مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 131) 2025, pp. 15-33

الوعي العمدي الآني وعلاقته بالجنس والتخصص لدى طلبة الجامعة

م.م. زهراء ضياء كريم
وزارة التربية – مديرية تربية الكرخ الاولى
kadham_aladele@yahoo.com
+9647809271237

أ.د.كاظم محسن الكعبي
الجامعة المستنصرية – كلية التربية
zahradknt@gmail.com
+9647712277867

مستخلص البحث:
يستهدف البحث الحالي تعرف:
1-الوعي العمدي الآني .
2-الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الوعي العمدي وفق متغيري الجنس (ذكور، اناث) والتخصص (علمي، انساني).
وتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية من كلا الجنسين(الذكور،والاناث)، ومن التخصصين (العلمي، والإنساني) للعام الدراسي (2023-2024) الدراسة الصباحية، وتبنى الباحثان مقياس الوعي العمدي الآني المعد من قبل باير روث وسميت وآلان Baer, R. A, Smith G. T. (& Allen, K. B. 2004)).الذي يتألف من (39) فقرة، وقد تم ترجمة المقياس والتحقق من الخصائص السايكومترية، ثم طُبق على عينة مكونة من (400) طالب وطالبة، والتي اختيرت بالطريقة العشوائية العنقودية، ثم حُللت البيانات بالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وكانت النتائج كما يأتي.
1- ان طلبة الجامعة لديهم وعي عمدي آني.
2- لا يوجد فرق دال احصائياً في الوعي العمدي الآني وفق متغيري الجنس (ذكور، اناث)، والتخصص (علمي، انساني).
وفي ضوء نتائج البحث اورد الباحثان عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : الوعي العمدي الآني , طلبة الجامعة)
ملاحظة : هل البحث مستل من رسالة ماجستير او اطروحة دكتوراه ؟ نعم : √

الفصل الاول : التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

لوحظ إن بعض الطلبة يفتقرون الى القدرة على الانتباه أو التركيز في أعمالهم ويتميزون بضعف القدرة على الاندماج في أكثر من عمل واحد، وأنهم يؤدون أعمالهم بدون وعي منهم ويتصفون بشرود ذهني داخل القاعة الدراسية وبقلة استخدامهم لخبراتهم السابقة في مواجهة المشكلات الجديدة (عبد الله ، 2013: 344) ويشير انخفاض الوعي العمدي الاني الى ان الفرد يولي الانتباه والوعي باللحظة الحالية اهتماما عابرا وغير منتظم كما يعمل عقله اللاوعي بشكل عشوائي ويرتبط هذا العقل بالانفعالات بعكس اصحاب الوعي العمدي الاني المرتفع فان عقولهم تفكر بشكل مستمر ومنتظم ويرتبط مستوى تفكيرهم ايجابيا بالرفاهية الذاتية والمرونه النفسية (Brwon&Ryan,2003: 822) واشارت دراسة الشلوي (2018) الى ان الذين يعانون من نقص الوعي العمدي الاني يؤدون مهامهم العلمية بصعوبه من دون تركيز ومن ثم يصعب عليهم نقل ما تعلموه نتيجة صعوبه مواجهه مشكلاتهم الضاغطه بمرونه بعكس الذين يتمتعون بالوعي الاني القصدي في اثناء عمليه التعليم (الشلوي،

2018: 24) وكما يشير تروي ويستن (1999) ان الوعي العمدي الاني يبدا بالشعور وهو يشمل الوعي والانتباه معاً فالوعي نظام يكشف للشخص البيئة الداخليه العقلية والبيئة الخارجية بينما الانتباه يجعل الشعور مركزا على مدى اصغر من الخبرة الحياتية الحالية هنا والان

(الدواش واخرون ،2019: 6) .إن مشكلة البحث الحالي تتلخص في الإجابة عن التساؤل التالي ، ما طبيعة الوعي العمدي الآني لدى طلبة الجامعة ؟ وذلك في محاولة لتطوير القدرات المعرفية لدى الطلبة وتطوير العملية التعليمية في الوقت نفسه. **أهمية البحث:**

أشار علماء النفس المعرفيون إلى أهمية دراسة العمليات العقلية العليا مثل التفكير ، والإدراك ، والذاكرة ، والانتباه واللغة على صعيد التنظير والتطبيق (دافيدوف، 1983، 48) ،لذلك تعد الجامعة مركزا للتفاعل بين أفكار طلبتها، إذ تتشابك الاتجاهات وتمحص النظريات لأخذ الصالح منها، ذلك لان الجامعة هي من روافد الفكر الإنساني وصناعة القوة البشرية التي تعتمد عليها المجتمعات في كل مجالات الحياة (حسين،1999: 11)،وان الوعي العمدي الاني يرفع من المرونة الذهنية لدى الافراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة ويدفع الافراد الى اظهار ما لديهم من قدرات وامكانات دون التقيد بالافكار الجامدة (الهاشم ،2017: 15)، والانفتاح على المعلومات الجديدة والاخذ باكثر من منظور واحد وكذلك يسمح الوعي العمدي الاني بمواجهة الانفعالات او الافكار التي تبعث على الكآبة وقبولها وتقليل الانفعال السلبي وتحسين الصحة النفسية ، اذ يرى كابات Kabat,1990 ان مع الوعي العمدي الاني تصبح مشاعر القلق او الخوف ليست سوى افكار وهمية لا يستوجب الهروب منها فيصبح الفرد اكثر انتباها الى احداث اللحظة الحاضرة مثل التنفس والمشي (Baer,2004:129) وان وعي الشخص وانتباهه للاحداث الراهنة يمكنه من اتخاذ القرارات الذكية التي تدفع السلوك نحو خلق مواقف ايجابية ومبتكرة وتوليد معلومات جديدة مع الانتباه لاكثر من وجهة نظر(Brown&Ryan,2003:211) وبهذا فان الوعي العمدي الاني يمثل تجربة واعيه لتهيئة النشاط العقلي لممارسة الوعي والانتباه ،وهو ليس تقنية او طريقة بل هو وسيلة لادراك افعالنا وتاثيرها فينا وفي الاخرين (langer,2007:185)، فضلاً عن الاحساس بمشاعر الاخرين من خلال ادراكهم بما يشعرون به من آلام كما يساعدهم على الاحتفاظ بعلاقات اجتماعية دائمة ويجعلهم ودودين ومحبوبين وينمي لديهم الوعي الاجتماعي كما وأنه يمكّنهم من فهم مشاعرهم ويشجعهم على التعبير عنها بصراحة وأن يقرؤواانفعالات زملائهم واصدقائهم وردود أفعالهم الانفعالية عند التواصل معهم لذا فأن الوعي يحقق لهم توافقاً انفعالياً أفضل وشخصية أكثر حساسية وانفتاحا على البيئة (Doty ,2007.44) ، ويشير الوعي العمدي الاني إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة من السياق التي من شانها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية كما تعني تقبل الأفكار الجديدة حيث إن الأفراد عادة ما يشكلون اراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه لانجر(الالتزامات الإدراكية غير الناضجة) فالأفراد الذين يتمعون بالوعي يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم ، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد تأتي من مصادر متعددة لذا نرى إنهم لا يحصرون أصحاب الفكر اليقظ أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات(Langer , 1989: 65) قد اشارت الدراسات الى ان الوعي العمدي الآني والانتباه يختلفان في القوه لدى الافراد، ومما تقدم من طرح تتضح أهمية البحث الحالي من خلال الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية وكما ما يأتي :-

أولاً : الأهمية النظرية:

تستمد الدراسة أهميتها من تناولها لشريحة لطلبة الجامعة ودورهم المؤثر داخل كيان المجتمع، وقدرتهم على التعبير عن الحاضر وبناء المستقبل، وتحمل المسؤوليات التي تقع على عاتقهم مما يحتاجون الى رعاية خاصة إذ أن قوة أيّ مجتمع أنّما تقاس بقوة شبابه وتميز نشاطهم.

