



## الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة

زهرة حيدر جاسم محمد الموسوي

قسم العلوم التربوية والنفسية  
كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة واسط

### المستخلص:

هدفت الدراسة الى تعرف الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير نوع الدراسة (علمي - الانساني)، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (300) طالب وطالبة من الكليات الانسانية و العلمية في جامعة واسط، وقد استخدمت الباحثة مقياس الوعي العمدي، و تم التحقق من الصدق (الظاهري، و البناء) والثبات لمقياس الوعي العمدي باستعمال الاتساق الداخلي الفاكرونباخ وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج أهمها: بينت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الوعي العمدي مقارنة بالمتوسط الفرضي، مما يدل على امتلاكهم القدرة على الانتباه المقصود وتنظيم الانفعالات بشكل فعال وأظهرت النتائج أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التخصص العلمي والإنساني يشير إلى أن مستوى الوعي العمدي يتأثر بعوامل مشتركة مثل البيئة الجامعية والنمو النفسي والاجتماعي أكثر من تأثره بمجال التخصص.

الكلمات المفتاحية: الوعي العمدي، طلبة الكليات.

## Intentional Awareness among University Students

Dr. Zahra Haider Jasim Mohammed Al-Mousawi

Department of Educational and Psychological Sciences  
College of Education for Human Sciences / University of Wasit

### Abstract:

The study aimed to identify **intentional awareness** among university students according to the variable of field of study (scientific vs. literary). The researcher employed the descriptive method, with a sample of (300) male and female students from both scientific and humanities colleges at the University of Wasit. The researcher used the Intentional Awareness Scale, for which validity (face and construct) and reliability were verified using Cronbach's alpha internal consistency. The study reached several findings, most importantly: results indicated that university students possess a high level of intentional awareness compared to the hypothetical mean, reflecting their ability to sustain purposeful attention and effectively regulate emotions. Furthermore, the absence of statistically significant differences between scientific and literary students suggests that the level of intentional awareness is influenced more by shared factors such as the university environment and psychosocial development rather than by the field of specialization.

**Keywords:** Intentional Awareness, university students.

اولا مشكلة البحث:



تُعدّ المرحلة الجامعية من الفترات الحساسة في حياة الطلبة، إذ تتسم بتغيرات معرفية وانفعالية وسلوكية تتطلب قدراً مرتفعاً من التركيز وضبط الذات ومع ذلك، تشير الملاحظات الميدانية إلى أنّ عدداً كبيراً من الطلبة يعانون من ضعف الوعي العمدي، مما يعكس على قدرتهم في إدارة الانفعالات وتنظيم الانتباه أثناء الدراسة، ويؤدي إلى تراجع التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية (عبدالله، 2020: 145).

فالوعي العمدي يشكل إطاراً معرفياً يساعد الطلبة على إدراك اللحظة الراهنة والابتعاد عن التحيزات المسبقة، الأمر الذي يمنحهم قدرة أفضل على التحكم في سلوكهم الأكاديمي والانفعالي وقد بيّنت البحوث أن غياب هذا الوعي يؤدي إلى تفاقم مشكلات القلق الأكاديمي، وضعف مواجهة ضغوط الامتحانات، وتراجع مستويات التحصيل الدراسي، بينما يُعدّ الوعي العمدي أداة وقائية لدعم الصحة النفسية والتوازن الانفعالي. (Kabat-Zinn, 2003, p. 146)

ومع تزايد مصادر التشبث المرتبطة بالتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي، تبرز الحاجة إلى تعزيز هذا الوعي لدى طلبة الجامعات بشكل أكبر فقد أظهرت دراسات حديثة أن التدريب على ممارسات الوعي العمدي يساهم في تحسين التركيز والانتباه وتقليل مستويات التوتر، إضافة إلى تنمية الوظائف التنفيذية التي تدعم التعلم الفعّال (Baer, 2009, p. 16).

وبناءً على ما تقدم، تتحدد مشكلة البحث الحالي في: الكشف عن الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة، وتوضيح الحاجة الماسّة إلى تنميته في ظل محدودية الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في البيئة الجامعية، بما يساهم في تعزيز التكيف النفسي والإنجاز الأكاديمي.

### ثانياً- أهمية البحث :

يُعدّ مفهوم الوعي العمدي من المفاهيم الحديثة في علم النفس التربوي، لارتباطه بالقدرة على إدارة الانتباه المقصود وتنظيم الذات فهو يركّز على ملاحظة الأفكار والمشاعر في اللحظة الراهنة بوعي كامل، بما يتيح للفرد التحكم في استجاباته السلوكية والانفعالية وأنّ ممارسة الوعي العمدي تساهم في تحسين الأداء الأكاديمي، وتزيد من قدرة الطلبة على التعامل مع الضغوط الدراسية والامتحانات.

(Brown & Ryan, 2003, p. 824)

إنّ الوعي العمدي ليس مجرد انتباه آني، بل هو عملية إدراكية متكاملة تشمل الوعي الداخلي والخارجي معاً، حيث يمكن الطالب من فهم مشاعره وأفكاره دون إصدار أحكام مسبقة وهذا النوع من الانتباه يساعد على تطوير مهارات المرونة المعرفية، ويعزز من قدرة الطالب على التكيف مع المواقف المعقدة التي قد تواجهه في البيئة الجامعية (Kabat-Zinn, 2003, p. 148).

أنّ الوعي العمدي يقوم على ثلاثة مكونات أساسية مترابطة هي: النية، والانتباه، والتقبل وهذه العناصر تجعل الطالب أكثر قدرة على الانتقال من الاستجابات التلقائية إلى الاستجابات الواعية، بما يساهم في زيادة التحكم في الانفعالات، وتقليل مستويات التوتر، وتحقيق التوازن النفسي الذي يدعم التعلم الفعّال والإنجاز الدراسي. (Creswell, 2017, p. 495)

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن برامج التدريب على الوعي العمدي أدت إلى انخفاض معدلات القلق والاكتئاب بين الطلبة، وزيادة مهارات التنظيم الذاتي، كما حسّنت القدرة على ضبط الانتباه والذاكرة العاملة، وهي وظائف تنفيذية تعدّ أساساً للنجاح الأكاديمي. (Dvořáková et al., 2017, p. 19)

كما يرتبط الوعي العمدي بالوظائف العصبية للدماغ، لاسيما قشرة الفص الجبهي المسؤولة عن الانتباه الانتقائي والذاكرة قصيرة المدى وقد بينت الأبحاث أنّ الطلاب الذين تلقوا تدريباً على تقنيات الوعي العمدي أظهروا مستويات



أعلى من التركيز وتقليل التشنت الذهني، مما ساعدهم على إنجاز المهام الأكاديمية الصعبة بكفاءة أكبر (Zeidan, Johnson, Diamond, David, & Goolkasian, 2010, p. 597).

