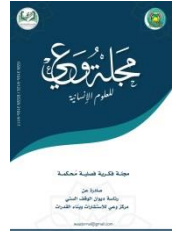




مجلة وعي للعلوم الإنسانية

العدد الثالث / ٢٠٢٦م، الصفحة: ٢٥-١



الوعي العمدي لدى طالبات المرحلة الإعدادية Intentional Awareness Among Preparatory Stage Female Students

م.م.رشا حامد حسن عوده/ الرصافة الثانية/ إعدادية نور الشمس للبنات

Asst. Lecturer Rasha Hamid Hassan Ouda /Al-Rusafa Second Directorate/
Noor Al-Shams Preparatory School for Girls

E-mail: rashahamedhassan56@gmail.com

الملخص

الكلمات المفتاحية

هدفت الدراسة الى تعرف الوعي العمدي لدى طالبات المرحلة الإعدادية الوعي العمدي لدى طالبات المرحلة الإعدادية وفقاً لمتغير نوع الدراسة (علمي - ادبي)، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالبة، وقد استخدمت الباحثة مقياس الوعي العمدي، تم التحقق من الصدق (الظاهري، والبناء) والثبات لمقياس الوعي العمدي باستعمال الاتساق الداخلي الفاكرونباخ وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج أهمها: أن طالبات العينة يتمتعن بمستوى من الوعي العمدي أعلى من المتوسط الفرضي وهذا الارتفاع في مستوى الوعي العمدي يعكس امتلاك الطالبات خصائص معرفية ووجدانية وسلوكية متميزة، تجعلهن أكثر قدرة على الانتباه والتفاعل الهادف مع محيطهن الأكاديمي والاجتماعي و ارتفاع واضح في مستويات لدى أفراد العينة مقارنة بالمتوسط المتوقع نظرياً هذا يشير إلى أن الطالبات الوعي العمدي لديهن وعي عمدي كما اظهرت النتائج عدم وجود فرق ذو دلالة احصائية بين طالبات الصف الخامس العلمي و الخامس الادبي.

(الوعي العمدي،
طالبات المرحلة
الإعدادية، التنظيم
الذاتي، الانتباه
الموجه، البيئة
التعليمية).

KEY WORD
(Intentional Awareness, Preparatory Stage Female Students, Self-regulation, Directed Attention Learning Environment).

Abstract

The study aimed to explore intentional awareness among preparatory stage female students, and to examine the level of intentional awareness based on the study type variable (scientific vs. literary). The researcher employed the descriptive method, and the study sample consisted of 300 female students. The researcher used a scale for measuring intentional awareness, whose validity (face and construct validity) and reliability were verified using Cronbach's alpha for internal consistency, The study yielded several key findings, most notably: the students in the sample demonstrated a level of intentional awareness higher than the hypothetical average. This elevated level reflects the students' possession of distinct cognitive, emotional, and behavioral traits, making them more capable of paying attention and engaging meaningfully with their academic and social environments. The results also revealed a noticeable increase in intentional awareness levels among the sample compared to the theoretically expected average. Additionally, the findings indicated no statistically significant difference between fifth-grade scientific and literary students in terms of intentional awareness.

الفصل الأول

أولاً: مشكلة البحث:

تعد المرحلة الإعدادية من المراحل التربوية الحساسة التي تشهد تحولات معرفية وانفعالية وسلوكية واضحة لدى الطالبات وفي هذه المرحلة، تتزايد التحديات الدراسية والاجتماعية التي تتطلب من الطالبة قدرًا عاليًا من التنظيم الذاتي وضبط الانتباه إلا أن الملاحظ في الواقع التربوي أن كثيرًا من الطالبات يعانين من ضعف الوعي العمدي، ما يؤدي إلى صعوبة في إدارة الانفعالات، والتشتت الذهني أثناء الدراسة، وانخفاض مستوى التكيف مع متطلبات الصف الخامس الإعدادي^(١).

فالوعي العمدي يُمثل إطارًا معرفيًا يساعد الطالبة على الانتباه للحظة الراهنة دون أحكام مسبقة، بما يتيح لها السيطرة على سلوكها الأكاديمي والانفعالي وقد أوضحت البحوث أن غياب هذا الوعي يؤدي إلى زيادة معدلات القلق الأكاديمي، وضعف القدرة على مواجهة ضغوط الامتحانات،

(١) يونس، محمود، (٢٠١٩)، علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي، ص ١١٢.

وانخفاض مستوى الإنجاز أن الوعي العمدي يُعد آلية وقائية تساهم في تعزيز الصحة النفسية والتوازن الانفعالي، وهو ما يجعل ضعف هذا الوعي عائقاً أمام الاستفادة المثلى من الخبرات التعليمية^(١).

إن حاجة الطالبات إلى تعزيز مستوى الوعي العمدي تظهر جلية في ضوء البيئة التعليمية المعاصرة، حيث تتعدد مصادر التشبث والضعف المرتبطة بالتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي والامتحانات التنافسية وقد أظهرت دراسات حديثة أن تدريب الطالبات على ممارسات الوعي العمدي يسهم في خفض مستويات التوتر وتحسين الانتباه والوظائف التنفيذية، ما يجعل هذا التدريب أداة أساسية في دعم التعلم الفعّال^(٢).

وتتحدد مشكلة البحث الحالي في تعرف مستوى الوعي العمدي لدى طالبات المرحلة الإعدادية وحاجتهن الماسة إلى تطويره من أجل مواجهة متطلبات الحياة الدراسية والانفعالية إذ لا تزال الدراسات التي تناولت هذا المتغير في هذه المرحلة العمرية محدودة، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى دراسة علمية متخصصة تكشف عن مستوى الوعي العمدي لدى الطالبات، وتوضح سبل تنميته ليكون أداة فاعلة في تحسين التكيف النفسي والإنجاز الأكاديمي.

ثانياً: أهمية البحث:

يعد مفهوم الوعي العمدي من المفاهيم النفسية التربوية المعاصرة المرتبطة بالانتباه المقصود والتنظيم الذاتي لدى الافراد، إذ يسلط الضوء على دوره في إدارة السلوك الأكاديمي والانفعالي، فالوعي العمدي يسهم في زيادة الانتباه اللحظي، وتعزيز القدرة على التحكم في الانفعالات، وتنمية مهارات اتخاذ القرار، مما ينعكس إيجاباً على الإنجاز الأكاديمي والرضا الذاتي^(٣).