توازي أهمية الدراسة أهمية متغيرات البحث الأساسية فإنّ موضوع الوعي العمدي الاني له أهمية بما تمتلك من تأثيرات في سلامة السلوك، وجميع جوانب الشخصية ومن ثم ينعكس ذلك تأثيراً في أداء الفرد وقراراته وتطلعاته التي تتطلب دراسة علمية تكشف عن ذلك

أهمية دراسة الوعي العمدي الاني ، وذلك لعدم توافر دراسات - على حدّ علم الباحثين

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تسهم الدراسة الحالية من الناحية التطبيقية بعدة أمور:

تقديم مقياس يتمتع بخصائص سيكو مترية مناسبة للبيئة المحلية في قياس وتشخيص الوعي العمدي الاني على عينة طلبة الجامعة.

يمكن الإفادة من نتائج الدراسة الحالية في لفت أنتباه المسؤولين في المؤسسات الاكاديمية الى زيادة الإهتمام بطلبة الجامعة.

يمكن أن تساهم نتائج الدراسة الحالية في التوصل الى حقائق تتعلق بشخصية طلبة الجامعة سواء أكان ذلك كان داخل الجامعة أم خارجها.

ثالثا : أهداف البحث : يستهدف البحث الحالي تعرف كل من:

- الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة.
- الْفروق ذات الدلالة الاحصائية في الوعي العمدي لدى طلبة الْجامعة وفقا لمتغيري الْجنس
- (ذكور، اناث) والْتخصص (علمي ، انساني).

رابعا/ حدود الْبحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية الدراسات الصباحية الاولية للعام الدراسي (2024-2025) من التخصص (العلمي / الانساني) والجنس (الذكور / الاناث).

خامسا/ تحديد الْمصطلحات:

الوعي العمدي الآني Mindfulness

عرفه:-

باير واخرون (Baer & ,et,al:2004) بانه تركيز الشخص انتباهه على خبرته الآنية وتقبلها بلا أحكام. (Baer,et,al,2004: 124).

جون كابات وزين (kabat & zinn,2003) بانه الوعي الذي ينشأ بالانتباه عن وعي وفي الوقت الراهن وبلا احكام للانفتاح عل الخبرة الشخصية. (kabat & zinn,2003:102)

التعريف النظري: تبنى الباحثان تعريف (باير واخرين 2004) تعريفا نظريا للبحث كون التعريف واضحا ومفهوما ويبين مفهوم الوعي العمدي الآني المستند الى نظرية الوعي العمدي الآني المتبناة في البحث.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب عند اجابته على مقياس الوعي العمدي الآني المترجم .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 131) 2025, pp. 15-33

الفصل الثاني / خلفية نظرية

يتضمن هذا الفصل الأطار النظري لمتغير البحث (الوعي العمدي الآني) ، وكذلك يتضمن مناقشة الإطار النظري لمتغير البحث وكالآتي:

الوعي العمدي الآني Mindfulness

النظريات المفسرة للوعي العمدي الاني :

تعددت النظريات التي تناولت مفهوم الوعي العمدي الاني وتفسيره وفق أسس علمية ومنهجية صحيحة وذلك نظرا لما له من أهمية وخصائص وفوائد ،وللتعرف عليها طرح الباحثان أهمها كالآتي:

اولا: نظرية كابات (kabat) (attitude attention intention) النية ،الانتباه ،الاتجاه (1979)

ان العناصر الثلاثة السابقة للوعي العمدي الاني (النية ،الانتباه ،الاتجاه) مسؤولة بشكل مباشر وغير مباشر عن الابداع والابتكار والنتائج الإيجابية فتعمد النية والانتباه والاتجاه مع الانفتاح وعدم إصدار أحكام تؤدي إلى تحول كبير في منظور الشخص تجاه الظاهر المتأملة، وأطلق على هذا التحول إعادة الإدراك وهو ميكانزيم تقديري من خلاله يستطيع الفرد أن يعزز محتويات العقل (الافكار)، وذلك يعني أن الظاهرة التي يفكر فيها الشخص مختلفة عن العقل الذي يفكر بها، أو أن وعي الفرد مختلف عن محتواه وبذلك يرى خبرته لحظة بلحظة بمزيد من الوضوح والموضوعية وعدها عملية تنموية بحيث يتحول فيها الوعي من المنظور الشخصي إلى المنظور الموضوعي، وهذا ما أكده الآباء المؤسسون لنموذج العلاج النفسي القائم على الوعي العمدي الآني ، إذ رأى جون كابات زين في مؤلفه (حياة مأساوية) أن الوعي العمدي الآني تنبه الشخص لاعطاء اللحظة الحاضرة دون تقييم أو أحكام نقدية، وبين ان الوعي العمدي الآني حالة تنبيه ويقظة إرادية تلقائية مقترنة بالانفتاح العقلي وتعددية الرؤية تنتج من تركيز الشخص لانتباهه بصورة هادفة في اللحظة الحاضرة دون تقييم لأحداث الحاضر ومتابعة ما يحدث فيه من حين الى اخر (kabat,2003:145) وعلى ذلك يعرف جون كابات زين ان الوعي العمدي الاني هو توجه الشخص نحو تركيز انتباهه عن عمد في الحاضر دون تبني موقف تقييمي أو نقدي يرتكز على اسقاط الاحكام ،فضلا عن التعايش مع اعطاء الخبرة لحظة بلحظة (kabat,1996:145) وفقا لهذا التعريف تبيين ان مكونات الوعي العمدي الاني كما يأتي :

1- **تركيز الانتباه عن قصد** : ويعبر عنه بالانتباه الانتقائي الذي ينتقي الانسان مما يمكن تسميته الانتباه السائل او العام للإطار الكلي للخبرات والوقائع والأحداث ، فالانتباه لكل التفاصيل امر مربك ومشوش ويحمل العقل الواعي عبئا معلوماتيا وبالتالي يأتي الانتباه الانتقائي مجسداً لإرادة اختيار ما هو جدير بالانتباه لقيمته وأهميته الوظيفية للشخص (الضبع وطلب ،76:2013)

2- **في الحاضر:** يُمكّن الوعي العمدي الاني الشخص من الاستثمار الهادف لما يحدث امامه هنا في هذه اللحظة بوصف ما يحدث هو الكائن والحاضر والماثل وهو ما يمكن ضبطه وإدارته ، ويعنى التحرر من التحدث مع سجن الذات في كهف الماضي وفي الوقت نفسه تحريرها من الغرق التأملي والهيام في المستقبل التصوري ،ويتم مثل هذا التحرير باستعمال فنية الذات وإشغالها إيجابيا بما يحدث في اللحظة الحاضرة، ويقي الوعي العمدي الاني بهذا المعنى الشخص من التشوهات والارتباك والحيرة والتشتت بأفكار أو تصورات لا علاقة لها باللحظة الراهنة (Baer,2004:139).