وان انخفاض مستويات الوعي العمدي يرتبط بزيادة معدلات الاجترار الفكري، والشعور بالضغط النفسي، وصعوبة التحكم في الانفعالات وأن الطلبة الذين يفتقرون إلى هذا الوعي يكونون أكثر عرضة للتشنت والانخفاض في التحصيل الأكاديمي، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى برامج إرشادية وتربوية تهدف إلى تعزيز الوعي العمدي كآلية وقائية لدعم الصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي. (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014, p. 14).

### - الأهمية النظرية:

- أهمية إدماج تدريبات الوعي العمدي ضمن البرامج التعليمية يعزز من مهارات التنظيم الذاتي والانتباه المقصود، ويسهم في الحد من مظاهر التوتر والاندفاعية لدى الطلبة وهذا يبرر أهمية دراسة هذا المتغير في السياق الجامعي، إذ يُمكن أن يشكل أساساً لتحسين جودة التعلم والأداء الأكاديمي.
- يمثل هذا البحث قيمة معرفية مضافة للأدبيات النفسية والتربوية العربية، ولا سيما في العراق، حيث لم يُسلط الضوء بشكل كافٍ على مفهوم الوعي العمدي في المراحل الجامعية ومن هنا، يسعى البحث إلى سد هذه الفجوة العلمية من خلال تحليل العلاقة بين الوعي العمدي والإنجاز الأكاديمي والتكيف النفسي، بما يسهم في توسيع قاعدة المعرفة المحلية في علم النفس التربوي.
- كما أن البحث الحالي يبرز التداخل بين مستوى الوعي العمدي والتخصصات الدراسية (العلمي و الانساني)، مما يساعد في تفسير التباين في الأداء والتحصيل بين الطلبة إنَّ الكشف عن هذه الفروق يسهم في بناء فهم أعمق للعوامل المعرفية والانفعالية المؤثرة في شخصية الطالب وسلوكياته التعليمية.

### - الأهمية التطبيقية:

- يُمكن الاستفادة من نتائج البحث في إعداد برامج إرشادية وتدريبية تستهدف رفع مستوى الوعي العمدي لدى طلبة الجامعات، بما يساهم في تزويدهم بمهارات عملية لإدارة القلق الأكاديمي والتعامل مع ضغوط الدراسة كما أنَّ إدماج هذه التدريبات ضمن الأنشطة الجامعية يمكن أن يساعد في تحسين مستويات الانتباه والمرونة المعرفية، وهو ما ينعكس إيجابياً على الأداء الأكاديمي.
- يوفر هذا البحث أداة مقننة لقياس مستوى الوعي العمدي لدى طلبة الجامعات، يمكن اعتمادها لاحقاً في البحوث التربوية والنفسية الأخرى كما يمكن أن تُستخدم هذه الأدوات في بناء خطط إرشاد نفسي وتربوي داخل الجامعات والمدارس العراقية، بما يرفع من جودة العملية التعليمية ويسهم في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة.
- يتضح أن الوعي العمدي يستند إلى أسس معرفية-انفعالية تجعل منه أداة فعالة لفهم السلوك الطلابي وتفسيره ومن هذا المنطلق، فإن نتائج هذا البحث ستكون ذات فائدة مباشرة للمعنيين في مجال التعليم العالي، إذ تتيح لهم تصميم تدخلات تربوية تساهم في تحسين الصحة النفسية للطلبة، وتطوير استراتيجيات تدريسية أكثر ملاءمة لاحتياجاتهم.

### ثالثاً- أهداف البحث:

- يستهدف البحث الحالي التعرف على:
- الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة.
- الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير نوع الدراسة (علمي - انساني)

### رابعاً حدود البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي بـ طلبة كليات جامعة واسط للعام الدراسي 2025-2026.

### خامساً- تحديد المصطلحات:



- الوعي العمدي **Intentional Awareness: عرفه كل من :**

- **(Brown & Ryan, 2003) بانه:**

الانتباه للحظة الراهنة مع وعي كامل بالتجارب الداخلية والخارجية دون إصدار أحكام مسبقة، وهو ما يعزز التنظيم الذاتي والصحة النفسية. (Brown & Ryan, 2003, p. 824) "

- **(Kabat-Zinn, 2003) بانه:**

انتباه مقصود موجّه نحو الحاضر، يتميز بالقبول والتفتح، ويُستخدم كأسلوب للتعامل مع الضغوط النفسية وتحسين الأداء العقلي والانفعالي. (Kabat-Zinn, 2003, p. 145)

- **(Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006) بأنه:**

عملية معرفية-انفعالية تقوم على ثلاثة مكونات أساسية هي: الانتباه المقصود والنية الواعية والموقف غير التقييمي ، وتُسهّم في تحويل الاستجابات التلقائية إلى استجابات واعية أكثر مرونة. (Shapiro et al., 2006, p. 374) "

-**التعريف النظري :** تبنت الباحثة تعريف (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006) تعريفاً

نظرياً لمفهوم الوعي العمدي للبحث الحالي و تنبّت نظريته كإطار نظري للمقياس و تبني الأبعاد.

-**التعريف الإجرائي:**

يُعرّف الوعي العمدي إجرائياً بأنه:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب/الطالبة في الاستبانة المعدّة لقياس مستوى الوعي العمدي، والتي تتضمن أبعاد الانتباه المقصود والنية الواعية والموقف غير التقييمي ، حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى مستوى عالٍ من الوعي العمدي، في حين تعكس الدرجات المنخفضة ضعف هذا الوعي.

- **الإطار النظري:**

**الوعي العمدي :** أصبح مفهوم الوعي العمدي من أبرز المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام متزايد في علم النفس التربوي، نظراً لارتباطه الوثيق بالقدرة على إدارة الانتباه وتنظيم الانفعال ويُفهم الوعي العمدي على أنه عملية معرفية-انفعالية تتطلب انتباهاً قصدياً للحظة الراهنة، مقروناً بالقبول والانفتاح على التجربة، بعيداً عن التقييم أو إصدار الأحكام و هذا النمط من الوعي يعزز من مهارات التنظيم الذاتي ويهيئ الطلبة لمواجهة الضغوط الدراسية بمرونة وانضباط (Baer, 2009, p. 16).

