير استعلاء أجوف أو احتقار مهين للذات، إضافة إلى الابتعاد عن التذرع بالنكوص المرضي إلى مراحل عمرية سابقة من حياة الفرد، ذلك أن الفرد الذي لا يجد من واقعه الاجتماعي ما يستدعي إحساسه بالأنس، ولا

يعرف سببا لما يشعر به من حزن دفين داخل أحشائه، فإنه سينتحي في نهاية المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه. (ميخائيل، دس، 100)

من خلال ما سبق يتضح أن الثقة بالذات تتأثر بعدد من العوامل التي من شأنها أن تؤدي إلى تعزيز هذه السمة أو تنقص منها.

فالعوامل الاجتماعية لها تأثير على ثقة الفرد بنفسه باعتبار أن الفرد جزء من المجتمع يؤثر فيه ويتأثر به من حيث التشرب بالقيم والأفكار وتبادل الآراء التي تزيد من إكساب ثقافة له وبالتالي تزيد ثقة هذا الفرد بنفسه مما يجعله قادر على التكيف في هذا المجتمع.

والعوامل الجسمية هي الأخرى لها تأثير من خلال سلامة الجسم من الأمراض والتشوهات والتمتع باتساق حركي جيد، تجعل الشخص واثق من نفسه.

كذلك الأمر بالنسبة للتربية الأسرية من حيث أن الأسرة هي المنشأ الأول والأصلي للفرد تعمل على زيادة ثقته بنفسه من خلال إشعار الفرد بالاهتمام ومشاركته في بعض الأدوار وتربيته بتعزيز السلوك الذي يوحى بالشجاعة لإكسابه الثقة بنفسه.

العوامل العقلية هي أيضا تلعب دور على تأثر الثقة بالذات فالفرد السوي والذكي والذي لديه تصور ايجابي للحياة وخيال واسع يكون واثق من نفسه في كل تصرفاته وأفعاله.

أما بالنسبة للعوامل الوجدانية حينما يكون الشخص متغلب على كل الأفكار السلبية والمخاوف المرضية فهذا يدل على أنه واثق من نفسه.

6- النظريات المفسرة للثقة بالذات

إهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالذات باعتباره من مظاهر السواء من معالم الشخصية المتوافقة نفسيا واجتماعيا وقد اتبعت كل نظرية أسلوبا من المعالجة النفسية والإرشادية لهذا المفهوم، حتى وان كان بعضها قد أشار إلى الثقة بالذات تحت مفاهيم أخرى ضمن سياقات أخرى إلا أن مفهوم الثقة بالذات إجمالا قد حظي باهتمام العديد من النظريات النفسية منها:

6-1 نظرية التحليل النفسي :

أن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكلوجية التي أولاها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد "الهو ، الأنا، الأنا الأعلى " توضح الرغبة الداخلية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقق السواء والتوافق.(المفرجي، 2008، 34)

وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه زهران، حيث يشير إلى أن فرويد يرى أن الجهاز النفسي لا بد أن يكون متوازنا حتى تسير حياته سيرا سويا، ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى، فإذا أخفق ظهرت أعراض العصاب.(زهران، 2000، 124)

فالتوازن بين الأنا والأنا الأعلى والأنا والهو، من شأنه الحفاظ على ثقة الفرد بنفسه.

6-2- النظرية الإنسانية (نظرية الذات) :

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، بل أن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ.

يؤكد كارل روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني، تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد.(مفرجي، 2008، 33)

ويتفق الشناوي مع هذا حيث يرى: إن الميل إلى التوافق هو الميل نحو تحقيق الذات وبذلك فإن العلاج النفسي يعتبر في الواقع تحريرا لطاقة موجودة فعلا في الفرد، أن إيمان روجرز بأهمية الثقة بالنفس، جعله يطور نظريته حتى أصبحت من أشهر النظريات النفسية والمتتبع لفكرة روجرز الشهيرة التي تشير إلى أن أفضل طريقة لفهم السلوك الإنساني، هي النظر إليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه يرى مدى ما حظي به مصطلح الثقة بالنفس لدى روجرز فهو ينظر إلى الشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه وإختياراته، والذي يعتد على نفسه بأنه الإنسان الصحي الذي يعمل بنشاط وفعالية .

(داود، 2015، دص)

يلاحظ أن روجرز قد إعتبر الثقة بالنفس مؤشرا على السواء والتوافق النفسي الإجتماعي، وهذا ما جعل الثقة بالنفس محور طريقته في الإرشاد النفسي.

6-3- النظرية السلوكية :

يرى واطسن أن كثرة استعمال العقوبة مع الطفل يؤدي إلى نشوء طفل غير واثق من نفسه كرد فعل على ذلك الأسلوب في التربية، وهذا يعتمد على الميزان الموجود في البيئة التي تؤدي إلى إكتساب الطفل الثقة بالنفس، إذا تعتمد المدرسة السلوكية التعلم في تفسير عملية التنشئة الاجتماعية، فالطفل يتعلم بناءا على قوانين التعلم وقواعده، فالأساليب السلوكية المقبولة اجتماعيا من الوالدين تثاب وتدعم وما يعاقب عليه الطفل يميل إلى التلاشي والإنطفاء وهذا تطبع شخصية الطفل بالطابع الاجتماعي المطلوب.

(محمد، 2013، دص)

6-4- النظرية المعرفية :

يعتبر الإتجاه المعرفي، من الإتجاهات الحديثة في علم النفس بوجه عام، وفي الإرشاد النفسي بوجه خاص وذلك لإهتمامه بالعمليات العقلية في تفسيرها للسلوك السوي أو المرضي أو في علاج الإضطرابات النفسية. (الخوaja، 2002، 297)

وينظر ألبرت أليس إلى أن الثقة بالنفس كمييار من معايير الشخصية السوية حيث حدد ثلاث عشرة معيار للشخصية السوية منها:

- إهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية.

- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.

- تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بفعالية .

- القدرة الفرد في الحصول على السعادة.

- القدرة على التفكير العلمي.

- قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه.

- الواقعية.

- تقبل الذات والثقة بالنفس.(المفرجي، 2008، 34)

6-5- نظرية النمو النفسي الإجتماعي :

يرى إيركسون أن هناك ثلاث خصال للشخصية السليمة وهي السيطرة الفعالة والإيجابية على البيئة وإظهار قدر من الوحدة على إدراك الذات والعالم إدراكا صحيحا، أما جوهر النظرية فإنه يعتمد على تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها حيث إهتم إيركسون بوصف سلسلة من الأزمات التي تحدث استجابة لمطالب المجتمع التي يفرضها على الفرد النامي والتي تتمثل في مطالب المساييرة وتوقعات الكبار الراشدين حول التعبير الذاتي والاعتماد على الذات.(مروة، 2018، 37)

كما قدم إيركسون نموذجا للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس، ويظهر ذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيمه لمارحل النمو النفسي الاجتماعي حيث أن أول مرحلة التي جاء بها إيركسون جاءت تحت مسمى الثقة مقابل عدم الثقة، والجدول التالي يوضح مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند إيركسون. (داود، 2015، دص)

جدول (01): يوضح مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند إيركسون .

المرحلة النفسية الإجتماعية	المرحلة الجنسية النفسية
الثقة مقابل عدم الثقة	المرحلة الشبقية
الإستقلالية مقابل الخجل والشك	المرحلة الشرجية
المبادرة مقابل الذنب	المرحلة القضيبية
هوية الأنا مقابل غموض الدور	المرحلة التناسلية
المودة مقابل العزلة	الرشد المبكر
التكاثر والتناسل مقابل الركود	الرشد
تكامل الأنا مقابل اليأس	النضج

ومن خلال إستعراضنا لمفهوم الثقة بالنفس في النظريات النفسية المختلفة، نجد أن الثقة بالنفس قد حظيت بإهتمام كل النظريات وذلك بإعتبارها من مظاهر السواء والتوافق النفسي والاجتماعي والاتزان الداخلي للفرد، وحتى أن اختلفت المسميات التي أطلقتها على مفهوم الثقة بالنفس، فإن الأساليب العلاجية والإرشادية لكل نظرية، تسعى لتنمية الثقة بالنفس لدى المفحوصين والمسترشدين.

7- خطوات بناء الثقة بالنفس

إن الثقة بالنفس، أثر عجيب إذ أن الرجال والنساء الذين يثقون بأنفسهم يجذبون الآخرين انتباه الآخرين بنسبة كبيرة، ويتقدمون في أعمالهم بصورة سريعة وبيدؤون شيئاً عجيباً قد حدث لهم عند الولادة، فالنجاح يأتي إليهم بشكل طبيعي وبسهولة، إذا تعمقت أكثر من ذلك لوجدت أن ثقتهم هذه نتيجة عملية الاجتهاد المستمر. الذي يمكن أن يقوم به أي شخص منا، أن الثقة تتحقق للبعض بسهولة، وبشكل طبيعي ولكن العملية الواحدة، فمبادئ الثقة يمكن أن يتعلمها الجميع و يطبقونها بسهولة ومن بينها .

7-1- خالط الأشخاص الايجابيين: فمن الصعب جدا أن تكون ايجابيا عندما تصاحب مفكرين سلبيين ولذا فمن الأفضل أن تقضي وقتك مع هؤلاء الذين يستطيعون تحقيق أهدافهم إذ آمنوا بقدرتك، إذا آمنوا بقدرتهم على تحقيقها. (إبراهيم الفقي، 2007، 24)

7-2- أعد قائمة بالإيجابيات والسلبيات: كان بنيامين فرا نكلين (وهو أحد قادة أمريكا) يصدر القرارات الحاسمة بأن يقسم صفحة ورقية إلى عمودين، أحدهما للحجج المؤيدة والأخر للحجج المعارضة، ثم يصنف كل أسباب التي تؤيد وتعارض تصرفات ما يريد به. أن هذا الأسلوب لم يكن يوضح الأمور فحسب بل كان يدلله أيضا على الطريق السليم.

7-3- تعلم من التجربة: إذا كنت تميل إلى السلبية، فعليك مراجعة سلوكك كل يوم وهو حاضر في ذهنك، قم بتحليل أفعالك وحدد ما يجب أن تفعله بشكل مختلف لتصبح أكثر ايجابية.

7-4- خصص وقتا للتفكير: تأكد من انك تخصص نصف ساعة على الأقل في كل يوم للتفكير والتخطيط . اذهب إلى مكان هادئ لا يزعجك فيه الآخرين. اهدأ فكر في أهدافك، واحسب تقدمك حتى الآن، وحدد الأفعال التي يجب أن تقوم بها تحقيق هذه الأهداف.

7-5- إجبر نفسك على التركيز على الإيجابيات: عندما تتسلل إليك أفكار سلبية عليك أن تتوقف وتعيد النظر وتعود على البحث عن أسباب التي تفسر لماذا يمكنك أن تقوم بشي بدلا من لماذا لا يمكنك أن تقوم بشي، بدلا من لماذا لا يمكنك القيام به.

7-6- تعلم أن تتعاطف مع الآخرين: النظر إلى الموقف منظور الآخرين، حاول أن تفهم لماذا يتصرفون هكذا، وما يمكن ان تفعله لتكوين علاقة ايجابية وبناءة معهم .

7-7- إفتح أنت الحوار: يتسم معظم الناس بالخجل، إذا كنت تكره الحديث إلى الغرباء أو الأشخاص العاديين الذين تتعرف عليهم بشكل عارض، فاعلم انك لست وحدك.

تشير الأبحاث إلى أن 40% من البالغين يرون أنهم يتسمون بالخجل. افترض إذا أن الطرف الآخر يشعر بالخجل ، بادر بالخطوة الأولى لتبدأ حورا معه.

7-8- كن كريما في المجاملة : سوف تساعدك المجالات الصادقة على تكوين ايجابية مع الآخرين، مما يشعرك بقدر من التحسن. وأن كنت لا تميل إلى الطرف الآخر فقم بتهيئته اذا حقق نجاحا. ربما تكتشف أن كل واحد منكما أساء في حكمه على الآخر.

(إبراهيم الفقي، 2007، 25)

7-9- تجنب المواقف التي تنطوي على الضغط: إذا كانت النقاشات التافهة تفسد يومك قبل أن تغادر البيت ، فحاول مغادرة المكان قبل لن يبدأ أفراد الأسرة الآخرون في إثارة الضجيج المعتاد في الصباح ، اذهب إلى العمل مبكرا بين الحين والآخر ثم انتهى بسرعة من الأعمال المزعجة التي تركتها بالأمس أو اقرأ الصحيفة .

7-10- إبدأ يومك بالإيجابية: فكر في الأشياء التي تحبها ولا تفكر في مشكلات.

7-11- خذ راحة: عندما تنتزعج من الآخرين أو المواقف التي لا تستطيع أن تسيطر عليها فابتعد عن هؤلاء الأفراد وعن المواقف لفترة قصيرة.

7-12- كن واقعيًا: خذ لنفسك أهدافا يمكن تحقيقها، ثم قسمها إلى أهداف صغيرة حاول أن تحقق شيئا واحدا على الأقل كل يوم، لتصل في النهاية إلى هدفك .

إن الانجازات اليومية الصغيرة تمنحك الثقة اللازمة لمواجهة أهداف كبيرة و بعيدة.

7-13- **خاطر بشكل مدروس:** تحمل المخاطرة ما دمت مقتنعا بصحة فكرتك حاول أن تقابل أفرادا جدد بعضهم سيستجيب لك، وبعضهم لن يفعل.

7-14- **تعلم أشياء جديدة:** في عالم التكنولوجيا الحديثة الفائقة اليوم إذا لم تتعلم فأنت تموت.

أن معظم ما لدى الخرجين الجدد من معارف سيبطل في خلال سنوات قليلة، ومن المهم جدا إن تداوم على المعرفة، لأن التعلم يجعلك أيضا موضع اهتمام الآخرين .

7-15- **أنظر إلى النكسات بشكل بناء:** كما هو الحال مع رافع الأثقال، فإن المقاومة تجعلك قويا. أننا نبدأ بإثقال صغيرة، ثم نزيدها بانتظام حتى نصل إلى أن نرفع أثقل مما كنا نحلم به في البداية، أن الفشل تجربة نتعلم منها لا أكثر ولا أقل. (إبراهيم الفقي، 2007، 26)

7-16- **فكر قبل أن تتحدث:** إذا لديك عادة التحدث أولا ثم الندم بعد ذلك، فتعلم أن تسيطر على أعصابك، قم بذلك كل يوم لفترة قصيرة حتى تتعود على السيطرة على أعصابك، عندما تقول شيئا تندم عليه. فإن موقفك الايجابي هو المتضرر الأكبر.

7-17- **ارتد ملابس مناسبة:** ارتدي مثل الناس الذين يعملون معك، فلا شيء يمكن أن يزيد من ثقتك، مثل معرفتك انك جيدا في مظهرك، وإن الآخرين يدركون ذلك أن المظهر يجعل الآخرين يركزون على قدراتك بدلا من أن يتساءلون لماذا تبدو مختلفا؟

7-18- **اعتن بصحتك:** مارس التدريبات الرياضية بانتظام، وحافظ على هيئتك من الصعب جدا أن تحافظ على صورتك الايجابية عن نفسك عندما تبدو كسولا، أو ثقيل الوزن أو متبولاً . أن التمرين القصير المستمر يساعد في تحسين ثقتك بنفسك.

7-19- **ساعد الآخرين:** إفعل شيئا جيدا لمصلحة الآخرين بدون أن تتوقع أي شيء في المقابل، سيساعدهم ذلك على التوازن في علاقاتهم معك كما يشعرك بالعظمة.

(إبراهيم الفقي، 2007، 27)

8- صفات الواثقين والغير واثقين من أنفسهم

1- محبون لذواتهم ، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم .

2- متقهمون ما يريدون، ولا يخافون من الإستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم .
3- يفكرون بطريقة ايجابية، ولا يشعرون بالتردد والإنسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم .

4- يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.

(منال بنت محمد عمر السقاف، 2009، 31)

ويرى "عمرو بدران" إن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته ، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من سلوك سلبي ، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل ، الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس ، مما يعني تدمير حياة الفرد. (عمرو بدران، 1990، 13)

وذكر " فريح العنزي" بعضا من مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثل فيما يلي :

1- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية .

2- الميل إلى التردد ، التراجع ، والمغالاة في الحرص.

3- القلق حول التصرفات، والصفات الشخصية.

4- الحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم.

5- الخوف من المنافسة، والاستياء من الهزيمة، والشعور بنقص الجدارة، والمسايرة خوفا من النقد، والشعور بالخجل، والارتباك، والخجل في المواقف الجديدة. (فريح العنزي، 2001، 418)

كما ذكرت وداد الوشيلي أن جيلفورد حدد مظاهر نقص الثقة بالنفس فيما يلي:

1- التمرکز حول الذات .

