ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: www.jtuh.org/

Present-moment Intentional Awareness according to the Theory of Jon Kabat-Zinn among University Students

Raghad Abdulmohsen Hamed Al-Bakr

Sabah Marshoud Manoukh Al-Obaidi

Tikrit University / College of Education for Humanities

* *Corresponding author: E-mail* : Ragadabdulmhsin@gmail.com

***Keywords*:**
Awareness
intentional
Present-moment
Jon

ARTICLE INFO

Article history:

Received	3 Mar 2026
Received in revised form	25 Apr 2026
Accepted	27 May 2026
Final Proofreading	25 Oct 2026
Available online	25 Oct 2026

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER THE CC BY LICENSE
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

ABSTRACT

This study aims to identify intentional present-moment conscious according to Jon Kabat-Zinn's theory among students at Kirkuk University and to examine the differences among them based on gender and academic specialization. The sample consisted of 340 third-year students equally distributed according to gender and specialization (scientific and humanities). The researchers developed a scale for measuring intentional present-moment awareness, including three domains: intentionality, present-moment focus, and non-judgmental awareness. After verifying validity and reliability, the final scale included 32 items, with a test-retest reliability coefficient of 0.608. Statistical methods such as the t-test and Pearson correlation coefficient are used to analyze the data. The findings reveal that university students possess a good level of intentional present-moment awareness. No statistically significant differences are found according to gender or specialization. The results also emphasizes the role of intentional awareness in enhancing students' cognitive flexibility and accuracy. The study recommends implementing training programs.

DOI: http://doi.org/10.25130/jtuh.33.10.1.2026.15

Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities

الوعيُ العمديُّ الأنيُّ على وِفقَ نظريةِ– جون كابات زين لدى طلبةِ الجامعةِ

رغد عبد المحسن حامد البكر/ جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية

صباح مرشود منوخ العبيدي/ جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية

الخلاصة:

يستهدف البحث الكشف عن الوعي العمدي الأني على وفق نظرية "جون كابات زين"، والتعرف على الفروق تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص لدى طلبة جامعة كركوك. ولتحقيق ذلك، تم اعداد مقياس مكون من ثلاثة مجالات هي: (عن قصد، في اللحظة الحالية، وغير الحكمي). تكون المقياس أولياً من (٣٩) فقرة، وحُظي بالصدق الظاهري بعد عرضه على خبراء محكمين حذفوا (٥) فقرات. وبحساب معاملي

التمييز والاتساق الداخلي، استقرار المقياس النهائي على (٣٢) فقرة، وبلغ ثباته بطريقة إعادة الاختبار (٠.٦٠٨). طُبق هذا المقياس على عينة أساسية بلغت (٣٤٠) طالباً وطالبة من المرحلة الثالثة، وزعت بالتساوي بواقع (١٧٠) ذكوراً، و(١٧٠) إناثاً و(١٧٠) علمياً، و(١٧٠) إنسانياً. عولجت البيانات إحصائياً باستعمال الاختبار التائي ومعامل بيرسون، وتوصل الباحثان لنتائج أبرزها: يتمتع الطلبة بمستوى جيد من الوعي، ولم تُسجّل فروق إحصائية تعزى للجنس أو التخصص، كما تبين أنه يسهم في تنمية التفكير بدقة ومرونة. ويوصي الباحثان بدمج برامج تدريبية للوعي الأني، وتصميم نموذج تجريبي يقيس على الأداء الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية : الوعي ،العمدي، الآني ،جون

-**مشكلة البحث** :تشهدُ البيئة الجامعية في المرحلة الراهنة تحولاتها العميقة التي لم تَعُد تقتصر على تطوير المناهج أو تحديث وسائل التعليم، بل لم تعد الجامعة في السياق المعاصر مجرد فضاء أكاديمي لتلقي المعارف أو تحصيل الدرجات، بل أصبحت بيئة مركّبة تتقاطع فيها الضغوط المعرفية مع التحولات الاجتماعية والتقنية والسياسية، وتتداخل فيها مصادر التأثير الفكري بصورة لم يسبق لها مثيل، إلاَّ أنَّه يعيش الطالب الجامعي اليوم في عالم سريع الإيقاع في متغير الاتجاهات، متخم بالمعلومات والآراء والمواقف الجاهزة، الأمر الذي جعله عرضة لتدفق متواصل من الرسائل التي تتطلب استجابة فورية أكثر مما تتطلب تأملًا متزنًا.

-**اهمية البحث:** تشير الأدبيات النفسية إلى أنَّ طلبة الجامعات يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغوط النفسية والتشتت الذهني، الأمر الذي قد يؤثر سلباً في تحصيلهم الأكاديمي وصحتهم النفسية، وفي هذا السياق يبرز الوعيَّ العمديُّ الأنِّيُّ يكونه آلية تنظيم ذاتي تساعد الفرد على توجيه أنَّتباهه نحو الخبرة الحاضرة بدلاً من الانغماس في اجترار أحداث الماضي أو القلق المفرط بشأنَّ المستقبل، وقد أظهرت نتائج برنامج الحد من الضغوط القائم على الوعيَّ الذهني (MBSR) الذي طوره جون كابات-زين فاعلية واضحة في خفض مستويات التوتر والقلق وتحسين الحالة الانفعالية والصحية لدى المشاركين. (Kabat-Zinn, 1990, p.137)، تشير الدراسات الحديثة إلى أنَّ الوعيَّ العمديُّ الأنِّيُّ يُسهُم في تعزيزِ إدراك الفرد لخبراته الذاتية من خلال تنمية الملاحظة الواعية للأفكار والمشاعر وردود الأفعال اليومية. ويؤكد الباحثانون أنَّ تنمية هذا النوع من الوعيَّ تساعد الأفراد على مراجعة أنَّماط تفكيرهم وسلوكهم بصورة أكثر وعياً، الأمرُ الذي جعل تدخلات الوعيَّ الذهني تُستخدم في العديد من البرامج العلاجية النفسية، مثل العلاج المعرفي القائم على الوعيَّ الذهنية (MBCT) لعلاج القلق والاكتئاب والضغوط النفسية . (Segal, Williams, & Teasdale, 2002, p.75). يتطلب الوعيَّ العمديُّ الأنِّيُّ من الفرد ملاحظة أفكاره ومشاعره بقدر من الانفتاح والتقبل دون إصدار أحكام سلبية تجاه ذاته أو خبراته، وتشير نيف إلى أنَّ هذه الحالة من الوعيَّ تساعد الفرد على إدراك خبراته الداخلية بموضوعية ومرونة، مما يتيح فهماً أعمق للعمليات العقلية