أن الوعي العمدي يرتبط بقدرات معرفية عليا مثل الذاكرة العاملة والانتباه الانتقائي، وهما من الركائز الأساسية للتعلم الفعّال، كما بينت نتائج الدراسات التجريبية أن الطلبة الذين يخضعون لتدريبات قائمة على الوعي العمدي يظهرون انخفاضاً في مستويات القلق الأكاديمي وزيادة في القدرة على ضبط الانفعال، الأمر الذي يسهم في تحسين الإنجاز الدراسي وتنمية الصحة النفسية. (Creswell, 2017, p. 495)

كذلك، بيّنت مراجعات حديثة أن الوعي العمدي ليس مجرد مهارة فردية، بل يمثل إطاراً نظرياً يمكن توظيفه في تصميم البرامج الإرشادية والتربوية التي تستهدف تعزيز المرونة المعرفية والتوازن الانفعالي، ويُعدّ من الآليات الفعّالة في تنمية استراتيجيات التكيف مع بيئة التعلم الجامعي، خصوصاً في ظل الضغوط الأكاديمية والتحديات النفسية والاجتماعية التي تواجه الطلبة. (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014, p. 14)

إنّ الأفراد يختلفون في درجة امتلاكهم الوعي العمدي، وهذا التباين ينعكس بشكل مباشر على مستويات الصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لديهم فارتفاع مستوى هذا الوعي يُعدّ وسيلة وقائية تقلل من مظاهر القلق الأكاديمي والاكنتاب، وتدعم القدرة على التكيف مع متطلبات البيئة الدراسية كما تشير الأدلة إلى أن ممارسة الوعي العمدي تساهم في تحسين جودة



العلاقات الاجتماعية والانفعالية داخل الجامعة، وتعزز من الشعور بالرضا النفسي والتوافق الشخصي (Coffey & Hartman, 2008, p. 230).

من زاوية معرفية-عصبية، يُنظر إلى الوعي العمدي على أنه عملية إعادة تنظيم للنشاط الذهني، حيث يمكن الفرد من الانتقال من المعالجة التلقائية للمثيرات إلى الاستجابة الواعية المقصودة وهذا التحول يعزز كفاءة الانتباه المستمر ويقلل من تشتيت الذهن، مما يدعم استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا ويقوي الدافعية الداخلية لدى الطلبة و أن هذا النوع من الوعي يساعد على تنمية مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات بشكل أكثر فاعلية (Jha, Krompinger, & Baime, 2007, p. 314).

يُعدّ الوعي العمدي أداة نفسية تدعم الانضباط الذاتي وتساعد على التكيف الإيجابي مع الضغوط الأكاديمية فالطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الوعي العمدي يظهرون قدرة أعلى على التحكم في استجاباتهم الانفعالية، ويحافظون على استقرار أدائهم المعرفي حتى في المواقف التي تتسم بدرجات عالية من التوتر وقد أوضحت الأبحاث أنّ هذا الوعي يساهم في تعزيز المرونة المعرفية والانفعالية، وهو ما يمثل عاملاً مهماً في تحقيق التميز الشخصي والتفوق الدراسي (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006, p. 32).

### -النظريات التي تناولت الوعي العمدي:

يرتكز الوعي العمدي على عدد من الأطر النظرية التي فسّرت آلياته ودوره النفسي-التربوي، ومن أبرزها:

- **النظرية البنائية-المعرفية: (Constructivist Cognitive Theory)** تفترض أن التعلم يتأثر بالعمليات الذهنية الداخلية للفرد، وأن إدراك الطالب للحظة الراهنة وتفسيره لتجاربه يساهم في بناء معرفة أعمق وأكثر ديمومة ومن هذا المنطلق، يُعدّ الوعي العمدي وسيلة تعلم تعزز المعنى الشخصي للتجربة الأكاديمية. (Langer, 2014, p. 219)

- **النظرية العصبية-المعرفية: (Neurocognitive Theory)** تشير الأبحاث العصبية إلى أن الوعي العمدي يرتبط بتنشيط مناطق الدماغ المسؤولة عن الوظائف التنفيذية، مثل قشرة الفص الجبهي، وهو ما يدعم القدرة على التحكم في الانتباه، والذاكرة العاملة، وتنظيم الانفعال. (Zeidan, Johnson, Diamond, David, & Goolkasian, 2010, p. 598).

- **نظرية التقبل والالتزام: (Acceptance and Commitment Theory – ACT)** تؤكد على أن الوعي العمدي يمثل جزءاً من عملية أوسع تقوم على التقبل الواعي للتجربة، والالتزام بالقيم الشخصية للفرد، مما يزيد من القدرة على مواجهة الضغوط والمرونة في التعامل مع التحديات. (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012, p. 62)

- وقد طُرحت نماذج متعددة لفهم آليات الوعي العمدي، ومن أبرزها النموذج الذي قدمه Siegel (2007)، والذي يُظهر أن الوعي العمدي يقوم على ثلاث ركائز مترابطة: الملاحظة غير التقييمية للتجربة، والانتباه الموجه، والوعي بالذات ويساعد هذا النموذج في تفسير كيف يتيح الوعي العمدي للفرد إعادة توجيه طاقاته الذهنية نحو مهام محددة، والابتعاد عن الاجترار الفكري الذي يعرقل الأداء الأكاديمي. (Siegel, 2007, p. 29).

### -نظرية شابيرو وزملاؤه – (Shapiro et al., 2006) الانتباه المقصود والنية الواعية والموقف غير التقييمي

تُعدّ هذه النظرية من أكثر النماذج وضوحاً وشيوعاً في تفسير الوعي العمدي، وقد طُوّرت لتوضيح المكونات الأساسية التي يقوم عليها ترى النظرية أن الوعي العمدي عملية نفسية-معرفية متكاملة تتكون من ثلاثة مكونات مترابطة:

1. **الانتباه المقصود: (Intentional Attention)** هو القدرة على التركيز في الحاضر، الانتباه للأفكار والمشاعر دون تشتيت.

- يشير إلى توجيه الوعي نحو اللحظة الراهنة بصورة متعمدة.

