

الوعي القصدي الآني لدى تدريسيي الجامعة

الباحثة : رغد جبار محمد امين

أ.د : حسين ربيع حمادي

مستخلص البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى الوعي القصدي الآني لدى تدريسيي الجامعة , ولتحقيق اهداف البحث عمد الباحثان الى اختيار عينة البحث من تدريسيي الجامعة والبالغة (322) باستخدام الطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب , وتكونت اداة البحث من مقياس الوعي القصدي الانبي (اعداد الباحثين) والذي يتكون من (24) فقرة موزعة على ثلاث ابعاد هي (النية , القصد , الاتجاه) وتم تطبيقه على عينة استطلاعية واستخلاص خصائصه السيكومترية من صدق وثبات , وتوصلت نتائج البحث الى ان عينة البحث الحالي تتمتع بالوعي القصدي الانبي .

وفي ضوء ذلك خرج الباحثان بمجموعة من المقترحات والتوصيات منها :

- التأكيد على تضمين مجالات الوعي القصدي الانبي ضمن المواد والمناهج التربوية والنفسية للاستفادة منها من قبل التدريسي والطالب على حد سواء .

- اجراء دراسة حول الوعي القصدي الانبي لدى (الطلاب , غير الطلاب) في المرحلة العمرية نفسها لمعرفة تأثير التعليم على الوعي القصدي الانبي .

الكلمات المفتاحية : الوعي القصدي الانبي , تدريسيي الجامعة

Mindfulness among University professors

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

Prof. Dr.: Hussein Rabie Hammadi

Researcher: Raghad Jabbar Muhammad Amin,

Abstract

The current research aims to identify the mindfulness of the university teachers, and to achieve the research objectives, the researchers decided to select the research sample from the university professors amounting to (322) using the random stratified method with a proportional distribution, and the research tool consists of the mindfulness scale (researchers' numbers), which consists of (24) paragraphs distributed on three dimensions (intentional, intent, direction) and was applied to an exploratory sample and extracted its psychometric characteristics of validity and stability.

In light of this, the two researchers came out with a set of proposals and recommendations, including: Emphasizing the inclusion of the areas of mindfulness within the educational and psychological materials and curricula to benefit from them by the teacher and the student alike,

Conducting a study on the mindfulness of (students, non-students) in the same age group to know the effect of education on the mindfulness

Keywords: Mindfulness , university teachers

الفصل الاول / التعريف بالبحث

اولا : مشكلة البحث :

لقد اصبح تعدد المهمات وتنفيذ الاعمال المتنوعة في آن واحد من الامور الشائعة في حياة الانسان اليوم , اذ غدا الناس يتحادثون بهواتفهم الجواله اثناء قيادتهم السيارة ويستمعون الى الاخبار وهم يكتبون رسالة بالبريد الالكتروني, ولكنهم واثناء ركضهم اللاهث لتنفيذ المتطلبات الضرورية غالبا ما يفقدون تواصلهم مع اللحظة الراهنة . (ابراهيم, حيدر معن , ٢٠١٩: ١١)

اذ يشير فيليب زيمباردو Zimbardo الى ان الانسان اذا غرق نفسه في صنع الخطط المستقبلية دون التفات للحاضر واشتباك ايجابي مع وقائعه واحداثه سيفقد جانبا مهما من سلامته النفسية وهناءه الشخصي في اللحظة الحالية (هنا والآن) , اذ ان الانشغال التام بالمستقبل يحرمه من كل عطاءات الحاضر الممتع (الدواش, فؤاد محمد ٢٠١٩: ٢٢)

فقد اشارت الدراسات الى أن الوعي القصدي الانبي والانتباه يختلفان في القوة لدى الأفراد إذ يشير انخفاض الوعي القصدي الانبي الى أن هذا الشخص يولي الانتباه والوعي باللحظة الحالية اهتماما عابرا وغير منتظم , كذلك يعمل عقله اللاواعي بشكل عشوائي ,