والانفعالية ويعزز القدرة على التعامل معها بطريقة متوازنة(Neff, 2003, pp.95-101) ،تشير الأدبيات إلى أنَّ ممارسة الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ تساعد الفرد على ملاحظة أفكاره بوصفها أحداثاً ذهنية عابرة بدلاً من التعامل معها بوصفها حقائق مطلقة، الأمر الذي يسهم في تقليل التمركز حول الأفكار السلبية ويعزز القدرة على فهمها بوصفها خبرات عقلية مؤقتة(Kabat-Zinn, 2003, p.152.) ،أشارت نتائج الدراسات التي تناولت برامج التدريب على الوعيَّ الذهني في البيئة الجامعية إلى أنَّ هذه البرامج تسهم في خفض مستويات القلق والتوتر لدى الطلبة، كما تساعدهم على تطوير مهارات التنظيم الأنَّفعالي واتخاذ القرارات بصورة أكثر هدوءاً ووعياً. (Shapiro et al., 2006: 383) وقد أظهرت دراسة Shapiro et al. (2008) أنَّ إدخالَ برنامج مبني على نظرية كابات زين في البيئة الجامعية أسهم في تخفيض مستويات القلق الأكاديمي والتشتت والانفعال المفرط، كما عزز مشاعر الهدوء والتقبل لدى الطلبة ،ومن هنا، فأنَّ التدريب على الوعيَّ الأنَّي لا يُعدّ مجرد أداة للتأمل، بل استراتيجية معرفية وانفعالية متكاملة تنعكس بشكل إيجابي على الأداء الأكاديمي والحياة الجامعية.(Shapiro et al., 2008:p. 594) وتُعدُّ دراسة الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ من أحد المفاهيم التي يبرز الاهتمام بها حديثاً نسبياً في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والإرشاد التربوي والصحة النفسية، الأمُر الذي يتطلب ضرورة دراسة مستفيضة وشاملة ومتعلقة لبعض جوانبه، فضلا عن دراسة علاقته بالمتغيرات الأخرى، ولهذا يتطلب دراسة هذا الموضوع، ويؤكد أهمية الوعيَّ أنَّه في السنوات الأخيرة ظهرت نظريات جديدة وأجريت في بيئة الأبحاث العربية متقدمة جداً انبثقت عن اتجاهات نظرية سابقة، تحاول التحقق من بعض المفاهيم النظرية والفلسفية والعمل على اختبارها عمليا وإجرائيا حول ظاهرة الوعيَّ . (العكلي، ٢٠١٤ :٥٩)

وتنقسم أهمية البحث الحالي إلى تكون أهمية البحث بقلة وجود دراسات ، الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ على وفق نظرية جون كابات زين:

١. أنَّ الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ يمثل إحدى الركائز النفسية المهمة ، والتي تُمكن الطلبة من إدارة ضغوط الحياة اليومية، حيث أنَّ انخفاض هذا النوع من الوعيَّ ،قد يؤدي إلى ضعف قدراتهم على مواجهة المهام الأكاديمية والحياتية، بينما يسهم تعزيزه في تحسين التركيز، وتنظيم الانفعالات، والنجاح في المهام المفروضة عليهم.
٢. يُعدّ تطوير الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ لدى طلبةِ الجامعةِ عاملاً حاسماً في تحسين جودة التعلم الذاتي والإدراك الواعي للخبرات التعليمية، كما يساعد الطلبة على إدارة ،وجودهم ،وتحديد أولوياتهم ، بوعي وفهم أعمق للحياة الجامعية.
٣. تمثل بعداً أساسياً في النمو المعرفي والانفعالي للطلبة، إذ تسهم في بناء قدراتهم على التفكير النقدي، والاستقصاء، والاستقلالية المعرفية، كما تعزز وعيهم بالأسئلة الوجودية والعملية التي تواجههم خلال مسيرتهم الأكاديمية والشخصية.

٤. يقدم البحث إطارًا نظريًا وتطبيقيًا يمكن الافادة منه في تصميم برامج تدريبية ومناهج تعليمية تُعنى بتنمية الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ والحس المستقبلي لدى الطلبة في مختلف التخصصات، مما يعزز من قدرة المؤسسات الجامعية على دعم الطلبة بشكل مستدام.

٥. وأخيرًا، تنبع أهمية البحث من ارتباطه بمتغير مركزية (الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ) تمثل أساسًا في تكوين الشخصية الجامعية الناضجة، القادرة على التفاعل الفعالّ مع تحديات العصر ومجالات الحياة المختلفة.

ب –**الاهمية التطبيقية:** تكمن الاهمية التطبيقية للبحث بعد اطلاع الباحثين على المقاييس الخاصة والدراسات والبحوث الأُخرى ل(**الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ على وفق نظرية جون كابات زين لدى طلبةِ الجامعةِ)** للتطبيق على العينة.

أهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلى التعرف على . :

١- الوعي العمديُّ الأنَّيُّ لدى طلبةِ الجامعةِ .

٢- الوعي العمديُّ الأنَّيُّ لدى طلبةِ الجامعةِ وفقاً لمتغير الجنس (الذكور والإناث).

٣- الوعي العمدي الآني لدى طلبةِ الجامعةِ وفقاً لمتغير التخصص (العلمي والإنساني) .

٤- العلاقة الارتباطية بين الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ لدى طلبةِ الجامعةِ .

–**حدود البحث** يتحدد البحث الحالي على طلبة جامعة كركوك للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) للمرحلة الثالثة.

–تحديد المصطلحات :المفاهيم للمتغيرات المطلوبة للبحث:

اولاً: – الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ Mindfulness عّرفها كلٌ من :

١. **ويليام جيمس:(James.W, 1890)** يُعد من أوائل من تحدثوا عن الوعيَّ في سياق الانتباه المقصود، حيث يفسر وصفه أنَّه: " هو توجيه الفكر بشكل إرادي إلى موضوع معين من بين عدد من البدائل المتاحة". (James.W, 1890:p.403)

٢.**كابات زين:(Jon Kabat-Zinn, 1990)** يرى أنَّ الوعيَّ " يتمثل في الانتباه المتعمّد، في اللحظة الراهنة، دون إطلاق الأحكام".(Kabat-Zinn.J, 1990:p.4)

٣.**جون كابات زين (٢٠٠٣)** يشير إلى :"أنَّ الوعيَّ العمدي الذي ينشأ بالانتباه، عن قصد، وفي الوقت الراهن ، وبلا أحكام للأنَّفتاح على الخبرة الشخصية" (Kabat-Zinn,2003)

٤. **التعريف النظري** فتبنت الباحثان تعريف **جون كابات زين (٢٠٠٣)** للوعي العمدي الأنَّي لشموليته في تفسير هذا المتغير، إذ يشير إلى أنَّه " الوعيَّ العمدي الذي ينشأ بالانتباه ،عن قصد، وفي الوقت الراهن ،وبلا أحكام للانفتاح على الخبرة الشخصية".