- يتضمن مراقبة الأفكار، المشاعر، والأحاسيس الجسدية كما تحدث، دون تشتيت أو انشغال بالماضي أو المستقبل.



- يمثل هذا البعد الأساس في تقليل التشتت الذهني وزيادة التركيز الأكاديمي.
- 2. **النية الواعية: (Conscious Intention)** هو وضوح الهدف أو الدافع عند ممارسة الانتباه الواعي (مثل تحسين التعلم أو تقليل القلق).
- تعكس الدافع أو الغاية التي يقصدها الفرد من ممارسة الوعي العمدي (مثل: تقليل القلق، تحسين الصحة، تعزيز التعلم).
- تضيف النية المعنى على الممارسة الواعية، وتحولها من مجرد انتباه إلى سلوك موجّه نحو هدف محدد.

1. **الموقف غير التقييمي: (Non-judgmental Attitude)** تقبل الفرد لتجاربه الداخلية والخارجية دون إصدار أحكام أو تقييم.

- يقصد به الموقف العقلي الذي يتبناه الفرد أثناء ممارسته للوعي، مثل الانفتاح، التقبل، الفضول، واللا-حكمية.
- هذا البعد يُعدّ جوهرًا في تقليل الاجترار الذهني والانفعال المفرط، وتعزيز المرونة الانفعالية والمعرفية.

وتبنت الباحثة نظرية -نظرية شابيرو وزملاؤه - (Shapiro et al., 2006) الانتباه المقصود والنية الواعية والموقف غير التقييمي لأنها تتصف بـ:

- بالشمولية: إذ تجمع بين الجوانب المعرفية (الانتباه)، والدافعية (النية)، والانفعالية-القيمية (الموقف).
- الإجرائية: كلُّ بُعدٍ يمكن صياغته في بنود واضحة قابلة للقياس.
- تجريبية: استُخدمت في عدد كبير من الدراسات (Shapiro et al., 2006) كأساس لتفسير الوعي العمدي.
- قابلة للتكيف: يمكن ملاءمتها مع البيئة الجامعية العراقية بسهولة، وتتناسب مع الضغوط الأكاديمية والنفسية للطلبة.

-الدراسات السابقة :

- **دراسة: (Felver et al. (2017)** هدفت هذه الدراسة إلى تقصي أثر برامج الوعي العمدي في تحسين الأداء الأكاديمي وتقليل مستويات التوتر لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الولايات المتحدة و اعتمد الباحثون على برنامج تدريبي مدرسي استمر عشرة أسابيع، تضمن تمارين الانتباه الموجّه والتنفس الواعي وأظهرت النتائج أن الطلبة الذين شاركوا في البرنامج سجّلوا تحسناً في الانتباه المستمر، وانخفاضاً ملحوظاً في السلوكيات الاندفاعية مقارنة بالمجموعة الضابطة كما أكدت الدراسة أن إدماج برامج الوعي العمدي داخل الصفوف الدراسية يعزز من كفاءة الوظائف التنفيذية ويدعم الصحة النفسية لدى المراهقين.

(Felver, Tipsord, Morris, & Shallcross, 2017, p. 2638)

- **دراسة: (Zenner et al. (2014)** أجرت هذه الدراسة مراجعة منهجية شملت 24 دراسة تناولت التدخلات المعتمدة على الوعي العمدي في المدارس الأوروبية وركزت على أثر هذه التدخلات في الجوانب الأكاديمية والانفعالية للطلبة من مختلف المراحل الدراسية وأشارت النتائج إلى وجود أثر إيجابي واضح لبرامج الوعي العمدي في تحسين التركيز والانتباه، وتقليل القلق والاكتئاب، وتعزيز التكيف الاجتماعي كما أوصى الباحثون بأهمية إدخال برامج الوعي العمدي في المناهج التربوية بوصفها أداة فعّالة لدعم الصحة النفسية والإنجاز الدراسي.

(Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014, p. 610)

-منهجية البحث و إجراءاته :  
-منهج البحث:



اتبعت الباحثة منهج البحث الوصفي لتحقيق اهداف البحث.

### مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث جميع الأفراد أو الأشياء أو الوحدات التي تتوافر فيها خصائص مشتركة يراد دراستها.(الزيد، 2016، : 45)

تألف مجتمع البحث من طلبة كليات جامعة واسط للعام الدراسي 2024-2025، اذ بلغ عددهم (16600) طالب و طالبة منهم ( 9235 ) طالب وطالبة في الكليات الانسانية و (7365) طالب و طالبة في الكليات العلمية .

### - عينة البحث الأساسية :

تمثل عينة البحث جزءاً من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة علمية لتكون ممثلة له، بحيث تعكس خصائصه الرئيسية وتمكّن الباحث من التوصل إلى نتائج يمكن تعميمها وتعرّف العينة بأنها :مجموعة من الأفراد يتم اختيارهم من المجتمع الأصلي بطريقة تضمن تمثيلهم لخصائصه الأساسية.

(أبو علام، 2006 :165)

فقد تم اختيار عينة البحث من طلبة الكليات العلمية و الانسانية في جامعة واسط لقياس الوعي العمدي لديهم فقد بلغت عينة البحث الأساسية (300) طالب وطالبة من جامعة واسط ، من المجتمع الاصلي اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي المتناسب وبحسب نسبة تواجدهم بالمجتمع ، و الجدول (1) يبين ذلك.

### الجدول (1)

#### عينة التطبيق الأساسية

| التخصص | الكليات      | الطلبة الجامعة |      | النسبة |
|--------|--------------|----------------|------|--------|
|        |              | انساني         | علمي |        |
| انساني | كلية الاداب  | 36             | 29   | 21.66% |
| انساني | كلية التربية | 44             | 25   | 23%    |
| علمي   | كلية العلوم  | 38             | 40   | 26%    |
| علمي   | كلية الزراعة | 49             | 39   | 29.33% |
|        | المجموع      | 167            | 133  | 100%   |

### -اداة البحث :

#### - مقياس الوعي العمدي :

من أجل تقييم الوعي العمدي لدى طلبة كليات جامعة واسط (العلمي و الانساني) قامت الباحثة ببناء مقياس الوعي العمدي وتم بناءه بعد مراجعة شاملة لمختلف الدراسات والأوراق البحثية والأدبيات النفسية المتعلقة بالموضوع.