2- الشعور بعدم الرضا عن الأحوال والخصائص الشخصية .

3- الشعور بالحاجة إلى التحسن .

4- الشعور بالذنب ونوبات من البكاء .

كما توجد تسع مظاهر لنقص الثقة بالنفس ذكرت في بعض المراجع هي ما يلي :

- 1- تقدير الذات بأعلى أو اقل من حقيقتها .
- 2- تفضيل الفرد الانعزال و الانفراد و الانطواء بنفسه .
- 3- الخوف أو القلق كخوفه من عمل ما يخالف الجماعة
- 4- العدوان و حب السيطرة على كل ما يقع تحت يده ليتخلص منه .
- 5- عدم الاعتماد على النفس وعدم تحمل المسؤولية و التخلص منها والهروب من المآزق .
- 6- عدم القدرة على اتخاذ القرار وعلى التخطيط للمستقبل وعدم القدرة كذلك على تجديد الأهداف. (وداد الوشيلي، 2007، 16)

9- تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس

هناك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس والتي يعتقد بها الكثير من الأشخاص ومن ابرز هذه التصورات ما يلي:

9-1- إنها موجودة بكاملها أو مفقودة تماما، فهذا واثق بنفسه وذاك غير واثق ابدأ، والواقع أن الثقة بالنفس تتماوج ارتفاعا وانخفاضاً بحسب مقومات والظروف المحيطة (الموقف، المكان، الزمان والموضوع).

9-2- أنها تقتضي السيطرة على العناء والإصرار على الرأي وأن كان خاطئاً والصحيح أن الواصل من نفسه يغير رأيه إذا اتضح له الصواب في غيره .

9-3- أنها تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والتسلط عليهم (أما بقسوة الحجة والإقناع أو بقسوة النظام والقوانين الإدارية أو الأعراف)

9-4- أنها تقتضي نبذ الحياء، والتسلح من الجرأة المبالغ فيها، و هذا يدفعه إلى إقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق .

9-5- أنها تتعكس على القدرة على المفاخرة، والمباهاة، والتحدي، والتعاضم والتعالي.

(حريز، 2008، 87)

10- معيقات الثقة بالنفس

إن الثقة بالنفس أمر مطلوب، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه . (عبد الله، 2001، 20)

ويشير "أسعد" أن الثقة بالنفس أمر مطلوب ، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة، أو العمل، أو الأصدقاء، إلا انه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات مايلي:

7-1- المعوقات الصحية: تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين.

الإصابة بمرض يمنعه من مواصلة عملة.

7-2- المعوقات الوجدانية: من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:

خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي قد تؤثر في الثقة بالنفس، عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد.

7-3- المعوقات العقلية: ومن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية مايلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة .

- عدم القدرة على الحفظ.

- بلادة التفكير .

- تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بموضوع متكامل.

- العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين.

7-4- المعينات الاجتماعية: الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به.

- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أرفع قدرًا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع.

الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تمامًا بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد.

7-5- المعينات الاقتصادية: هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي تؤثر في ثقة الفرد بنفسه منها:

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره، واعتقاده بأن المال الذي بين يده أقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخالطهم.

- تهديد الأفراد المنافسين له، ممن هم في نفس المجال الإقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.

- الخوف من ظهور وسائل جديدة تقضي على الوسائل التي تدرس الفرد عليها، والتي ترد عليه الأرباح.

- الخوف من الناس المحيطين به، والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس فيظن أن كل من يلاطفون ويتوددون إليه، إنما يقصدون ابتزاز أمواله، وأن أقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثونه. (نجمة، 2014، 74)

خلاصة الفصل

وما يمكن أن نستخلصه مما سبق أن الثقة بالنفس هي من أهم علامات الصحة النفسية لذا يجب الإهتمام بتعزيز هذا المتغير بإعتباره صفة مكتسبة.

وكون الثقة بالنفس سمة إنفعالية أساسية في شخصية الفرد، تقوم على إيمان الفرد بفعاليتته وإعتقاده بأنه مقبول من طرف الآخرين، وبأنه قادر على إستعمال قدراته الجسمية والعقلية والنفسية بكفاءة لمواجهة المواقف المختلفة التي تعرضه، إلى جانب التكيف مع ذاته وتقبله لها، والتكيف مع غيره، ولهذه الثقة مظاهر تميز بين الذي يثق بنفسه وبين الذي لا يثق بنفسه. فالشخص الواثق من نفسه يتعامل مع مواقف الحياة المختلفة، العامة والخاصة بكفاءة وإقتدار، كما أنه شخص محب لذاته، ومتقبل لها.

الثقة بالنفس تختلف وتتفاوت لدى الأفراد، ولعل السبب في ذلك يكمن في العوامل المختلفة التي تؤثر في الثقة بالنفس، فهناك عوامل تكون بمثابة مقومات للثقة بالنفس، وهناك عوامل أخرى تكون معيقات للثقة بالنفس، وذلك حسب توفر الفرد على بعض الإمكانيات أو إفتقاده لها، ومن بين هذه العوامل، نجد العوامل العقلية والوجدانية والاجتماعية أن تضعفها لديه.

وللثقة بالنفس أهمية كبيرة في إكتساب الفرد لمختلف الخبرات، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والنجاح في العمل، إلى جانب مواجهة الصعوبات، وهذا ما جعلها محل إهتمام مختلف النظريات النفسية، حيث قامت بدراستها ووضعت مختلف القواعد والخطوات لتنمية مستواها لدى الأفراد.

الفصل الثالث

أسلوب حل المشكلات

تمهيد

أولاً: حل المشكلات

تمهيد

- 1- مفهوم المشكلة وحلها
 - 2- مفهوم القدرة على حل المشكلات
 - 3- أهمية حل المشكلات
 - 4- خطوات حل المشكلات
 - 5- العوامل المؤثرة في حل المشكلات
 - 6- إتخاذ القرار وحل المشكلات
 - 7- حل المشكلات في مرحلة المراهقة
- ثانياً : أسلوب حل المشكلات الإجتماعية
- 1- مفهوم أسلوب حل المشكلات الإجتماعية
 - 2- أهمية أسلوب حل المشكلات الإجتماعية
 - 3- شروط استخدام أسلوب حل المشكلات الإجتماعية
 - 4- أساليب حل المشكلات الاجتماعية
 - 5- خصائص الأفراد ذوي وفاقدي أسلوب حل المشكلات الإجتماعية
 - 6- العوامل المساهمة في إكتساب الطلاب لأسلوب حل المشكلات الإجتماعية
 - 7- النظريات المفسرة لأسلوب حل المشكلات الإجتماعية
 - 8- مميزات وعيوب أسلوب حل المشكلات الإجتماعية
 - 9- نموذج جيلفورد لأسلوب حل المشكلات الإجتماعية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

نمر في حياتنا اليومية التي نعيشها بالعديد من المشكلات التي علينا حلها، وذلك باتخاذ بعض القرارات المناسبة لها، وهذه المشكلات نواجهها في مواقف عديدة من العمل أو المدرسة أو المنزل ونقوم بتحديد هذه المشكلات، ومن ثم العمل على مواجهتها لكي نستطيع العيش بأمن وسلام .

حيث يتعرض الفرد يومياً إلى مشكلات عديدة تتطلب منه حلاً مناسباً لها فنشاط حل المشكلة يعني العمليات العقلية التي ينفذها الفرد أثناء سعيه من أجل الوصول إلى حلول مناسبة لمشاكله والوصول لاهدافه حيث يتطلب ما سبق من الفرد أن يستخدم استراتيجيات معينة لإكتشاف هذا المسار وتنفيذه وفق خطوات محددة.

أولاً: حل المشكلات

1- مفهوم المشكلة :

تعرف المشكلة بأنها "الشعور، أو الاحساس بوجود صعوبة لا بد من تخطيها، أو عقبة لا بد من تجاوزها، لتحقيق هدف، أو يمكن القول: إنها الاصطدام بواقع لا نريده، فكأننا نريد شيئاً، ثم نجد خلافه (حريز، 2007، 17)

أما العتوم فقد عرف المشكلة بأنها: " عائق يواجه الفرد، ويمنعه من تحقيق التوافق، أو تحقيق أهدافه، ووجود هذا العائق يعمل على خلق حالة من التوتر، والحيرة مما يدفع الفرد إلى البحث عن آليات، وطرق مختلفة؛ للتخلص من هذه الحالة ". (العتوم، 2004، 237)

والمشكلة هي موقف غامض لا نجد له تفسيراً محدداً. (عبيدات وآخرون، 1998، دص)

هي موقف يواجه الفرد أو مجموعة من الأفراد ، وهذا الموقف يتطلب الحل حيث لا يرى الفرد طريقاً واضحاً للتوصل إلى الحل المطلوب ، وليست كل المواقف التي يواجهها الفرد تمثل مشكلة له ، ومشكلة اليوم بالنسبة للفرد قد لا تكون مشكلة الغد ، كما لا تكون مشكلة لفرد آخر وماهي إلا حالة من التباين أو الإختلاف بين واقع حالي أو مستقبلي ، وهدف يسعى الفرد لتحقيقه وعادة ما تكون عقبات بين هذا الواقع والهدف ، وعادة ماتكون هذه العقبات معلومة أو مجهولة . (البيسي، 2010، 86)

وهي حالة من عدم الرضا والتوتر تنشأ عند إدراك وجود عوائق تعترض الوصول إلى الهدف أو عجز أو تصور في الحصول على إدراك النتائج المتوقعة من العمليات والأنشطة المألوفة ، وتوقع إمكانية الحصول على النتائج أفضل بالاستفادة من العمليات والأنشطة المألوفة على وجه أحسن وأكثر فاعلية و كفاية ويمكن قياس حجم المشكلة بإيجاد الفرق بين المفروض والواقع . (خيرالله، 1981، 519)

مفهوم حل المشكلة:

حل المشكلة ناتج متوقع ومنطقي لتعلم المفاهيم والمبادئ وعمليات متابعة تعتمد على المخزون اللازم من المعارف والمهارات والخبرات السابقة التي تعد متطلبات مسبقة لإيجاد حلول للموقف الحالي، والذي يعتبر أكثر صعوبة وتعقيد من سابقه. (حمام، 2013، 42)

ويعرف الباحثان كروايك ورودينك مفهوم حل المشكلة بأنه عملية تفكيرية يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف مكتسبة سابقة ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً له وتكون الاستجابة بمباشرة عمل ما يستهدف حل التناقض أو اللبس أو الغموض الذي يتضمنه الموقف . (جروان، 1999، 95)

كما يعرف دافيدسون وستيرنبرج Davidson & Sternberg حل المشكلات على أنه عملية عقلية يتم من خلالها تسلسل منطقي للأحداث التي تساعد الفرد على المضي في طريق منظم أثناء مواجهة المشكلة حتى يصل إلى الحل. (Davidson & Sternberg, 1998, sp)

في حين يؤكد مارزانو في تعريفه أن حل المشكلات يتمثل في مجموعة من الخطوات المنظمة التي يسير عليها الفرد بهدف الوصول إلى حل المشكلة وهي عملية الإجابة على الاسئلة التالية: كيف أستطيع تخطي هذه العقبة؟ كيف أستطيع أن أحقق هدفي في هذه الظروف؟ كيف أصل إلى طريقة تتفق مع هذه الظروف ؟ . (هناء عباس، 2015، 27)

حيث يعرف بارون الأسلوب العلمي لحل المشكلات بأنه توظيف عدد من الاستراتيجيات والمهارات المختلفة بإستخدام مبدأ المحاولة والخطأ بهدف الوصول إلى حلول ممكنة من خلال إختيار أحد البدائل أو الحلول المناسبة . (Baron, 1989, sp)

أما مسلم فقد عرف عملية حل المشكلات بأنها عبارة عن نشاط حيوي يقوم به الإنسان ويمارسه على مستويات متنوعة من التعقيد كلما كلف بأداء واجب أو طلب منه أن يتخذ قرارا في موضوع ما . (مسلم، 1994، دص)

وعرف دوزوريلا ونيزو حل المشكلات بأنه المستوى الواعي من عملية معالجة المعلومات المضبوطة والتي تهدف للتعرف وإكتشاف وإختراع حلول للمشكلة .

(Dzurilla & Nezu, 1980, sp)

كما عرف أندرسون حل المشكلات بأنها سلسلة من العمليات المعرفية الموجهة نحو الهدف . (Anderson, 1980, sp)

عملية تفكير يستخدم فيها الفرد معرفته السابقة ومهاراته بهدف الاستجابة إلى، موقف غير مألوف، من أجل حل التناقض والغموض الذي يتضمنه الموقف.

(العنوم والجراح، 2005، 251)

فهي عملية تتضمن استبصاراً ومعالجة ذهنية وحسية نشطة هادفة يترتب عليها حل المسألة التي تشغل بال الفرد . (قطامي، 1990، 576)

2- مفهوم القدرة على حل المشكلات

وهي قدرة الفرد على اشتقاق نتائج عن مقدمات معطاة وهي نوع من الأداء يتقدم، الفرد من الحقائق المعروفة للوصول إلى الحقائق المجهولة التي يود إكتشافها وذلك عن طريق فهم وإدراك الأسباب والعوامل المتداخلة في المشكلات التي يقوم بحلها .

(العدل ، عبد الوهاب، 2003،198)

وهي قدرة الشخص على التغلب على العقبات والصعوبات الموجودة في المواقف الاجتماعية في زمن بعيد وكما يظهر في درجته على مقياس القدرة على حل المشكلات الاجتماعية. (العدل، 2001، 131)

وقد توصل محمود إلى تعريف القدرة على حل المشكلات على أنها مجموعة الخطوات المنظمة لإيجاد البدائل المناسبة والسليمة لحل المشكلة التي يتعرض لها الشخص وذلك بهدف حسن تكيفه في مجال عمله و الواقع الذي يعيش فيه . (محمود، 2001، دص)

وتعرف على أنها نمط من أنماط التفكير الاستدلالي ينطوي على عمليات معقدة من التحويل والمعالجة والتنظيم والتحليل والتركييب والتقويم للمعلومات الماثلة في الموقف المشكل في تفاعلها مع الخبرات والمعارف والتكوينات المعرفية السابقة التي تشكل محتوى الذاكرة بهدف إنتاج الحل وتقويمه. (الزيات، 1984، 21)

ويعرفه هبner بأنه مجموعة من العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدماً المعلومات التي سبق وأن تعلمها والمهارات التي إكتسبها للتغلب على موقف بشكل جديد وغير مألوف، والوصول إلى حل له. (Heppner, 1982, sp)

3- أهمية حل المشكلات

تأتي أهمية القدرة على حل المشكلات من كون الحياة التي يعيشها الفرد غير ثابتة، أي أنها تشتمل على عدد قليل من الشؤون التي يتم التعامل معها بنفس الطريقة مرارا وتكرارا، إذ أن الفرد يصادف الكثير من المشكلات أثناء تفاعله مع البيئة حيث تبدو الحياة كلها تمرينا لحل هذه المشكلات. (أبو عايش، 1993، دص، بتصرف)

ولأن المشاكل تسود حياة معظم الناس أذن لابد للمدرسة من جعل أهم أهدافها هو تأكيد وتعظيم الطرق التي تشجع الطلبة على التفكير بقصد جعل شباب المستقبل لا يتعلمون كيف يفكرون لهدف الوصول إلى النتائج فحسب بل للشعور بالسعادة أيضا في أثناء هذا الحل، فليس هناك أعظم من أن يشعر الطالب بالثقة بالنفس بعد حل مشكلة من المشاكل، فيكون هذا أكبر عامل من عوامل إحترام الذات والثقة بالنفس. (عبد العزيز، 1965، دص)

ومن أهمية حل المشكلات أنها تنمي إتجاه التفكير العلمي ومهارته عند الطلبة، وتدريبهم على مواجهة حل المشكلات في الحياة الواقعية . (جامل، 1998، دص)

ولقد لخص كنجزلي تعلم حل المشكلات تلخيصا جيدا فقال لأن المشكلة الجيدة دافع دافع جيد يدفع الفرد إلى التعلم، تساعد على الوثوق في قدراته على تصريف شؤونه بنفسه، و لهذا قيمة مؤكدة بالنسبة لصحة الفرد النفسية، وذلك لأنه من المبادئ الأساسية للصحة النفسية وجوب النظر إلى الصعوبات بإعتبارها مشكلات يجب حلها، وليس بإعتبارها مفاجآت وأمورا طارئة يجب تجنبها. (Kingsle,1977, 29)

4- خطوات حل المشكلات

إن أهم ما في الأمر أن يقوم الفرد بفهم طبيعة المشكلة التي يواجهها وتحديدها والتعرف عليها من جوانب عدة وذلك من أجل تسهيل عملية مواجهتها والقضاء عليها وذلك باتباع عدد من الخطوات والأساليب المتدرجة، فيتم تحديد طبيعة المشكلة بدقة وحلها بسهولة وأكثر مرونة ودقة وضبط كما يرى الباحث .