٥.**التعريف إجرائيا** : يقصُد بالوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ في هذا البحث الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته لفقرات **مقياس الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ** المستخدم لأغراض الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الإطار النظري :المحور الاول: الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ (Intentional Consciousness)

وهنا يبرز الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ عملية أساسية في مجال التربية والتعليم ، إذ أفادت العديد من نتائج الدراسات بأنَّه كلما كأنَّ الفرد في حالة أنَّتباه ووعي ؛ استطاع ملاحظة أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء والأفكار؛لأنَّ العقل يركز في الخبرات. (Allen&Gullone, 2006:290)، والوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ يستلزم من الفرد تفسير المعلومات بصورة شعورية كذلك يتطلب تصنيفا نوياً للمعلومات قبل معالجتها معرفياً فالمعالجة المنضبطة هي المعالجة الشعورية للمعلومات ضمن سياق محدود. (Langer,2000: 221) ووفقاً لجمعية علم النفس الأمريكية فأنَّ الوعى العمديُّ الأنَّيُّ يعمل على زيادة الوعيَّ العقلي باللحظة الحالية وقادر على خفض التوتر، والقلق، والعواطف السلبية بشكل كبير، كما أنَّه يسهم في انخفاض تشتت الأفكار وزيادة الشعور بالآخرين وتنشيط الذاكرة العاملة أما الفوائد الفسيولوجية، فهي تشمل تعزيز أداء الجهاز المناعي، وزيادة كثافة التكامل العصبي والتنظيم الذاتي؛ وخفض ضغط الدم، وانخفاض مستويات الكورتيزول في الدم (هرمون الإجهاد)، فضلا عن الفوائد الروحية، مثل: زيادة البصيرة الذاتية وقبول الذات والآخرين، وزيادة الحدس والتحكم في السلوكيات التلقائية، وانضباط الذات.

(Davis& Hayes, 2011:53)

الجذور الفلسفية والنظرية لمفهوم الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ وفقًا لجون كابات زين

يستند مفهوم الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ (Mindfulness) كما صاغه جون كابات زين إلى مزيج فريد من التقاليد الفلسفية الشرقية، لاسيما تعاليم البوذية الزِّن (Zen Buddhism) وفلسفة التيبت، مع دمجها في إطار علمي غربي حديث، يُناسب التطبيق الإكلينيكي والسلوكي في علم النفس الحديث، ويرى كابات زين أنَّ جذور هذا النوع من الوعيَّ تعود إلى التأمل البوذي السامي (Vipassanā) الذي يركز في الانتباه والقبول للحظة الحالية من دون حكم أو تحليل(Kabat–Zinn, 2004: 68) . وفي هذه الفلسفات، يُعد التركيز في اللحظة الأنَّيُّة جزءًا أساسيًا من مسار التحرر الداخلي، حيث ينشأ الوعيَّ عبر المراقبة الدائمة للنفس، والتنفس، والأفكار، والمشاعر، دون التشبث بها أو رفضها، وبذلك، يقوم الوعيَّ العمديُّ على تطهير الذهن من "الشرود" الناجم عن التفكير في الماضي أو التنبؤ بالمستقبل، وهو ما يُعد عائقًا أمام التفاعل الواقعي مع اللحظة الأنَّيُّة.(Nyanaponika Thera, 1962: 11)

أبرزها **قدرة الأفراد على الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ بناءً على عدة أبعاد نفسية وسلوكية:**

١. **المجال الاول:- عن قصد** : يعبر عنه بالانتباه الانتقائي، وهو ما يحمي الأنسان من الانتباه العشوائي أو المفرط للخبرات والوقائع والأحداث المحيطة.

٢. **المجال الثاني:- في اللحظة الحالية:** الانتباه الانتقائي، وهو ما يحمي الأنسان من الانتباه العشوائي أو المفرط للخبرات والوقائع والأحداث المحيطة.

المجال الثالث :- غير الحكمي: يشير الوعيَّ غير الحكمي إلى القدرة على ملاحظة أفكارنا، مشاعرنا، وأحاسيسنا الجسدية دون إصدار أحكام عليها أو تقييمها.(Kabat-Zinn, J. ,2004:1-4)

أنَّ مكونات هذا النوع من الوعيَّ تتمثل في:

أ. الانتباه الواعي لكلَّ ما يدور في اللحظة الراهنة من مشاعر وأفكار وأحاسيس.

ب. التقبل غير المشروط للتجربة من دون إصدار حكم.

إعادة توجيه الانتباه بلطف كلما شُرد إلى الماضي أو المستقبل. وبحسب كابات زين، فأنَّ العقول البشرية تميل للشرود لحوالي ٥٠% من الوقت، مما يُبرز أهمية "تدريب عضلة الانتباه" يوميًا، لإعادة التركيز بشكل متكرر في اللحظة الحالية2003,.Brantley, J . .

ثلاث ركائز أساسية تُشكّل جوهر الممارسة الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ :

١- **النية (Intention)** : وتشير إلى القصد الواعي في تنمية الانتباه للحظة الراهنة بدافع شخصي نحو التوازن والاتزان النفسي، حيث أنَّ الممارسة لا تكون فعّالة إلا إذا استندت إلى رغبة داخلية في التغيير والنمو الذاتي(Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006, p. 374)

٢- **الانتباه (Attention)** : ويتمثل في تركيز الوعيَّ في الخبرة الأنَّيُّة من أفكار، أحاسيس جسدية، أصوات، وروائح دون محاولة تعديلها أو مقاومتها. فالانتباه هنا موجه نحو ما يحدث الأنَّ، وليس نحو ما قد حدث أو ما قد يحدث.(Kabat-Zinn, 1994, pp. 8-15)

٣- **الموقف أو الاتجاه العقلي(Attitude)** : وهو الكيفية التي يُمارَس بها الانتباه، وتشمل تقبّل التجربة كما هي، بلطف وفضول وأنَّفتاح، دون تقييم أو نقد. ويُعدّ هذا المكون هو الإطار الأخلاقي الذي يمنح الممارسة طابعها الانساني ويحولها من مجرد أنتباه ميكانيكي إلى وعي متكامل (Bishop et al., 2004: 233)

النظرية التي تناولت الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ: نظرية كابات زين ومبادئها الاساسية :

طرح كابات زين عام ١٩٧٩ علاج رائد عُرف باسم " الحد من التوتر القائم على الوعيَّ الأنَّيُّ " (Mindfulness-Based Stress Reduction)، وضع كابات زين (١٩٩٤) أسسًا علمية لمفهوم الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ ضمن دراسة ل "الحد من التوتر القائم على الوعيَّ الذهنية "ليعرّف الوعيَّ العمديُّ بأنَّه الانتباه المتعمد للحظة الراهنة، دون إصدار أحكام ، يُعد الأساس النظري لكل تقنيات التأمل الذهني الحديثة وإلى دمج تقنيات التأمل البوذي مع العلم الغربي، مؤكدًا على أنَّ الوعيَّ الأنَّيُّ مهارة يمكن تدريب الأفراد عليها من خلال التأمل والوعيَّ الذهني.(Kabat-Zinn, 2003: 149)

نظرية جون كابات حول الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ هي نظرية في علم النفس تقترح أنَّ هناك جزئين رئيسيين للوعي:

١. **الوعيَّ الأنِّيُّ :(Immediate Consciousness)** هو الوعيَّ الذي نشعر به في أي لحظة معينة، والذي يتضمن ما نكون على دراية به في ذلك الوقت. على سبيل المثال، عندما نفكر في كلمة معينة أو نشعر بالجوع أو النعاس، فأنَّ ذلك يعد جزءًا من الوعيَّ الأنِّيُّ.