#### -مجالات المقياس :

تبنت الباحثة ابعاد نظرية شابيرو وزملاؤه(Shapiro et al., 2006) الانتباه المقصود والنية الواعية والموقف

غير التقييمي وهي :

-الانتباه المقصود:(Intentional Attention)

-النية الواعية:(Conscious Intention)

-الموقف غير التقييمي:(Non-judgmental Attitude)

#### -اعداد فقرات المقياس :

قامت الباحثة بصياغة (30)فقرة موزعة على أبعاد الوعي العمدي الثلاثة، بواقع (10) فقرات لبعده الانتباه المقصود، و(10) فقرات لبعده النية الواعية، و(10) فقرات لبعده الموقف غير التقييمي وقد جاءت الفقرات على شكل عبارات تقريرية يجيب عنها الطالب/الطالبة وفق مقياس ليكرت الخماسي الممتد من (دائمًا = 5) إلى (أبدًا = 1)، حيث تُمنح الدرجات (1-2-3-4-5) على التوالي عند التصحيح، لتعكس الدرجة الكلية مستوى الوعي العمدي لدى المبحوثين.

#### صدق المقياس :

تم التحقق من الصدق الظاهري و البناء لمقياس الوعي العمدي كالآتي :

**-الصدق الظاهري:**

تم التحقق من صدق مقياس الوعي العمدي وملاءمة فقراته وتعليماته لعينة البحث من خلال عرضه على لجنة مكونة من (12) محكمًا من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي العلوم النفسية و التربوية وقد تم اعتماد معيار قبول الفقرة استنادًا إلى حصولها على نسبة موافقة لا تقل عن (80%) من آراء المحكمين وبناءً على الملاحظات الواردة، أُجريت بعض التعديلات البسيطة على صياغة عدد من الفقرات بما يعزز وضوحها ودقتها اللغوية، مع الحفاظ على المضمون الأساسي للمقياس دون تغيير جوهري ويأتي هذا الإجراء لضمان سلامة الأداة وشموليتها وفعاليتها، بما يتيح استخدامها كوسيلة مناسبة لقياس مستوى الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة.

**-التجربة الاستطلاعية:**

- تجربة التحليل الإحصائي لفقرات المقياس: قامت الباحثة بحساب المؤشرات القياسية للمقياس وكما يأتي :

**-القوة التمييزية للفقرات :**

تم تطبيق مقياس الوعي العمدي على عينة استطلاعية بلغت (400) طالب وطالبة من مجتمع البحث الأصلي، باستثناء عينة التطبيق الأساسية، وبعد جمع البيانات وتفريغها، جرى ترتيب استجابات الطلبة ترتيبًا تنازليًا وفق مجموع درجاتهم الكلية، ولغرض التحقق من القدرة التمييزية لفقرات المقياس، تم اختيار المجموعتين الطرفيتين بنسبة (27%) من أعلى الدرجات وأدناها، ليصبح عدد كل مجموعة (108) طالبًا وطالبة. عقب ذلك، استُخدم اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات استجابات المجموعتين في جميع الفقرات. وقد أظهرت النتائج أن الفقرات جميعها تميزت بفروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، حيث تجاوزت قيمة (ت) المحسوبة القيمة الجدولية البالغة (1.96) بدرجة حرية قدرها (214) وتدل هذه النتائج على أن فقرات المقياس تتمتع بقدرة قوية على التمييز بين الطلبة ذوي المستوى المرتفع والمنخفض من الوعي العمدي، الأمر الذي يعزز صدق الأداة وموثوقيتها كوسيلة علمية لقياس هذا المتغير.

**الجدول (2)**

القوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي العمدي

| ت   | المجموعة العليا |                   | المجموعة الدنيا |                   | القيمة التائية المحسوبة |
|-----|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------------|
|     | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |                         |
| 1.  | 2.514           | 0.194             | 1.481           | 0.287             | 30.989                  |
| 2.  | 3.091           | 0.387             | 1.498           | 0.791             | 18.800                  |
| 3.  | 2.88            | 0.148             | 1.598           | 0.518             | 24.730                  |
| 4.  | 3.13            | 0.676             | 1.012           | 0.887             | 19.737                  |
| 5.  | 2.751           | 0.549             | 1.486           | 0.862             | 12.864                  |
| 6.  | 2.326           | 0.277             | 1.427           | 0.893             | 9.992                   |
| 7.  | 2.988           | 0.832             | 1.786           | 0.237             | 14.439                  |
| 8.  | 3.191           | 0.285             | 1.177           | 0.57              | 32.843                  |
| 9.  | 2.257           | 0.512             | 1.314           | 0.51              | 13.561                  |
| 10. | 3.926           | 0.572             | 1.73            | 0.235             | 36.905                  |
| 11. | 3.532           | 0.852             | 1.058           | 0.332             | 28.117                  |
| 12. | 2.592           | 0.758             | 1.289           | 0.689             | 13.219                  |
| 13. | 2.353           | 0.424             | 1.656           | 0.213             | 15.266                  |
| 14. | 3.515           | 0.282             | 1.534           | 0.228             | 56.770                  |
| 15. | 2.768           | 0.645             | 1.782           | 0.656             | 11.138                  |
| 16. | 2.427           | 0.433             | 1.067           | 0.307             | 26.627                  |
| 17. | 2.992           | 0.675             | 1.133           | 0.875             | 17.482                  |



|        |       |       |       |       |     |
|--------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 6.154  | 0.835 | 1.918 | 0.399 | 2.466 | .18 |
| 18.575 | 0.473 | 1.631 | 0.606 | 3.005 | .19 |
| 73.088 | 0.179 | 1.882 | 0.205 | 3.796 | .20 |
| 28.770 | 0.606 | 1.289 | 0.253 | 3.107 | .21 |
| 20.174 | 0.448 | 1.028 | 0.69  | 2.625 | .22 |
| 20.044 | 0.291 | 1.008 | 0.838 | 2.719 | .23 |
| 3.191  | 0.434 | 1.91  | 0.685 | 2.159 | .24 |
| 13.690 | 0.606 | 1.585 | 0.798 | 2.905 | .25 |
| 51.683 | 0.326 | 1.213 | 0.332 | 3.527 | .26 |
| 25.059 | 0.266 | 1.559 | 0.897 | 3.815 | .27 |
| 26.112 | 0.762 | 1.075 | 0.122 | 3.014 | .28 |
| 17.406 | 0.752 | 1.732 | 0.255 | 3.062 | .29 |
| 13.214 | 0.839 | 1.659 | 0.42  | 2.852 | .30 |

### صدق فقرات مقياس الوعي العمدي:-

يعتمد التحقق من صدق الفقرات في المقياس على قوة معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وبسبب عدم توفر محك خارجي يمكن المقارنة به، فقد استعانت الباحثة بالمحك الداخلي والمتمثل في الدرجة الكلية للمقياس ذاته وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الوعي العمدي، كما تم استخراج قيمة (ت) لكل فقرة على حدة وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات حققت دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، إذ تجاوزت القيم المحسوبة لـ (ت) القيمة الجدولية البالغة (1.96) بدرجة حرية بلغت (398) وتشير هذه النتائج إلى أن فقرات المقياس تتسم بدرجة جيدة من الصدق الداخلي، الأمر الذي يدعم إمكانية الاعتماد عليها في قياس مستوى الوعي العمدي لدى طلبة الجامع (انظر جدول 3).