ويرتبط هذا العقل بالانفعالات بعكس أصحاب الوعي القصدي الآني المرتفع فإن عقولهم تفكر بشكل مستمر ومنظم؛ إذ يرتبط مستوى تفكيرهم إيجابياً بالرافاهية الذاتية والمرونة النفسية (Brwon&Ryan,2003: 822) كما اشار الشلوي (٢٠١٨) الى ان الذين يعانون من نقص الوعي القصدي الآني يؤدون مهامهم العلمية بصعوبة من دون تركيز ومن ثم يصعب عليهم نقل ما تعلموه نتيجة صعوبة مواجهة مشكلاتهم الضاغطة بمرونة بعكس الذين يتمتعون بالوعي قصدي الآني في أثناء عملية التعليم إذ تضح أن لديهم فكراً إبداعياً. (الشلوي، علي محمد، ٢٠١٨: ٢٤) إذ ان الأفراد الذين يتصرفون بطريقة تفتقر للوعي القصدي الآني غالباً ما يفقدون بقاءهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل إلى تميزات جديدة ويعاودون التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الصعبة اما الأفراد الذين يمارسون الوعي القصدي الآني فإنهم يلتزمون بكونهم متمسكين بالواقع وحساسين لكل ما في البيئة كذلك يتواصلون بنشاط مع التطورات الجديدة (Langer,1992: 229)

ومن خلال ماتقدم يمكن تلخيص مشكلة البحث بالتساؤل الاتي : هل يتمتع تدريسيو الجامعة بالوعي القصدي الانبي ؟
ثانيا : اهمية البحث

يعد الوعي القصدي الآني عملية أساسية في مجال التربية والتعليم ، إذ أفادت العديد من نتائج الدراسات بأنه كلما كان الفرد في حالة انتباه ووعي ؛ استطاع ملاحظة أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء والأفكار، لأن العقل يركز على الخبرات الحالية من دون اصدار احكام على الأفكار او المشاعر الشخصي.(Allen&Gullone,2006:290) والوعي القصدي الانبي يرفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، ويدفع الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة (الهاشم،اماني عبد الله، ٢٠١٧: ١٥). وقد اقترح الوعي القصدي الآني كعامل مهم في الابتكار المستمر للأفكار الجديدة، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والاختلاف أكثر من منظور واحد، وكذلك يسمح الوعي القصدي الانبي بمواجهة الانفعالات أو الأفكار التي تبعث على الكآبة وقبولها، وتقليل الانفعال السلبي وتحسين الصحة النفسية. (Davis,2011: 201) إذ يرى جون كابات زين (Kabat,1990) ان مع الوعي القصدي الانبي تصبح مشاعر القلق او الخوف ليست سوى أفكار وهمية ولا يستوجب الهروب منها فيصبح الفرد اكثر انتباها الى احداث اللحظة الحاضرة مثل التنفس والمشي وغيرها . (Baer,3003:129)

وإن وعي الشخص وانتباهه للأحداث الراهنة يمكنه من اتخاذ القرارات الذكية والتي تدفع السلوك نحو خلق مواقف إيجابية ومبتكرة وتوليد معلومات جديدة مع الانتباه لأكثر من وجهة نظر. (Brown,Ryan,2007:211)، وبهذا فان الوعي القصدي الانبي يمثل تجربة واعية لتهيئة النشاط العقلي على ممارسة الوعي والانتباه. (langer,2007:185) ومعنى ذلك أن الوعي القصدي الانبي ليس تقنية، أو طريقة، بل هو وسيلة لإدراك أفعالنا، وتأثيرها فينا وفي الآخرين (Kabat-Zinn,1993: 260)

لذا نجحت البرامج العلاجية المبنية على منهج الوعي القصدي الانبي في الارتقاء بالسلوك الإنساني؛ إذ تشتمل على مجموعة من العوامل السلوكية، هي: عدم إصدار الأحكام، والصبر، وفطرة العقل، والثقة، وتأكيد الفعل، وعدم السعي إلى معرفة النتيجة، والقبول، والتحمل. (Kabat ,2005:63) كذلك فقد اشارت الكثير من الدراسات الى ان الوعي القصدي الانبي يعمل على زيادة الإدراك عن طريق تعزيز الوعي بملاحظة الذات ، والارتقاء بالتفكير والمراجعة الواعية لعاداتنا اليومية ، وردود أفعالنا؛ ولذلك فقد استخدم العلاج المعرفي المبني على قواعد الوعي القصدي الانبي في علاج الكثير من الاضطرابات الوجدانية والسلوكيات العدوانية والضغوط النفسية . (Ritchhart,2000: 28)