وعملية حل المشكلات يمكن استخدامها بطريقة منظمة وفعالة وقد ذكر جروان عددا من الخطوات التي يمكن إتباعها عند مواجهة موقف المشكلة لخصها في الآتي:

1- دراسة وفهم عناصر المشكلة والمعلومات الواردة فيها والمعلومات الناقصة وتحديد عناصر الحالة المرغوبة والحالة الراهنة والصعوبات التي يقع بينها.

2- تجميع المعلومات وتوليد أفكار واستنتاجات أولية لحل المشكلة.

3- تحليل الأفكار المقترحة واختيار الأفضل منها في ضوء معايير معينة يجرى تحديدها.

4- وضع خطة لحل المشكلة.

5- تنفيذ الخطة وتقويم النتائج في ضوء الأهداف. (جرون، 1999، 101)

حيث يقوم النشاط العقلي لحل المشكلات على استخدام عدد متعاضد من مكونات الإعداد أو التجهيز أو المعالجة والواقع أن تحديد عدد العمليات العقلية المستخدمة يتوقف على إمكانية تصنيف أي مجموعة من الخطوات تحت أي من هذه العمليات وبصفة عامة يمكن القول أن النشاط العقلي المستخدم في حل المشكلات كما ذكر يمر بالمراحل التالية: (الزيات، 1995، 390-391)

1- مرحلة الإعداد أو التجهيز:

وهي مرحلة فهم المشكلة ويتم فيها تحديد معيار أو محك أو مميزات الحل وتحديد أبعاد المشكلة والمحددات التي تحكم محاولات الحل، ومقارنة المشكلة بما هو مختزن في الذاكرة طويلة المدى من الخبرات السابقة ومخرجات الحل وتقسيمها إلى مشكلات فرعية.

2- مرحلة توليد أو استحداث الحلول الممكنة (الإنتاج):

وتتضمن استرجاع الحقائق والأساليب من الذاكرة طويلة المدى وفحص وتمحيص المعلومات المتاحة في البيئة المجالية للمشكلة، ومعالجة محتوى الفكرة قصيرة المدى وتخزين المعلومات في الذاكرة طويلة المدى وإنتاج الحل المحتمل.

3- مرحلة التقويم والحكم:

وتتضمن الحل المستحدث ومقارنته بمعايير الحل واختيار أساس لاتخاذ القرار الذي يلائم المحددات الماثلة في المشكلة والخروج بقرار حل المشكلة .

ويرى الحلو أن حل المشكلات يتطلب سلسلة من الخطوات المنظمة التي تساعد في التوصل إلى حل وتشكل بمجموعها خطوات حل المشكلات وهذه الخطوات يمكن تعلمها والتدرب عليها وعلى استخدامها في حل المشكلات من قبل التلاميذ وهي كالتالي:

1- الإحساس بالمشكلة: وتشكل هذه الخطوة أولى الخطوات وأهمها وتشتمل على تحديد الأهداف والهدف الرئيسي بحيث يحدد الهدف على شكل نتاج تعليمي بحيث تكون الأهداف سلوكية تعليمية من وجهة نظر المتعلم قابلة للملاحظة والقياس والتقويم .

2- تحديد المشكلة وصياغتها: ويعني بها تحديد وصف طبيعتها وعناصرها على هيئة سؤال.

3- البحث عن الحل: فبعد صياغة المشكلة على الباحث أن يجمع المعلومات والبيانات المتصلة بالمشكلة من المصادر العديدة المتوافرة ومن خلال ما يجمع وما لديه من أفكار يستطيع أن يصوغ عدداً من الفرضيات لحلول ممكنة قابلة للتجريب.

4- اختيار الحل المناسب: فربما يتوصل الباحث إلى عدد من الحلول الممكنة لمشكلته ولكنه لا يستطيع تطبيقها جميعاً، وهنا يركز الباحث إمكانيته واهتمامه حول الحلول المعقولة القابلة للتطبيق في إطار إمكانياته المتوافرة وأهدافه التعليمية.

5- تنفيذ الحل وتقويمه: وهنا يقوم الباحث بعد اختيار الحلول المناسبة بالعمل على تنفيذها وفق ما يراه مناسباً وملائماً للمشكلة، وتعزيز النقاط الإيجابية والعمل على تعديل النقاط السلبية فيها من أجل تقويمها تقويماً صحيحاً. (الحلو، 2001، 366-368)

فحل المشكلات هو عملية تصميم وتنفيذ مجموعة من الخطوات للوصول إلى الهدف، وتبدأ هذه الخطوات بالتعرف إلى المشكلة، والذي يعني تحديد المشكلة ليتمكن الفرد من تحديد المتطلبات التي عليه القيام بها.

أما الخطوة التالية فهي تقييم عناصر المشكلة، ليتمكن الفرد من معرفة المعلومات والمهام التي يتوجب عليه العمل عليها، وتتطلب هذه الخطوة إعادة التنظيم الذكي، والتفكير بالأوجه المختلفة للمشكلة.

في حين تتحدد الخطوة الثالثة في إنتاج قائمة من الحلول وتقييمها مسبقا للتنبؤ بتأثيرات ونتائج كل حل من الحلول المقترحة، الأمر الذي يساعد الفرد على اتخاذ القرار.

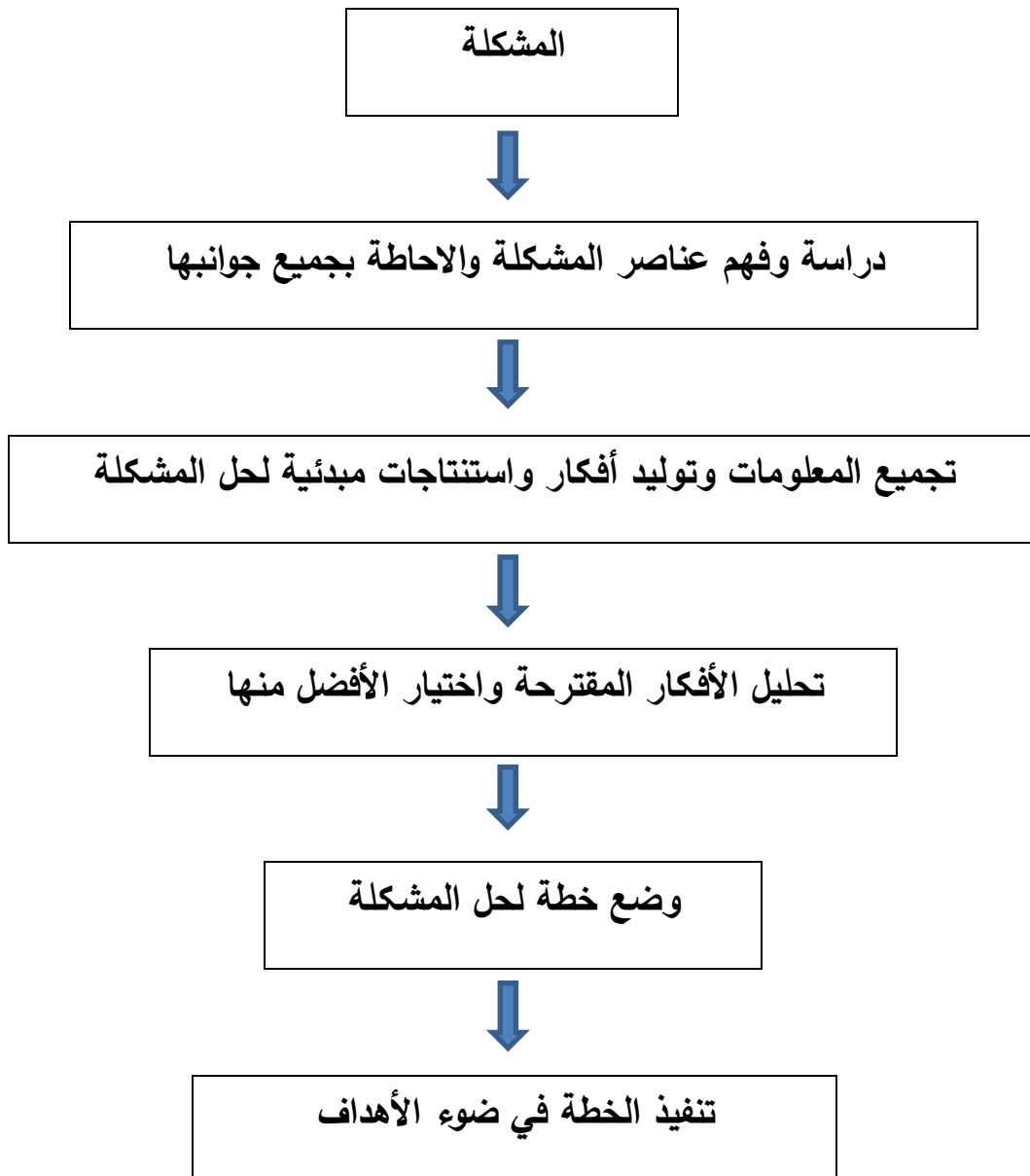
(هناء عباس، 2015، 28)

وكذلك يحدد دافيدسون وستيرنبرج 1998 خطوات حل المشكلات بالآتي:

تعريف المشكلة، جمع البيانات، إنتاج حلول بديلة، اختيار الحل، التقييم.

(عكاشة، 2013، 84، بتصرف)

شكل رقم (01): مخطط توضيحي لخطوات حل المشكلات



5- العوامل المؤثرة في حل المشكلات

يواجه الفرد العديد من الضغوطات والتحديات، وإن لم يواجه هذه الضغوط والتحديات فإنها ستتفاقم وتؤثر في صحته النفسية وتوافقه مع نفسه، ومع الآخرين وهناك عدة عوامل تؤثر في حل المشكلة ومن أهم هذه العوامل:

1- الاستعداد: والاستعداد يعني الوضع العقلي الذي يمر به الفرد عند مواجهة مشكلة ما، والفرد السوي يكون لديه استعداد مناسب ويظهر هذا الاستعداد باستجابته الفكرية أو الظاهرية.

2- الدافعية: دافعية الفرد وتوجهه نحو المشكلة تحدد نوع التفكير المناسب للحل.

3- الخبرات السابقة: مجموعة الخبرات السابقة، والمعلومات، والقيم، والإتجاهات تعطي الفرد قدرة وثقة عالية بمواجهة المشكلة والبحث عن حلول ، فلا يمكن أن يحل المشكلة إلى إستدعاء وتوظيف خبرته السابقة. (عبد الهادي، 2004، 151)

وهناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في حل المشكلات، منها ما يتعلق بطبيعة المشكلة من حيث سهولتها وصعوبتها وتوافر المعلومات، ومنها ما يتعلق بالشخص كخصائصه العقلية المعرفية مثل: الذاكرة، الذكاء، أساليب التفكير، بالإضافة إلى صفاته الشخصية مثل: العمر، المثابرة، الاتجاه الإيجابي، الحرص على الدقة، الثقة بالنفس، الثبات الانفعالي. (حسن، 2004، 29-30)

وأیضا من العوامل التي تساعد على حل المشكلة وليس بالضرورة حلها:

تحديد حجم المشكلة، تحديد استراتيجيات الحل، استرجاع المعلومات ذات الصلة بالمشكلة، البحث عن مفاتيح الحل، التدريب على توليد الفرضيات البديلة، الدافعية المعتدلة، والواقعية، وضع خطة للحل . (حمام، 2013، 47)

6- إتخاذ القرارات وحل المشكلات

إن عملية اتخاذ القرار تتطلب استخدام الكثير من مهارات التفكير العليا مثل التحليل والتقويم وغيرها، ويمكن تعريف عملية اتخاذ القرار على أنها عملية تفكير مركبة تهدف

إلى اختيار أفضل البدائل أو الحلول المتاحة للفرد في موقف معين من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف المرجو. (عكاشة، 2013، 120)

والعلاقة بين حل المشكلات واتخاذ القرار متمثلة في أوجه الشبه العديدة بينهما فكلاهما تتضمن سلسلة من الخطوات تبدأ بمشكلة ما وتنتهي بحل، وكلاهما يتضمن إجراء تقييم للبدائل أو الحلول المتنوعة في ضوء معايير مختارة بهدف الوصول إلى قرار نهائي، والفرق بينهما هو إدراك الحل، ففي عملية حل المشكلات يبقى الفرد دون إجابة شافية، ويحاول أن يصل إلى حل عملي معقول للمشكلة، أما في حالة اتخاذ القرار قد يبدأ الفرد بحلول ممكنة وتكون مهمته الوصول إلى أفضل هذه الحلول المحققة لهدفه .

(عكاشة، 2013، 124)

حيث يرى الباحث أن هناك فروقاً واضحة بين عملية حل المشكلات والقدرة على إتخاذ القرار متمثلة في الآتي:

1- تلعب القيم دوراً هاماً في عملية اتخاذ القرار وبخاصة عند تحليل البدائل وتقدير أهمية المعايير.

2- يتم تقييم البدائل في عملية اتخاذ القرار بصورة متزامنة أو دفعة واحدة وليس خطوة خطوة كما هو عليه في حل المشكلات .

3- تستخدم معايير كمية ونوعية للحكم على مدى ملائمة البديل.

4- لا يوجد في عملية اتخاذ القرار بديل واحد صحيح من الناحية الموضوعية وقد يكون هناك أكثر من بديل واحد مقبول .

7- حل المشكلات في مرحلة المراهقة

هناك من يرى أن المراهقة الميلاد النفسي الحقيقي للإنسان كذات فردية، وأهم المراحل التي يمر بها نظراً للتغيرات التي تحدث أثنائها، فالنمو فيها لا يقتصر على جانب أو بعض جوانب الشخصية، وإنما يشملها جميعها. (محمود، 1981، 17- زهران، 1977، 292)

وتتمثل هذه الجوانب: بالجوانب البيولوجية والمعرفية، والانفعالية والاجتماعية.

(أبو جادو، 2004، 234)

ويحتل النمو المعرفي في مرحلة المراهقة أهمية خاصة في حل المشكلات. حيث يصل الفرد فيها لبياحيه إلى مرحلة تفكير العمليات الشكلية والتفكير الإفتراضي، والتي تمكنه من تنظيم الحقائق، وإنتاج مدى واسع من البدائل لأي موقف، والتفكير بطريقة مجردة.

فبالنسبة لتفكير العمليات الشكلية نجد أنه يتيح للمراهقين التعامل مع المشكلات بطريقة مجردة تختلف عن مرحلة الطفولة، ويتضمن هذا النوع من التفكير القدرة على التفكير المجرد، والتفكير بالاحتمالات، ودمج الأفكار، والتفكير بنقيض الواقع، وحل المشكلات، وفهم الأحداث الاجتماعية والبيئية.

وتعتبر هذه الإجراءات المتضمنة في تفكير العمليات الشكلية قاعدة للتفكير العلمي.

(واطسون وجرين، 2004، 604)

وبالمقابل يمكن التفكير الإفتراضي المراهقين من تدوير المشكلة في أذهانهم حتى يتوصلوا إلى بدائل، واختبار هذه البدائل، ليتوصلوا إلى الحل الممكن استخدامه.

(أبو جادو، 2004، 231)

وبذلك نجد أنه بتأثير من هذه التطورات النمائية يحاول المراهقون حل المشكلات عن طريق عدد من الخطوات المتسلسلة تتمثل بتشكيل نظرية عامة لكل الاحتمالات المسؤولة عن هذه المشكلة، ثم استنتاج فرضيات حول أسباب المشكلة، و اختبار هذه الفرضيات بطريقة منظمة لمعرفة أي من هذه الفرضيات تصدق في تفسير المشكلة فعليا.

ومع أن المراهق في هذه المرحلة، يصل إلى درجة نمو معرفي تمكنه من حل المشكلات التي تعترضه بصورة أكثر فعالية، إلا أن هناك العديد من الأسباب التي تعيق استخدام هذا النوع من التفكير بالصورة الأمثل.