(1) Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>. P:373.

(2) Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training with adolescents enhances metacognition and the regulation of negative thoughts and emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1054–1062. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0352-5>, P. 1055

(3) Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>. P: 373.

فالوعي العمدي انتباه قصدي، يتضمن ملاحظة التجارب الداخلية والخارجية دون إصدار أحكام سابقة ويُعد من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام واسع في العقود الأخيرة لارتباطه المباشر بالانتباه الانتقائي والتنظيم الذاتي. فالطالبات اللواتي يتمتعن بمستوى عالٍ من الوعي العمدي أكثر قدرة على إدراك مشاعرهن وأفكارهن، والتعامل معها بمرونة ووعي، مما يعزز من فرص النجاح الأكاديمي والتكيف مع الضغوط الدراسية^(١).

تؤكد الدراسات أن الوعي العمدي ليس مجرد مهارة معرفية، بل هو عملية شاملة تجمع بين الانتباه والنية والموقف العقلي. وفقاً لنموذج شابيرو وزملائه، يقوم الوعي العمدي على ثلاثة مكونات مترابطة هي: النية، والانتباه، والتقبل هذه المكونات تتيح للفرد إعادة توجيه تركيزه من التلقائية إلى الإرادة الواعية، ما يجعله أكثر قدرة على التحكم في استجاباته الانفعالية والمعرفية وبالتالي، يمكن النظر إلى الوعي العمدي كأداة فعالة لتحقيق الاستقرار النفسي والتميز الأكاديمي^(٢).

ويعد الوعي العمدي أداة نفسية تساعد الطالبات على تعزيز الانتباه والتحكم في الانفعالات، وبالتالي مواجهة الضغوط الدراسية بشكل أكثر فاعلية وقد أظهرت مراجعة منهجية واسعة أن التدخلات التدريبية القائمة على الوعي العمدي أدت إلى انخفاض معدلات القلق والاكتئاب، وزيادة المرونة المعرفية، وهو ما انعكس بشكل إيجابي على التحصيل الأكاديمي^(٣).

يرتبط الوعي العمدي بالوظائف التنفيذية للدماغ مثل الذاكرة العاملة والانتباه الانتقائي، وهما من القدرات الضرورية للتعلم وقد وجدت دراسات أن تدريب الأفراد على تقنيات الوعي العمدي يسهم في تحسين الانتباه المستمر وتقليل التشتت الذهني، وهو ما يُعزز من قدرتهم على إدارة المهمات الأكاديمية المعقدة ومن هذا المنطلق، يمكن القول إن الوعي العمدي يشكل آلية نفسية تدعم الأداء الدراسي من خلال تقوية البنية المعرفية للطلاب.

(1) Ibid., P 373.

(2) Ibid., P 374.

(3) Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>, p 293.

فإن ضعف الوعي العمدي قد يقود إلى مشكلات نفسية وسلوكية لدى الأفراد، مثل الاجترار الذهني، وزيادة حدة القلق الأكاديمي، وصعوبة السيطرة على الانفعالات وتشير نتائج دراسة أجريت على طلبة المرحلة الثانوية إلى أن الذين يفتقرون إلى الوعي العمدي أكثر عرضة للشعور بالضغط النفسي والتشتت الدراسي وهذا يعزز الحاجة إلى تطبيق برامج إرشادية وتعليمية تستهدف رفع مستوى الوعي العمدي بين الطالبات بوصفه أداة وقائية مهمة^(١).

الأهمية النظرية:

- إلماج تدريبات الوعي العمدي في المدارس نهجاً متبعاً في العديد من الأنظمة التعليمية حول العالم أن دمج الوعي العمدي ضمن المناهج التربوية في التعليم ما قبل الجامعي أسهم في تعزيز القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي، وزيادة الانخراط الأكاديمي للطالبات وهو ما يشير إلى أن تبني مثل هذه البرامج يمكن أن يكون ذا أثر ملموس في دعم الطالبات في المرحلة الإعدادية وتحسين أدائهن الدراسي والانفعالي
- يُعد هذا البحث إضافة نوعية إلى الأدبيات النفسية والتربوية في البيئة العربية عموماً والعراقية خصوصاً، حيث يتناول الوعي العمدي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، وهي فئة لم تُدرس بشكل كافٍ في سياقها المحلي وبذلك يسهم البحث في سد فجوة معرفية في علم النفس التربوي، من خلال تحليل دور الوعي العمدي في النمو الأكاديمي والانفعالي للطالبات.
- كما يُبرز البحث الفرق في الوعي العمدي ونوع الدراسة العلمي وادبي، أن هذه المتغيرات تتداخل في تفسير الأداء الأكاديمي والضغوط النفسية لدى طالبات المدارس الثانوية وبذلك يسهم البحث في بناء فهم أعمق للعوامل المؤثرة في تكوين شخصية الطالبات وسلوكياتهن التعليمية.

الأهمية التطبيقية:

- يساعد التعرف على طبيعة الوعي العمدي لدى طالبات المرحلة الإعدادية في تصميم برامج إرشادية وتربوية تستهدف تعزيز الانتباه الواعي والتنظيم الذاتي، وتزويد

(1) Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training with adolescents enhances metacognition and the regulation of negative thoughts and emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1054–1062. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0352-5>, p. 1055

الطالبات باستراتيجيات للتعامل مع القلق وضغوط الدراسة أن إدماج تدريب الوعي العمدي في المدارس الثانوية يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي والنمو النفسي والاجتماعي للمراهقين.

- سيوفر هذا البحث أدوات مقننة وملائمة لقياس مستوى الوعي العمدي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، والتي يمكن أن تُستخدم مستقبلاً في البحوث التربوية والنفسية الأخرى كما يمكن الاستفادة منها في بناء خطط الدعم الأكاديمي والإرشاد النفسي داخل المدارس العراقية، بما يعزز من جودة العملية التعليمية ويرفع من مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطالبات.