٢. **الوعيَّ العمديُّ :(Deliberative Consciousness)** يشير إلى الوعيَّ الذي يتجاوز اللحظة الحالية ويتضمن التفكير في المستقبل أو الذكريات من الماضي أو الخطط للمستقبل، يعدُ الوعيَّ العمديُّ أكثر تعقيدًا وتنظيماً من الوعيَّ الأنِّيُّ، حيث يدخل فيه العوامل المعرفية مثل التفكير والتخطيط.

مكونات الوعيَّ العمديُّ الأنِّيُّ في نظرية كابات زين

حدد كابات زين سبعة مكونات أساسية للوعي الأنِّيُّ، وهي:

عدم إصدار الأحكام.الصبر.عقل المبتدئ.الثقة.عدم السعي. القبول.الترك.

كل مكون منها يمثل أسلوبًا عقليًا يُنمي الحضور الواعي للحظة الراهنة، ويُعد تطبيق هذه المبادئ تدريجياً مدخلاً لتعزيز التوازن النفسي والتوافق الذاتي.(Kabat-Zinn, 2005: 33) ، على الرغم من الانتشار العالمي الواسع لنموذج كابات-زين (Kabat-Zinn) في تطبيقات الوعيَّ الذهنية، إلا أنَّ عددًا من الباحثين، ومنهم(2010) .Van Dam et al ، أشاروا إلى أنَّ النموذج في صيغته الأصلية قد لا يكون مناسبًا بشكل كامل لكلَّ السياقات، فقد أكد هؤلاء على الحاجة لتكييف النموذج بما يتلاءم مع الأطر الثقافية والدينية المختلفة، كما دعوا إلى زيادة الدراسات التجريبية الطولية،

الدراسات السابقة :

١. حمدي (٢٠٢١) " الوعيَّ العمديُّ الأنِّيُّ وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الوعيَّ العمديُّ الأنِّيُّ والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبةِ الجامعةِ في ظل التحديات الأكاديمية والنفسية التي تواجههم. واستخدمتَ الباحثان المنهج الوصفيَّ الارتباطيَّ، إذ تم اختيار عينة مكونة من ٣٠٠ طالب وطالبة من كليات مختلفة بجامعة الزقازيق. تم استخدام مقياسين: الأول لقياس الوعيَّ العمديُّ الأنِّيُّ بناءً على نموذج براون وريأنَّ، والثاني لقياس الكفاءة الذاتية المدركة (حسب مقياس بندورا).

أظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين الوعيَّ العمديُّ الأنِّيُّ والكفاءة الذاتية، مما يعني أنَّ تنمية هذا النوع من الوعيَّ يعزز الثقة بالنفس والانجاز الأكاديمي، ويشير إلى أنَّ الطلبة الأكثر وعيا بمشاعرهم وعملياتهم الذهنية هم أكثر قدرة على مواجهة المهام الدراسية بثقة، أوص الباحثان بإدراج برامج تنمية الوعيَّ الذاتي ضمن الإرشاد الأكاديمي، وتنمية مهارات التأمل الذهني لدى الطلبة. كما دعت إلى مزيد من الدراسات التجريبية حول فاعلية برامج الوعيَّ الذهني في تعزيز الأداء الأكاديمي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

1. **Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003) "The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-bei"**

هدفت الدراسة إلى بيان دور الوعيَّ العمديُّ (Mindfulness) في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الأفراد، وتحليل العلاقة بين الوعيَّ العمديُّ والتقليل من التوتر والقلق والاكتئاب، واستكشاف ما إذا كأنَّ الوعيَّ العمديُّ يساهمُ في تحسين القدرة على التكيف النفسي وجودّة الحياة اليومية، وتحديد أثرِ الوعيَّ العمديُّ على الرضا الشخصي والعلاقات الاجتماعية، اشتملت العينة على(٢٧٩) طلباً من الجامعات والمجتمع العام، وتم اختيار المشاركين بطريقة عشوائية ضمن مجموعات متنوعة لضمانَّ تمثيل مختلف الأعمار والخلفيات، وتراوحت أعمار المشاركين بين ١٨ و٦٥ عامًا، مع توازن نسبي بين الذكور والاناث، النتائج:

- وجود ارتباط إيجابي قوي بين الوعيَّ العمديُّ و. الصحة النفسية العامة.
- الوعيَّ العمديُّ مرتبط بشكل كبير بانخفاض مستويات التوتر والقلق والاكتئاب.

التوصيات: دمج تدريبات الوعيَّ العمديُّ في برامج الصحة النفسية للطلاب والبالغين لتعزيز الرفاهية، وتشجيع الأفراد على ممارسة الوعيَّ اللحظي والتأمل كجزء من الحياة اليومية للتقليل من التوتر.

الفصل الثالث

منهجيه البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً للمنهج المعتمد في البحث ، وللإجراءات التي اعتمدها الباحثان بغية التحقق من أهداف البحث الحالي ، فكأنَّ لابَّد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة وأعداد الادوات وتطبيقها ، ومن ثم استعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لذلك وتحليل البيانات ومعالجتها ، على النحو التالي :

اولاً: منهجية البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي ، وذلك لملائمته وطبيعة الدراسة ، ويعرف هذا المنهج بأنَّه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية او النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها او بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى .

مجتمع البحث: ويقصد بالمجتمع (مجموعة من الأفراد أو الأشياء أو الدرجات أو البيانات التي ترغب الباحثان في دراستها). (النعيمي ،٢٠١٤ :٦٢).

ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الدراسات الأولية(الصباحية) في كليات جامعة كركوك وللتخصصين العلمي والإنساني للعام الدراسي(٢٠٢٤-٢٠٢٥) والبالغ عددهم الكلي (٢٠٦١٢) طالباً وطالبة موزعين على الكليات وهنا ارتأ الباحثان تحديد مجتمع البحث الكلي من طلبة المراحل الثالثة ،موزعين على (١١) كلية علمية و(٨) كليات أنساني

ثانياً : عينة البحث : تألفت عينة البحث الحالي من :

أ- **عينة التحليل الاحصائي** : -

بعد تحديد مجتمع البحث اختيرت عينة البحث الحالي بطريقة طبقية عشوائية موزعة بحسب متغيرات(التخصص والجنس)،إذ تألفت العينة التطبيق النهائية من(20.612) طالباً وطالبة، امَّا عينة التمييز فكأنَّت(380) طالباً وطالبة ، من مجتمع البحث.