يذكر بريك (Brek، 1998) أن الخبرة والتدريب إحدى هذه الأسباب، حيث إن الأفراد يستخدمون التفكير المجرد في مواقف لهم فيها خبرات مكثفة. ويعزى التباين في الخبرات إلى

عدة أمور تتمثل ب: الفروق بين المناطق الحضرية والريفية نمط الخبرات المدرسية، الخبرات المترتبة على نوعية العلاقة بين الآباء و الأبناء، أسلوب التعليم الذي يستخدمه المعلم (المعلمون الذين يستخدمون أسلوبا دكتاتوريا عوضا عن التفاعل الاجتماعي يعيقون التفكير الأصيل)، فمجموعات المناقشة، وجلسات حل المشكلة، والتجارب المخبرية، جميعها أساليب تشجع نمو التفكير المجرد والقدرة على حل المشكلات.(هناء عباس ، 2015 ، 34)

وأخيرا، مع أن المراهقين قادرين على حل المشكلات وفق خطوات محددة، إلا أن هذه القدرة تعاق بتأثير عوامل وخصائص منها ما يتعلق بطبيعة خبراته المتأثرة بظروف بيئته، ومنها ما يتعلق بطبيعة نموه في هذه المرحلة.

ثانيا: أسلوب حل المشكلات الإجتماعية

1- مفهوم أسلوب حل المشكلات الإجتماعية

حل المشكلات هو أسلوب يحتاج إلى مهارات محددة تساعد الفرد على مواجهة ضغوط الحياة، وإيجاد الحلول واتخاذ القرارات المناسبة، وبناء على ذلك فإن حل المشكلات سلوك معرفي يحاول الفرد من خلاله إيجاد طرائق عامة في التعامل مع المشكلات.

ويعرف غلايدن Glidden أسلوب حل المشكلات : بأنه أسلوب من أساليب البحث والإستقصاء يطبق فيها طريقة الإكتشاف الموجه من خلال ممارسة الأطفال العديد من الأنشطة والفعاليات التي تتطلب منهم البحث والتحليل والتخمين والكشف والمقارنة واستخدام الخبرات السابقة من أجل الوصول إلى الحقائق والمعارف بأنفسهم من خلال التوجيه والإرشاد المقدم لهم .(Glidden,2001,p1)

فقد عرف عطالله أسلوب حل المشكلات : بأنه نشاط تعليمي يتواجه فيه الطالب بمشكلة فيسعى إلى إيجاد حل لها من خلال القيام بخطوات مرتبة تماثل خطوات الطريقة العلمية في البحث للوصول إلى تعميم أو حل للمشكلة. (عطالله، 2001، دص)

ويرى مرعي والحيلة أن أسلوب حل المشكلات: أسلوب تعليمي راق وأن مهارة مواجهة المشكلات شخصية كانت أم تعليمية ومحاولة حلها تعتبر من المهارات الأساسية التي ينبغي على الإنسان العصري تعلمها. (مرعي والحيلة، 2013، دص)

وذكر العزاوي أن أسلوب حل المشكلات: سلوك إنساني يتضمن خطوات تكفل للمتعلم الوصول إلى الحل الصحيح للمشكلة والذي لم يكن موجوداً أمامه وبصورة مباشرة.

(العزاوي، 2009، دص)

2- أهمية أسلوب حل المشكلات الإجتماعية

إن أسلوب حل المشكلات يوفر الرغبة والتشوق للتعليم والمشاركة الفعالة من قبل الطالب حيث يقوم المفهوم الحديث لحل المشكلات على الأسس التالية:

(الحلو، 2001، 365)

1- التعلم من خلال العمل ويكون أكثر استقراراً وثباتاً حيث يكون فعالاً ونشطاً من خلال ممارسته لكل مراحل حل المشكلة.

2- إثارة الدافعية للتعلم والإقبال عليه بشوق ورغبة وذلك لأن الطالب يشارك في حل مشكلاته باستخدام خبراته السابقة حيث يبدأ من التعلم المألوف إلى غير المألوف تدريجياً والمعلوم أنه كلما ازدادت الدافعية الداخلية للتعلم يزداد التعلم الجيد.

3- الاستمتاع بالعمل على حل المشكلة التي صاغها الطلاب بأنفسهم وشعروا بوجودها وبضرورة حلها لأنها تتحدى مفهوماتهم ومعروف أن نوعية التعلم الجيد تزداد بزيادة إستمتاع المتعلم بعملية التعلم.

4- أسلوب حل المشكلات يعمل على إثارة الدافعية عند المتعلم فإذا واجه الطالب مشكلة كانت حافزاً له يدفعه إلى البحث والتجريب بدافع قوي .

5- أسلوب حل المشكلات يعمل على تنمية المعلومات التكنولوجية والقدرات المهنية فإذا تمكن الطالب من استخدام أسلوب حل المشكلات في المدارس المهنية فإنه يمكنهم أن ينقلوا هذه الخبرة إلى مواقف جديدة خارج المدرسة .

6- أسلوب حل المشكلات يدفع الطلاب إلى بناء معرفتهم ذاتياً ولا ينتظرون تلقي المعرفة من أحد ويكون لهم دور إيجابي فعال في جميع مراحل أسلوب حل المشكلات.

7- أسلوب حل المشكلات عندما يمارسه الطلاب يوفّر أساليب جديدة لتنمية مهارات العمل الجماعي ومهارات تطبيق النظريات والمفاهيم العلمية ويعطي الفرصة للإبداع والابتكار والمبادرة خاصة عندما تكون المشكلات حقيقية وذات علاقة بحيادة الطالب والمجتمع .

8- أسلوب حل المشكلات يغرس قيماً واتجاهاً تتفق مع مواصفات مجتمع المستقبل المرغوب في تشكيله. (مسلم، 1993، 26)

ومن أهمية أسلوب حل المشكلات كذلك:

- وصول المتعلم إلى حل للمشكلة يعني له تحقيق هدف يسعى إليه، فتزيد من ثقته بنفسه، وشعوره بالانجاز.

- نجاح المتعلم في حل المشكلة يزيد من نشاطه، وفاعليته؛ لتحقيق أهداف جديدة يسعى لتحقيقها في حياته. (أبو رياش وقطيظ، 2008، 63)

3- شروط استخدام أسلوب حل المشكلات الإجتماعية

يتطلب استخدام أسلوب حل المشكلات عدداً من الشروط لخصها مرعي والحيلة بالآتي:

1- أن يكون المعلم قادراً على حل المشكلات، ملماً بالمبادئ و الإستراتيجيات اللازمة لذلك.

2- أن يمتلك المعلم القدرة على تحديد الأهداف المرجوة من استخدام هذا الأسلوب.

3- أن تكون المشكلة من النوع الذي يثير إهتمام الطالب ويتحدى قدراته.

4- أن تكون المشكلة قابلة للحل ضمن قدرات الطالب وإمكاناته.

5- أن يوفر المعلم لطلبه المشكلات الواقعية المنتمة لحاجاتهم والأهداف التعليمية المخطط لها.

6- أن يقدم المعلم التغذية الراجعة لطلبه حول أدائهم وتقدمهم نحو الحل.

7- أن يساعد المعلم المتعلمين على تكوين وتبني إستراتيجية لحل المشكلات والتصدي لها.

8- أن يجرب المعلم إستراتيجية الحل على مشكلات جديدة.

9- أن يشجع المعلم طلبته على العمل الجماعي والعمل في فرق لحل المشكلات.

(مرعي والحيلة، 2013، دص)

4- أساليب حل المشكلات الإجتماعية:

يعد ديزوريلا وجولد فريد أول من قدما نموذجا لحل المشكلات الإجتماعية وقد تضمن هذا النموذج ثلاث مفاهيم هي مشكلة وطرق حل المشكلة أو التوجه نحو حل المشكلة والحل، إلا أنه قد تم تعديل هذا النموذج من قبل ديزوريلا ونيزو ومايدن إذ تم تحديد مكونين إثنين هما للقدرة على حل المشكلات الإجتماعية وهما:

(D zrilla&Gold Fried,1971, sp)

1- التوجه نحو المشكلة: وهي عملية ما ورد معرفية تشمل تنشيط مخططات معرفية إنفعالية ثابتة نسبيا تعكس معتقدات وتقييمات الفرد وانفعالاته حول المشكلة، بالإضافة إلى قدرته على حل المشكلات ويبدو أن هذه العملية تخدم كوظيفة دافعية مهمة في حل المشكلات الإجتماعية ويشمل التوجه نحو المشكلة عنصرين:

1-1 التوجه الإيجابي نحو المشكلة: حيث يتميز الفرد الذي يمتلك هذا التوجه الإيجابي نحو المشكلة، حيث يتميز الفرد الذي يمتلك هذا التوجه بقدرة بناءه على حل المشكلات ولديه بناء معرفي منظم و يجزء المشكلات التي تتطلب تحديا، وهو متفائل ويعتقد دائما أن المشكلات قابلة للحل .

1-2 التوجه السلبي للمشكلة : توجه غير وظيفي يهدد شعور الفرد بالسعادة والرفاهية النفسية و الإجتماعية ويتحمله بشك في قدراته على حل المشكلات بنجاح، كما ينتابه شعور بالقلق ويسهل إحباطه في حل مواجهته لمشكلة ما.

2- مهارة حل المشكلة: تشير إلى النشاطات المعرفية والسلوكية التي يحاول الفرد من خلالها فهم المشكلة وإيجاد حل فعال للتعامل معها ويشمل :

2-1 أسلوب حل المشكلة العقلاني: حيث يتميز أصحاب هذا النمط بالفعالية في حل المشكلات من خلال مهارات رئيسية لحل المشكلة وهي تحديد المشكلة وجمع المعلومات في تحديد البدائل والتركيز على هدف حل المشكلة ويحاول إذا كانت البدائل مستحيلة ولديه القدرة على إتخاذ القرار وإختيار أفضل الحلول وأكثرها تأثيرا وتقييم البدائل و وصف المهارات بالتفصيل.

2-2 أسلوب حل المشكلات الإندفاعي اللامبالي: أسلوب غير وظيفي يتميز الفرد صاحب هذا الأسلوب بأنه قليل المحاولات فهو إندفاعي يتبع أول فكرة في ذهنه يطبق الحل بشكل سريع ولا مبالي وتقيم البدائل بشكل غير متقن.

2-3 أسلوب المشكلة التجنبي : يمتاز الفرد الذي يتبنى هذا الأسلوب بالتأجيل والإستسلام والإعتمادية، ويفضل تجنب المشكلة بدلا من مواجهتها وينتظر أن تحل المشكلة بنفسها ويحاول أن يلقي ويحول المشكلة تجاه الآخرين . (معاوية أبو غزال وعائدة فلو، 2014، 353)

5- خصائص الأفراد ذوي وفاقدي أسلوب حل المشكلات الإجتماعية:

1- خصائص الأفراد ذوي أسلوب حل المشكلات الإجتماعية:

- تعتبر أساليب حل المشكلات الإجتماعية عملية يمكن إجادتها بالممارسة والتدريب فالفرد المتمتع بها لديه بعض الخصائص التي نذكر منها ما يلي:
- إتجاهات إيجابية نحو المواقف الصعبة والثقة بإمكانية التغلب عليها.
- الحرص على الدقة والعمل على فهم الحقائق التي تنطوي عليها المشكلة.
- الحيوية والنشاط والفاعلية بأشكال عديدة.
- التمتع بقاعدة معرفية قوية في مختلف الحالات.
- التأمل في حل المشكلات وتجنب التخمين والإسراع في إعطاء الإستنباطات قبل إستكمال الخطوات اللازمة لحل المشكلة.
- القدرة على توظيف إستراتيجية حل المشكلات والإلمام بمبادئها والأسس اللازمة.

(جروان، 1999، 104)

2- خصائص الأفراد فاقدى أسلوب حل المشكلات الإجتماعية:

- لوم الآخرين حيث يتهمونهم بأنهم سبب مشاكلهم ويتهربون من المسؤولية.
- النظر بعينية للأمور ولا يبذلون اي جهد من أجل البحث عن الحلول الواقعية.
- التفكير بالكمال والحلول المطلقة مما يجعلهم يرفضون الحلول الواقعية.
- مقاومة التغيير والتوافق مع المواقف الجديدة.
- ضعف الإرادة والقبول بالأمر الواقع.
- الإتكالية حيث غالبا ما يطلبون من الآخرين حل مشاكلهم.
- تبني دور الضحية مما يعيق الفهم الصحيح والواقعي للمشكلة. (سائدة جمال، 2008، 48)

6- العوامل المساهمة في إكتساب الطلاب لأسلوب حل المشكلات الإجتماعية

- يتطلب إكتساب الطالب لأسلوب حل المشكلات الإجتماعية عدة خطوات هامة يمكن تلخيصها كما يلي:
- تحسين تفكير الطلاب وإعطاء أهمية متزايدة لتنمية مهارات حل المشكلات لديهم من خلال التعليم الجامعي.
 - ربط التعليم الجامعي بسياق الحياة اليومية والإعتماد على معطيات الموقف أو التطبيق المناسب للمعرفة في المواقف الخاصة.
 - إستخدام أسلوب النمذجة وإشتراك الطالب في عملية حل المشكل بإتباع الخطوات المطلوبة وتأمل عمليات التفكير.
 - إستخدام المعرفة الواقعية الحقيقية والجزئية والخبرة السابقة مع معالجة وتعديل وتحويل المعلومات وإعادة صياغتها عند حل المشكلات.
 - الإتصاف بالمتابعة والتروي والتفكير التعاوني والإستماع للآخرين.
 - مرونة التفكير والإبداع والوعي بالتفكير.

- التساؤل وإثارة المشكلات عن طريق إستخدام كل الحواس.
- إستخدام الخبرة والمعلومات السابقة في المواقف الجديدة.
- حب الإستطلاع والإستمتاع بحل المشكلات.
- الشعور بالكفاءة والفعالية.(الزمزمي، 2011، دص)

7- النظريات المفسرة لأسلوب حل المشكلات الإجتماعية

1- نظرية معالجة البيانات

يؤكد هذا الاتجاه الافتراض القائل بوجود تشابه بين العمليات الفكرية والنشاط المعرفي الإنساني وما بين عمل الحاسبات الالكترونية. فأنصار هذا الاتجاه يحاولون تفسير عمليات التفكير وحل المشكلة باستخدام بعض التصميمات المتبعة في برامج الكمبيوتر وذلك بتحديد الخطوات في أي نشاط تفكيري، ومن ثم تجريب هذه الخطوات في كمبيوتر تمثيلي، لمعرفة مدى نجاحه في محاكات النشاط التفكيري للإنسان.(نشواتي، 1997، 64)

وتعتبر نظرية نويل و سيمون من أهم نظريات معالجة البيانات، فتبدأ نظريتهم بالإجابة عن سؤالين الأول: كيف نحل المشكلة؟، والثاني ماذا نفعّل في المشكلة الصعبة؟، ويتم الإجابة عنها من خلال تسلسل منظم يشمل الخطوات التالية :

أ- **العمليات المبدئية:** وتمثل ترجمة مدخلات المشكلة، وتحويل معلومات البيئة الخارجية إلى تمثيلات داخلية لدى القائم على حل المشكلة، وفي الوقت نفسه يتم انتقاء حل المشكلة، وبذلك يبدأ الحل.

ب- **اختيار طريقة محددة لحل المشكلة:** وهي وسيلة إنجاز الحل وتنفيذه.

ج- **الطريقة المنتقاة:** وتتحكم في السلوك الداخلي والخارجي لمن يحل المشكلة

د- **هناك ثلاث احتمالات أمام من يحل المشكلة :** إستبعاد الطريقة ومحاولة إختيار غيرها، أو تغيير التمثيل الداخلي وإعادة صياغتها، إنهاء محاولة حل المشكلة على أساس أن الحل صائب أو خطأ .

مع الأخذ بعين الاعتبار أن حل المشكلات بهذه النظرية يخلق مشكلات فرعية، كأن طريقة تجهيز البيانات ومعالجتها لا تنفع لكافة المشكلات التي تواجه الفرد.

(Newel&Simon, 1990, sp)

2- نظرية التعلم الإجتماعي :

يقصد بالتعلم الاجتماعي اكتساب الفرد، أو تعلمه استجابات، أو أنماط سلوكية من خلال موقف، أو إطار اجتماعي، وحيث إن التعلم الاجتماعي القائم على الملاحظة يحدث في إطار أو سياق اجتماعي فإن استيعاب هذا السياق الاجتماعي وتفسيره و إستدخاله، يتأثر بما لدى الفرد من أطر معرفية، وبصورة أكثر دقة بالبناء المعرفي لدى الفرد، وما ينطوي عليه من محتوى معرفي، وخبرات، واستجابات، وناتج هذه الاستجابات، ومن ثم يؤثر كل هذه على عمليات الانتقال الذاتي للإستجابات، وأن الاقتداء بالنموذج، أو محاكاة الأنماط السلوكية التي تصدر عنه انتقائي تحكمه دوافع الفرد الملاحظ والتعزيزات أو يتوقع الحصول عليها نتيجة الإقتداء بالنموذج أو محاكاته، ويعد التعزيز هنا ميسر لعملية حل المشكلة لكنه ليس ضروريا لإتمامها، أو لإكتساب التعلم، كما أن هناك العديد من العوامل الأخرى غير التعزيز ومرتبته والتي تقف خلف مايعمله الناس أو يسلكونه، وما لا يعلمونه ويسلكونه، فكثير من الأنماط السلوكية التي تصدر عن الفرد يجد نفسه مدفوعا لأدائها دون سبب، أو تفسير يكون واضحا له على الأقل.(الزيات، 1996، 364-375)

3- النظرية المعرفية :

ويرى المعرفيون أن حل المشكلة هو ذلك النشاط الذهني المعرفي التي يتم فيه تنظيم التمثيل المعرفي للخبرات السابقة، ومكونات مواقف المشكلة معا، وذلك من أجل تحقيق الهدف.