3- **بدون توجه للتقييم الموجه نحو إسقاط الاحكام :** يوجد ميل طبيعي لدى البشر للتقييم القائم على إسقاط الأحكام فنحن نميل للحكم على أنفسنا عبر الانتباه والحكم على الاخرين وفقا لأعمالهم ونحن نحكم على أفكارنا التي تدور في أذهاننا ونخمن أفكار الاخرين في حواراتنا الداخلية مع ذاتنا التي تدور بالتوازي مع الحوار الفعلي الذي نجريه معهم ، وعندما نتوجه للحكم على الذات وعلى الاخرين نركز في انفسنا ربما يؤدي ذلك الى زيادة الشعور بالذات increased self consciousness_ بل والحساسية الزائدة تجاه الذات وتجاه الاخرين ، وتوليد مشاعر القلق anxiety والضغط stress وعادة ما تتحول الاحكام الى تعليقات وانتقادات مع اقتران ذلك بتثبيط أو إيقاف الثناء والامتداح الامر الذي ربما يعمي الانسان عن رؤية نفسه بدقة، وتنجي الوعي العمدي الاني بمعناه المشار إليه الانسان من ذلك التوجه التقييمي النقدي والتوجه للتعامل الفعلي مع معطيات اللحظة الحاضرة كما هي والتعامل مع الاشياء بطبيعتها بلا تهويل أو استهانه بل الدقة والواقعية قدر المستطاع (kabat,2003:162)

4- **اكتشاف الخبرة ومعاينتها لحظة بلحظة:** تتغير رؤيتنا للوقت والزمن مع تقدمنا في العمر فالسنة بالنسبة للطفل لمدة زمنية طويلة لأن ما يتمسك به الطفل هو كل شيء في الحياة هنا والآن، وإذا حاولت ملاحظة طفل وهي خبرة مدهشة في واقع الامر وركزت على كيفية تعامله مع شيء ما يواجهه للمرة الاولى ستجد نطاقا واسعاً من الاندهاش والتعجب والذهول ولكن مع التقدم في العمر يقل عند الانسان هذا الأمر ،إذ إن الخبرة النفسية والسلوكية تميل نحو المألوفية والروتين إيثارا للراحة مع مرور الوقت وربما التخلي عن الدهشة والتعجب والذهول وتنبثق على أرضية هذا التناقص ما يصح تسميته بالاستكانة والجمود النفسي والارتباط بالدنيا والرضا بالغرق في الروتين ونسخ الذات يوماً بعد يوم (الدواش وأبو حلاوة، 62:2019) فيما رأى جون كابات وزين (2003) هو أن يجتهد الشخص للحفاظ على وعيه بأفكاره ومشاعره واحساساته بالبيئة التي تحيط به من لحظة إلى لحظة من منظور قائم على الرقة والشغف والتقبل والانفتاح ، ويتضمن الوعي العمدي الآني بعد التقبل ويعني انتباه الشخص ايضا لأفكاره ومشاعره بدون حكم على الذات أو تقييم لها بمنطق صواب أو خطأ بل التعايش معها وصفاً وتحليلاً وفهما وتفسيرا واستثمارا، وعندما نمارس الوعي العمدي الآني تتناغم أفكارنا مع ما نشعر به ونحسه من وقت الى آخر بدلاً من إعادة اجترار الماضي أو الغرق في تصوير الحاضر (kabat,2003:145).

أبعاد الوعي العمدي الآني :

وفقاً لما جاء به جون كابات زين تتحدد ابعاد الوعي العمدي الآني فيما يأتي :

1-القصد او النية intention : يعني الطريق لما هو ممكن وتكمن أهمية هذه العملية في تحويل نوايا الشخص إلى سلسة من التنظيم الذاتي ألى استكشاف الذات وأخيرا التحرر الذاتي ، وتساعد النية على فهم ما نريده حقا وهي عملية ديناميكية ومتطورة وتمثل رؤية شخصية لما يأمل الفرد في الحصول عليه او تحقيقه اذ وجد من خلال احدى الدراسات ان نويا الممارسين للوعي العمدي الاني دال بما حصلوا عليه في نهاية الممارسة وهذا ما يدلل على الدور المحوري للنية.

2- **الانتباه Attention:** يشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن العلميات التي تحدث للشخص من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبئا قويا بالنتائج في تنمية المهارات الثلاث معا.

كما يعني الرؤية الواضحة لما هو موجود في هذه اللحظة لمحتويات الوعي والعالم الخارجي ويمثل الانتباه عنصر الوعي العمدي الآني الذي يساعد على تركيز والتمييز والقدر على ملاحظة ما ينشأ في مجال الخبرة دون التفاعل التلقائي معه وهو عنصر حاسم في النتائج الإيجابية ويقترح أن ممارسة الوعي العمدي الاني يؤدي إلى التنظيم الذاتي للانتباه الذي بدوره قد يؤدي إلى تعزيز جميع المهارات المتمثلة في الحفاظ على الانتباه لمدة طويلة ومن ضمنها العمليات العقلية العليا الابتكارية والإبداعية (عبد الباقي 2020 :110).

3- **الاتجاه أو التوجه نحو الانفتاح العقلي:** ويشير إلى نوعية الوعي الذهني ويعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول والتقبل ويعد الاتجاه الذي يحمل به الانتباه أمراً أساسيا بالغ الاهمية فالاتجاه يؤثر على جوهر الانتباه لأن ما يمارسه الفرد يصبح أكثر تأثيراً عندما يعزز بالتعاطف والقبول بدلا من الرفض والنقد والاتجاه لا يتعارض مع مبدأ عدم الحكم على الخبرة متعارض مع رغبات أو توقعات الفرد بشكل واضح (Shapiro. Et al., 2011:267)

وتمثل الاطروحات النظرية لجون كابات زين تأكيداً للتصورات التي صيغت لتفسير ووصف الايجابية في الحياة وذلك في ضوء ما يعرف بدمج الوعي العمدي الاني كعملية من عمليات التركيز العالي والتعقل مع الوقائع الحياة وخبراتها من دون تقييم وذلك لاستثمار ايجابياتها لترقية الذات والشخصية بشكل عام إذ أشار جون كابات زين (2005) ان الوعي العمدي الآني هو حالة من الاستدامة الواعية عبر اللحظات التي يفكر ويشعر ويحس بها الفرد من خلال تعايشه مع البيئة المحيطة به بمنظور ودي مفعم بالتقبل وإذا كان تعبير "الوعي العمدي الآني يشير من المنظور اللغوي إلى :

1- صفة أو حالة الشعور أو التركيز بشيء ما .