ثالثاً : أداة البحث :لغرض تحقيق أهداف البحث اقتضت الضرورة استخدام اداة لقياس الوعيَّ العمديَّ الأنَّيُّ، ونظراً لعدم توفر ادوات مناسبة وملائمة لقياس متغيرات البحث ، عليهِ قام الباحثان بإعداد الاداة ، وقد اتبع الباحثان خطوات محددة في اعداد هذه وبما يتلاءم مع متغيرات هذا البحث وعلى النحو التالي :

الأداة : مقياس الوعيَّ العمديَّ الأنَّيُّ.

لغرض قياس القدرة على الوعيَّ العمديَّ الأنَّيُّ لدى طلبةِ الجامعةِ قام الباحثان بالاطلاع على مقاييس عديدة ودراستها لأجل تصميم مقياس يخدم تحقيق أهداف البحث الحالي ومن هذه الدراسات .

- الدوايش ،فهد ، وأبو حلاوة ،محمد (٢٠١٩) (ابعاده: الملاحظة ،الوصف ،الفعل بوعي ،التقبل (السماح)، وعدد الفقرات للمقياس(٣٣).
- جيهان شفيق(٢٠٢٠) (ابعاده :الوعيَّ ،قبول اللحظة الحالية) ، وعدد الفقرات للمقياس(٣٩).

ولم يعتمد الباحثان على اي مقياس معد مسبقاً وذلك لأسباب منها :-

١. عدم توافر مقياس محلي (على حد علم الباحثين) يمكن أن يخدم تحقيق أهداف البحث الحالي .

٢. قلة الدراسات الخاصة بالوعيَّ العمديَّ الأنَّيُّ المطبقة على مجتمع التعليم الجامعي وبما يطابق مجتمع البحث الحالي.

١ – إعداد مكونات المقياس:

لغرض اعداد مجالات المقياس والتي تغطي فقراته قياس للوعي العمدي الأنَّي على وفق نظرية جون كابات زين ما يعكسه الإطار النظري والتعريف النظري المتبنى من قبل الباحثان والتعريف الاجرائي في هذا البحث وما أطلع عليه الباحثان من ادبيات ودراسات سابقة واجراء مقابلات شخصية مع المختصين في هذا المجال حددت ثلاث مجالات لهذا المقياس تنطبق والمؤشرات المتبعة لقياس للوعي العمدي الأنَّي وهي :-

المجال الاول : عن قصد المجال الثاني : في اللحظة الحالية .المجال الثالث : غير الحكمي .

٢ –إعداد فقرات المقياس: للتعرف على مدى تمثيل المجالات للمقياس المطلوب عرض الباحثان المجالات وتعريفها على (٢٠) محكما مختصا في العلوم التربوية والنفسية . (٤) واستنادا على اراء من المحكمين ابقي على المجالات كافة وكما هي في صياغتها الاولية .

ب: صياغة فقرات المقياس

بعد أنَّ حدد المجالات وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ، قام الباحثان بصياغةً فقرات لكل مجالٍ من المجالات المشار لها سابقا، وبناء على ذلك فقد اعدت (٣٩) فقره بصيغتها الأولية, وتوزعت هذه الفقرات على مجالات المقياس الأربعة .

ج : التحليل المنطقي للفقرات (الصدق الظاهري للمقياس)

وعلى هذا الأساس ارتأ الباحثان أنَّ يتحقق من الصدق الظاهري لمقياس للوعي العمديَّ الأنَّي، وذلك بعرض فقرات المقياس البالغة (٣٩) فقرة مع تعريف المجالات الثلاثة، على (٢٠) محكما من المختصين في قسم العلوم التربوية والنفسية وطلبت منهم أبداء حكمهم على مدى صلاحيه الفقرات ،.لمعرفة دلالة الفرق بين آراء المحكمين من حيث تأييد صلاحية فقرات المقياس لمجالاتها أو عدمها ، كذلك استخرجت النسب المئوية لآراء المحكمين الموافقين وغير الموافقين ودلالتها الاحصائية ، واعتمدت الباحثان على نسبة (٣.٨٤)من آراء المحكمين للدلالة على صلاحية الفقرات ، موزعة على المجالات.

٣- **تعليمات المقياس:** تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب أثناء استجابته على فقرات المقياس (أبو حويج وآخرون ، ٢٠٠٢ : ١١٣)، وقد وضح الباحثان كيفية الإجابة وطريقة الإجابة للطلبة.

٤-**الصدق الظاهري للمقياس:** ولغرضِ التعرف على مدى صلاحية الفقرات التي تقيس الظاهرة المدروسة تم عرضها بعد صياغتها الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاصات النفسية والمقاييس التربوية وذلك لبيان مدى صلاحيتها وسلامة صياغتها وملاءمتها للمجال الذي وضعت من أجله وقد بلغ عدد الخبراء المحكمين (٢٠) خبيراً وعلى ضوء آرائهم ومناقشاتهم فقد تم الإبقاء على الفقرات التي كانت قيمة المحسوبة لها عند المقارنة بين عدد المحكمين الموافقين وعدد المحكمين غير الموافقين عند . دلالة(0.05) ودرجة حرية واحدة أكبر من قيمة الجدولية البالغة (٣،٨٤)، علماً بأنَّ الفقرات التي حذفت فقرات المقياس المكون من(٥).

د- التطبيق الاستطلاعي لمقياس الوعي العمديّ لأنَّي :

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالباً وطالبة في اثنتين من كليات الجامعة واحدة منها علمية والاخرى إنسانية .

و: تصحيح المقياس

بعد اطلاع الباحثين على طرق تصحيح المقاييس في الدراسات والاختبارات السابقة ، واعتمد الباحثان الطريقة المعتمدة في التصحيح من قبل الباحثان السابقين ، أذ جرى تصحيح مقياس للوعي العمدي الأنَّي في الدراسة الحالية بواقع خمس بدائل لكل فقرة وهي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي) وقد صحح المقياس في ضوء درجات البدائل (٥,٤,٣,٢,١) على الترتيب فيما يتعلق بالفقرات الايجابية ، بحيث تعطي لكل فقرة درجة وحسب البدائل المختارة لتلك الفقرة والعكس فيما يتعلق بالفقرات السلبية (٥,٤,٣,٢,١). وبعد التصحيح تجمع درجات كل استمارة لاستخراج الدرجة الكلية ، وحسب الدرجة الكلية على اساس مجموعة بدائل الاجابات على فقرات المقياس ، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس (١.٤٠) كدرجة دنيا و (٩.٤٧) كدرجة عليا ، في حين أنَّ المتوسط النظري للمقياس مقداره (١٠.٨٧)

ز- التحليل الاحصائي للفقرات :-

ولأجل ذلك تحقق الباحثان من خصائص مقياس الوعي العمديّ الأنّيّ، بتحليلها إحصائيا وفق إجراء حساب القوه التمييزية للفعاليات وكما يأتي :-

حساب القوة التمييزية للفقرات :

ولقد استعمل الباحثان في حساب القوة التمييزية للمقياس أسلوبين هما :

د- التطبيق الاستطلاعي لمقياس الوعيَّ العمديَّ الأنّيُّ:

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٢٠) طالباً وطالبة في اثنتين من كليات الجامعة واحدة منها علمية والأُخرى إنسانية .