ويتم هذا النظام وفق إستراتيجية الاستبصار التي تتم فيها محاولة صياغة مبدأ أو اكتشاف نظام علاقات يؤدي إلى حل المشكلة، ويتضمن النشاط الذهني معالجة إشكال أو صور أو رموز ويتضمن أيضا صياغة فرضيات مجردة بدل معالجة أشياء حسية ظاهرة وتختلف المستويات المعرفية التي يعالج فيها الأفراد عملية حل المشكلات. فيوصف مستوى حل المشكلة بأنه من المستوى البسيط، وذلك عندما يقوم الطفل باستخدام معطيات

مادية ظاهرة قابلة للاختبار وتتوفر معانيها لديه، وبالتالي يتسنى له أدوار العلاقات بين مكوناتها والمفاهيم التي تتضمنها ويوصف حل المشكلة بأنه معقد عندما يتطلب ذلك عمليات ذهنية تقتضي مستوى من الخبرات السابقة وعمليات أعمال الذهن والمعالجة لزمن أطول، كما يعتقد المعرفيون أن موقف حل المشكلة هو موقف يواجه الفرد ويتفاعل معه ويستحضر ما لديه من خبرات بهدف الارتقا في معالجته الذهنية للموقف المشكل حتى يتمكن من الوصول إلى خبرة جديدة والذي يمثل بدوره حلا. (أبو عايش، 1993، 61)

4- النظرية السلوكية :

النظرية السلوكية تنظر إلى المشكلة على أنها مجموعة المثيرات التي هي بحاجة إلى الحل، أو مجموعة استجابات تعليمية عند السلوكيين، تقوم على ارتباط المثيرات والاستجابات وترى أن الفرد عندما يواجه مشكلة يحاول حلها عن طريق الاستجابة، ويوظف ما لديه من معلومات، ومفاهيم وعادات فكرية سبق له تعلمها، وهذا ما يسمى بجانب الخبرة عند أصحاب النظرية السلوكية، فالنظرية السلوكية بحد ذاتها تركز على التعليم عن طريق ارتباط سلسلة من الاستجابات مع سلسلة من المثيرات، وبالتالي يتم التعليم ومن ثم يتم التمييز، فالتعليم يؤدي إلى التعليم البسيط .

كما تركز نظرية ثورندايك على أسلوب المحاولة والخطأ، وهذا الاتجاه يؤكد بأن الفرد عندما يواجه مشكلة فإنه يعمل على إيجاد حل لها، عن طريق قيامه بعدة محاولات خاطئة من خلالها يتوصل إلى الحل الصحيح. (حمام، 2013، 154)

8- مميزات وعيوب أسلوب حل المشكلات الإجتماعية

1- المزايا:

هناك الكثير من المزايا لحل المشكلات والتي يمكن انجازها في:

- إن التدريس بطريقة حل المشكلات ينمي اتجاه التفكير العلمي ومهاراته.
- إن مواجهة الطلاب للمشكلات وعملهم على حلها فيه تدريب لهم على أسلوب مواجهة مشكلات الحياة الواقعية.

- إن اشتراك الطلاب كجماعات أو لجان في العمل من أجل البحث والدارسة للحصول على المعلومات اللازمة ينمي لديهم روح العمل الجماعي ويساعد على إقامة علاقات اجتماعية بينهم.

- إن الدارسة من أجل حل المشكلة يتضمن وجود حافز يدفع للدارسة مما يثير الإهتمام ويدعو لبذل الجهد لتحقيق الهدف. (ريان، 1971، 234)

- تحقيق مبدأ التعلم الذاتي أساسا للخبرة المباشرة.

- تدريب الطلاب على بعض المهارات مثل مهارة القراءة ومهارة جمع المعلومات .

(خضر، 2006، 234)

وكذلك من مزايا حل المشكلات الإجتماعية:

- تساعد في ربط عمل المدرس بخبرة التلاميذ الحياتية.

- تنمية مهارات العمل الجماعي والتعاوني.

- كذلك تعمل على إثارة انتباه التلاميذ توجه تفكيرهم باتجاه المشكلة من أجل إيجاد حل مناسب.

- تعزز العلاقة وتقوي الثقة مابين التلاميذ والمعلم و ذلك من خلال التوجيهات والإرشادات التي يقدمها لهم .

- تعمل على تنمية القدرات التحليلية والإستنتاجية للتلاميذ.

- تساعد التلاميذ و تزيد من رغبتهم في البحث والتحليل وجمع المعلومات.

(أمل البكري، 2001، 73)

2- العيوب

يبين إبراهيم 2007 أن من معيقات إستخدام أسلوب حل المشكلات ما يلي:

- تحتاج إلى وقت وجهد كبيرين من المعلم والطلاب مقارنة بالطرق الأخرى.

- قد لا يدرك بعض التلاميذ أهمية المرور بجميع الخطوات في أسلوب حل المشكلات فيتجاوزون عنها مما يؤدي إلى عدم تحقيق الأهداف.
- يحدد بعض التلاميذ مشكلات تافهة لا تستحق الدراسة.
- قد لا يتفق التلاميذ على مشكلة لاختلاف الميول والأهواء. (إبراهيم، 2007، 204)
- ويوضح أبو جلالة وعليمات 2001 أن من عيوبها:
- يحتاج إلى تدريب التلاميذ على المهارات الضرورية اللازمة لهذا الأسلوب.
- قد يحتاج إلى إمكانات مادية كثيرة وقد لا تتوفر في مدارسنا.
- (أبو جلالة وعليمات، 2001، 217)
- يحتاج تعلم حل المشكلات إلى وقت وجهد طويلين مما يقلل من حجم المعلومات أو المادة العلمية التي تقدم للأطفال.
- صعوبة إختيار المشكلات، فربما لا توفق المعلمة في إختيار المشكلة إختياراً حسناً، وربما لا تستطيع تحديداً يتلائم مع نضج الأطفال .
- يعتبر تعلم حل المشكلات مكلفاً مادياً فهو بحاجة إلى إمكانات مادية من مواد وأشياء وأدوات تسمح للطفل بالتفاعل معها لكي يطور نشاط حل المشكلات.
- يتطلب تعلم حل المشكلات معلمات مدربات بكفاءات علمية عالية على هذه المهارة، يتصفن بالجرأة والتأني ورجاحة التصور لمسايرة الأطفال والسير معهم وفق إمكاناتهم وقدراتهم لحل المشكلات، ومن الصعوبة إيجاد مثل هذه الكوادر البشرية المدربة. (جامل، 1998، 100)

9- نموذج جيلفورد لأسلوب حل المشكلات الإجتماعية

قدم جيلفورد نموذجاً مبسطاً لحل المشكلات على أساس نظريته في البناء العقلي، وأطلق عليه نموذج البناء العقلي لحل المشكلات حيث إن هذا النموذج يلعب دوراً في مخزون ذاكرة الفرد وحصيئته المعلوماتية أو مدركاته القابلة للتذكر دوراً حيويّاً في مختلف مراحل عملية حل المشكلة واستناداً للنموذج تبدأ الخطوة الأولى في حل المشكلة

بإستقبال النظام العصبي للفرد أو نظام الاتصالات لديه لمثير خارجي من البيئة أو مثير داخلي من الجسم قد يكون على شكل انفعالات وعواطف ثم تتعرض المثيرات الخارجية أو المدخلات لعملية تصفية في الجزء السفلي من الدماغ عن طريق نسيج شبكي يعمل كبوابة تتحكم في عبور كل المثيرات القادمة إلى مركز الدماغ العليا حيث الإدراك والمعرفة، أما المثيرات المهيجة للنظام العصبي التي يسمح لها باختراق البوابة فإنها تتبته الفرد لإدراك وجود المشكلة أولاً وإدراك طبيعة المشكلة ثانياً وخلال هذه المرحلة تجرى عملية تقييم مستمرة لمعظم المعلومات، والأفكار التي تفرزها عمليات الذاكرة، وفي بعض الأحيان يتوصل الفرد لحل المشكلة دون أن يمارس ما يوصف بأنه عمليات تفكير متشعبة.

(جروان، 1999، 114-116)

حيث اعتبر جيلفورد أن الذكاء مجموعة من القدرات وأن مهارة حل المشكلة هي مهارة ذكائية تعكس قدرات المتعلم الذهنية وقد حدد ستة عوامل فرعية خاصة وعاملاً عاماً متعلقة بقدرة حل المشكلة وهي:

1- قدرة التفكير السريع في مجموعة من خصائص الشيء المتعلق بالمشكلة.

2- قدرة تصنيف الأشياء أو الأفكار وفق معيار محدد.

3- قدرة إيجاد العلاقات المشتركة بين الخصائص المختلفة المتعلقة بالمشكلة أو الموقف.

4- قدرة التفكير بالإبدال المختلفة للموقف أو المشكلة.

5- قدرة وضع قائمة بالخصائص المرتبطة بالهدف أو الموقف.

6- قدرة إستنباط المتطلبات السابقة للموقف.

7- قدرة عامة على حل المشكلات. (غنام، 2004، 204)

ويشير جيلفورد إلى أن بعض المشكلات تستعصي على الحل لأننا لم ندركها بصورة صحيحة وقد نصر على مواصلة المحاولة للوصول إلى حل للمشكلة الختأ كما فهمناها، ويرى جيلفورد أن نمودجه لحل المشكلات يستوعب التفكير الإبداعي في مرحلة توليد الأفكار والبحث عن بدائل للحل في مخزون الذاكرة، كما أن لعملية التقييم في مختلف

المراحل دوراً في التفكير الإبداعي الذي يتطلب تقليص البدائل من أجل الوصول إلى فكرة أصلية أو حل جديد غير أن مفهوم حل المشكلات أكثر إتساعاً وشمولاً من التفكير الإبداعي إلا أن كل منهما يسهم في الوصول إلى نهاية ناجحة عن طريق حل، ويلخص جيلفورد إلى الإستنتاج بأن حل المشكلات يشتمل على جميع أنواع عمليات البناء العقلي بينما يقتصر التفكير الإبداعي على بعضها وأن كل من حل المشكلات والتفكير الإبداعي قد يتضمن أياً من المحتويات المعلوماتية للبناء العقلي. (جروان، 1999، 115-116)

خلاصة الفصل:

نستخلص من هذا الفصل أن أسلوب حل المشكلات الإجتماعية مفهوم حديث النشأة ظهر مع بداية القرن العشرين على يد مجموعة من العلماء أمثال ثوروندايك وكوهلر، تناوله العديد من الباحثين بالبحث والدراسة ما أدى إلى ظهور الكثير من التعاريف والنظريات، ويمكننا الاستنتاج بأنه مجموع الأفعال والسلوكيات التي يستخدمها الفرد لمواجهة مختلف المشاكل والصعوبات التي تصادفه دون بلوغ الموقف درجة من الضغط، ولا يتم ذلك إلا بأساليب منها التوجه نحو المشكلة ومهارة حل المشكلة إما بشكل عقلائي، أم إندفاعي، لا مبالي، أو تجنبى عن طريق خطوات منظمة بدءا من التوجه نحو المشكلة إلى تعريفها وتوليد البدائل وصولا إلى إتخاذ القرار والتقييم وهذا سيأثر بعوامل داخلية كخبرات سابقة والدافعية وعوامل خارجية كطبيعة الموقف وحدثته ما يجعل أسلوب حل المشكلات الإجتماعية مهما في تنمية شخصية الإنسان وتطوير مختلف قدراته العقلية والنفسية و الإجتماعية .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1 - منهج الدراسة

2 - أدوات الدراسة

3 - مجتمع الدراسة

4 - حدود الدراسة

5 - إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

6 - الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد

تأخذ طبيعة الإجراءات المتبعة والأساليب المستخدمة أثناء معالجة موضوع ما أو وصفه أهمية كبيرة فعليها تتوقف نتائج الدراسة، ومدى صدقها وصحتها لذا كان من الضروري إتباع الاجراءات المناسبة.

ويعتبر فصل الإجراءات المنهجية حلقة وصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي حيث يوضع الباحث فيه المنهج المتبع، والعينة المستهدفة، وكذلك الأدوات المستخدمة في الدراسة وخصائصهما السيكومترية وإجراءات تطبيق الدراسة وصولاً إلى مختلف الأساليب الإحصائية للتحقق من فرضيات الدراسة.

1- منهج الدراسة

إن نوع المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته، يتوقف على نوع المشكلة التي يريد دراستها. والمنهج بصفة عامة هو: الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد، لتحديد العمليات والوصول إلى نتيجة محددة. (فوزي، 2007، 76)

كون أن دراستنا تهدف الى معرفة علاقة الثقة بالنفس وأساليب حل المشكلات الاجتماعية لدى الطالب الجامعي تم الإعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي كونه الأنسب لهذه الدراسة والذي يلائم طبيعة الموضوع.

ويهدف المنهج الوصفي الارتباطي بصفة عامة، الى التعرف على الحقائق في ظروف القائمة يستنتج منها علاقات بين الظواهر المدروسة، وذلك عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها للوصول الى النتائج، والتي يمكن تعميمها في حدود الدراسة . (فرحات، 2012، 08)

2- أدوات الدراسة

1-2- مقياس الثقة بالنفس :

أعد هذا المقياس فريخ العنزي (2000) بجامعة الكويت، ويتكون من (25) بنداً تقيس الثقة بالنفس ضمن أربعة أبعاد، وفي مايلي الأبعاد وأرقام البنود التي تقيسها وهي:

(الإعتماد على النفس : 13، 10، 18، 21، 17، 8، 9)

(التردد في اتخاذ القرار : 11، 5، 1، 14)

(الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية : 3، 2، 15، 4، 6، 7، 12، 16)

(لتصميم والإرادة 25، 23، 19، 22، 24، 20) .

يجاب عنها بأسلوب تقريرى ضمن خمسة بدائل هي: لا، قليلا، متوسطا، كثيرا، كثيرا

جدا، وتقال الدرجات من 01-05 على التوالي، وكل البنود تصحح في اتجاه واحد.

2-1-1- وصف سيكومترية مقياس الثقة بالنفس:

2-1-1-1- صدق مقياس الثقة بالنفس:

لقد تم الإعتماد في حساب صدق هذا المقياس (مقياس الثقة بالنفس) في هذه الدراسة

على طريقة حساب الاتساق الداخلي، مما يعني ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للإستبيان

والجدول التالي يبين ذلك :

جدول رقم (02): يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للإستبيان

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.59	0.01	14	0.33	غير دال
2	0.84	0.01	15	0.76	0.01
3	0.62	0.01	16	0.75	0.01
4	0.74	0.01	17	0.79	0.01
5	0.62	0.01	18	0.65	0.01
6	0.76	0.01	19	0.58	0.01
7	0.86	0.01	20	0.54	0.01
8	0.68	0.01	21	0.66	0.01
9	0.21	غير دال	22	0.40	0.05

0.01	0.48	23	0.01	0.70	10
0.01	0.59	24	0.01	0.64	11
0.01	0.49	25	0.01	0.70	12
/	/	/	0.01	0.48	13

يتبين من خلال الجدول السابق نرى أن معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للإستبيان تراوحت ما بين (0.21- 0.86) ومعظم هذه الأخيرة دال عند مستوى الدلالة (0.01) والباقي دالة عند (0.05) أما البندين رقمي (09-14) فهو غير دال وبالتالي يتم حذفه.

2-1-1-2- ثبات مقياس الثقة بالنفس :

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية ، كما يلي :

جدول رقم(03): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

التجزئة النصفية		الفا كرونباخ	معامل الثبات المتغير
سيبرمان براون	جيتمان		
0.86	0.87	0.93	الثقة بالنفس

يتضح من هذا الجدول الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الثقة بالنفس المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.86-0.93) بعد الإعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرو نباخ ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ما سبق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت .

2-2- مقياس أسلوب حل المشكلات

هذا المقياس أعده كل من هببر و بترسين سنة 1982 ، وهو عبارة عن موزغة على

خمسة مقاييس فرعية هي :

(التوجه العام : 06/11/16/31/26/31/36)

(تعريف المشكلة : 37/32/27/22/17/12/7)

(توليد البدائل : 08/13/18/23/28/33/38)

(اتخاذ القرار : 09/14/19/24/29/ 34/39)

(التقييم : 40/35/30/25/20/15/10)

فقرات المقياس السلبية هي :

(05/08/09/10/13/14/16/18/21/24/26/27/30/31/32/35/36/37/38/40)

وبدائل المقياس تتمثل في : تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق

بدرجة بسيطة ، لا تنطبق أبدا .

2-2-1- وصف سيكومترية مقياس أسلوب حل المشكلات :

2-2-1-1- صدق مقياس حل المشكلات :

طبق على هذا المقياس الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية من طرف نوال بريك

في رسالة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي : أسلوب حل المشكلات

وعلاقته بقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بمدينة ورقلة (2016)

. فكان للمقياس القدرة على التمييز بين أفراد الفئتين العليا والدنيا للدرجات بقيمة ت المقدرة بـ $t = 11.97$ وعليه فان المقياس على مستوى عالي من الصدق.

2-2-1-2- ثبات مقياس أسلوب حل المشكلات:

طبق على المقياس الثبات بطريقة إتساق البنود ألفا كرومباخ حيث مقدر معامل ألفا ب (0.62) وهذه النتيجة تؤكد أن المقياس على قدر كبير من الثبات يمكن اعتماده في

هذه الدراسة. (بريك نوال، 2016، 43)

3 - مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية في جامعة الشهيد حمى لخضر الوادي والتابعة لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي بالجزائر في العام الدراسي 2020/2019. وقد اجريت الدراسة على طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية و إنسانية، وقد بلغ عدد الطلبة و الطالبات فيها (1654)، وتم اخذ نسبة حوالي (10 بالمئة) من عدد الطلبة فيها .

- عينة الدراسة

توصف العينة بأنها تلك التي تمتاز بشكل يجعلها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا عندئذ يستطيع الباحث أن يستخلص من دراسة العينة نتائج تصلح للتعبير عن مجتمع بأكمله.

تم إختيار العينة بطريقة قصدية من طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وإنسانية وهم المراهقين ذوو العمر الأقل من 22 سنة (18-19-20-21 سنة) .

4-حدود الدراسة:

4-1-الحدود المكانية: قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.

4-2-الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية على (150) طالب وطالبة من مستوى سنة أولى ليسانس جذع مشترك من قسم العلوم الاجتماعية في والإنسانية جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.

- 60 طالب سنة أولى جامعي علوم إنسانية جذع مشترك.

- 90 طالب سنة أولى جامعي علوم اجتماعية جذع مشترك.

4-3-الحدود الزمنية: تمت الدراسة الحالية في الفترة الزمنية الممتدة من ديسمبر 2019

الى غاية فيفري 2020 .

5 -إجراءات تطبيق الدراسة الاساسية

بعد إختيار أدوات الدراسة المناسبة للتطبيق، تم تحديد موعد لإجراء الدراسة الأساسية مع إدارة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي والذي تحدد يوم الاحد و الاثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس الموافق لثلاثة اسابيع متتالية من شهر فيفري 2020 .

وفي التاريخ المحدد لتطبيق الدراسة الميدانية الأساسية ، تم توزيع أدوات الدراسة - المتمثلة في مقياس الثقة بالنفس ومقياس أساليب حل المشكلات - على طلبة سنة أولى علوم اجتماعية وسنة أولى علوم إنسانية بالتنسيق مع الأساتذة والدكاترة المدرسين لهذه الأقسام وقامت الباحثتان بقراءة وشرح تعليمات مقياس الدراسة و كيفية الإجابة عليها . مع العلم أننا تلقينا كل الدعم والمساعدة من الأساتذة والإداريين، مع تجاوب أفراد العينة في الإجابة على كل بنود مقياس الدراسة.

صححت إستمارة المقياس وفق مقياس التصحيح الخاص بكل مقياس، لعدد قدره(150) طالب وطالبة في كلا التخصصين، ثم أفرغت البيانات واعتماد البرنامج الإحصائي(spss) لمعالجة فرضيات الدراسة.

6 -الأساليب الاحصائية

- إختبار كا2 للكشف عن دلالة الإختلاف بين مستويات الثقة بالنفس، ومستويات أسلوب حل المشكلات الاجتماعية.

- إختبار "ت" Test لعينتين مستقلتين، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الجنس (ذكور/إناث)، في مقياس الثقة بالنفس، وطلبة القسمين الدراسي(أولى جذع مشترك

علوم اجتماعية/أولى جذع مشترك علوم إنسانية) في مقياس أسلوب حل المشكلات الاجتماعية.

ومن التقنيات الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

تم استخدام التقنيات الإحصائية التالية لمعالجة فرضيات الدراسة وتتمثل فيما يلي:

الإحصاء الوصفي والبياني:

- التكرارات والنسب المئوية.

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- معامل ارتباط بيرسون

- المضلعات التكرارية.

الفصل الخامس

عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.
 - 1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
 - 2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
 - 3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
 - 4.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.
 - 5.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.
2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.
 - 1.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
 - 3.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
 - 4.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
 - 5.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
 - 6.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.
3. خلاصة نتائج الدراسة.
4. اقتراحات الدراسة.

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق مقياس الثقة بالنفس ومقياس أساليب حل المشكلات الاجتماعية على عينة من طلبة سنة أولى جامعي جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية، وسنحاول تفسير النتائج المتحصل عليها ومناقشتها.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: يتميز أغلبية طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بمستوى ثقة بالنفس مرتفع.

جدول(04): دلالة الاختلاف بين مستويات الثقة بالنفس لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك

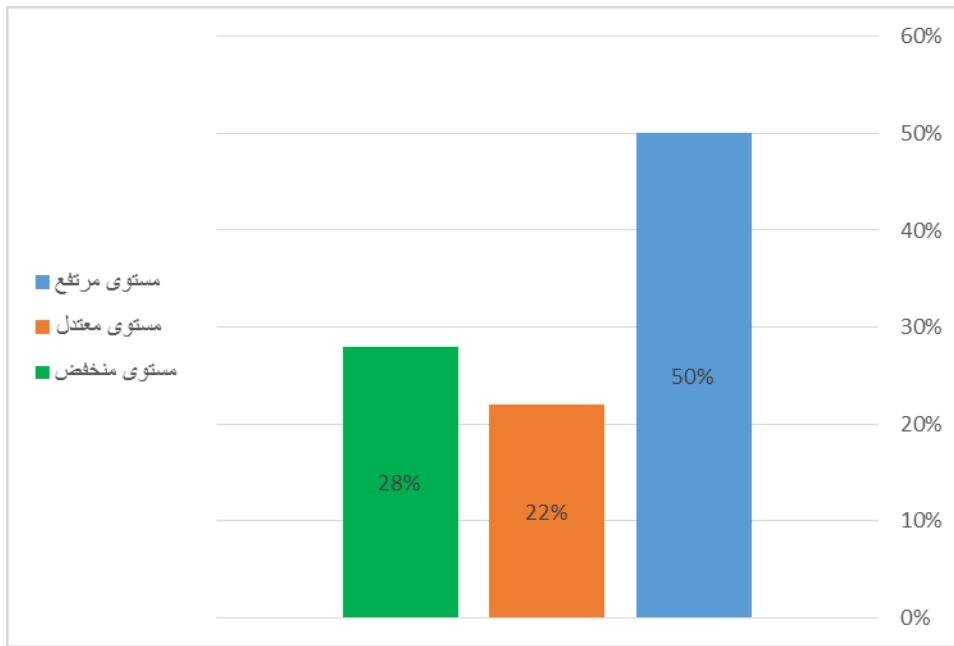
علوم اجتماعية وعلوم إنسانية

الدلالة الاحصائية	Df	قيمة كا ²	%	ت	مستويات الثقة بالنفس
دالة عند $\alpha = 0.00$	2	19.56	28	42	المنخفض
			22	33	المعتدل
			50	75	المرتفع
			100	150	المجموع
					مستوى الثقة بالنفس

يتبين من الجدول(04): أن الاختلاف بين مستويات الثقة بالنفس لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية، إختلاف جوهري ودال إحصائياً، وهذا واضح من خلال التكرار والنسبة المعتبرة للطلبة بمستوى الثقة بالنفس المرتفع المقدر ب: 75% بنسبة 50%، بالمقابل نجد تكرار الطلبة بمستوى الثقة بالنفس المنخفض المقدر ب: 42% بنسبة 28% أما تكرار الطلبة بالمستوى المعتدل للثقة بالنفس المقدر ب: 33% بنسبة 22%.

والشكل التالي يوضح مستويات الثقة بالنفس لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم

اجتماعية وعلوم إنسانية بيانياً



الشكل (02): مستويات الثقة بالنفس لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية

يتضح من الشكل (02): أن من لهم مستوى ثقة بالنفس مرتفع من طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية، تقدر نسبتهم ب: 50% وهي الأكبر، بالمقابل نجد من لهم مستوى ثقة بالنفس منخفض من الطلبة تقدر نسبتهم ب: 28%، أما من لهم مستوى ثقة بالنفس معتدل من الطلبة تقدر نسبتهم ب: 22%.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: يتميز أغلبية طلبة سنة أولى جذع مشترك

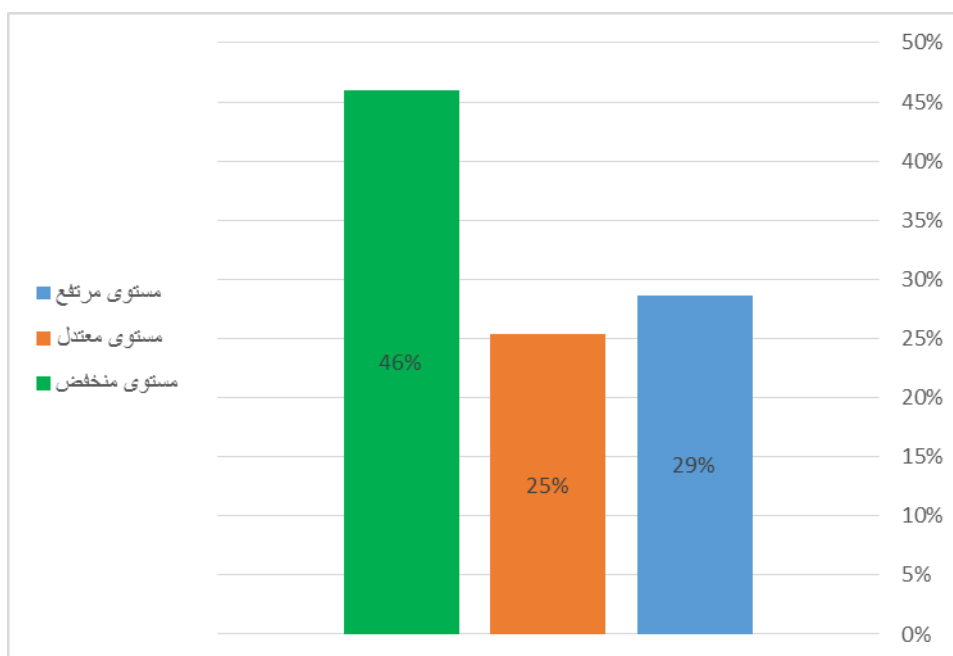
علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بمستوى أسلوب حل المشكلات الاجتماعية المنخفض.

جدول (05): دلالة الاختلاف بين مستويات أسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة

سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية

الدالة الإحصائية	Df	قيمة كا ²	%	ت	مستويات حل المشكلات الاجتماعية
دالة عند $\alpha = 0.01$	2	11.08	46	69	حل المشكلات الاجتماعية المنخفض
			25	38	حل المشكلات الاجتماعية المعتدل
			29	43	حل المشكلات الاجتماعية المرتفع
			100	150	المجموع

يتبين من الجدول (05): أن الإختلاف بين مستويات أسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية، اختلف جوهري ودال إحصائياً، وهذا واضح من خلال التكرار والنسبة المعتبرة لدى الطلبة بمستوى أسلوب حل المشكلات الاجتماعية المنخفض المقدر بـ: 69 بنسبة 46% بالمقابل نجد تكرار الطلبة بمستوى أسلوب حل المشكلات الاجتماعية المرتفع المقدر بـ: 43 بنسبة 29% أما تكرار الطلبة بالمستوى المعتدل لأسلوب حل المشكلات الاجتماعية المقدر بـ: 38 بنسبة 25%. والشكل التالي يوضح مستويات أسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بيانياً.



الشكل (03): مستويات أسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع

مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية

يتضح من الشكل (03): أن من لهم مستوى أسلوب حل المشكلات الاجتماعية المنخفض من طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية، تقدر نسبتهم بـ: 46% وهي النسبة الأكبر، بالمقابل من لهم أسلوب حل المشكلات الاجتماعية المرتفع من الطلبة تقدر نسبتهم بـ: 29%، أما من لهم أسلوب حل المشكلات الاجتماعية المعتدل من الطلبة تقدر نسبتهم بـ: 25%.

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: توجد علاقة إرتباطية بين الثقة بالنفس وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية. جدول(06): دلالة الارتباط بين الثقة بالنفس وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة

سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية

المتغيرات	العينة n	معامل الارتباط r	معامل التحديد R ²	قيمة f _c المحسوبة	Df	الدلالة الإحصائية
الثقة بالنفس	150	0.08	0.006	0.96	(1 و 148)	غير دالة
حل المشكلات الاجتماعية						

قيمة f_c الجدولة (3.91)

يتبين من الجدول(06) أن قيمة معامل إرتباط بيرسون المساوية لـ: $r_p=0.08$ ، تعبر عن علاقة إرتباطية غير دالة إحصائياً، بدليل أن قيمة اختبار f_c المحسوبة المقدره (0.96) أصغر من قيمة إختبار f_c الجدولة المقدره (3.91)، أي أن التغير في تباين درجات قياس أسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية لا يعود إلى التباين في درجات قياس الثقة بالنفس.

4-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: لا توجد فروق في الثقة بالنفس بين طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير الجنس.

جدول(07): دلالة الفروق بين متوسطي درجات الجنسين (ذكور/إناث) من طلبة سنة أولى

جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية في الثقة بالنفس

مقياس الثقة بالنفس	العينة N	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	اختبار لفين (f) لتجانس التباين	قيمة t _c	Df	الدلالة الإحصائية
الثقة بالنفس	39	96.08	16.81	0.08	0.27	0.27	148	غير دال
	111	96	16.06		غير دال			

يتبين من الجدول(07): أن متوسط الفروق بين درجات الذكور $(\bar{X}=96.08)$ ودرجات الإناث من طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية $(\bar{X}=96)$ على مقياس الثقة بالنفس (0.08) غير دال إحصائياً، مما يدل على أن إختلاف الجنس (ذكور-

إناث) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس الثقة بالنفس لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية.

1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة: لا توجد فروق في أسلوب حل المشكلات الاجتماعية بين طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير القسم الدراسي.

جدول(08): دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلبة القسمين الدراسيين(أولى جذع مشترك علوم اجتماعية/أولى جذع مشترك علوم إنسانية) في أسلوب حل المشكلات الاجتماعية

الدلالة الإحصائية	Df	قيمة t_c	إختبار لفين (f) لتجانس التباين	متوسط الفروق	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي \bar{X}	العينة N	مقياس أسلوب حل المشكلات الاجتماعية
غير دال	148	1.35	0.28	1.57	6.80	60.34	90	أولى علوم اجتماعية
			غير دال		7.33	58.77	60	أولى علوم إنسانية

يتبين من الجدول(08): أن متوسط الفروق بين درجات طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية $(\bar{X}=60.34)$ ودرجات طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم إنسانية $(\bar{X}=58.77)$ على مقياس أسلوب حل المشكلات الاجتماعية (1.57) غير دال إحصائياً مما يدل على أن إختلاف طلبة القسمين الدراسيين(أولى جذع مشترك علوم اجتماعية/أولى جذع مشترك علوم إنسانية) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس أسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية.

2-تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

1-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية " يتميز أغلبية طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وإنسانية بمستوى ثقة بالنفس مرتفع".

وبإستخدام إختبار كا² للكشف عن دلالة الإختلاف بين مستويات الثقة بالنفس لدى طلبة سنة أولى جامعي توصلنا إلى تحقق الفرضية الأولى أي أنه " يتميز أغلب الطلبة سنة أولى جذع مشترك بمستوى عالي من الثقة بالنفس " .