2- حالة ذهنية تتحقق لدي الشخص على درجة عالية من الانتباه والاتصال المباشر بالوقت الراهن مع اعترافه وترحيبه بهدوء لمشاعره وأفكاره وإحساساته البدينة إذ يستعمل الوعي العمدي الآني كفنية من فنيات العلاج النفسي فإنه يمكن فهمه تبعا لهذا التصور في ضوء ما يمكن تسميته معادلة الوعي العمدي الآني أو "الامتلاء العقلي والتي تتمثل في أن الوعي العمدي الآني دالة للتفاعل بين الانتباه والتركيز في اللحظة الراهنة عن عمد وغرض وإرادة وتلقائية بدون تقييم أو أحكام

(الدواش وأبو حلاوة ، 2019 :68)

ثانيا : نظرية الانجر(1989)

طورت إلين لانجر الأستاذة في جامعة هارفارد كتابها(Mindfulness) وبينت كيف يجعل الشخص لنفسه أسلوباً خاصا يعيش من خلاله اللحظة الحالية ويراقب الحاضر ويعمل بجدية على الانسجام فيه من دون مؤثرات أخرى كما أكدت على طريقة ادراك وتنظيم الشخص لسلوكه وبيئته لأن الوعي العمدي الآني يجعلنا قادرين على الاستبصار بطرائق جديدة تعمل على رفع القدرة على اتخاذ القرارات .(Langer,1989:72).

ووضعت لانجر أبعاد الوعي العمدي الآني:

1- التميزُ اليقظ (Alertness to Distinction):

يشير هذا البعد الى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكاره للأفكار الجديدة فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج افكاراً جديدة وابداعاً متواصلاً وابتكاراً للأفكار اما عند انخفاض مستوى الوعي العمدي الآني يلجأ الفرد الى الأساليب المعتادة والمألوفة.

2- الانفتاح على الجديد Opening to Living:

هو إحساس الفرد ومعرفته بالمثيرات الجديدة والتفاعل معها، ومن سمات الأفراد الذين يتصفون بالانفتاح على الجديد حب الاستطلاع والتعرف على الأشياء وعملها خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالأفكار التي تتحدى تفكيرهم وإن الانفتاح على الجديد لا يعني المخاطرة ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحاً على الطرائق الجدية يكون في الوقت ذاته على وعي بعواقب السلوك فلا يخاطر لان سلوكه اليقظ يجعله يقيم الأمور بشكل جيد وفي الوقت المناسب .

3- التوجه نحو الحاضر:

يتمثل هذا البعد بمدى توجه الفرد وانشغاله في ما يواجهه أو يصادفه في حياته من أحداث فالأفراد الذين يتصفون باليقظة العقلية تكون لديهم حساسية للسياق المحيط بهم فانهم يكونون على وعي ومعرفة بالأحداث وإن اليقظة العقلية تساعد الافراد أن يكونوا أكثر دقة في انتقاء كل ما هو جديد في أي مجال من مجالات الحياة أو في الظروف التي يواجهونها بما يمكنهم تنفيذها ادائها بشكل افضل .

4 - ادراك وجهات النظر المتعدد

يعني عدم أخذ الموقف من جانب واحد بل النظر اليه من أكثر من جانب مع تقييم كل وجهة نظر وتحديد أهميتها مما يتيح للفرد رؤية أفضل وخيارات عدة تمكنه من معالجة الموقف إضافة الى إجراء تحسينات وتعديلات على ما يقومون به وذلك وفقاً لوجهات النظر التي يرونها صالحة ومناسبة لهم (Langer,1989:66).

مناقشة الاطار النظري (فكرة الباحثين عن السرد النظري)

ان الوعي العمدي الآني حالة ذات جودة عالية تتسم بالبهجة والحيوية والموضوعية مما ينعكس إيجابا على الوظائف النفسية والعقلية بصورة مباشرة ، وهذه الحالة التي تتصف بالمرونة والوضوح والتيقظ تخلق مجموعة من العمليات تشمل الاستبصار والتعرض وعدم الارتباط وجميعها تؤدي إلى الأداء المتكامل الذي يؤدي إلى مزيد من الرفاهية النفسية .

الوعي العمدي الآني هو حاله للتأثير في السلوك الشخصي والبيئي ورسم الاحداث للفرد فيمكنه الاستبصار بأساليب غير مألوفة لصنع القرار وان الاسترخاء يساعد على انتاج الافكار الجديدة بالانسجام مع الواقع، وان التقييم المعرفي له تأثير ايجابي في تنظيم الرؤية الفكرية للفرد ومشاعره مما يعني إقدام الشخص على خبراته بتوجه مفعم بالشغف والتقبل بغض النظر عن طبيعية الحدث بما يتضمنه من تحمل الانفعالات غير المريحة،لذلك **تبنى الباحثان نظرية كابات Kabat** فقد اكدت على عناصر :القصد اوالعمد والنية ، الانتباه ، التوجه نحو الانفتاح العقلي الذي يتضمن التقبل والترحيب بالحدث الراهن الذي يسمح بمعايشة التجربة لحظة بلحظة ومراقبة الذات الداخلية والخارجية مع تركيز الوعي على المثرات وهذا ما يتمخض عنه تناغم وتناسق الافكار مع المشاعر والانفعالات بتركيزٍ عالٍ وتعقل دون حكم ،وقد فسر مفهوم الوعي العمدي الآني بشكل واضح وصريح ووضع المبادئ والأسس العلمية التي يتم من خلالها تفسير هذا المفهوم ونتائج البحث.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 131) 2025, pp. 15-33

الفصل الثالث / منهجية البحث واجرآءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً للاجراءات التي اعتمدها الباحثان لتحقيق اهداف البحث الحالي اذ تضمن وصفا لمجتمع البحث وعينته الاساسية التي تمثل هذا المجتمع مع توفير مقاييس تتسم بالصدق والثبات، فضلا عن استعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها ،وفيما ياتي وصف لهذه الاجراءات.

منهج البحث: Research Method

بما ان البحث الحالي يهدف الى معرفة (الوعي العمدي الآني وعلاقته بالجنس والتخصص لدى طلبة الجامعة) استعمل الباحثان المنهج الوصفي والكشف عما بينها من فروق، ومن اجل وصف الظاهرة المدروسة وتحليلها، (داود، وعبد الرحمن، 1990 : 163).

مجتمع البحث: Population of Research

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2024- 2025) الدراسةالصباحية والبالغ عددها(13) كلية من الاختصاصات العلمية والانسانية وقد بلغ عدد المجموع الكلي للطلبة(36167) طالبا وطالبة بواقع (16698) طالباً بنسبة (46%) و(19469) طالبة وبنسبة(54%) وبلغ عدد مجموع الاختصاصات الانسانية الكلي (18348) طالبا وطالبة وبنسبة (51%) موزعين حسب الجنس (7842) من الذكور بنسبة (43%) و (10506) من الاناث وبنسبة (47%) اما الاختصاصات العلمية الكلي(17819) وبنسبة (49%) موزعين حسب الجنس (8856) من الذكور بنسبة (50%) و (8963) من الاناث وبنسبة (50%) .