- يتضح أن الوعي العمدي يستند إلى أسس معرفية-سلوكية وانتباهية تؤكد أهميته كأداة لتعزيز الانتباه، وضبط الانفعال، وتطوير المرونة المعرفية كما يمثل إطاراً نظرياً يمكن استثماره في فهم سلوك الطالبات، خصوصاً في المرحلة الإعدادية، حيث تزداد الضغوط الدراسية والانفعالية وهذا يبرر الحاجة إلى بحث علمي يُحلل الوعي العمدي كمتغير نفسي-تربوي يساهم في تفسير التباين في الأداء الأكاديمي والتكيف النفسي لدى الطالبات.

ثالثاً: أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- الوعي العمدي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.
- الوعي العمدي لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي وفقاً لمتغير نوع الدراسة (علمي - أدبي)

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي بـ طالبات الصف الخامس الإعدادي (العلمي و الأدبي) في تربية الرصافة الثانية للعام الدراسي. ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

خامساً: تحديد المصطلحات:

الوعي العمدي : **Intentional Awareness** (Shapiro ,et al, 2006, p. 373)

الوعي العمدي هو انتباه قصدي، يتركز على الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية دون إصدار أحكام أو ردود فعل تلقائية. ويُنظر إليه كمهارة معرفية وانفعالية تساعد الفرد على تنمية التنظيم

الذاتي، وتطوير القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية والقرارات الأكاديمية بوعي ووضوح أكبر^(١)..

- (Sanger & Dorjee, 2015):

الوعي العمدي: يُعرّف بأنه حالة عقلية يتم فيها تدريب الافراد على مراقبة خبراتهم الداخلية والخارجية بتركيز متعمد، مما يُعزز الميتمعرفة (Metacognition) ويقوي القدرة على تنظيم الأفكار والانفعالات أن هذه الممارسة تُمكن الطلاب من تطوير مهارات الانتباه التنفيذي، والمرونة المعرفية، والقدرة على التكيف مع المواقف التعليمية الصعبة^(٢).

التعريف النظري:

تُعرّف الباحثة الوعي العمدي نظرياً بأنه: عملية عقلية-انفعالية هادفة يتم فيها توجيه الانتباه نحو الخبرة الراهنة بصورة قصديّة ودون أحكام، بما يعزز الميتمعرفة والتنظيم الذاتي ويساعد الطالبة على مراقبة أفكارها وانفعالاتها والتحكم في ردود أفعالها النفسية والسلوكية داخل المواقف التعليمية المختلف .

التعريف الاجرائي:

تعرف الباحثة الوعي العمدي إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبة الخامس الاعدادي من خلال إجابتها عن فقرات مقياس الوعي العمدي المعتمد في البحث الحالي.

الفصل الثاني

الإطار النظري

- الوعي العمدي

شهدت البحوث التربوية والنفسية في السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالوعي العمدي بوصفه إطاراً معرفياً وانفعالياً يساعد الافراد على تطوير مهارات التنظيم الذاتي والتكيف مع بيئتهم التعليمية ويُفهم الوعي العمدي على أنه ممارسة عقلية تتطلب انتباهاً متعمداً للحظة الراهنة، مصحوباً بقدرة على تقبل التجربة دون إصدار أحكام وقد أكدت الدراسات أن هذا النمط من الوعي يُسهم في تعزيز

(1) Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>. P:373.

(2) Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training with adolescents enhances metacognition and the regulation of negative thoughts and emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1054–1062. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0352-5> , P: 1055.

المرونة المعرفية والقدرة على إدارة الانفعالات، الأمر الذي يدعم الطلبة في مواجهة التحديات الأكاديمية وضغوط الامتحانات^(١).

يرتبط الوعي العمدي ارتباطاً مباشراً بالوظائف التنفيذية للدماغ، مثل الانتباه الانتقائي، والذاكرة العاملة، والقدرة على التحكم بالسلوك وأظهرت نتائج البحوث أن إدماج تدريبات الوعي العمدي في البيئة المدرسية يُساعد الأفراد على تطوير استراتيجيات للتعامل مع القلق والتوتر، ويزيد من كفاءتهم في إدارة الوقت وتنظيم الجهد الدراسي كما بيّنت الأدلة التجريبية أن الأفراد ذوي الوعي العمدي المرتفع أكثر قدرة على الاستبصار الذاتي، والابتعاد عن الاجترار الفكري، وهو ما ينعكس إيجاباً على جودة اتخاذ القرار الأكاديمي^(٢).

قدّمت الأدبيات نماذج تفسيرية متعدّدة لفهم آليات الوعي العمدي، ومن أبرزها نموذج "الانتباه - النية - الموقف" إذ يفترض هذا النموذج أن الوعي العمدي يتكون من ثلاثة مكونات مترابطة: الانتباه الموجّه، وجود نية واعية تفوق السلوك نحو أهداف محددة، واعتماد موقف منفتح غير تقييمي تجاه الخبرة ويظهر هذا النموذج أن دمج هذه المكونات يساهم في تقليل التشبث الذهني، وتحسين التنظيم المعرفي والانفعالي، مما ينعكس بشكل مباشر على الأداء الأكاديمي للأفراد^(٣).

يتكون الوعي العمدي من مجموعة من العمليات النفسية المترابطة، أهمها الانتباه الموجه قصدياً نحو اللحظة الراهنة، والملاحظة غير التقييمية للتجربة الداخلية والخارجية، إلى جانب النية التي تضيف اتجاهًا هادفًا على الخبرة الواعية وهذه الأبعاد، وفق النماذج النظرية، تجعل الوعي العمدي أداة فعّالة لتنظيم الانفعال والسلوك، حيث تشير الأدلة إلى أنه يساعد الطلبة على التعامل مع المواقف الدراسية بمرونة، ويعزز من قدرة الدماغ على الحفاظ على التركيز المستمر أثناء المهام الأكاديمية^(٤).

(1) Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training with adolescents enhances metacognition and the regulation of negative thoughts and emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1054–1062. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0352-5> , P: 1055.

(2) Felver, J. C., Tipsord, J. M., Morris, M. J., & Shallcross, A. J. (2017). The effects of mindfulness-based interventions on attention and executive functioning in youth. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2635–2648. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0788-1>, p 2636.

(3) Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>. P:374.

(4) Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>, P: 232.