### الجدول (3)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية والقيمة التائية لفقرات مقياس الوعي العمدي \*

| القيمة التائية | معاملات الارتباط | ت  |
|----------------|------------------|----|
| 12.2737        | 0.524            | .1 |
| 10.0251        | 0.428            | .2 |
| 9.3927         | 0.401            | .3 |
| 10.7747        | 0.46             | .4 |
| 10.5638        | 0.451            | .5 |
| 10.7044        | 0.457            | .6 |
| 11.6179        | 0.496            | .7 |
| 10.4936        | 0.448            | .8 |
| 13.3981        | 0.572            | .9 |

\* القيمة التائية الجدولية بدلالة (0.05) = (1.96) بدرجة حرية = (398) .



|         |       |     |
|---------|-------|-----|
| 10.9620 | 0.468 | .10 |
| 12.4143 | 0.53  | .11 |
| 13.3512 | 0.57  | .12 |
| 10.5873 | 0.452 | .13 |
| 13.5620 | 0.579 | .14 |
| 10.2359 | 0.437 | .15 |
| 12.4377 | 0.531 | .16 |
| 13.7026 | 0.585 | .17 |
| 11.2197 | 0.479 | .18 |
| 13.5620 | 0.579 | .19 |
| 11.2900 | 0.482 | .20 |
| 12.5314 | 0.535 | .21 |
| 12.1566 | 0.519 | .22 |
| 9.6738  | 0.413 | .23 |
| 11.7116 | 0.5   | .24 |
| 14.0305 | 0.599 | .25 |
| 9.8377  | 0.42  | .26 |
| 10.0954 | 0.431 | .27 |
| 12.4845 | 0.533 | .28 |
| 10.5170 | 0.449 | .29 |
| 13.2809 | 0.567 | .30 |

-علاقة درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس والبعد بالبعد :

تم التحقق من صدق البناء لمقياس الوعي العمدي عن طريق فحص معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة في كل بُعد من أبعاد المقياس الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس، بالإضافة إلى دراسة معاملات الارتباط البيئية بين الأبعاد نفسها وقد استند هذا الإجراء إلى درجات العينة الاستطلاعية كاملة، بهدف التأكد من مدى اتساق الأبعاد مع الإطار النظري للمقياس وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث تجاوزت القيم المحسوبة لمعامل ارتباط بيرسون القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) بدرجة حرية (398) وتشير هذه النتائج إلى أن أبعاد المقياس ترتبط ارتباطاً متناسقاً مع الدرجة الكلية ومع بعضها البعض، بما يعزز من صدق البناء ويؤكد صلاحية المقياس في قياس مستوى الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة.



### ثبات المقياس :

تم التحقق من ثبات مقياس الوعي العمدي بالاعتماد على معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا، وذلك من خلال استمارات عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالباً وطالبة من مجتمع البحث وبعد إجراء التحليل الإحصائي، بلغت قيمة معامل ألفا (0.87)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى مستوى عالٍ من الثبات الداخلي لفقرات المقياس وتدل هذه النتيجة على أن الفقرات تقيس بُعد الوعي العمدي بدرجة متجانسة ومتماسكة، الأمر الذي يعزز من موثوقية الأداة وصلاحيتها للاستخدام في البحوث النفسية والتربوية.

### -مقياس الوعي العمدي بصورته النهائية :

في ضوء النتائج الإحصائية النهائية، تكون مقياس الوعي العمدي من ثلاثة أبعاد رئيسية، خصص لكل بُعد منها (10) فقرات، ليصبح المجموع الكلي لفقرات المقياس (30) فقرة وقد صيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية، ويُجاب عنها وفق تدرج خماسي تتراوح درجاته عند التصحيح بين (1، 2، 3، 4، 5). وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس محصورة بين (30) كحد أدنى و (150) كحد أعلى ، في حين يبلغ المتوسط الفرضي (90) ، الأمر الذي يسمح بتمييز مستويات الوعي العمدي لدى أفراد العينة بشكل دقيق.

### -التطبيق النهائي :

لتحقيق أهداف البحث الحالي، تم تطبيق المقياس على أفراد عينة البحث التطبيقية والبالغة (300) طالب وطالبة، (الجدول (1)).

### -الوسائل الإحصائية :

الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون معامل الفا كرونباخ .

### - عرض النتائج والتفسير:-

#### -الهدف الاول:

خصص الهدف الأول لقياس الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة ، وتحقيقاً لذلك استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة -T test، وبينت النتائج أن متوسط درجات الوعي العمدي لدى طلبة الجامع لعينة البحث يساوي ( 137.256 ) درجة وبانحراف معياري مقداره ( 12.215 ) درجة ، وعند معرفة دلالة الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ ( 90 ) اتضح أن الفرق بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (67.00761) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية ( 299 )، والجدول ( 4 ) يوضح ذلك.