وكأنَّ الهدف من هذا التطبيق، هو معرفة مدى وضوح التعليمات المرفقة مع اختبار التفكير المتشعب ، ومدى وضوح فقرات المقياس ودقة صياغتها ولغتها ، وتحديد الصعوبات التي قد تواجه أفراد العينة أثناء الاستجابة ، لغرض تلافيها قبل تطبيق الاختبار بصيغته النهائية ، ومدى ملائمة الوقت المخصص للإجابة .

و: تصحيح المقياس

بعد اطلاع الباحثين على طرائق تصحيح المقاييس في الدراسات والاختبارات السابقة ، اعتمد الباحثان الطريقة المعتمد في التصحيح من قبل الباحثان ، إذ جرى تصحيح مقياس الوعي العمدي الاني في الدراسة الحالية بواقع خمسة بدائل لكل فقرة وهي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي) وقد صحح المقياس في ضوء درجات البدائل (١,٢,٣,٤,٥) على الترتيب فيما يتعلق بالفقرات الايجابية ، بحيث تعطي لكل فقرة درجة وحسب البدائل المختارة لتلك الفقرة وكما يأتي :- والعكس فيما يتعلق بالفقرات السلبية (٥,٤,٣,٢,١)، وبعد التصحيح تجمع درجات كل استمارة لاستخراج الدرجة الكلية ، وبحسب الدرجة الكلية على اساس مجموعة بدائل الاجابات على فقرات المقياس ، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس (١.٤٠) كدرجة دنيا و (٩.٤٧) كدرجة عليا ، في حين أنَّ المتوسط النظري للمقياس مقداره (١٠.٧٨)

٦ - **التطبيق الاستطلاعي:** للتحقق من مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته وبدائله للمستجيب وحساب الوقت المستغرق في الاستجابة عن فقرات هذا المقياس، قام الباحثان بتطبيق المقياس على(٢٠) طالباً وطالبة اختيروا بطريقة طبقية عشوائية متساوية وقد تبين للباحثين أنَّ فقرات المقياس وتعليماته كأنَّت واضحة وكان مدى الوقت المستغرق للإجابة على الفقرات(١٥-٢٥) دقيقة وبمدى(٢٠) دقيقة.

التحليل الإحصائي:

ولقد استعمل الباحثان أسلوبين لتحليل الفقرات إحصائياً هما:

أ-حساب القوة التمييزية للفقرات : -

ولأجل التحقق من ذلك قام الباحثان بالخطوات الآتية:

١-اختيارعينة طبقية عشوائية: بلغت العينة(٢٠) طالب وطالبة من كليات جامعة كركوك

٢-طبق المقياس: .(٣) على أفراد العينة ثم صحُحت الإجابات ورتبت الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة من الدرجات الفعلية .

٣ -اختيرت نسبة:(٢٧%) العليا و(٢٧%) الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين وقد اعتمدت الباحثان على هذه النسبة وقد اشتملت المجموعتان على(١١٨) استمارة وتضمنت (٥٩) استمارة في كلَّ مجموعة ،قام الباحثان باستعمال الاختبار التائي(T-test) لعينتين مستقلتين الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ولكلِّ فقرة من فقرات المقياس، وعدت القيمة التأنَّية مؤشرا لتمييز كل فقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية(١,٩٨٠) وأظهرت النتائج أنَّ جميع الفقرات مميزة عند . دلالة(0.05) وبدرجة حرية (٢١٤) ماعدا الفقرات تم استبعاد الفقرات (١٩-٢٧).

ولقد استعمل الباحثان في حساب القوة التمييزية للمقياس أسلوبين هما :

ب ـ اسلوب المجموعتين المتطرفتين :

يمثل أحد القسمين المجموعة التي نالت اعلى الدرجات في المقياس ، ويمثل القسم الاخر المجموعة التي نالت اقل الدرجات في الاختبار نفسه ، وقد توصل كيلي (Kelley) إلى افضل نسبة مئوية من الافراد ينبغي أنَّ تشمل عليها كل من المجموعتين لكي يكون معامل التمييز اكثر دقة ، فحدد أنَّ النسبة المئوية التي تقابل اقصى قيمة للدالة هي (٠.٠٥) ، ولغرض التحقق من ذلك اتبع الباحثان الخطوات الأتية:-

١. اختيرت عينه عشوائية من طلبة المرحلة الثالثة في(التربية الرياضية و القانون والإدارة واقتصاد و الزراعة و الطب والهندسة) جامعة تكريت بلغت (٦٧) طالباً وطالبةً.
٢. طبق الاختبار بصورته الأولية على أفراد العينة ، وذلك لتحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها كل مستجيب بعد التصحيح.
٣. جمعت الاستمارات من أفراد العينة وصححت ورتبت ترتيباً تنازلياً بحسب مجموع الدرجات من أعلى إلى أدنى درجة فتراوحت الدرجات بين (٤٠-٢٠٠)
٤. وعلى هذا الأساس أخذت نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات لتمثل المجموعة العليا و (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات لتمثل المجموعة الدنيا .

وبذلك فقد بلغ عدد كلَّ مجموعة (١١٨) استمارة ، وقد تراوحت حدود الدرجات للمجموعة العليا ما بين (٩.٤٧) درجة ، في حين تراوحت حدود الدرجات للمجموعة الدنيا ما بين (١.٤٠) درجة .

٥. طبق الباحثان الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين (فيركسون ١٩٩١: ٢٢٦) لغرض اختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين العليا والدنيا في كلّ فعاليَّة من فعاليات الاختبار.

أ-اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

لغرض التأكد من أنَّ مقياس الوعيَّ العمديَّ الأنَّيُّ تطلب الأمر استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس . وبعد تحليل استجابة العينة وفقاً لمعادلة بيرسون أوضحت النتائج أنَّ

معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠.٥٠٨-0.209) وهي ذات دلالة احصائية عند (٠.٠٥) من الدلالة الاحصائية , واتضح أنَّ جميع الفقرات ذات ارتباط قوي

ب- اسلوب علاقة الدرجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه :

لغرض حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة المجال الذي تنتمي إليه ثم استخدم معامل الارتباط بيرسون لعينة التحليل الإحصائي نفسها البالغة (٦٠) طالباً، وقد تبين لجميع معامل الارتباط كانت دالة إحصائياً ما عدا الفقرتين (١٩) و (٢٧) فقد كانَّت غير دالة إحصائياً ؛لأنَّ معامل ارتباطهما دون (٠.٢٠) وفقاً لمعيار إيبل .