وتشير كرسويل (Creswell) إلى أن الاهتمام الواعي بالخبرة في اللحظة الحالية التي يستدعيها المرء جوانب متعددة تشمل الأحاسيس الجسمية، وردود الفعل العاطفية، والصور الذهنية، والحديث العقلي، والخبرات الإدراكية. (Creswell,2017:499)

وتبرز اهمية الوعي القصدي الانبي في كونه اساسي للتدريس الفعال، فالصف في العصر الحالي فيه العديد من التحديات؛ فهناك معايير صارمة وتوقعات مرتفعة بما يخص المنهاج مع تزايد أعداد الطلبة وحاجاتهم التعليمية المختلفة والمتنوعة (Shapiro,2006: 376)

ومن خلال الوعي القصدي الانبي يستطيع الفرد ان ينمي ويطور حالته الذهنية حتى تتميز بالمرونة ويقبل على الإبداع وابتكار فئات تصنيفية جديدة ، فالوعي القصدي الانبي يساعد على توسيع رؤى الفرد، مما يعني زياد فرص الانفتاح على كل شيء جديد ومبتكر بحيث يتمكن الفرد من التكيف مع المواقف ويتصرف وفق أنماط سلوكية تساعد على نمو المؤسسة التي يعمل فيها.(Langer,1989:73)

واشارت البحوث والدراسات الى ان الافراد الذين يمارسون الوعي القصدي الانبي يظهرون تركيزا أكبر ورغبة في أداء أعمالهم وتحسين الذاكرة لديهم ويكونون اكثر ابتكاراً وائل اتلافا لصحتهم (Langer&Moldoreau,2000:30)، ونظرا لأهمية ممارسة الوعي القصدي كطريقة يركز بها الفرد انتباهه، فقد اشارت العديد من الدراسات السابقة الى انه يمكن اعتماده كمغير يستطيع الفرد من خلاله التخلص من مركزية الأفكار، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلا للواقع ، وهذا يؤدي إلى استبصاره بالموقف (kpat-zinn,2003:152)

وتكمن اهمية الوعي القصدي الانبي في انه يساهم في توقع ردود الأفعال ويفسح المجال للقدرة على مواجهة استجابات متنوعة وتحكم أفضل للانتباه في المهمات المطلوبة وزيادة مشاعر الكفاءة الذاتية (Baer,2003:88) .

ثالثاً : هدف البحث

يهدف البحث الحالي الى:

تعرف مستوى الوعي القصدي الانبي لدى تدريسيي الجامعة .

رابعاً : حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على تدريسيي الجامعة من حملة شهادة (الدكتوراه , الماجستير) ولكلا الجنسين (ذكور , اناث) وللتخصصين (العلمي , الانساني) وللعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣

خامساً : تحديد المصطلحات

الوعي القصدي الانبي Mindfulness : عرفه كل من

١- لانجر

ظاهرة ترتكز على المعرفة والعقل المرن المنفتح على كل ما هو جديد (Langer,2002: 214)

٢- جون كابات زين

الوعي الذي ينشأ بالانتباه عن قصد وفي الوقت الراهن , وبلا أحكام للانفتاح على الخبرة الشخصية

(Kabat,2003:145)

٣- باير واخرون

تركيز الشخص انتباهه على خبرته الآنية وتقبلها بلا أحكام. (Baer, et . al 2004: 195)

التعريف النظري :

اعتمد الباحثان تعريف جون كابات زين لانهما اعتمدا نظريته في بناء المقياس وكذلك تفسير النتائج .