#### الجدول ( 4 )

نتيجة الاختبار T لعينة واحدة لدرجات العينة على اختبار الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة

| مستوى الدلالة | القيمة التائية t |          | درجة حرية | الانحراف المعياري | متوسط العينة | المتوسط الفرضي | العينة |
|---------------|------------------|----------|-----------|-------------------|--------------|----------------|--------|
|               | الجدولية         | المحسوبة |           |                   |              |                |        |
| 0.05 دالة     | 0.196            | 67.00761 | 67.00761  | 12.215            | 137.256      | 90             | 300    |

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لاختبار (T) لعينة واحدة والمكونة من (300) طالب و طالبة من الكليات العلمية و الانسانية في جامعة واسط أن متوسط العينة بلغ (137.256) بانحراف معياري قدره (12.215)، بينما كان المتوسط الفرضي المحدد (90) عند مقارنة هذين المتوسطين، تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (67.00761) وهي أكبر بكثير من القيمة الجدولية البالغة (0.196) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (299) وتشير النتيجة الإحصائية إلى أن متوسط درجات طلبة الجامعة (137.256) جاء أعلى بكثير من المتوسط الفرضي للمقياس (90)، وهو ما يدل على أن أفراد العينة يمتلكون مستوى مرتفعاً من الوعي العمدي وهذه النتيجة تعكس أن الطلبة قادرون على توجيه انتباههم بشكل مقصود للحظة الراهنة، مع إدراك تجاربهم الداخلية والخارجية بوعي، وهو ما يتفق مع ما طرحته الأدبيات بأن الوعي العمدي يمثل آلية معرفية وانفعالية فعالة في تحسين الأداء الأكاديمي والتكيف النفسي.

إن قيمة (T) المحسوبة (67.00761) التي جاءت أكبر بكثير من القيمة الجدولية (0.196) عند مستوى دلالة (0.05) تؤكد أن الفرق بين المتوسط الفرضي والفعلي ليست فروقاً عشوائية، بل فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يعكس أن



مستوى الوعي العمدي لدى الطلبة ليس نتيجة للصدفة أو التباين العشوائي، بل هو مستوى حقيقي يعبر عن اتجاه عام لدى أفراد العينة ويدل ارتفاع مستوى الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة على امتلاكهم قدرة معرفية-انفعالية تسهم في ضبط الانتباه وتقليل التشتت الذهني، إضافة إلى تعزيز التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات وهذه القدرات تعتبر أساسية في مواجهة متطلبات المرحلة الجامعية، التي تتسم بكثرة الضغوط الأكاديمية والتحديات الاجتماعية والانفعالية وبالتالي فإن هذه النتيجة تبرز أهمية الوعي العمدي كأحد العوامل التي تساعد الطلبة في تحقيق التوازن النفسي والاستقرار الانفعالي، ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء البيئة الجامعية، إذ إن انخراط الطلبة في مواقف تعليمية متعددة، وحاجتهم إلى إدارة الوقت والجهد، قد أسهم في رفع مستوى وعيهم العمدي فالممارسات المرتبطة بالتركيز والانتباه المقصود، سواء في المحاضرات أو الأنشطة الصفية واللاصفية، تعزز من قدرة الطلبة على الحضور الذهني والتفاعل الواعي مع المواقف الدراسية وهذا ما يجعل الوعي العمدي سمة مكتسبة يمكن تعزيزها عبر الممارسات التربوية والإرشادية.

#### -الهدف الثاني:

خصص الهدف الثاني لقياس الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير نوع الدراسة (علمي - انساني) وتحقيقاً لهذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t-test، اتضح أن الفرق لم يكن بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.082) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية (298)، والجدول (5) يوضح ذلك.

#### الجدول (5)

نتيجة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لقياس الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة وحسب نوع الدراسة العلمي و الانساني

| متغيري البحث | العدد  | متوسط العينة | الانحراف المعياري | القيمة التائية t |          | مستوى الدلالة |
|--------------|--------|--------------|-------------------|------------------|----------|---------------|
|              |        |              |                   | المحسوبة         | الجدولية |               |
| نوع الدراسة  | علمي   | 134.102      | 11.365            | 0.082            | 1.96     | 0.05          |
|              | انسائي | 133.989      | 12.354            |                  |          |               |

أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين أن متوسط درجات طلبة الجامعة التخصص العلمي بلغ (134.102) بانحراف معياري (11.365)، في حين كان متوسط درجات طلبة الجامعة التخصص الانساني (133.989) بانحراف معياري (12.354) وبالمقارنة بين المجموعتين، تبين أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (0.082)، وهي أقل من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 298، وتشير النتائج الإحصائية إلى أن متوسط درجات طلبة التخصص العلمي (134.102) يقارب بشكل كبير متوسط درجات طلبة التخصص الانساني (133.989)، مع انحراف معياري متقارب بين المجموعتين وهذه القيم العددية تكشف عن عدم وجود فروق جوهرية في مستوى الوعي العمدي بين المجموعتين، مما يدل على أن الوعي العمدي قد لا يتأثر مباشرة بنوع الدراسة أو طبيعة التخصص الأكاديمي.

إن القيمة التائية المحسوبة (0.082) جاءت أصغر بكثير من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، ما يؤكد أن الفروق بين متوسطي المجموعتين غير دالة إحصائياً وبذلك يمكن القول إن مستوى الوعي العمدي بين طلبة التخصص العلمي والانساني يكاد يكون متساوياً، وهو ما يشير إلى أن العوامل المشتركة بين الطلبة، مثل البيئة الجامعية أو مرحلة النمو النفسي والاجتماعي، قد تلعب دوراً أكبر من نوع التخصص الدراسي.

يدل هذا الاقتراب في النتائج على أن الوعي العمدي يمثل سمة عامة لدى طلبة الجامعة، ترتبط بخصائص معرفية وانفعالية مشتركة بغض النظر عن التخصص فالطلبة في كلا التخصصين يواجهون متطلبات أكاديمية وضغوطاً دراسية مشابهة (مثل الامتحانات، تنظيم الوقت، والالتزام بالأنشطة الجامعية)، وهو ما يعزز من إمكانية اكتسابهم مستويات متقاربة من الوعي العمدي.



يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الوعي العمدي ليس مرتبطاً بالمجال المعرفي وحده (علمي أو إنساني)، بل هو مهارة عقلية-انفعالية قابلة للتطوير والتعزيز عبر الممارسات اليومية والبرامج التدريبية وهذا يدعم فكرة أن التدريب على الانتباه المقصود والتقبل غير التقييمي يمكن أن يكون ذا فائدة لجميع الطلبة، بغض النظر عن تخصصاتهم.

تشير هذه النتائج إلى أهمية التعامل مع الوعي العمدي كسمة شمولية لدى طلبة الجامعات، وعدم حصره في فئة أكاديمية معينة وهذا يفتح المجال أمام تطبيق برامج تربوية وإرشادية عامة تعزز الوعي العمدي على مستوى الجامعة ككل، بما يساعد على تحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لجميع الطلبة دون تمييز بين التخصصات.