عينة البحث: Sample of Research

يقصد بالعينة (Sample) هي ذلك الجزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة لاي ظاهرة اجتماعية او تربوية او نفسية فالعينة هي المصدر للمعلومات التي نريد ان نعرفها او الاسباب التي نحاول التعرف عليها (الطيب،1999: 46) ، وكالآتي:

حجم العينة Sample size

من المشاكل التي تواجه الباحث هي تحديد حجم العينة اللازمة لتحقيق أهداف البحث، ويمكنه أن يقوم بذلك بإتباع أحد الأسلوبين الآتيين:

الأسلوب الأول: يعتمد فيه على رأي وخبرة الاختصاصيين في مجال بحثه وكالآتي.

1.رأي أيبل (Ebel 1972)، الذي يشير إلى أن سعة العينة وكبرها هو الإطار المفضل في عملية الاختيار، ذلك أنه كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري (Ebel, 1972; 290).

2. إشارة المختصين في القياس النفسي التي تفيد أن العينة المناسبة في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية او تبنيها هي العينة التي تتألف من (400) مفحوص فأكثر يعد الاختيار العشوائي لها (الزوبعي وآخرون، 1981: 13).

الأسلوب الثاني: ويقوم فيه الباحث بتحديد حجم العينة بإتباع بعض قواعد العشوائية (عودة والخليلي، 1988: 177)، وقد قام الباحثان بإتباع الأسلوب الأول أي الاعتماد على الرأي وخبرة الاختصاصيين في مجال البحوث الارتباطية في علم النفس إذ حدد هؤلاء المختصون مجموعة من القواعد العلمية التي يتم وفقا لها تحديد حجم العينة.

نوع العينة Sample type

اختيرت عينة البحث بأسلوب العينة الطبقيـــة العشوائيـــة ويستعمل هذا الأسلوب عندما يكون مجتمع الدراسة غير متجانس ويمكن تقسيمه إلى طبقات منفصلة وفقا لمتغيرات الدراسة وعّد كل طبقة وحدة

واحدة ومن ثم اختيار أفراد عينة الدراسة عشوائيا من هذه الطبقات (ملحم، 2000: 126). وبما أن مجتمع البحث الحالي يمكن تقسيمه الى طبقات على أساس الجنس (ذكر- أنثى) وعلى اساس التخصص (علمي – انساني) تم اختيار عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقية العشوائية المنتظمة ذات التوزيع المتساوي اذ تم اختيار(4) كليات بطريقة عشوائية بواقع كليتين من الاختصاصات الانسانية وهما : (كلية الاداب وكلية التربية) وكليتين من الاختصاصات العلمية هما: (كلية العلوم وكلية الهندسة) ثم تم إختيار قسم دراسي واحد من كل كلية بطريقة عشوائية والاقسام المختارة هي (قسم اللغة الفرنسية، وقسم التاريخ، وقسم علوم الحياة، وقسم الكهرباء) على التوالي ثم تم اختيار عينة البحث (400) طالب وطالبة بشكل عشوائي موزعين بالتساوي على وفق المتغيرات والتخصص والجنس والجدول [(1)] يوضح ذلك.

جدول (1) توزيع افراد عينة البحث حسب الجنس والتخصص الدراسي

ت	الكلية	الاختصاص	الجنس		المجموع
			ذكور	اناث	
1	كلية التربية	انساني	50	50	100
2	كلية الاداب	انساني	50	50	100
3	كلية الهندسة	علمي	50	50	100
4	كلية العلوم	علمي	50	50	100
المجمـــــــــــوع			200	200	400

أداة البحث: Tools of Research

تعد اداة البحث طريقة موضوعية مقننة لقياس عينة من السلوك، لذا يشكل اختيار الاداة اهمية كبيرة في التعرف على الخاصية المراد قياسها(Anastasi, 1976: 15) ولغرض تحقيق اهداف البحث الحالي كان لابد من توفر اداة لقياس الوعي العمدي الآني لدى طلبة الجامعة المستنصرية لذا تم الرجوع الى الادبيات والدراسات السابقة وبعض المقاييس وفيما ياتي عرض لاداة البحث بالتفصيل:

أداة الوعي العمدي الآني:

بعد اطلاع الباحثين على المقاييس التي استعملت مقياس الوعي العمدي الآني تبنوا مقياس باير روث وسميت وآلان (Baer, R. A., Smith G. T., & Allen, K. B. 2004). وعلى النحو الآتي:

أ ـ وصف الاداة: تتكون الاداة من (٣٩) فقرة مصاغة بشكل إيجابي، ووضع مدرج خماسي امام كل فقرة من فقرات المقياس : وهي (موافق جداً ، موافق ، متردد ، غير موافق ، غير موافق اطلاقا) وتتدرج هذه البدائل في اوزانها حسب اتجاه الفقرات.

ب. استخراج صدق الترجمة لمقياس الوعي العمدي الآني في البحث الحالي[(*)] :

وهي ترجمة المقياس من لغته الاصلية الى اللغة العربية ، ثم ترجمة الصيغة الاخيرة الى لغة المقياس الاصلية وذلك بشرط أن تتم الخطوة الاخيرة بواسطة متخصص يتقن اللغتين وليس له سابق

* السادة اعضاء خبراء الترجمة
أ.د.حيدر لازم خنيصر –كلة التربية - أ.م. احمد جندي - كلية التربية
م.د.اثير عداي سلمان – كلية التربية - أ.م.ماجدة صبري- كلية التربية
أ.م.د. علي عبد اللطيف -كلية التربية – أ.م. نغم حسين -كلية التربية

معرفة بالمقياس في اي من صيغتيه ثم تقارن الاصلية للمقياس بالصيغة المترجمة عكسياً وتتم المراجعات والتعديلات المناسبة نتيجة هذه المقارنة وكما يلي:

1. ترجم المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية مترجمان وكلا على حدة.
3. اعيد ترجمة الصيغة المترجمة (العربية) الى لغة المقياس الاصلية لدى متخصص ليس له سابق معرفة بالمقياس في اي من صيغتيه ، وتمت المراجعات والتعديلات المناسبة في ضوء المقارنة بين الصيغة الاصلية للمقياس والصيغة المترجمة عكسياً.
4. تم عرض ترجمة المقياس بصورته النهائية والصيغة الاصلية للمقياس على خبيرين في اللغتين واللذين ابديا موافقتهما على ترجمة المقياس.

- صلاحية الفقرات:

عُرضت فقرات الاختبار البالغ عددها (39) فقرة على مجموعة من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية[1]، وقد كان اتفاق المحكمين على جميع الفقرات بنسبة (100%) بعد اجراء بعض التعديلات اللغوية الطفيفة كما في الملحق الذي يوضح المقياس بصورته النهائية.

التحليل الاحصائي لفقرات الاختبار:

قام الباحثان بتحليل الفقرات احصائيا بهدف تحديد معامل صعوبتها وقوتها التمييزية، ولتحقيق ذلك تم اختيار عينة التحليل الاحصائي، وتشير "انستازي" الى ان افضل حجم لعينة التحليل هو (400) فردا لانها تعطي مجموعتين متطرفتين بافضل تمايز بنسبة (27%) للمجموعة العليا والدنيا (Anastsi,1976:p,115) ، وبعدها قام الباحثان بتحليل اجابات العينة لايجاد الخصائص السيكومترية لفقرات الاختبار وكما ياتي:

1 ـ القوة التمييزية للفقرات: ولغرض اجراء التحليل بهذا الاسلوب اتبعت الخطوات الاتية:

قام الباحثان بتصحيح كل استمارة واعطاء كل فقرة درجة.

تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.

ترتيب الاستمارات الـ (400) من اعلى درجة الى ادنى درجة.

تحديد (27%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات والبالغ عددها (108) استمارات تحديد (27%) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات على المقياس نفسه والبالغ عددها (108) استمارات وبذلك فرزت مجموعتين باكبر حجم واقصى تمايز ممكن وباستخدام معادلة تمييز الفقرة ووجد انها تراوحت بين(0,36 - 0,69)درجة ،وهذا يدل على ان جميع فقرات المقياس تتميز بمعامل تمييز جيد وفق معيار ايبل (Ebel) الذي حدد(0,19) درجة فاكثر كمعيار لقوة تمييز الفقرة Ebel & Frisbile,2009: 299)) ، وبذلك تعد جميع فقرات الاختبار ذات قوة تمييزية جيدة.

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

لاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس طبق معامل ارتباط بيرسون ، وكانت الاستمارات الخاضعة للتحليل (400) وبينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05)، علما ان القيمة التائية الجدولية(1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398).

---

[1] ا.د.آمال اسماعيل حسين .ا.د.قبيل كودي حسين..ا.د.رحيم عبد الله. ا.د.علي عودة الحلفي. ا.د.حيدر كريم سكر. ا.د.لمياء ياسين .ا.د.صفاء عبد الرسول)

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 131) 2025, pp. 15-33

الخصائص السايكومترية للمقياس:-

1- صدق المقياس:

تم التحقق من مؤشرات صدق المقياس الحالي باسلوبين على النحو الاتي:

أ.الصدق الظاهري Face Validity:

وقد جرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس اذ تفحص الباحثان المقياس بما يتضمنه من بناء نظري وتعريفات وفقرات وبدائل ومجالات، ثم عرضها على مجموعة من المحكمين صادقت عليها على نحو ما مر ذكره سابقا في صلاحية الفقرات.

صدق البناء : تمثل الصدق البنائي بالاساليب التالية : تمييز الفقرات وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس التي تم التطرق اليها سابقا.

2:-ثبات المقياس : قام الباحثان بحساب الثبات لمقياس الوعي العمدي الآني بالطرق الاتية:

أ- معامل الفا للاتساق الداخلي:

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة خضعت استمارات عينة التحليل الاحصائي البالغة (400) استمارة لمعادلة الفا كرونباخ وقد بلغ معامل ثبات المقياس (0,87) وهو ثبات جيد عند مقارنته بالدراسات السابقة .

ب.طريقة اعادة الاختبارTest-Retest Method:

ولتحقيق ذلك حُدِّد (40) طالبا وطالبة بعد تطبيق مقياس الوعي العمدي الآني على العينةوبعد مرور اسبوعين من تاريخ التطبيق الاول اعيد تطبيق المقياس عليهم مرة اخرى اذ اشار ادمز(1964) الى ان اعادة تطبيق المقياس لحساب ثباته يجب ان لا يتجاوز مدة اسبوعين من تاريخ التطبيق الاول (Adams, 1964:58)، حُسِبَ معامل الارتباط بين درجات الافراد على المقياس في التطبيق الاول ودرجاتهم في التطبيق الثاني من خلال معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغت قيمته (0.78) وهو مؤشر جيد على اتساق اجابات افراد العينة، وبذلك اصبح المقياس بصيغته النهائية مكونا من (39) فقرة.

الوصف النهائي للمقياس

يتكون قياس الوعي العمدي الآني بصورته النهائية(ملحق1) من (39) فقرة يقابلها مدرج استجابة خماسي يتدرج حسب درجة انطباق الفقرة على المستجيب، ويتمتع المقياس بدرجة عالية من تحقيق الخصائص القياسية للمقاييس النفسية من قبيل التمييز والصدق والثبات ا .

تطبيق المقياس على عينة البحث:-

لغرض قياس الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي العمدي الآني فقد تم تطبيقه على عينة البحث البالغ عددها (400) استمار طالبة وطالبة وبالتالي خضعت الاستمارات المنجزة للتحليل الاحصائي.

الوسائل الاحصائية:

لغرض تحقيق اهداف البحث تم استعمال الوسائل الاحصائية المناسبة في هذا البحث بالاستعانة بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 131) 2025, pp. 15-33

الفصل الرابع: عرض وتفسير النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم توصل اليها وفق ألاهداف المحددة ، ومناقشة هذه النتائج في ضوء الأطار النظري وما يبني عليها من توصيات ومقترحات وعلى النحو الآتي:

الهدف الاول : تعرف الوعي العمدي الآني لدى طلبة الجامعة :

تحدد الهدف الثالث بقياس الوعي العمدي الآني لدى طلبة الجامعة ، وقد افادت المعالجة الاحصائية بأن المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث البالغ عددهم (400) طالب وطالبة ، إذ بلغ (137.554) درجة وبأنحراف معياري بلغ (13.115) درجة، وبوسط فرضي بلغ (117) درجة، ولغرض موازنة الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث بالوسط الفرضي للمقياس تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، ويوضح الجدول [2] نتائج هذا الاختبار.

جدول (2) الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
400	137.554	13.115	117	399	31.161	1.96	0.05	دالة

يتضح من الجدول [2] ان الوسط الحسابي لعينة البحث الحالي والبالغة (137.554) أكبر من الوسط الفرضي والبالغ (117) للمقياس ذو دلالة احصائية عند مستوى (0.05) ،وهذا يعني أن افراد عينة البحث يتمتعون بالوعي العمدي الآني، وهذا يتفق مع ما اشار اليه جون كابات(kabat,2003) ،بان الوعي العمدي الآني حالة تنبيه ويقظة إرادية تلقائية مقترنة بالانفتاح العقلي وتعددية الرؤية تنتج من تركيز الشخص لانتباهه بصورة هادفة في اللحظة الحاضرة دون تقييم لأحداث الحاضر ومتابعة ما يحدث فيه من حين الى اخر (kabat,2003:145) ،ويمكن ان يفسر الباحثان ذلك ان طلبة الجامعة غالبا ما يوجهون انتباههم بصورة مباشرة للمثيرات الجديدة وغير العادية والتي هي من خصائص المتعلمين الذين يمتازون بالوعي العمدي الآني الذي يجعلهم اكثر تركيزاً وانتباهاً ،لان الافراد الذين يمتلكون القدرة على تركيز الانتباه يكونوا واعين بعالمهم الخارجي والداخلي والتفاعل بينهما ،وتجعلهم ذوي رؤية واسعة ومتطلعة على كل ما هو جديد، وهذا ما يتميز به الوعي العمدي الآني الذي يجعل من الفرد منتجاً يستعمل استراتيجيات تفكير جديدة ومواجهة المواقف الصعبة بحلول منطقية وجديدة، كذلك ان طلبة الجامعة قد أكتسبوا هذا النوع من الإنتباه من أجل تجنب الفشل الدراسي ومن جانب أخر وعيهم بالدور الذي يمارسونه كمعزز للمرونة العقلية وبالتالي إكتساب الطلبة لخبرات جديدة تزيد من إمكانياتهم في مواجهة المواقف الجديدة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (بلاكت 2023) ودراسة (الدواش وابو حلاوة2019) ودراسة (Ritchhart&Perkins,2000) التي اشارت الى ان عينات البحث يتمتعون بدرجة متوسطة من الوعي العمدي الآني .