أن الأفراد يختلفون في مستوى ممارستهم للوعي العمدي، مما ينعكس على أدائهم الأكاديمي وصحتهم النفسية فارتفاع هذا النمط من الوعي يُعد استراتيجية وقائية ضد القلق والاحترق النفسي الناتج عن الضغوط التعليمية، كما أنه يرتبط بالقدرة على ضبط الانتباه والابتعاد عن الاجترار الذهني وقد أظهرت الدراسات على الافراد أن تدريب الوعي العمدي يعزز القدرة على إِمَاج القيم الأخلاقية في السلوك اليومي، ويزيد من جودة الارتباط بالمحتوى المعرفي داخل الصف^(١).

من منظور معرفي، يُعد الوعي العمدي آلية لإعادة التوجيه العقلي، إذ يحول الفرد من الاستجابة التلقائية للمثيرات إلى الاستجابة الواعية المبنية على النية هذا التحول يتيح للطالب تركيز جهده على المهمة الدراسية بدلاً من الانشغال بالمشتتات، وهو ما يرتبط بالتعلم المنظم ذاتياً والتحفيز الداخلي وبهذا المعنى، يشكل الوعي العمدي بنية عقلية تساعد على ترسيخ أساليب تعلم طويلة المدى، تدعم النجاح الأكاديمي والاستقرار النفسي^(٢).

كما يُنظر إلى الوعي العمدي كأداة لتحقيق التفوق الأكاديمي والتميز الشخصي، إذ يعمل كآلية نفسية تقلل من التفاعلات الانفعالية المفرطة التي قد تعيق الإنجاز، وتوفر قاعدة قوية لبناء الانضباط الذاتي والقدرة على التحمل، وتؤكد الدراسات أن الطلاب ذوي المستويات العالية من الوعي العمدي يظهرون مرونة أكبر في مواجهة الضغوط التعليمية، ويحافظون على أداء معرفي مستقر حتى في البيئات الدراسية التي تتسم بدرجة عالية من التحدي^(٣).

الأساس النظري للوعي العمدي للعلوم الإنسانية

– الأساس المفاهيمي:

يُعد الوعي العمدي من المفاهيم النفسية المعاصرة التي برزت في علم النفس التربوي والإكلينيكي منذ نهاية القرن العشرين، ويُقصد به الانتباه الواعي للحظة الراهنة مع تقبل الأفكار

(1) Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>, p 294

(2) Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2009). Attention training and attention state training. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(5), <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.01.009> , P: 224

(3) Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>. P: 1041.

والانفعالات دون إصدار أحكام مسبقة يقوم هذا المفهوم على فكرة أن الفرد عندما يكون حاضرًا بوعيه في اللحظة الحالية، يصبح أكثر قدرة على التنظيم الذاتي، وضبط الانفعالات، وتوجيه سلوكه نحو الأهداف ذات القيمة الشخصية. وقد أكد Shapiro وزملاؤه أن الوعي العمدي يمثل عملية معرفية-انفعالية تسهم في تعزيز الانتباه المقصود وتنمية قدرات المراقبة الذاتية^(١).

- الاسس النظري:

يرتكز الوعي العمدي على أطر نظرية متعددة:

- النظرية المعرفية - السلوكية: (Cognitive-Behavioral Theory) ترى أن تعديل أنماط التفكير والانتباه يسهم في تحسين الانفعال والسلوك ومن هذا المنطلق، يُعد الوعي العمدي أداة لإعادة توجيه الانتباه بعيدًا عن الأفكار السلبية نحو الحاضر.
- نظرية الانتباه: (Attention Theory) يوضح (Tang & Posner (2009) أن الانتباه المقصود يمثل عملية معرفية يمكن تدريبها، حيث يؤدي تدريب الانتباه على الوعي باللحظة إلى تحسين الأداء المعرفي والوظائف التنفيذية^(٢).
- نظرية المرونة المعرفية: (Cognitive Flexibility) تبرز أن الوعي العمدي يزيد من قدرة الأفراد على التكيف مع المواقف الجديدة والتعامل مع الضغوط الدراسية والانفعالية بكفاءة أعلى^(٣).

أبعاد الوعي العمدي:

تشير الدراسات إلى أن الوعي العمدي يتكون من أبعاد مترابطة أهمها:

- الانتباه الموجّه: يُقصد به تركيز الوعي على الخبرة الجارية في اللحظة الراهنة، سواء كانت أفكارًا، أو مشاعر، أو أحاسيس جسدية، أو أحداثًا خارجية، دون تشتيت أو انشغال بالماضي أو المستقبل و هذا المكون يُساعد الفرد على زيادة التركيز وتقليل التشتت الذهني^(٤).

(1) Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>. P:373.

(2) Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2009). Attention training and attention state training. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(5), <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.01.009>, P: 223.

(3) Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>, p 294.

(4) Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>, P: 232.

- **التقبل غير التقييمي:** يعني تقبل التجارب الداخلية كما هي، من دون محاولة تغييرها بشكل فوري أو إصدار أحكام قيمية حولها (مثل كونها جيدة أو سيئة) ويُعتبر هذا البعد أساسياً في تقليل الاجترار الفكري والانفعال المبالغ فيه^(١).

- **النية الواعية:** يشير إلى الموقف الذهني أو النية التي يوجّه بها الفرد انتباهه، حيث يقوم على الانفتاح، والفضول، والقبول هذا البعد يميز الممارسة الواعية عن مجرد تركيز الانتباه، لأنه يضفي معنى وغاية على التجربة الذهنية^(٢).

يستند إدماج الوعي العمدي في البيئة التربوية إلى فرضية أن تدريب الطلبة على الانتباه المقصود يُعزز قدرتهم على مواجهة الضغوط الأكاديمية، وتحسين تحصيلهم الدراسي، وتنمية مهاراتهم الاجتماعية والانفعالية. وقد بينت (Schonert-Reichl & Lawlor 2010) أن البرامج التعليمية القائمة على الوعي العمدي ساعدت الطلاب في المدارس الثانوية على تطوير كفاءتهم الاجتماعية والانفعالية، مما انعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي^(٣).

- الدراسات السابقة:

- دراسة (Sanger & Dorjee 2015):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تدريب الوعي العمدي في تعزيز الميتمعرفة وتنظيم الأفكار والانفعالات السلبية لدى المراهقين و أجريت الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في المملكة المتحدة، حيث خضعوا لبرنامج تدريبي قائم على تمارين الانتباه الواعي لمدة ثمانية أسابيع و أظهرت النتائج أن المشاركين أبدوا قدرة أكبر على التحكم في الأفكار المقلقة، وانخفاضاً في مستويات القلق الأكاديمي مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما تحسنت لديهم كفاءة التنظيم الذاتي في المواقف

Wai Journal for Humanities

(1) Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3),. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>, P: 23٣.