ج -أسلوب علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجات كل مجالٍ والدرجة الكلية لمقياس الوعيَّ العمديَّ الأنَّيُّ .

د- أسلوب علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى للمقياس:

استخراج الارتباطات الداخلية لكلَّ مجال مع مجالات المقياس الأخرى باستعمال معامل ارتباط بيرسون وبعد تحليل البيانات وجد الباحثان عبر مصفوفة الارتباطات الداخلية أنَّ جميعَ معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً

ـ الصيغة النهائية للمقياس: بعد تحليل فقرات اختبار الوعيّ العمديّ الأنَّيُّ واستخراج القوة التمييزية اتضح أنَّ جميع الفقرات تتصف بالتمييز والصدق ما عدا الفقرات (١٩-٢٧)حذفت من المقياس وذلك ؛لأنَّ القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة الجدولية وبهذا تصبح غير دالة إحصائيا وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية (٣٢) فقره .

ـ مؤشرات الصدق والثبات للمقياس :

١- صدق المقياس : (Validity of Scale)

أنَّ الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع لأجل قياسه ، ولغرض التحقق من صدق الاختبار، فقد اعتمد الباحثان على أنَّواع الصدق الآتية :

أ. صدق المحتوى (Content Validity)

وقد تحقق للباحثين صدق المحتوى في اختبار الوعيّ العمديّ الأنَّيّ عن طريق الاعتماد على نوعين من هذا الصدق هما ،الصدق الظاهري والصدق المنطقي .

ب. الصدق الظاهري (Face Validity)

وبناءً على ذلك قام الباحثان بإجراء عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية ، لبيان آرائهم في مدى صلاحية المقياس وصدقه في قياس ما أُعد لأجله ،ومدى تحقق هذا الغرض .

ج. الصدق المنطقي (Logical Validity)

إنَّ هذا النوع من الصدق تحقق عن طريق التعريف الدقيق للوعي العمدي الأنَّي وتحديد مكوناته ،وتعريف كل مكون منها تعريفاً واضحاً ثم تغطية كل مكون بعدد كاف من الفقرات ، وقد عد هذا الصدق متوفراً في الاختبار .

ج. صدق البناء (Construct Validity)

وقد جرى التحقق من هذا النوع من الصدق عن طريق تمييز فقرات المقياس . أمَّا فيما يتعلق بارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس والذي يعد مؤشراً للاتساق الداخلي لفقرات المقياس . فقد جرى التحقق من هذا المؤشر أيضاً وكما مشار إليه في الصفحات (١٢٧).

١- ثبات المقياس (Scale Reliability)

ولغرض التحقق من ثبات مقياس الوعيّ العمديّ الأنَّيّ قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة من طلبةِ الجامعةِ والبالغ عددهم (٣٠) طالباً وطالبة موزعين بحسب الكلية والتخصص .

ولقد أستخرج ثبات المقياس بطريقتين هما :

٢- اعادة الاختبار (Test – Retest)

ولأجل استخراج الثبات لمقياس الوعيّ العمديّ الأنَّيّ وبطريقة إعادة الاختبار ، طُبق الاختبار على عينة من طلبة المرحلة الثالثة بلغ عددهم (٣٠) طالباً وطالبة ، وقد أُشيرت أسماء الطلبة الذين يمثلون عينه الثبات في سجل خاص بالباحثين. وبعد الانتهاء من التطبيق الاول والثاني مع الاخذ بعين الاعتبار المدة بين الاختبارين بحيث لا تقل عن (١٥) يوماً، حُسب ثبات المقياس وذلك عن طريق حساب درجات مقياس الدافعية العقلية في التطبيق الأول ، وحساب درجات العينة نفسها في الاختبار نفسة من التطبيق الثاني ، ومن ثم استخراج معامل الارتباط باستخدام معادلة بيرسون (Person) بين درجات التطبيقين فبلغ (٠.٧٤٨).

٣- التجزئة النصفية (Spilt-Half)

قام الباحثان بتطبيق ،مقياس الوعيَّ العمديَّ الأنَّيُّ على عينة الثبات نفسها البالغ عددها (٣٠) فرداً ثم قسمت فقرات المقياس إلى نصفين ،فقرات النصف الاول تحمل الأرقام الفردية وفقرات النصف الثاني تحمل الأرقام الزوجية كلاً على انفراد ،ومن ثم حسبت قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس باستخدام معادلة بيرسون (Person) وذلك لمعرفة العلاقة بين درجات الافراد على الفقرات الفردية ودرجاتهم على الفقرات الزوجية للمقياس ،فبلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (٠.٧٨) واستعملت معادلة سبيرمان براون (Spearman- Brown) لتصحيح معامل الارتباط ،وقد بلغ معامل الثبات (٠.٧٨) ،وهو معامل ثبات عالٍ وبذلك يكون المقياس قد استكمل اجراءات بناءة .

الفصل الرابع

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول : التعرف على الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ لدى طلبةِ الجامعةِ

يوضح الجدول أدناه أنَّ الوسط الحسابي بلغ لعينة طلبةِ الجامعةِ المكونة من (340) طالباً وطالبة على مقياس الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ على الاختبار كأنَّ **(113.0941)** درجة، أما الانحراف المعياري بلغ مقداره **(16.27084)** درجة، وهو يدل على أنَّ . متوسط نسبياً من الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ مقارنة بالقيمة المتوقعة في حالة الاعتدال، ما يشير إلى أنَّ معظم أفراد العينة يمتلكون إدراكاً واعياً للحظة الحالية بدرجة جيدة، وهو قيمة متوسطة تدلُّ على وجود تباين بين استجابات الطلبة، لكنَّه ليس تبايناً حاداً، ما يعني أنَّ مستويات الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ متقاربة نسبياً داخل العينة، وعند مقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي للمقياس والبالغ **(96)** درجة، ويتبين بأنَّ القيمة التائية المحسوبة **(19.372)** درجة هي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة **(1.962)** درجة، عند . دلالة **(0.05)** درجة ،ودرجة حرية **(339)** وهي مرتبطة بحجم العينة وتستخدم في تحديد القيمة الجدولية

الاختبار التائي لعينة واحدة للوعي العمدي الأنَّي

العينة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الأنَّحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		. الدلالة 0.05
						المحسوبة	الجدولية	
الكلية	340	113.0941	16.27084	96	339	19.372	1.962	دالة

تشير النتيجة إلى أنَّ ما يعكس قدرة الطلبة على الحضور الذهني والانتباه الواعي لما يقومون به أو يشعرون به في اللحظة الراهنة، و تبين أنَّ هناك . متوسطة ودالاً من الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ لدى طلبةِ الجامعة و كما جاء في نظرية زين كابات والتي تؤكد على الانتباه الانتقائي والتركيز في التفاصيل لذلك يمثل الانتباه الانتقائي تحسين للإرادة في اختيار ما يستحق التركيز عليه ، وكذلك لدى الفرد القدرة على ملاحظة افكارنا .