الهدف الثاني : الْفروق في الوعي العمدي الآني لدى طلبة الْجامعة وفقا لمتغيري الْجنس (ذكور، اناث) والْتخصص (علمي ، انساني).

أ- وفق متغير الجنس (ذكور / إناث):

لتحقيق هذا الهدف تم أستخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينتي الذكور والاناث على مقياس الوعي العمدي الآني، وقد بلغ متوسط عينة الذكور(141.76) وبانحراف معياري (8.27) وبلغ متوسط عينة الإناث (142.14) وبانحراف معياري (7.89)، ولاختبار الدلالة الإحصائية بين المتوسطين ،وتم أستعمال ألاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين، وكانت القيمة التائية المحسوبة (1.31) وهي

غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) كونها اقل من القيمة الجدولية وكما يوضح جدول [3].

جدول (3) دلالة الفرق في الوعي العمدي الآني وفق متغير الجنس (ذكور/ إناث)

المتغير	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
الوعي العمدي الآني	ذكور	200	141.76	8.27	1.31	1.96	0,05	غير دالة
	إناث	200	142.14	7.89				

ب- وفق متغير التخصص (علمي / إنساني):

لتحقيق هذا الهدف تم أستخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينتي التخصص العلمي والتخصص الانساني على مقياس الوعي العمدي الآني والبالغ عددهما (400) طالب وطالبة، وقد بلغ متوسط عينة التخصص العلمي (139.93) وبانحراف معياري (7.68) وبلغ متوسط عينة التخصص الإنساني (140.01) وبانحراف معياري (8.23). ولاختبار الدلالة الإحصائية بين المتوسطين تم أستعمال ألاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين، وكانت القيمة التائية المحسوبة (0.607) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) كونها اصغر من القيمة الجدولية (1.96) وكما يوضح جدول (4).

جدول (4) دلالة الفرق في الوعي العمدي الآني وفق متغير التخصص (علمي - إنساني)

المتغير	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
الوعي العمدي الآني	علمي	200	139.93	7.68	0.607	1.96	0,05	غير دال
	إنساني	200	140.01	8.23				

يتضح من الجدولين (3,4) عدم وجود فروق داله إحصائيا تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث)، والتخصص (علمي، انساني)، ويمكن ان يعود ذلك الى طبيعة المرحلة الجامعية وما تتضمنه من عوامل انفعالية، واجتماعية، واقتصادية ومعرفية متشابهة، فطلبة الجامعة قد يتعرضون الى مواقف كثيرة يمر بها كلا الجنسين والتخصصين على حد سواء ففي مثل هذه المواقف يميل الطلبة الى توظيف قدرة الوعي العمدي الآني للتعامل معها، والتي بدورها تعمل على تحسين الأداءلانهم يتعرضون لظروف ومشكلات دراسية متشابهة داخل الجامعة، وبالتالي فان ردود افعالهم تجاه هذه الظروف قد تكون متشابهة، لذلك، لا تتحدد أو تتأثر بنوع التخصص سواء كان علمياً أم إنسانيا.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان عن طريق تحليل البيانات ومناقشتها تم الاستنتاج الاتي:

1- ان افراد عينة البحث تتمتع بمستوى جيد من الوعي العمدي الآني قياساً بالمتوسط النظري للمقياس وبفرق ذا دلالة احصائية معنوية لدى طلبة الجامعة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيري(الجنس والتخصص) في الوعي العمدي الآني.

- **التوصيات**

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يوصي الباحثان الجهات ذات العلاقة بما يأتي :

1- الاستمرار في دعم وتشجيع الطلبة المتيقظين ذهنياً لما له أهمية في زيادة تأملهم ووعيهم وتطويرهم لحل المشكلات التي تعترضهم بطرائق جديدة غير مألوفة.

2- التأكيد على تنمية الوعي العمدي الاني ، لدى الطلبة لما له من دور فعال في تنمية وتطوير القدرات المعرفية للطلبة وبالتالي زيادة التحصيل.

- **المقترحات:**

يقدم الباحثان مجموعة من المقترحات منها:

1. إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية ومهنية مختلفة، ومراحل دراسية أخرى غير طلبة الجامعة وموازنتها مع نتائج البحث الحالي.

2. أجراء دراسة تتناول الوعي العمدي الآني وعلاقته بمتغيرات أخرى كالاندفاعية والشخصية المرحة والتفكير الحاذق وكشف الذات ، والفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

المصادر:

- حسين، محمود عطا (1999): مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، مجلة البصائر، العدد 3،
- دافيدوف ، لندال ، (1988) مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب ، الدار الدولية للطباعة والنشر .
- داود، عزيز حنا، وعبد الرحمن، حسين (1990): مناهج البحث التربوي، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد.
- الدواش ، فؤاد محمد وابو حلاوة ،محمد السعيد (2019) :الامل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الاني لدى طلبة الجامعة ، **مجلة الدراسات التربوية والانسانية** ، مجلد 11 ،العدد 3 ، كلية التربية ، جامعة دمنهور ، مصر
- الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم، وآخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل -العراق.
- الشلوي ، علي محمد (2018) :اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي ، مجلة البحث العلمي في التربية ، مجلد 9 ، العدد 19 ، جامعة شقراء ، مصر .
- الضبع، فتحي وطلب، أحمد (2013) : فاعلية اليقظة الذهنية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة ،مجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي، العدد (34).
- الطيب، احمد محمد (1999): القياس والتقويم النفسي والتربوي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- عبد الباقي ، امل ابراهيم (2020) : تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتيا وابعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الاناث ، مجلة دراسات نفسية ، مجلد 30 ، عدد 1.

- عبد الله ، أماني ، الهاشم (٢٠١3): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- عودة، احمد سليمان، خليل يوسف الخليلي (1988)، الاحصاء للباحث في التربية والعلوم النفسية، دار الفكر للتوزيع والنشر، الاردن، عمان.
- ملحم، سامي مُحَمَّد (2000): القياس والتقويم في التربيّة وعلم النفس، ط2، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- الهاشم، أماني عبد الله ، (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- Adams,G.S. (1964). Measure ment and Evaluation in Educational Psychology and G,NewYork,Holt.
- Anastasi, A, (1976) , Psychology testing , New York : Mc- millan publishing company , Inc.
- Baer, R. A., Smith G. T. & Allen K. B. (2004): Assessment of mindfulness by self-reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills. Assessment, 11(3), 191-206.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003): The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 822-848
- Doty , G (2007) : Fostering Emotional intelligence in K – 8 student, Crowin press : Sage Publication , INC .
- Ebel , R,L, (1972) : Essentials of Educational Measurement. New Jersey prentice – Hall , Inc.
- Ebel ،Robert. L and Frisbile ،david.A ،(2009): Essentials ofeducational measurement 5thed ،PHI learning private limited ،New Delhi .
- Kabat & Zinn, J. (2003). Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness. New York: Hyperion.
- Langer ,E (1989): mindfulness, new york ,Addison Wesley publishing.
- Langer, E. (1992): Matters of mind. Mindfulness in perspective consciousness and cognition, 1, 289-305
- Langer, E. (2007): Role of mindfulness in the perception of deviance. Journal of personality and social psychology, 33(4), 167- 185.