(2) Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3),. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>. P: 374.

(3) Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness, 1*(3),. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>, P: 140.

التعليمية وأوصت الدراسة بتبني برامج الوعي العمدي كإستراتيجية تربوية داعمة في المدارس الثانوية.^(١)

-دراسة (2015) Zoogman et al. :

أجرت هذه الدراسة مراجعة منهجية وتحليلًا لعدد كبير من الدراسات التي تناولت التدخلات المعتمدة على الوعي العمدي مع فئة الناشئة والمراهقين وقد شملت التحليلات عينات متنوعة من طلبة المدارس الثانوية في بيئات تعليمية مختلفة وتوصلت النتائج إلى أن التدخلات القائمة على الوعي العمدي كان لها أثر إيجابي متوسط إلى مرتفع في تحسين الانتباه، وتقليل القلق والاكتئاب، وزيادة التكيف الأكاديمي والاجتماعي كما أوصى الباحثون بأهمية تضمين ممارسات الوعي العمدي في الخطط التربوية لتعزيز الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للمراهقين^(٢).

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث:

اتبعت الباحثة منهج البحث الوصفي لتحقيق أهداف البحث.

مجتمع البحث:

مجتمع البحث "جميع الأفراد أو الأشياء أو الوحدات التي تتوفر فيها خصائص مشتركة يراد دراستها"^(٣).

تألف مجتمع البحث من طالبات الصف الخامس العلمي والادبي من المدارس الاعدادية والثانوية في مديرية تربية الرصافة الثانية في محافظة بغداد للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥، إذ بلغ عددهن (2360) طالبة منهن (١٤٥٠) طالبة في الصف الخامس العلمي و (٩١٠) طالبة في الصف الخامس الادبي.

(1) Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training with adolescents enhances metacognition and the regulation of negative thoughts and emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1054–1062. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0352-5> , P: 1058.

(2) Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>, p 295.

عمان: دار المسيرة، ص ٤٥. مناهج البحث التربوي: أسسه وإجراءاته. (2016). الزيد، أحمد(3)

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 ويُعرّف العينة بأنها: مجموعة من الأفراد يتم اختيارهم من المجتمع الأصلي بطريقة تضمن تمثيلهم لخصائصه الأساسية^(١). وفي ضوء ذلك، فقد تم اختيار عينة الدراسة من طالبات الصف الخامس الإعدادي لقياس مستوى الوعي العمدي لديهن فقد بلغت عينة البحث الأساسية (٣٠٠) طالبة من طالبات الصف الخامس الإعدادي العلمي و الأدبي، من المجتمع الأصلي اخترن بالأسلوب الطبقي العشوائي المتناسب تم اختيار عينة مكونة من (٣٠٠) طالبة من مجتمع بلغ (٢٣٦٠) طالبة، وبذلك بلغت نسبة العينة نحو (١٢.٧%) من المجتمع الأصلي، وهي نسبة مناسبة للبحوث الوصفية.

$$\text{الخامس العلمي} \approx 0.614 \times 300 \approx 184$$

$$\text{الخامس الادبي} \approx 0.386 \times 300 \approx 116$$

كما رُوِيَ في تصميم العينة تمثيل مساري والعلمي والأدبي بما يحقق التمثيل الطبقي للمجتمع.“، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١)

عينة التطبيق الأساسية

عدد الطالبات	الصف الخامس
184	العلمي
116	الادبي
300	2

أداة البحث:

مقياس الوعي العمدي:

من أجل تقييم الوعي العمدي لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي (العلمي و الأدبي) قامت الباحثة ببناء مقياس الوعي العمدي وتم بناءه بعد مراجعة شاملة لمختلف الدراسات والأوراق البحثية والأدبيات النفسية المتعلقة بالموضوع.

القاهرة: دار الفكر العربي، ١٦٥. مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. (2006). أبو علام، رجاء محمود(1)

مجالات المقياس:

تبنت الباحثة ابعاد مقياس Shapiro وآخرين (٢٠٠٦) لقياس الوعي العمدي وهي (١):

- الانتباه الموجّه.

- التقبل غير التقييمي.

- النية.

إعداد فقرات المقياس:

- صاغت الباحثة (٣٠) فقرة، لكل بعد وكما يأتي: الانتباه الموجّه ١٠ فقرات، و التقبل غير التقييمي ١٠ فقرات، و النية ١٠ فقرات التي تمثلت بشكل عبارات تقريرية ذاتية وامام كل فقرة تدرج خماسي من (دائماً = ٥ الى ابدأ = ١) تعطى لها عن التصحيح (١،٢،٣،٤،٥) درجة.

صدق المقياس:

تم التحقق من الصدق الظاهري والبناء لمقياس الوعي العمدي كالآتي:

- الصدق الظاهري:

تم التحقق من صدق مقياس الوعي العمدي وملاءمة فقراته وتعليماته لعينة البحث، وذلك من خلال عرضه على (١٢) محكّمًا من المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية وقد اعتمد معيار قبول الفقرة على موافقة أكثر من (١٠) محكّمين، باعتبار ذلك دليلاً على مناسبتها لقياس البُعد المستهدف، وأظهر التحليل الإحصائي لآراء المحكّمين وجود فروق جوهرية بين المحكّمين المنفقين وغير المنفقين عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، إذ بلغت قيمة كاي² المحسوبة (٥.٣٣)، وهي أكبر من قيمة كاي² الجدولية البالغة (٣.٨٤) بدرجة حرية واحدة وبذلك يُعد المقياس صالحًا من حيث البناء الظاهري والمحتوى، وبناءً على نتائج المحكّمين، أُجريت تعديلات طفيفة على صياغة بعض الفقرات لتعزيز وضوحها ودقتها، مع الإبقاء على الفقرات الأساسية دون تغيير جوهرية وتهدف هذه العملية الدقيقة إلى ضمان شمولية المقياس وفعاليتّه، بما يسمح باستخدامه كأداة مناسبة لتقييم مستوى الوعي العمدي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

(1) Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>. P: 373- 386.