التعريف الاجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الوعي القصدي الانبي المعد لهذا الغرض

الفصل الثاني / اطار نظري ودراسات سابقة

الوعي القصدي الانبي :

يعبر الوعي القصدي الانبي عن الاهتمام الموجه نحو الأشياء والأحداث في الوقت الراهن ، وبهدوء تام من دون الحكم المسبق. وان تلك الحرية النفسية والعقلية أساسها الوعي بالذات والانتباه لحظة بلحظة، لما يحدث من دون وسائط ؛ ومن ثم معالجة المعلومات بطرق ابتكارية مبدعة ومرنة.(Shapitro, 2009 : 556)

ويجدر التنويه إلى أن الوعي القصدي الانبي ليس حالة متأصلة بيولوجيا في البنية النفسية للإنسان أو توهب له هكذا

بالوراثة وفقا لتكوينه الجيني،(ربما يوجد الاستعداد والقابلية أو الإمكانية) إنما ما هو محل اتفاق أنها حالة وجودية يمكن

تنميتها وإنهاض فعاليتها من خلال التدريب المرتكز على فعل التأمل والتدبر (Langer,1989:68)

ويعد الوعي القصدي الانبي عملية نفسية تمكن الشخص من التعلق الإيجابي بعطاء الوقت الراهن بانتباه قائم على

الادراك والتقبل لخبرات ووقائع الحياة وأحداثها كما تتم هنا والآن مقترنا بالتزام ذاتي وارادي للتفاعل معها.

(Brown&Rayan,2003:82) , اذ يشتمل مفهوم الوعي القصدي الانبي على التيقظ المتعمد في الحدث الراهن مع التصرف

بعقل منفتح وحب استطلاع. (الدحاحة، ٢٠١٦: ٦١٧)

والوعي القصدي الانبي يستلزم من الفرد تفسير المعلومات بصورة شعورية كذلك يتطلب تصنيفاً فئوياً للمعلومات قبل

معالجتها معرفياً فالمعالجة المنضبطة هي المعالجة الشعورية للمعلومات ضمن سياق محدود . (Langer, 2000:221)

ووفقاً لجمعية علم النفس الأمريكية فإن الوعي القصدي الانبي يعمل على زيادة الوعي العقلي باللحظة الحالية وقادر على

خفض التوتر، والقلق، والعواطف السلبية بشكل كبير، كما أنه يُسهم 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)، فضلاً عن الفوائد الروحية،

مثل: زيادة البصيرة الذاتية وقبول الذات والآخرين، وزيادة الحس والتحكم في السلوكيات التلقائية، وانضباط الذات (Davis

& Hayes, 2011: 53)

النظريات التي فسرت مفهوم الوعي القصدي الانبي :

اولاً/ نظرية كابات (النبيّة , الانتباه , الاتجاه) (Kabat, 1979)

ويقصد بالوعي القصدي الانبي فيما رأى جون كابات . زين (٢٠٠٣) أن يجتهد الشخص للحفاظ على وعيه بأفكاره

ومشاعره واحساساته البدنية وبالبيئة التي تحيط به من لحظة إلى لحظة من منظور قائم على الرقة والشغف والتقبل والانفتاح،

ويتضمن الوعي القصدي الانبي بُعد التقبل ، ويعني انتباه الشخص ايضاً لأفكاره ومشاعره بدون حكم على الذات أو تقييم لها

بمنطق صواب أو خطأ بل التعايش معها وصفاً وتحليلاً وفهماً وتفسيراً واستثماراً، وعندما نمارس الوعي القصدي

الانبي تتناغم أفكارنا مع ما نشعر به ونحسه من وقت إلى آخر بدلاً من إعادة اجترار الماضي، أو الغرق في تصوير الحاضر

(Kabat,2003:145)

أبعاد الوعي القصدي الانبي:

وفقاً لما جاء به جون كابات زين تتحدد ابعاد الوعي القصدي الانبي فيما يأتي :

- ١- القصد أو النية Intention : يعني الطريق لما هو ممكن، وتكمن أهمية هذه العملية في تحويل نوايا الشخص إلى سلسلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات.
- ٢- الانتباه Attention: يشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن العمليات التي تحدث للشخص من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبثاً قوياً بالنتائج في تنمية المهارات الثلاثة معا.
- ٣- الاتجاه أو التوجه نحو الانفتاح العقلي Attitude: ويشير إلى نوعية الوعي الذهني وبعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول والتقبل، ويعد الاتجاه الذي يحمل به الانتباه أمراً أساسياً بالغ الأهمية

ثانياً : نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة التفضيلية)(١٩٨٥):