- Ritchhart, R.,& Perkins, D. (2000): Life in the mindful classroom Nurturing the disposition of mindfulness. Journal of social issues. 56 (1), 27-47
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2011): Mechanisms of mindfulness. Journal of clinical psychology, 62(3), 373-386.

ملحق البحث

مقياس الوعي العمدي الآني بصورته النهائية

الجامعة المستنصرية
كلية التربية/ قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا / الدكتوراه

عزيزي الطالب ..... عزيزتي الطالبة .....

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمر بها يومياً وتشعر بها وتفكر فيها او تميل للقيام بها لذا يرجو الباحـــــــــثان الاجابة عليها بدقة وموضوعية، لما لذلك من أهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل خاص، وتطوير المجتمع بشكل عام، لذا نامل تعاونكم معه من الاجابة عن جميع الفقرات وذلك من خلال وضع علامة (√) على البديل المناسب في كل فقرة من فقرات هذا المقياس، ولاحاجة لكتابة اسمك، وتذكّر انهُ لاتوجد هنالك إجابات صحيحة واخرى خاطئة فالاجابة صحيحة طالما تتفق مع رأيك وتصرفاتك.

مع شكر والامتنان لكم

معلومات يجب تأشيرها الجنس : ذكر ( ) انثى ( ) التخصص: علمي ( ) انساني ( )

الباحثان

ت	الفقرات	تنطبق عليَ تماما	تنطبق عليَ غالباً	تنطبق عليَ احيانا	تنطبق عليَ نادراً	لا تنطبق علي ابدا
1	الاحظ التغيرات في جسمي سواء كان تغير سريعا او بطئيا					
2	انتبه حين تكون عضلاتي مسترخية او منهكة					
3	أكون ماشيا الاحظ بتأمل احاسيس الحركة بجسمي					
4	حينما استحم اظل منتبها لاحاسيس الماء على جسدي					
5	انتبه جيدا لاحاسيس مثل الشمس على وجهي او مرور الهواء على شعري					
6	انتبه للاصوات مثل دقة الساعات					

	وزقزقة العصافير وعبور السيارات					
7	اشم الروائح وعطور الأشياء					
8	اتعمد ان أكون واعياً باحاسيسي					
9	الاحظ عناصر بصرية في الفن والطبيعة مثل الألوان والاشكال والقوام وانماط الضوء والظل					
10	الاحظ كيف ان بعض الأطعمة والمشروبات تؤثر في افكاري واحاسيسي الجسدية ومشاعري					
11	انتبه لتأثير مشاعري في افكاري وسلوكي					
12	الاحظ انفعالاتي حينما تتغير					
13	انا جيد في إيجاد الكلمات التي تصف احاسيسي					
14	استطيع بسهولة صياغة اعتقاداتي وارائي وتوقعاتي في كلماتي					
15	انا جيد في التفكير في كلماتي لاعبر عن ادراكي حول مذاق ورائحة وصوت الأشياء					
16	حينما احس إحساسا في جسدي من الصعب علي وصفه لاني لا اجد الكلمات المناسبة					
17	حتى حينما انزعج جدا استطيع ان اعبر عن ذلك بالكلمات					
18	من الصعب علي ان اجد الكلمات التي تصف تفكيري					
19	لدي مشاكل تفكير مرتبطة بالكلمات التي يجب ان استعملها لاعبر عن احساسي بالاشياء					
20	اميل بطبيعتي الى التعبير عن خبرتي بالكلمات					
21	حينما أقوم بعمل أشياء معينة يتشتت وينصرف ذهني عني بسهولة					
22	حينما أقوم بعمل شيء ما اركز فقط فيما اعمله وليس شيئا اخر					
23	اقود واقوم بالاشياء بطريقة الطيار الالي					

	دون انتباه لما أقوم به					
24	اركز انتباهي فيما لا أقوم به لاني اشعر بقلق وتشتت واحلام يقظة					
25	حينما أقوم بالاعمال الرتبية مثل الغسيل والتنظيف افكر باشياء أخرى او الجأ الى أحلام اليقظة					
26	حين اقرأ اركز انتباهي فيما اقرأه					
27	عندما أقوم بمهمة انهمك كليا فيها ولا افكر في أي شيء اخر					
28	حينما اعمل على شيء ما فأن هناك جزء مهم عضلي يكون مشغولا بموضوعات أخرى، او أشياء افضل فعلها					
29	اصبح منهمكا تماما بما اعمله اذا اركز كل انتباهي عليه					
30	اميل لعمل عدة أشياء سويا بدلا من عمل شيء واحد لمرة واحدة					
31	انتقد نفسي حينما تكون مشاعري غير مناسبة					
32	اميل الى تقييم ادراكي من حيث الصحة والخطأ					
33	اتحدث الى نفسي بأنني لا يجب ان احس بالقرينة التي احس بها					
34	تستند احكامي لما له قيمة او ليس له قيمة بالنسبة لخبرتي					
35	اعتقد ان بعضا من مشاعري سيئة او غير مناسبة ولا يجب ان احس بها					
36	اعتقد ان بعض افكاري شاذة او سيئة ولا يجب ان افكر بهذه الطريقة					
37	أقوم بالحكم على نفسي نحو ان افكاري جيدة او سيئة					
38	ابتعد عن الافكار اللاعقلانيةولا اجعلها تسيطر عليً					
39	اخبر نفسي بأنني لا يجب ان افكر بالطريقة التي افكر بها					

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.31 (NO. 131) 2025, pp. 15-33

Intentional awareness and its relationship to gender and specialization among university students

Prf. Dr Kadhum Muhsin Al-Ka'by
Al-Mustansiriya University - Education
kadham_aladele@yahoo.com
+9647712277867

Assistant. Zahraa Diaa Karim
Ministry of Education - Education in Karkh
zahradknt@gmail.com
+9647809271237

Abstract:
The current research aims to identify:
1- Immediate intentional awareness.
2- Differences in immediate intentional awareness according to the variables of gender (males, females) and specialization (scientific, humanities).
The current research is limited to Al-Mustansiriya University students of both genders (males, females), and specializations (scientific, humanities) for the academic year (2023-2024) morning study, and the researchers adopted the scale of immediate intentional awareness prepared by Baer, Roth, Smith, and Allen (Baer, R. A., Smith G. T., & Allen, K. B. 2004)). Which consists of (39) paragraphs, The scale was translated and the psychometric properties were verified, then it was applied to a sample of (400) male and female students from the university's colleges that were selected using the random cluster method, then the data were analyzed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) and the results were as follows.
1- University students have immediate intentional awareness.
2- There is no statistically significant difference in immediate intentional awareness according to the variables of gender (male, female) and specialization (scientific, humanities).
In light of the research results, the researchers presented a number of recommendations and suggestions.

keyword : university students ،Mindfulness