- التجربة الاستطلاعية:

- تجربة التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

قامت الباحثة بحساب المؤشرات القياسية للمقياس وكما يأتي:

القوة التمييزية للفقرات:

جرى تطبيق مقياس الوعي العمدي على عينة استطلاعية بلغت (٤٠٠) طالبة من مجتمع البحث من غير عينة التطبيق الأساسية، وبعد جمع البيانات وتنظيمها، تم ترتيب استجابات الطالبات بشكل تنازلي وفقاً لمجموع درجاتهن الكلية ولغرض التحقق من القدرة التمييزية لفقرات المقياس، تم اختيار المجموعتين الطرفيتين بنسبة (٢٧%) من أعلى الدرجات وأدناها، وبذلك تكونت مجموعتان متميزتان ضمت كل منهما (١٠٨) طالبة وبعد تحديد المجموعتين، استخدم اختبار (t) لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق بينهما في جميع الفقرات وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات أظهرت فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، إذ تجاوزت قيمة (t) المحسوبة القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) بدرجة حرية بلغت (٢١٤) وتؤكد هذه النتائج أن فقرات المقياس تمتلك قدرة عالية على التمييز بين الطالبات ذوات المستوى المرتفع والطالبات ذوات المستوى المنخفض من الوعي العمدي، مما يعزز من صدق المقياس وموثوقيته كأداة قياس علمية.

الجدول (٢)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي العمدي

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٦٨.٢٢٠	0.1004	1.3703	0.3048	3.4769	١
٦٤.٥٨٨	0.1719	1.3703	0.3033	3.537	٢
٤٣.٦٣٦	0.1423	1.3663	0.4416	3.3144	٣
٤٥.٣٣١	0.1109	1.5185	0.4033	3.343	٤
٦٣.٩٣٢	0.0868	1.3973	0.3039	3.3416	٥

٦٥.٤١٢	0.0831	1.3705	0.3033	3.3499	.٦
٦٥.٧٧٥	0.0975	1.3233	0.3039	3.3433	.٧
٤٩.١٧٥	0.0707	1.3973	0.4035	3.3357	.٨
٥٤.١٦٩	0.0653	1.3869	0.4037	3.5185	.٩
٤٨.٠٤١	0.1395	1.363	0.4037	3.3375	.١٠
٥٤.١٢٩	0.0941	1.3513	0.4053	3.5185	.١١
٥٣.٠٠٧	0.1049	1.3376	0.4037	3.4651	.١٢
٥٣.٣٤٤	0.1163	1.3337	0.4034	3.4887	.١٣
٥٠.٢٨٢	0.1005	1.5001	0.4033	3.5111	.١٤
٣٥.٤٤١	0.0772	1.3073	0.6033	3.3815	.١٥
٥٠.٣٢١	0.0793	1.3703	0.4055	3.371	.١٦
٥٠.٥٦٥	0.1109	1.3459	0.4034	3.3815	.١٧
٥٢.٥١٨	0.0938	1.3554	0.4044	3.4533	.١٨
٦٢.٥٥١	0.1347	1.384	0.3033	3.3815	.١٩
٥٥.٤٥٥	0.0941	1.3343	0.4055	3.5556	.٢٠
٦٣.٩٢٥	0.0873	1.3649	0.3033	3.3063	.٢١
٤٩.٥٠٨	0.0813	1.3933	0.4046	3.3593	.٢٢
٤٠.١٨٠	0.1046	1.3973	0.5033	3.3848	.٢٣
٦٨.٠٥٨	0.0985	1.359	0.3037	3.4499	.٢٤
٥٠.٣٩٥	0.1109	1.3667	0.403	3.3936	.٢٥

٥١.١٢٩	0.0873	1.3889	0.4031	3.4181	.٢٦
٦٦.٩٤١	0.0873	1.3733	0.3033	3.4063	.٢٧
٣٨.٧٦٤	0.0991	1.3858	0.5036	3.3003	.٢٨
٥٣.٥٠١	0.1084	1.3781	0.4051	3.537	.٢٩
٦٥.٩٨٥	0.0767	1.3039	0.3059	3.3063	.٣٠

صدق فقرات مقياس الوعي العمدي:-

يعتمد صدق فقرات المقياس على قوة معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية، وبسبب عدم توفر محك خارجي يمكن استخدامه للمقارنة والتحقق من صدق الفقرات، فقد اعتمدت الباحثة الدرجة الكلية للمقياس كمحك داخلي وقد أشارت أنستازي (Anastasi, 1997) إلى أنه في حال غياب المحك الخارجي يُفضّل استخدام الدرجة الكلية للمقياس ذاته بوصفها محكاً داخلياً مناسباً^(١)، وبناءً على ذلك، تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية على مقياس الوعي العمدي، كما جرى استخراج قيمة (T) لكل فقرة وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، حيث تجاوزت قيم (T) المحسوبة القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (٣٩٨)، مما يشير إلى أن فقرات المقياس تتمتع بصدق مناسب لاحظ جدول (٣).

الجدول (٣)

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

ت	معاملات الارتباط	القيمة التائية
.١	0.٦43	16.75
.٢	0.٦32	16.27
.٣	0.٦33	16.31
.٤	0.٦71	18.05
.٥	0.٥81	14.24
.٦	0.678	18.40

(1) Anastasi, A.(1997). Psychological testing ,7th ed New Jersey: Aivacom company, P: 211.
القيمة التائية الجدولية بدلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦) بدرجة حرية = (٣٩٨).

17.11	0.٦51	.٧
17.86	0.٦67	.٨
18.86	0.٦87	.٩
18.30	0.٦76	.١٠
18.81	0.686	.١١
19.39	0.٦97	.١٢
19.39	0.٦97	.١٣
16.66	0.٦41	.١٤
18.15	0.٦73	.١٥
15.48	0.٦13	.١٦
18.86	0.٦87	.١٧
18.30	0.٦76	.١٨
18.05	0.671	.١٩
18.40	0.٦78	.٢٠
17.57	0.٦61	.٢١
16.75	0.643	.٢٢
17.20	0.653	.٢٣
17.34	0.656	.٢٤
17.34	0.656	.٢٥
16.66	0.641	.٢٦
16.97	0.648	.٢٧
16.79	0.644	.٢٨
18.20	0.674	.٢٩
16.75	0.643	.٣٠

-علاقة درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس والبعد بالبعد:

تم التحقق من صدق البناء لمقياس الوعي العمدي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة في كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، بالإضافة إلى

فحص علاقات الارتباط بين الأبعاد نفسها وقد اعتمدت هذه العملية على درجات أفراد العينة كافة، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل ارتباط بيرسون البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) ويبين الجدول (٤) هذه العلاقات بوضوح، مما يؤكد ملائمة المقياس لقياس الوعي العمدي لدى أفراد العينة.