ويرجع تحقق الفرضية إلى إرتفاع مستوى الثقة بالنفس لأغلبية الطلبة مما يتوافق مع " دراسة عاتكة غرغوط" التي أجريت على عينة متنوعة من طلبة كل من "جامعة الوادي، ورقلة، بسكرة " وما يتوافق أيضا مع دراسة "مروة مسعودي" بأن لطلبة الجامعة مستوى عالي من الثقة بالنفس. حيث وجد في نتائج هذه الدراسات أن الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي يساهمان في تفسير الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي. ولثقة بالنفس تأثير على الدافعية للإنجاز لنفس العينة ونعيد هذا التوافق في إرتفاع الثقة بالنفس لتشابه أو تماثل البيئة المطبقة فيها الدراسة الجامعة ". مما يجعل الخصائص متقاربة.

ويتضح إرتفاع الثقة بالنفس لدى أغلبية الطلبة لكونهم يتمتعون بخصائص متعددة كقدرتهم على تحديد احتياجاتهم بدقة والعمل عليها بطرق مختلفة على الرغم من كونهم في السنة أولى جامعي، فتعاملهم بطريقة سليمة مع مشكلاتهم السابقة وحلها بطرق مختلفة ناجحة وتعمل نحو المواقف.

ويمتاز الطالب الجامعي بدرجة ذكاء تسمح له بالتواجد والدراسة في الجامعة وهي من أكثر العوامل تأثيرا على نجاح الإنسان في حياته، فالإنسان الذكي قادر على حل المشكلات التي تواجهه بصور وطرق مختلفة، وقادر على إستغلال الظروف المناسبة لإتخاذ القرارات الملائمة. (عاتكة، 2016، 169)

وتظهر ثقة الطالب الجامعي بنفسه عن طريق دورة الإيجابي الواضح في نشاطه الصفي وطرح الأسئلة أو الإجابة بشكل صحيح عند تقديم عروض ذات مصداقية وأصالة، وتوسيع العلاقات الخاصة به والتعامل بنضج مع السلطة الإدارية وتقبله لقدراته دون الشعور بالنقص أو الإحتقار، مما قد يسبب إن حصل الشعور بالدونية نقصا في الثقة بالنفس. لكن إذا حدث العكس فيساهم ذلك في زيادة الثقة بالنفس.

أما إن إفترضنا أن هذه الثقة بالنفس كانت مرتفعة عند الطلبة قبل إلتحاقهم بالمرحلة الجامعية فهذا يرجع حسب رأي الباحثان إلى القدوة الحسنة للوالدين والمجتمع الذي يعيش فيه من أقارب وأصدقاء، وإرتفاع مستوى الثقة بالنفس هو نتيجة لإنتماء الطالب من الطفولة إلى أسرة على مستوى مقبول به من الأخلاق والثقافة سواء الدينية أو الاجتماعية مما يعزز ويبني الثقة بالنفس. لأن هذه الأخيرة تتأثر بعدة عوامل اجتماعية والتربية والمجتمع... بإعتبار أن الفرد جزء من المجتمع يؤثر ويتأثر به من خلال اكتساب والتشبع من العادات والأفكار والقيم والتشرب من الآراء الناضجة والحكيمة مما يزيده ثقافة وتكيفاً مع غيره نتيجة لإرتفاع ثقته بنفسه.

وقد يعزى هذا المستوى العالي للثقة بالنفس إلى فرص النجاح التي تتوافر للفرد سواء في النواحي الأكاديمية والاجتماعية، الشخصية، أو العاطفية، ومرحلة المراهقة التي يمر بها الفرد مرحلة إثبات الذات وتكوين لمعالم الشخصية، مما يعرض الفرد لمواقف متنوعة بين النجاح والفشل، وهذه التجارب والمواقف تؤثر بشكل كبير على مستويات الثقة بالنفس.

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية " يتميز أغلبية طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بمستوى أسلوب حل المشكلات الاجتماعية المنخفض ".

وباستخدام إختبار كا² للكشف عن دلالة الإختلاف بين مستويات حل المشكلات لدى طلبة سنة أولى جامعي توصلنا إلى تحقق الفرضية الأولى أي أنه " يتميز أغلبية طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بمستوى أسلوب حل المشكلات الاجتماعية المنخفض " .

ويرجع تحقق الفرضية وإختلافها مع دراسة " اليوت " إلى عدت عوامل أهمها قلة الخبرة في الحياة نظرا للفئة العمرية الخاصة بالعينة المجرى حولها الدراسة الحالية حيث أن أساليب مواجهة المشكلات تعتبر مواقف تعليمية واضحة، إضافة إلى حداثة الوسط الجامعي وتنوعه من أكثر من ولاية، أي كبر المجتمع المتعامل معه مقارنة بوسط المرحلة التعليمية

الثانوية السابقة لهم، وضعف أسلوب حل المشكلات الاجتماعية يعود إلى ضعف قدرة هؤلاء الطلبة على جمع المعلومات والبيانات واستخدام خطة ناجعه في تحديد المشكلات التي يتم التعرض إليها وهذه المعلومات والخبرات والقدرات السابقة المعرفية والعقلية هي ما يساعدهم على التمكن من تحديد المشكلات والتعامل معها بقوة عالية ودقة واضحة وحرفية ملموسة. وهذا ما ينتج عنه قصور في التعامل مع المواقف الاجتماعية أو غيرها بمرونة، مما يعيق توليد وطرح بدائل واضحة للتعامل مع المشكلات التي يتم مواجهتها سواء على الجانب الأكاديمي، الجانب الشخصي أو الاجتماعي وإدارة المواقف المتنوعة التي يتم مواجهتها بشكل سليم. والطالب ذو المستوى المنخفض من حل المشكلات لا يملك الإستراتيجيات الملائمة لتفكير كالتخطيط للمستقبل مما قد يزيد قلقه نحوه.

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية "توجد علاقة إرتباطية بين الثقة بالنفس وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية". وباستخدام معامل الإرتباط بيرسون (r) المتعدد لدراسة درجة العلاقة بين الثقة بالنفس وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية وقد توصلنا الى عدم تحقق الفرضية أي أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين الثقة بالنفس وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية .

ويرجع عدم تحقق الفرضية إلى درجات أسلوب حل المشكلات المنخفضة لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وإنسانية على عكس دراسة " اليوت " التي نصت على إمتلاك طلبة الجامعة المهارات الفعالة لحل المشكلات ، أما من جهة اخرى فقد أظهرت نتائج دراسة كل من " دراسة عاتكة غرغوط" التي أجريت على عينة متنوعة من طلبة كل من "جامعة الوادي، ورقلة، بسكرة " وما يتوافق أيضا مع دراسة "مروة مسعودي" بأن لطلبة الجامعة مستوى عالي من الثقة بالنفس .

ونرجع هذا الإختلاف مع دراسة " اليوت " إلى إختلاف بيئة إجراء الدراسة ومقارنة بتشابه عينة الدراسة وتقريبا تماثلها في " دراسة عاتكة غرغوط" و " دراسة مروة مسعودي" حيث أن الطلبة الذين هم واثقون من أنفسهم وتصرفاتهم التي يقومون بها ويتوقعون مستقبلا زاهرا لهم دون التفكير في العقبات، يحاولون فقط التطوير من أنفسهم من أجل تحقيق ما يطمحون إليه حيث لا يهتمون كثيرا بالتخطيط الملائم والتفكير في العواقب فهم يتمتعون بقوة الشخصية التي من أهم صفاتها الاقناع والجرأة والشجاعة، فيصل الواثق من نفسه لمتبغاه مهما كلفه ذلك وبشتى الطرق، مما قد ينتج بعض الصعوبات والمشاكل الاجتماعية التي تتطلب خبرات سابقة وتجارب عديدة، بينما يلعب عمر العينة والمرحلة التي تمر بها هذه الأخيرة تجعل أسلوب حل المشكلات الاجتماعية لديها منخفض مما يعني أنه وعلى الرغم من إرتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك إلا أنه ليس بالضرورة أن يرتبط بدرجة عالية من أسلوب حل المشكلات الاجتماعية حيث أن الدراسة الحالية أجريت في مرحله عمرية تفنقر للخبرات الاجتماعية الازم توفرها في الطالب الأكبر عمرا... فالتعمق في السنوات الجامعية يكسب الخبرات والمهارات الاجتماعية اللازمة للتمكن من أساليب حل مشكلات اجتماعية مرتفع.

وما سبق يعني أن الطالب الواثق من نفسه لا يعني بالضرورة تمتعه بأسلوب حل مشكلات عالي فذلك تابع لعدة عوامل كالخبرة والعمر الخاص بالعينة، مما يعني عدم قبول الفرضيه وأنه لا توجد علاقة إرتباطية بين الثقة بالنفس المرتفعه وأسوب حل المشكلات المنخفض لدى طالب سنة أولى جامعي.

4-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية " لا توجد فروق في الثقة بالنفس بين طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير الجنس ".

وهذا راجع إلى أن الطلبة من الجنسين في نفس المرحلة العمرية، وهي المرحلة الجامعية وبالتحديد طلبة سنة أولى جامعي الجدد المنتقلين حديثا من الثانوية. مما يجعل

الفروق بينهم غير واضح، بالإضافة إلى أن هذه الدراسة أجريت في نفس الولاية ونفس الجامعة، مما يعني أنهم تلقوا نفس المناهج ونفس الإستراتيجيات التعليمية، وهذا ما يؤدي إلى تكافؤ الفرص لكلا الجنسين في أغلب المجالات كالتعليم والشغل... الخ، بالإضافة أن مجتمعنا الحالي أصبح ينظر للفتاة نظرة إيجابية وأن لها حقوق وواجبات، مسؤوليات وتكليفات، مما جعل التفريق بين الذكور والاناث نادر الحدوث لا سيما في التعليم، فحق الفتاة ونظرة المجتمع الإيجابية لها رفعت من مستوى الثقة بالنفس لديها، إضافة للفرص المتاحة لها مع وجود وسائل الإعلام والتطور العلمي مما فتح أمام كلا الجنسين جميع المجالات مما يحزر وينمي الثقة بالنفس ويعزز الذات وكل ما سبق أدى لإلغاء الفروق بين الجنسين في الثقة بالنفس .

وما سبق يتوافق مع دراسة كل من "عاتكة " و"السقاف منال" وهذا التوافق يجعلنا نقبل الفرضية .

2-5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية " لا توجد فروق في أسلوب حل المشكلات الاجتماعية بين طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير القسم الدراسي".
إختلفت الفرضية الحالية مع دراسة " اليوت " حيث أظهرت أن هناك فرق بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني لصالح التخصص العلمي حيث وجد فروقا في أسلوب حل المشكلات تبعا لتخصص الدراسي. بينما إتفقت مع دراسة "نوال بريك " بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل بين التلاميذ العلميين والأدبيين ذوي المستوى المرتفع من أسلوب على حل المشكلات لكنه توجد فروق بين الأدبيين والعلميين ذوي المستوى المنخفض من أسلوب حل المشكلات الاجتماعية.

وعليه فإن التخصص لم يؤثر في أسلوب حل المشكلات الاجتماعية ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون طلبة كلا تخصصي جذع مشترك سنة أولى علوم اجتماعية يعيشون الظروف نفسها وخبراتهم المعرفية متشابهة ومتقاربة وسائرة في نسق واحد. فضلا عن تمتعهم

بخصائص وسمات نابعه عن فئة عمرية متماثله. وعليه فإن كل الطلبة من سنة أولى جامعي جذع مشترك علوم اجتماعية يستجيبون لنفس المثيرات ويتعرضون لنفس الضغوطات الجامعية وقد يعود ذلك إلى طبيعة الواقع الاجتماعي المتشابه الذي يعيشه كل الطلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وإنسانية .

3- خلاصة نتائج الدراسة:

دلت النتائج المتحصل عليها على أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين الثقة بالنفس وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية، إذا أثبتت نتائج الفرضيات المتوصل إليها بعد إجراءات الإستبيانات المتمثلة في مقياس الثقة بالنفس ومقياس أسلوب حل المشكلات الاجتماعية على أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين الثقة بالنفس وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية لدى طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية.

كما دلت نتائج الدراسة أيضا على :

- يتميز أغلبية طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بمستوى ثقة بالنفس مرتفع.

- يتميز أغلبية طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية بمستوى أسلوب حل المشكلات الاجتماعية المنخفض.

- لا توجد فروق في الثقة بالنفس بين طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق في أسلوب حل المشكلات الاجتماعية بين طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وعلوم إنسانية تعزى لمتغير القسم الدراسي.

4- إقتراحات الدراسة:

وختاماً ومن خلال النتائج المذكورة أعلاه يمكن القول أن الثقة بالنفس من أهم مقومات الشخصية المساعدة والدافعة للطالب أكاديمياً واجتماعياً أي أنه بثقته بنفس يتعدى ازماته مهما كانت أساليب حله لمشكلاته الاجتماعية .

وفي الأخير لكل دراسة آفاق بحثية نقترحها في النقاط التالية:

- إقامة ندوات وتوعية الطلبة الجدد وذوو السنوات الأولى لتعريفهم بالنظام الجامعي وأساليب التعامل مع الطلبة والطاقم الخاص بالكلية من أجل التكيف مع الوسط الجامعي الجديد.
- إعداد الطالب نفسياً و اجتماعياً للتفاعل مع البيئة الاجتماعية و جعل أمر تكيفهم مع هذه البيئة أكثر تقبلاً.

- تشجيع الطلبة على إبداء آرائهم من خلال إعطائهم مجالاً أوسع للمناقشة أمام الآخرين وذلك لتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

- وضع منهاج وإتباع طرق من أجل تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة تزامناً مع العملية التعليمية لأجل تمكينهم من التعامل مع المشاكل المختلفة المواجهة لهم مع التقدم في العمر والتعلم وتنمية أساليب حل المشكلات الاجتماعية والتكيف من أي وسط جديد .

قائمة المراجع

1- قائمة المراجع

- إبراهيم الفقي (2007). الثقة و الإعتزاز بالنفس، الحياة للدعاية والإعلان، دط.
- إبراهيم، مجدي عزيز (2007). التفكير من خلال إستراتيجيات التعلم بالإكتشاف. القاهرة- مصر. عالم الكتاب، ط1.
- البناء، أنور وعائد الربيعي (2005). مشكلات طلبة جامعة الأقصى من وجهة نظر الطلبة. فلسطين. جامعة الاقصى.
- البيسي داليا (2010). فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية القدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المؤسسات الإيوائية. جامعة المنصورة. مجلة رعاية وتنمية الطفولة، (8).
- الثلجي، العبيد محمد الحسن (1995). الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة أريد التعليمية وعلاقتها ببعض المتغيرات. الجزائر. ماجستير غير منشورة، جامعة باتنة.
- الحلو، محمد وفائي علاوي سعيد (2001). علم النفس التربوي نظرة معاصرة. غزة. دار المقداد للطباعة، ط2.
- الخوaja، عبد الفتاح (2002). الإرشاد النفسي التربوي بين النظرية والتطبيق. عمان - الأردن، الدار العلمية للنشر والتوزيع، دط.
- الركابي، نضال عبد الحسن (2000). مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية بالجامعة المستنصرية. رسالة ماجستير غير منشورة.
- الزيات، فتحي مصطفى (1984). نمذجة العلاقات السببية بين السن والذاكرة والمستوى التعليمي ومستوى الأداء في حل المشكلات. مجلة التربية بالمنصورة، (6)، (4).

- الزيات، فتحي مصطفى (1995). الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات. المنصورة - مصر. دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، ط1.
- الزيات، فتحي مصطفى (1996). سيكولوجية التعلم. القاهرة. دار النشر للجامعات، ط1.
- السقاف، منال (2008). الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمكة المكرمة. مكة المكرمة. دكتوراه غير منشورة، كلية التربية.
- العتوم عدنان، والجراح، عبد الناصر (2005). تنمية مهارات التفكير. عمان. دار المسيرة، ط1.
- العتوم، عدنان يوسف (2004). علم النفس المعرفي. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1.
- العدل، عادل (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الإجتماعية وكل من فعالية الذات والإتجاه نحو المخاطرة. مجلة كلية التربية، (25)، (1)، دط.
- العدل، عادل وعبد الوهاب، صلاح شريف (2003). القدرة على حل المشكلات ومهارات ما وراء المعرفة لدى العاديين والمتفوقين عقليا. مجلة كلية التربية (التربية وعلم النفس)، (27)، (3)، دط.
- العزاوي، رحيم يونس كرو (2009). المنهاج وطرائق التدريس. عمان. دار دجلة، ط1.
- العنزي، فريح عويد (1999). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية. دراسات نفسية، (3).