الهدف الثاني : التعرف على الوعيّ العمديّ الأنَّيّ وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – أنَّاث).

يوضح الجدول ادناه بلوغ متوسط درجات الذكور الذين بلغ عددهم (170) طالباً في عينة البحث ل. الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ (112.8941)درجة، ودرجة انحراف المعياري هي (14.35437)درجة ، في حين بلغ متوسط درجات الإناث الذين بلغ عددهم (170) طالبةً في عينة البحث (113.2941) درجة وبانحراف معياري أكبر من الذكور (18.02551) درجة ما يعني أنَّ استجابات الإناث كانت أكثر تشتتاً حول المتوسط، أشارت نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات إلى وجود فرق صغير جداً لا يمكن اعتباره ذا دلالة حتى على ال. العملي بين الذكور والإناث في . الوعيّ العمديّ الأنَّيّ ، هذا التشتت لا يغير من حقيقة أنَّ المتوسطين قريبان جدًا

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة تبعا لمتغير الجنس(ذكور-أنَّاث)

العينة	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الأنَّحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		. الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	

الذكور	170	112.8941	14.35437	338	-0.226	1.962	دالة
الإناث	170	113.2941	18.02551				

يتضح من خلال الجدول اعلاه إلى عدم وجود فرق دالٍ احصائيا بين الذكور والإناث حيثُّ إنَّ القيمة التائية المحسوبة (-0.226) اقل من القيمة التائية الجدولية (1.962) عند . دلالة (0.05) وبدرجة حرية (338) ، وهذا يعني أنَّ الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ النتيجة الإحصائية تشير إلى أنَّ الجنس لا يؤدي دوراً مهماً في تحديد . الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ لدى الطلبة في هذه العينة، أشارت إلى عدم وجود فروق جوهرية في . الوعيَّ الذهنية تبعاً للجنس.

الهدف الثالث : التعرف على الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ تبعا لمتغير التخصص (علمي- أنَّسأنَّي)

يوضح الجدول إذ بلغ متوسط درجات طلبة التخصص العلمي البالغ عددهم(170) طالباً وطالبة، في عينة البحث ل. الوعيّ العمديّ الأنَّيّ (112.1941) درجة و بانحراف معياري مقداره (16.67263) درجة، في حين بلغ متوسط درجات طلبة التخصص الانساني الذين عددهم (170) طالباً وطالبة، ل. الوعيّ العمديّ الأنَّيُّ (113.9941) درجة ،وهو ما يؤثر لفروق طفيفة جداً. وهذا فارق صغير لا يعكس تأثيراً عملياً، وجد أشارت نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات إلى عدم وجود فرق دال احصائياً بين متوسط درجات طلبة التخصصين الإنساني والعلمي في الوعيّ العمديّ الأنَّيّ ، وتشير النتيجة الإحصائية إلى عدم وجود تأثير للتخصص على الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ لدى الطلبة، وبانحراف معياري مقداره (15.76172) .

نتائج الاختبار التائي لدلاله الفروق بين متوسطات درجات مقياس الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ تبعا لمتغير التخصص (علمي – أنَّسأنَّي)

العينة	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		. الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
العلمي	170	112.1941	16.76263	338	-1.020	1.962	غير دالة
الإنساني	170	113.9941	15.76172				

يتضح من الجدول أعلاه إلى عدمِ وجودِ فروقِ داله احصائيا بين التخصصين (علمي- أنَّسأنَّي) او ظهرت القيمة التائية المحسوبة (**-1.020**) وهي اقلُّ من القيمة الجدولية (1.962) الفرق غير دال احصائياً عند . دلالة (0.05) وتشير هذه النتيجة إلى أنَّ التخصص الأكاديمي لا يؤثر بشكلٍ ملحوظ في . الوعيّ العمديّ الأنَّيّ لدى طلبةِ الجامعةِ، ومن هذا تبين أنَّ طلبَة التخصص العلمي وطلبة التخصص الإنساني يتقاربون في درجاتهم على الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ .

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان تستنتج ما يلي:

١. أظهرت النتائج أنَّ طلبةِ الجامعةِ يتمتعون ،و جيد من الوعي العمديّ الأنَّيّ كما تصفه نظرية جون كابات زين، مما يعكس حضوراً ذهنياً يسهم في تطوير قدراتهم الأكاديمية والمستقبلية.

٢. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية، مما يعكس تقاربًا في الحضور الذهني عبر المجالات الأكاديمية المختلفة.

٣. لم تُسجّل فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ ، وهو ما يدلُّ على أنَّ الحضورَ الذهنيّ لا يتأثر بالعوامل الجندرية.

ثأنَّياً: التوصيات

١. إدماج الوعي العمديّ الأنَّيّ في المناهج الجامعية.

٢. تخمين مفاهيم الوعيَّ العمديُّ في المفاهيم الدراسية.

٣. الممارسة المنتظمة للوعي الأنَّي لا تعني الانفصال عن الواقع، بل الانخراط فيه بوعي أعمق وطمأنينة أكبر.

ثالثاً: المقترحات:

١. يقترح الباحثان (للبحوث المستقبلية) إجراء دراسات مقارنة بين طلبة الجامعات الحكومية والأهلية لقياس الفروق في تأثير الوعيَّ العمديُّ الأنَّيُّ .

٢. يرى الباحثان أهمية دراسة العلاقة بين الوعي العمديّ الأنَّيّ والإبداع و كامتداد لمتغير اخرى في البيئة الجامعية.

٣. يرى الباحثان ضرورة إجراء دراسات طولية (Longitudinal Studies) لقياس الأثر المستدام للوعي العمدي الأنَّي على المدى البعيد.

References

- Allen, N. B., & Gullone, E. (2006). The role of mindfulness in psychological health. Clinical Psychology Review, 26(3), 290–307.
- Bishop, S. et al. (2004).Mindfulness: A proposed operational definition.Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3),p.232-233
- 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), 230–241.
- 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), 230-241.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230–241.

- 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.p.825.
- Kabat-Zinn, J. (1979). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). Clinical Psychology, University of Massachusetts Medical School.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1990).Full Catastrophe Living.New York: Delacorte Press. p.-4-137
- Kabat-Zinn, J. (1994). Mindfulness meditation for everyday life: A guide to reducing stress and enhancing well-being. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1994).Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life.New York: Hyperion. p.4
- Kabat-Zinn, J. (1996).Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. In Y. Haruki, Y. Ishii, & M. Suzuki (Eds.), Comparative and Psychological Study on Meditation (pp. 161–170). Delft: Eburon.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2003).Mindfulness-based interventions in context. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2004). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2004**). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness**. New York: Dell. pp. 39, 68.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013).Full Catastrophe Living (Revised Edition).New York: Bantam Books.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. New York: Guilford Press . (٧٤–٧٢)