جدول (٤)

صدق مقياس الوعي العمدي باستعمال علاقة درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس والبعد بالبعد

البعد البعد	الانتباه الموجّه	التقبل غير التقبيمي	النية
الانتباه الموجّه	1		
التقبل غير التقبيمي	٠.٧٤	١	
النية	٠.٧٦	٠.٧١	١
المقياس ككل	٠.٧٥	٠.٧٨	٠.٧٧

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس الوعي العمدي باستخدام معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٤٠٠) طالبة وأظهرت نتائج التحليل أن قيمة معامل ألفا بلغت (٠.٨٧)، وهي قيمة مرتفعة تدل على درجة عالية من الثبات الداخلي لفقرات المقياس وتشير هذه النتيجة إلى أن الفقرات تقيس بُعداً واحداً بشكل متماسك، مما يعزز من موثوقية المقياس لاستخدامه في البيئة البحثية. كما أن هذه القيمة تتفق مع ما أشار إليه نانلي (Nunnally, 1978) بأن القيمة المقبولة لكرونباخ ألفا يجب أن لا تقل عن (0.70).

مقياس الوعي العمدي بصورته النهائية:

في نهاية استخراج المؤشرات الإحصائية كان مقياس الوعي العمدي يتكون من ثلاثة أبعاد ولكل بعد ١٠ فقرات وبذلك بلغ عدد فقرات المقياس (٣٠) فقرة ولكل فقرة تدرج خماسي تعطى لها عند التصحيح (٤،٥، ٣، ٢، ١) وأعلى درجة للمقياس (١٥٠) وأقل درجة (٣٠) بمتوسط فرضي (٩٠).

التطبيق النهائي:

لتحقيق أهداف البحث الحالي، تم تطبيق المقياس على أفراد عينة البحث التطبيقية والبالغة (٣٠٠) طالبة، الجدول (١).

الوسائل الاحصائية:

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

الفصل الرابع

عرض النتائج والتفسير

الهدف الاول:

خصص الهدف الأول لقياس الوعي العمدي لدى طالبات المرحلة الاعدادية، وتحقيقاً لذلك استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة T-test، وبينت النتائج أن متوسط درجات الوعي العمدي لدى طالبات المرحلة الاعدادية لعينة البحث يساوي (١٤٢.٢٥٤) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٤.٢٥٤) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٩٠) اتضح أن الفرق بدلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (63.49557) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية (١.٩٨) بدرجة حرية (٢٩٩)، والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

نتيجة الاختبار T لعينة واحدة لدرجات العينة على اختبار الوعي العمدي لدى طالبات الصف الخامس الاعدادي

مستوى الدلالة	القيمة التائية t		درجة حرية	الانحراف المعياري	متوسط العينة	المتوسط الفرضي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
٠.٠٥ دالة	٠.١٩٦	63.49557	299	١٤.٢٥٤	14٢.254	٩٠	٣٠٠

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لاختبار (T) لعينة واحدة والمكونة من (٣٠٠) طالبة من الصف الخامس الإعدادي أن متوسط العينة بلغ (١٤٢.٢٥٤) بانحراف معياري قدره (١٤.٢٥٤)، بينما كان المتوسط الفرضي المحدد (٩٠) عند مقارنة هذين المتوسطين، تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (٦٣.٤٩) وهي أكبر بكثير من القيمة الجدولية البالغة (٠.١٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩). وتشير هذه النتيجة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات العينة

والمتوسط الفرضي، مما يدل على أن مستوى الوعي العمدي لدى الطالبات يفوق المستوى المتوقع نظرياً.

إن الفروق الكبيرة التي أظهرتها نتائج الاختبار تبرز أن طالبات الصف الخامس الإعدادي يتمتعن بمستوى مرتفع من الوعي العمدي مقارنة بالقيمة الفرضية المحددة ويعني ذلك أن الطالبات قادرات على توجيه انتباههن نحو اللحظة الراهنة، وضبط انفعالاتهن، والتعامل بوعي أكبر مع متطلباتهن الأكاديمية كما يمكن تفسير هذه النتيجة بوجود بيئة تعليمية واجتماعية تسهم في تطوير هذا النوع من الوعي، بما يعزز من قدرتهن على اتخاذ القرارات الدراسية وتنظيم الجهد الذاتي.

وتشير النتائج أيضاً إلى أن الوعي العمدي ليس مجرد سمة فردية عابرة، بل يمثل مستوى معرفي-انفعالي متكامل يظهر لدى الطالبات كنتيجة للتفاعل بين خصائص المرحلة العمرية ومؤثرات البيئة التعليمية فالارتفاع الملحوظ في المتوسط الحسابي للعينة مقارنة بالمتوسط الفرضي يؤكد أن الطالبات يملكن مهارات وعمليات معرفية تساعدن على مواجهة التحديات الدراسية بفاعلية، مثل المرونة في التفكير، الانتباه الانتقائي، والقدرة على تقليل الاجترار الذهني.

في ضوء هذه النتائج، يمكن القول إن طالبات الصف الخامس الإعدادي يمتلكن مستوى وعي عمدي أعلى من المتوقع، وهو ما يعكس استعداداً نفسياً ومعرفياً يتيح لهن تحقيق إنجازات أكاديمية أفضل.