- العنزي، فريح عويد (2001). المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل. دراسة إرتباطية عاملية، مجلة العلوم الإجتماعية، (29)، (3)، دط.
- المفرجي، سالم محمد (2008). الثقة بالنفس وحب الإستطلاع ودافعية الإبتكار لدى عينة من طلبة وطالبات الثانوية بمكة المكرمة. مكة المكرمة. كلية التربية.
- الناطور، فايز (2010). التحفيز ومهارات تطوير الذات. عمان. دار أسامه للنشر والتوزيع، دط.
- أمل البكري، عفاف الكسواني (2001). أساليب تعليم العلوم والرياضيات. عمان-الأردن. دار الفكر، ط1.
- أبو جادو، صالح محمد علي (2004). علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة. عمان. دار المسيرة للتوزيع والنشر، ط1.
- جامل، عبد الرحمان (1998). طرق التدريس العامة. عمان-الأردن. دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1.
- جروان، فتحي عبد الرحمن (1999). تعليم التفكير مفاهيمه وتطبيقاته. عمان-الأردن. دار الكتاب الجامعي، ط1.
- أبو جلالة، صبحي حمدان، وعليمات، محمد مقبل (2001). أساليب تدريس العلوم لمرحلة التعليم الأساسي. الكويت. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط1.
- حريز، سامي محمد هشام (2007). المهارة في إدارة الأزمات وحل المشكلات. الأسس النظرية والتطبيقية. عمان-الأردن. دار البداية، ط1.
- حسن، السيد محمد أبو هاشم (2004). أسلوب حل المشكلات. مصر. كلية التربية، جامعة الزقازيق.

- حمام، راوية (2013). فاعلية برنامج الوسائط الطلابية من القدرة على حل المشكلات والتحكم بالغضب لدى الوسائط في المرحلة الأساسية العليا. فلسطين-غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية.
- خضر، فخري رشيد (2006). طرائق تدريس الدراسات الإجتماعية. عمان-الأردن. دار المسيرة للنشر و التوزيع، ط1.
- خيرالله، سيد (1981). علم النفس التربوي أسسه النظرية والتطبيقية. بيروت- لبنان. دار النهضة العربية، دط.
- داود شفيقة (2015). العوامل المؤثرة في مستوى الثقة لدى المراهق المتمدرس، الدراسات النفسية والإجتماعية .
- راشد محمد عدي (2013). التعلق التجنبي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى أطفال الرياض، كلية التربية للبنات.
- أبو رياش، حسين محمد، قطيط، غسان يوسف (2008). حل المشكلات. عمان-الأردن. دار وائل للنشر والتوزيع، دط.
- ريان، فكري حسن (1971). التدريس أهدافه، أسسه، أساليبه، تقويم نتائجه وتطبيقاته. القاهرة. عالم الكتب، ط2.
- زهران محمد حامد (2000). الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية. مصر. عالم الكتاب، دط.
- زهران، حامد عبد السلام (1977). علم النفس النمو " الطفولة والمراهقة ". مصر. عالم الكتب، ط 4.

- سائدة جمال محمد الغصين (2008). النمو النفسي والإجتماعي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا بغزة وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات الإجتماعية. غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية.

- شروجر سيدني (1990). مقياس الثقة بالنفس . ترجمة وتعريب عادل محمد .

- صالح بن يحي الجار الله الغامدي (2000). اضطراب الكلام و علاقتها بالثقة بالنفس و تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة. دراسة مقدمة لقسم علم النفس متطلب تكميلي لنيل درجة الدكتوراه تخصص إرشاد النفسي، جامعة أم القرى .

- أبو عايش، أحمد عبد الله (1993). أثر كل من الذكاء والتحصيل والجنس على حل المشكلة لدى طلبة الصفين الرابع والسادس في مدينة عمان. عمان- الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

- عبد العزيز، صالح (1965). التربية وطرق التدريس. مصر. دار المعارف، دط.

- عبد الله محمد (1997). مقياس الثقة بالنفس. القاهرة - مصر. مكتبة الانجلو المصرية.

- عبد الله، عادل الراغب شراب (2013). فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. القاهرة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الفلسفة في التربية.

- عبد الله، محمد قاسم (2001). مدخل إلى الصحة النفسية. عمان. دار الفكر للطباعة والنشر، دط.

- عبد الهادي، نبيل أحمد (2004). نماذج تربوية تعليمية معاصرة. عمان. دار وائل للنشر، ط2.

- عبيدات، ذوقات، وآخرون (1998). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه. عمان - الأردن. دار الفكر للنشر والتوزيع، ط4.
- عسكر علي (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. عمان. دار الثقافة للنشر، ط2.
- عطالله، مشيل كامل (2001). طرق وأساليب تدريس العلوم. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1.
- عطية، أحمد شعبان (1989). مشكلات مرحلة الشباب الجامعي. مجلة التربية المعاصرة، (33).
- عكاشة، محمود فتحي، عمارة، منى جميل (2013). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات ماوراء الذاكرة على أداء الذاكرة العاملة أثناء حل المشكلة لدى عينة من طلاب كلية التربية، المجلة العربية لتطوير التفوق.
- عمرو حسن بدران (1990). كيف تبني ثققتك بنفسك. القاهرة. مكتبة جزيرة الورد، دط.
- عواطف أحمد الزمزمي (2011). الذكاء العاطفي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات الإجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية بمكة المكرمة. مكة المكرمة، السعودية. مجلة كلية التربية، (10)، دط.
- غانم، محمود محمد (2004). التفكير عند الأطفال. عمان - الأردن.
- غرغوط، عاتكة (2016). علاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالدفعية للإنجاز لدى طلبة جامعات بسكرة، الوادي، ورقلة. الجزائر. دكتوراه غير منشورة، جامعة لبليدة 02 علي لونيبي.

- فرحات، أحمد (2012). أساليب المعاملة الوالدية (التقبل/الرفض) كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالسلوك التوكيدي لدى تلاميذ التعليم الثانوي. تيزي وزو. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ميلود معمري.

- قطامي يوسف (1990). تفكير الأطفال تطوره وطرق تعليمه. عمان. الأهلية للنشر، دط.

- محمد عادل (1990). مقياس الثقة بالنفس. مكتبة الانجلو المصرية ، مختبر علم النفس الجامعة الاسلامية ، مترجم عن (Sgraugert .1990).

- محمد هشام حريز (2008). كيف تصبح طالبا متفوقا. عمان- الأردن. دار غيداء للنشر والتوزيع، ط1.

- محمود، إبراهيم وجيه (1981). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. الإسكندرية. دار المعارف، دط.

- محمود، مأمون عثمان (2001). إستراتيجية القدرة على حل المشكلات لدى الإداريين في وزارات السلطة الوطنية الفلسطينية. نابلس- فلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح.

- مرعي، توفيق أحمد، والحيلة، محمد محمود (2013). طرائق التدريس العامة. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط 6.

- مروة مسعودي (2018). علاقة الثقة بالنفس بالتفاؤل غير الواقعي بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي. الوادي- الجزائر. دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم العلوم الإجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، جامعة الشهيد حمه لخضر.

- مسلم، إبراهيم أحمد (1993). الجديد في أساليب التدريس. عمان. دار النشر للطباعة، ط1.

- مسلم، إبراهيم أحمد (1994). حل المشكلات، تنمية الإبداع، تسريع التفكير العلمي. عمان- الأردن. دار البشير للنشر والتوزيع.

- معاوية أبو غزال وعائدة فلوة (2014). أنماط التعلم وحل المشكلات الإجتماعية لدى الطلبة المراهقين وفقا لمتغيري النوع الإجتماعي والفئة العمرية. الأردن. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (10)، (3)، دط.

- مقدادي، يوسف موسى، أبو زيتون، جمال عبد الله (2010). أثر برنامج تدريبي مستند إلى التربية العقلانية الإنفعالية في تحسين الكفاءة الاجتماعية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة الصف السابع والثامن الأساسيين. جامعة ال بيت، كلية العلوم التربوية، مجلة الجامعة الإسلامية، (18)، (2)، دط .

- منال بنت محمد السقاف (2009). الثقة بالنفس و إنفعال الغضب لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة و جامعة أم القرى بمكة المكرمة. بحث مقدم لقسم علم النفس، متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، تخصص إرشاد نفسي.

- نجمة، بلال (2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة. تيزي وزو. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري.

- نشواتي، عبد المجيد (1997). علم النفس التربوي. بيروت - لبنان. مؤسسة الرسالة، دط.

- نعمات، شعبان علوان وعبد الرؤوف، الطلاع (2014). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية. جامعة الأقصى، مجلة الأقصى، (18)، (2)، دط.

- هبة عبد الوهاب أبو هاشم (2013). مستوى الوعي بحقوق الإنسان وعلاقته بكل من الثقة بالنفس و التوكيدية لدى طلبة الصف التاسع. غزة. رسالة الماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر.

- هناء، عباس سلوم (2015). إستراتيجية التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بحل المشكلات. دمشق. دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق، رسالة مقدمة لنيل الماجستير في الصحة النفسية للأطفال المراهقين، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية.

- واطسون، روبرت، جرین، هنري كلاي لند، مؤمن، داليا عزت، مؤمن محمد عزت (2004). سيكولوجية الطفل والمراهق. مصر. الناشر مكتبة مدبولي، دط.

- وداد احمد الوشيلي (2007). الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية. مدينة مكة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.

- يوسف ميخائيل أسعد (د-س). الثقة بالنفس. القاهرة. دار النهضة، دط.

- أبو يوسف، هبة حمد (2014). الإتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانيوس. غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية.

- فوزي، عبد الخالق (2007). طرق البحث العلمي، المفاهيم والمنهجيات. الاسكندرية - مصر. مؤسسة شباب الجامعة.

- نوال بريك (2016). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بمدينة ورقلة. الجزائر. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرياح بورقلة.

- Anderson j, k , (1980). **Cognitive Psychology and its implication**, W.H, Freeman company .
- Baron, L. (1989). **Psychology : the essential science**, Allyn and Bacon, Boston.
- Davidson, J, E, strenberg , R.(1998). smart problem sloving : **How metacognition helps**, In D . J. Hacker, A. C. graesser, and.J. Dunlosky Eds. Metacognition in educational theory and practice London: Lawrence erlabaum Associates, pp 47-69.
- D'zurilla T,Gold fried M (1971). **problem solving and behavior modification**. Journal of abnormal psychology.
- Dzurilla. T& Nezu.A.(1980). **A study of the generation of Alternative process in social problem solving, cognitive therapy Research**, vol (4) on (1) pp 67-72& .
- Dubrin A.j leadership (1994). **research findinfs.practice andskills**.mifflin companyboston.
- Glidden, peter (2001). **Byond the golden Ratio** 2001 <http://wilson.txt>, hwwilson.com.
- Heppner, P. & Peterson,C, (1982). **The development and implications of A personel problem solving inventory**, journal of counseling psychology.
- Kingsle, Hozart. (1977). **The Nature and conditions of learning N.Y.Prance**. Hall, inc, 37.
- Newel& Simon H (1990).**human problem solving**. Englewood cliff, njmprentice-hall.
- Taylor ,S .E , Brown ,J.D, (1998) . **Illusion and well-being :a social psychological perspective on mental health**. Psychological bulletin,pp 103,193-210.

الملاحق

مقياس الثقة بالنفس

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعكس مشاعر واتجاهات و أنماط سلوكية عامة، نرجو منك أن تقرأ كلا منها بحرص و أن تفكر فيما إذا تنطبق عليك ام لا .

حاول من فضلك أن تكون دقيقا في إجابتك، وان تحدد مدى انطباق كل عبارة عليك وذلك بوضع علامة (x) امام العبارة في الخانة التي ترى أنها هي الأكثر انطباقا عليك .

واعلم ما تدلي به من اجابات، يعد اسهاما طيبا في البحث العلمي .

الجنس :

السن :

المستوى التعليمي :

التخصص الدراسي :

الرقم	العبارة	لا	قليلًا	متوسط	كثيرًا	كثيرًا جدا
1	أثق في تصرفاتي الشخصية					
2	أثق في قدرتي على توصيل المعلومة لمن أتحدث معه					
3	أثق في قدرتي على إقناع الآخرين					
4	أثق بنفسي عندما أتحدث مع الأهل والأصدقاء					
5	أثق بقدرتي على اتخاذ القرارات					
6	ثقتي بنفسي غير محدودة					

					7	أثق في قدرتي على إقامة علاقات اجتماعية متميزة
					8	أثق بأعمالي مثلما أثق بنفسي
					9	أنا متأكد من قدرتي على كسب ثقة الآخرين واحترامهم
					10	استطيع الاعتماد على نفسي
					11	لا أتردد حين اتخاذ قرار
					12	أواجه الآخرين بثبات وثقة
					13	أنا قادر على تحمل المسؤولية
					14	اشعر بالرضا عن أفعالي وسلوكي
					15	لدي أسلوب جيد اقنع به الآخرين
					16	أنا شجاع في إبداء رأيي
					17	يعرف الناس أنني واثق بنفسي
					18	استطيع تجاوز المصاعب التي أتعرض لها
					19	اعتقد بأنني سأحقق مكانة اجتماعية لم يحققها غيري
					20	عزيمتي وإصراري هما سبب نجاحي
					21	أثق في قدرتي على رسم خطتي المستقبلية
					22	إذا صممت على شيء فسوف أصل إليه
					23	استطيع أن أتعامل مع أي موقف أوضع فيه
					24	أواجه الأمور بحزم وثقة
					25	استطيع أن أحقق ما أتمناه

مقياس أسلوب حل المشكلات الإجتماعية

عزيزي الطالب ...عزيزتي الطالبة يتكون هذا المقياس من مجموعة من الفقرات التي يختلف الأفراد في الإتفاق أو الإختلاف بشأنها ، يرجى قراءتها بدقة والإجابة عليها من خلال وضع علامة (X) تحت البديل الذي تعتقد أنه يعبر عن رأيك علما أنه ليس هناك إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة ، كما أن المعلومات لغرض البحث العلمي فقط لذا يرجى الإجابة على جميع الفقرات بعد إكمال البيانات أدناه ...

* العمر:

* الجنس : ذكر () أنثى ()

* التخصص :

العبارة	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
1 أنظر إلى المشكلات كشيء طبيعي في حياة الفرد			
2 أعمل على جمع المعلومات حول المشكلة التي تواجهني			
3 أفكر بالجوانب الإيجابية والسلبية للحلول المقترحة			
4 أركز على جميع البدائل التي قد تصلح لحل المشكلة			
5 أركز انتباهي على النتائج الفورية للحل وليس على النتائج البعيدة			
6 أحاول تحديد المشكلة بشكل واضح			
7 أجد من الصعب التفكير في حلول متعددة للمشكلة			
8 أحصر تفكيري بالجوانب الإيجابية للحل الذي أميل إليه			
9 أختار الحل الأسهل بغض النظر عما يترتب			

			على ذلك
10			أستخدم أسلوباً منظماً في مواجهة المشكلات
11			عند إحساسي بوجود مشكلة فإن أول شيء أفكر به هو التعرف على المشكلة بالضبط
12			أجد تفكيري محصوراً في حل واحد للمشكلة
13			أحصر تفكيري بالجوانب السلبية للحل الذي أميل إليه
14			أجد صعوبة في تنظيم أفكاري عندما تواجهني مشكلة
15			أجد نفسي منفصلاً حياً للمشكلة إلى درجة تعيق قدرتي على التفكير
16			أحاول التنبؤ بالنتائج قبل أن أتبنى حلاً معيناً
17			أعيد النظر في الحلول بعد تطبيقها بناء على مدى نجاحها
18			عندما تواجهني مشكلة فإنني أتصرف بدون تفكير
19			أتفحص المكونات المختلفة للموقف للمشكلة
20			أستمع لآراء الآخرين حول الحلول الممكنة للمشكلة
21			عندما يكون حلي للمشكلة غير ناجح فإنني أحاول معرفة سبب ذلك
22			أحرص على تأجيل التفكير في أية مشكله تواجهني
23			عندما تواجهني مشكلة لا أعرف بالضبط كيف أحدها
24			أفكر بما يمكن أن يترتب على الحل في المدى القريب والبعيد

			25	أتجنب الحديث في الموضوع الذي تواجهني فيه المشكلة
			26	أواجه صعوبة في وصف محددات المشكلة
			27	عندما تواجهني مشكله أفكر بالحلول الممكنة كافة قبل أن أتبنى واحدا منها
			28	أضع خطة لتنفيذ الحلول المناسبة
			29	ينتابني شعور باليأس إذا واجهتني أية مشكله معقدة
			30	عندما تواجهني مشكلة لا أعرف من أين أبدأ بحلها
			31	أستخدم أول فكرة تخطر ببالي لحل المشكلة التي تواجهني
			32	عندما تواجهني مشكلة فإنني أختار الحل الأكثر احتمالاً للنجاح
			33	عندما تواجهني مشكلة فإنني لا أشغل نفسي بتقويم الحلول التي أتوصل إليها