تُظهر نتائج الدراسة الحالية أن مستوى الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة لا يختلف دالاً إحصائياً باختلاف نوع التخصص (علمي - إنساني)، إذ جاءت المتوسطات متقاربة جداً والقيمة التائية غير دالة. هذا يشير إلى أن الوعي العمدي قد يكون سمة عامة مشتركة بين جميع الطلبة، تتأثر أكثر بالعوامل البيئية والنفسية والاجتماعية الجامعية، وليس بالتخصص الدراسي بحد ذاته.

هذه النتيجة تتوافق جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة Zoogman et al. (2015) التي أظهرت في أن التدخلات القائمة على الوعي العمدي كان لها أثر إيجابي عام على الطلبة في مراحل تعليمية مختلفة، بغض النظر عن الفروق الفردية أو البيئية، حيث انخفضت معدلات القلق والاكتئاب وتحسن الأداء الأكاديمي بصورة شمولية (Zoogman, Goldberg, Hoyt, & Miller, 2015, p. 295). فإن عدم وجود فروق بين التخصصين العلمي والإنساني في هذه الدراسة يعزز الرؤية القائلة بأن الوعي العمدي ظاهرة يمكن تعزيزها لدى مختلف الفئات التعليمية بشكل متساوٍ.

من جانب آخر، تختلف نتائج الدراسة الحالية عن ما أشار إليه Sanger & Dorjee (2015)، حيث وجدت دراستهما أن تدريب الوعي العمدي لدى المراهقين أسهم في تعزيز التنظيم الذاتي وخفض القلق الأكاديمي، لكن بدرجات متفاوتة بين المجموعات الدراسية، مما يوحي بأن بعض الفروق قد تنشأ في ظروف معينة أو في مراحل عمرية أدنى (Sanger & Dorjee, 2015, p. 1058). هذا التباين قد يعود إلى طبيعة عينة الدراسة الحالية (طلبة جامعيين) التي تتميز بنضج معرفي وانفعالي أكبر مقارنة بالمراهقين في المرحلة الثانوية، مما يقلل من الفروق بين التخصصات الأكاديمية.

يمكن القول إن نتائج الدراسة الحالية تدعم الاتجاهات النظرية والتطبيقية التي ترى أن الوعي العمدي سمة نفسية-تربوية شاملة، يمكن تنميتها عبر التدخلات التربوية والإرشادية، دون أن يكون نوع التخصص الدراسي محدداً رئيساً لمستواها كما تفتح هذه النتيجة المجال لإجراء المزيد من الدراسات المقارنة في بيئات أكاديمية متنوعة للتأكد من مدى عمومية هذه السمة عبر التخصصات والمراحل التعليمية المختلفة.

#### -الاستنتاجات:

- بينت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الوعي العمدي مقارنة بالمتوسط الفرضي، مما يدل على امتلاكهم القدرة على الانتباه المقصود وتنظيم الانفعالات بشكل فعال.
- إن ارتفاع مستوى الوعي العمدي لدى الطلبة يعكس استعداداً معرفياً وانفعالياً يمكن توظيفه في تحسين الأداء الأكاديمي، والقدرة على مواجهة متطلبات المرحلة الجامعية وضغوطها.
- أظهرت النتائج أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التخصص العلمي والإنساني يشير إلى أن مستوى الوعي العمدي يتأثر بعوامل مشتركة مثل البيئة الجامعية والنمو النفسي والاجتماعي أكثر من تأثره بمجال التخصص.
- يؤكد ذلك أن الوعي العمدي يمثل سمة نفسية-تربوية أساسية تدعم قدرة الطلبة على مواجهة التحديات الأكاديمية والانفعالية، مما يجعله متغيراً جديراً بالبحث والتطوير.



## -التوصيات:

- إدماج برامج تدريبية قائمة على ممارسات الوعي العمدي ضمن المناهج الجامعية أو الأنشطة الصفية لتعزيز الانتباه وتنظيم السلوك الأكاديمي.
- تفعيل دور الإرشاد النفسي الجامعي عبر تقديم ورش وجلسات تدريبية حول استراتيجيات اليقظة الذهنية للحد من القلق الأكاديمي وزيادة الدافعية للتعلم.
- توجيه أعضاء هيئة التدريس نحو توظيف تقنيات تربوية قائمة على الانتباه المقصود والتقبل غير التقييمي لدعم التكيف النفسي والإنجاز الأكاديمي للطلبة.
- تصميم حملات توعوية تستهدف أولياء الأمور لتوضيح أهمية الوعي العمدي في بناء شخصية متوازنة، ودور الأسرة في دعمه من خلال التنشئة الإيجابية.

## -المقترحات

- إجراء دراسة عن الوعي العمدي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعات في بيئات مختلفة للمقارنة بين النتائج.
- العلاقة بين الوعي العمدي والاندماج الأكاديمي لمعرفة أثر الطموح والضبط الذاتي في تعزيز هذه السمة.
- القيام بدراسة تنبؤية حول دور التنشئة الاجتماعية والدعم الأسري في تنمية الوعي العمدي لدى طلبة الجامعة.
- إجراء مقارنة بين التخصصات المختلفة، وكذلك بين الجنسين، للكشف عن الفروق في مستوى الوعي العمدي وأثرها على التكيف الأكاديمي.

## - المصادر :

- أبو علام، رجاء محمود. (2006). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الزيد، أحمد. (2016). *مناهج البحث التربوي: أسسه وإجراءاته*. عمان: دار المسيرة.
- عبدالله، سامي. (2020). *الصحة النفسية وجودة الحياة الجامعية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- Baer, R. A. (2009). Self-focused attention and mechanisms of change in mindfulness-based treatment. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(1), 15–20. <https://doi.org/10.1080/16506070902980703>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- 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(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation, self-awareness, and attention. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(2), 219–233. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004190>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>



- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Dvořáková, K., Greenberg, M. T., Rhoades, B. L., & others. (2017). Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year students: Pilot randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 65(4), 259–267. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1278605>
- Felver, J. C., Tipsord, J. M., Morris, M. J., & Shallcross, A. J. (2017). The effects of mindfulness-based interventions on attention regulation in youth. *Mindfulness*, 8(2), 2636–2646. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0738-0>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109–119. <https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Langer, E. J. (2014). *Mindfulness*. Boston: Da Capo Press.
- Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training for adolescents enhances metacognition and the ability to regulate negative thoughts and emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1052–1062. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-5>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W. W. Norton.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603–620. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290–302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>