الهدف الثاني:

خصص الهدف الثاني لقياس الوعي العمدي لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي وفقاً لمتغير نوع الدراسة (علمي - ادبي) وتحقيقاً لهذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t-test، اتضح أن الفرق لم يكن بدلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١.٣٢٦) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية (١.٠٩٨) بدرجة حرية (٢٩٨)، والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦)

نتيجة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لقياس الوعي العمدي لدى طالبات الصف
الخامس الاعدادي العلمي والادبي

مستوى الدلالة ٠.٠٥	القيمة التائية t		الانحراف المعياري	متوسط العينة	العدد	متغيري البحث	
	الجدولية	المحسوبة				خامس علمي	نوع الدراسة
غير دالة	١.٩٦	١.٣٢٦	12.4562	140.1023	184	خامس علمي	نوع الدراسة
			11.2546	141.9899	116	خامس ادبي	

أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين أن متوسط درجات طالبات الصف الخامس العلمي بلغ (١٤٠.١٠) بانحراف معياري (١٢.٤٥)، في حين كان متوسط درجات طالبات الصف الخامس الأدبي (١٤١.٩٨) بانحراف معياري (١١.٢٥) وبالمقارنة بين المجموعتين، تبين أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (١.٣٢٦)، وهي أقل من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية ٢٩٨ وهذا يشير إلى أن الفروق بين متوسطات المجموعتين ليست ذات دلالة إحصائية، مما يعني أن مستوى الوعي العمدي لدى طالبات الصف الخامس العلمي يقارب إلى حد كبير مستوى طالبات الصف الخامس الأدبي.

إن عدم وجود فرق دال إحصائياً بين طالبات العلمي والأدبي في مقياس الوعي العمدي يعكس أن هذا المتغير لا يتأثر بنوع التخصص الدراسي فالوعي العمدي يرتبط بالقدرات المعرفية والانفعالية وتنظيم الانتباه، وهي خصائص عامة يشترك فيها الطلبة بغض النظر عن التوجه الدراسي وبالتالي يمكن القول إن كلتا المجموعتين تمتلكان مستوى متقارباً من الانتباه المقصود والتنظيم الذاتي والانفعال الواعي، الأمر الذي يؤكد أن اختلاف التخصص الأكاديمي لا يؤدي بالضرورة إلى فروق جوهرية في هذا الجانب النفسي.

تشير هذه النتيجة أيضاً إلى أن بيئة الصف الخامس الإعدادي، سواء في القسم العلمي أو الأدبي، توفر خبرات تعليمية وضغوطاً مقاربة تؤثر على الطالبات بشكل متشابهة فالمرحلة الإعدادية تُعد فترة حرجة من حيث النمو النفسي والاجتماعي، حيث تواجه الطالبات تحديات أكاديمية وشخصية تتطلب مستويات عالية من التكيف والتنظيم الذاتي لذلك، فإن تقارب النتائج بين المجموعتين يعكس أن الوعي العمدي يتطور بشكل متوازٍ لدى الطالبات، متأثراً بخصائص المرحلة العمرية والظروف المدرسية أكثر من تأثره بالتخصص الدراسي.

الاستنتاجات:

- أظهرت النتائج أن طالبات الصف الخامس الإعدادي يتمتعن بمستوى مرتفع من الوعي العمدي مقارنة بالمتوسط الفرضي، مما يشير إلى امتلاكهن القدرة على الانتباه المقصود وتنظيم الانفعالات.
- يعكس ارتفاع مستوى الوعي العمدي لدى الطالبات استعداداً معرفياً وانفعالياً يمكن توظيفه في تحسين أدائهن الأكاديمي والتكيف مع ضغوط المرحلة التعليمية.
- إن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المسارين العلمي والأدبي يوضح أن الوعي العمدي لا يتأثر بتخصص الدراسة بقدر تأثره بعوامل مشتركة مثل البيئة المدرسية والنمو النفسي والاجتماعي.
- يشير الوعي العمدي إلى كونه سمة أساسية لدى الطالبات تساعدن في مواجهة التحديات الأكاديمية والانفعالية، مما يبرز أهميته كمتغير نفسي تربوي يستحق الاهتمام.

التوصيات:

- إمامج برامج تدريبية قائمة على الوعي العمدي في المناهج أو الأنشطة الصفية بهدف تعزيز الانتباه وتنظيم السلوك لدى الطالبات.
- تفعيل دور الإرشاد النفسي المدرسي عبر تقديم جلسات تدريبية على استراتيجيات اليقظة الذهنية لتخفيف القلق الأكاديمي وزيادة الدافعية للتعلم.
- توجيه الكوادر التدريسية لتوظيف تقنيات تربوية قائمة على الانتباه المقصود والتقبل غير التقييمي من أجل دعم التكيف النفسي والأداء الأكاديمي لدى الطالبات.
- تصميم مبادرات توعوية لأولياء الأمور تشرح أهمية الوعي العمدي في بناء شخصية متوازنة، وكيفية دعمه من خلال التنشئة الأسرية الإيجابية.

المقترحات:

- إجراء دراسة مماثلة حول الوعي العمدي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الإعدادية في مدارس مختلفة للمقارنة بين النتائج.
- القيام ببحث يدرس العلاقة بين الوعي العمدي والانماج الأكاديمي لدى الطلاب لمعرفة مدى تأثير الطموح والضبط الذاتي على هذه السمة.
- تنفيذ دراسة تنبؤية تبحث في دور التنشئة الاجتماعية والدعم الأسري في تنمية الوعي العمدي لدى المراهقين.
- دراسة مقارنة للوعي العمدي بين الذكور والإناث في المرحلة الإعدادية لتحديد الفروق تبعاً لمتغير الجنس وأثرها على التكيف الدراسي.

قائمة المصادر:

أولاً: المصادر العربية:

- أبو علام، رجاى محمود. (٢٠٠٦). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الزيد، أحمد. (٢٠١٦). مناهج البحث التربوي: أسسه وإجراءاته. عمان: دار المسيرة..
- يونس، محمود. (٢٠١٩). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.

ثانياً: المصادر الأجنبية:

- Anastasi, A.(1997). Psychological testing ,7th ed New Jersey: Aivacom company.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3),. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Felver, J. C., Tipsord, J. M., Morris, M. J., & Shallcross, A. J. (2017). The effects of mindfulness-based interventions on attention and executive functioning in youth. Journal of Child and Family Studies, 26(10), 2635–2648. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0788-1>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. Clinical Psychology Review, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.
- Nunnally, J. C. (1978). Psychometric theory (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training with adolescents enhances metacognition and the regulation of negative thoughts and emotions. Mindfulness, 6(5), 1054–1062. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0352-5>
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. Mindfulness, 1(3),. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3), <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>.
- Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2009). Attention training and attention state training. Trends in Cognitive Sciences, 13(5), <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.01.009>
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. Mindfulness, 6(2), <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>



مجلة وعي للعلوم الإنسانية
Waai Journal for Humanities