تفترض هذه النظرية التي وضعها ادوارد ديسي وريان (Deci & Ryan) ان العقل المنفتح قد يكون ذا قيمة كبيرة في سهولة اختيار السلوك الذي يندمج مع احتياجات الفرد واهتماماته (Deci& Ryan,1985:842)، وعلى العكس من ذلك فان المعالجة التلقائية والبسيطة غالباً ما تعوق رؤية الخيارات التي تكون أكثر ملائمة مع المتطلبات والقيـم (Ryan&Deci,1997:70)

وترى نظرية التصميم الذاتي أن الوعي القصدى الانى ربما يقوم بتيسير الذاكرة من خلال النشاط المنتظم ذاتياً واشباع الدوافع النفسية الأساسية. (Deci&Ryan,1997: 782) , وتؤكد نظرية التصميم الذاتي أن انعدام التنظيم يمكن أن يحدث عندما يجري إهمال الرموز أو كبتها كما يحدث عند تناول العقاقير والكحول والمخدرات لمعالجة الذات Self-medicate وحين يحدث هذا الانعدام تكون هنالك حاجة إلى اعتماد الوعي القصدى الانى لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام "العقل والجسم والفكر والسلوك" (Schwartz,1984:149) ويحدث أيضاً انعدام التنظيم عندما تكون مؤشرات الجسم والرموز الأخرى طاغية ومبالغ فيها ، كما يحدث في حالات الرعب. (Clark,1986:461)

دراسات سابقة تناولت مفهوم الوعي القصدى الآني :

اولاً/ الدواش وابو حلاوة (٢٠١٩) : الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقات الارتباطية بين "سمة الأمل"، ومكونات اعتقاد التحكم الشخصي، والوعي القصدى الآني، فضلاً عن تقصي الفروق في مكونات اعتقاد التحكم الشخصي ومهارات الوعي القصدى الآني بين مرتفعي ومنخفضي سمة الأمل من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً من الطلاب الذكور بقسم علم النفس كلية الآداب جامعة الزقازيق، والطلاب الذكور بالشعب العلمية بكلية التربية جامعة دمنهور تتراوح أعمارهم بين (١٩) سنة إلى (٢١) سنة بمتوسط عمر قدره (٢٠) في حين تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٠٠) طالب من الطلاب الذكور من قسم علم النفس الفرقة الرابعة بكلية الآداب جامعة الزقازيق، وطلاب الشعب العلمية من الفرقة الرابعة طبقت عليهم الأدوات التالية : مقياس سمة الأمل للمراهقين والراشدين، مقياس اعتقاد التحكم الشخصي، وقائمة كنتاكي لمهارات الوعي القصدى الآني، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين وتوصلت الدراسة إلى : وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين سمة الأمل ومهارات الوعي القصدى الآني (الدرجة الكلية والأبعاد) , وقد اوضح الباحثان ان زيادة الامل يؤدي الى زيادة مهارات الوعي القصدى الانى(الدرجة الكلية والابعاد الفرعية)

ثانياً/ عبد الغني (٢٠٢٠) : نمذجة العلاقات السببية بين الوعي الآني ومفهوم الذات والتفكير في الاحداث المستقبلية المحتملة لدى عينة من طلاب الجامعة

هدفت الدراسة إلى بناء نموذج نظري يفسر العلاقة بين بعض المتغيرات وهي الوعي القصدى الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة عبر مفهوم الذات بوصفه متغيراً وسيطاً، وهدفت الدراسة - أيضاً - إلى بحث الفروق بين الذكور والإناث على المتغيرات الثلاثة السابقة، وقد أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة، بلغ قوامها (٣٥٧) طالباً وطالبة. واستخدمت الدراسة بعض أدوات التقرير الذاتي لقياس الوعي الآني، ومفهوم الذات، وقياس التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة من إعداد الباحثة وأعد تخطيط معرفي؛ لقياس التفكير في الأحداث المستقبلية وهي مهمة تتبع المسار، فقد تم استخدام تحليل التباين الاحادي،معامل ارتباط بيرسون , والاختبار التائي لعينتين مستقلتين , الفاكرونباك وشيفيه، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة الثلاثة وهي الوعي القصدى الآني، ومفهوم الذات، والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة.

الفصل الثالث/ اجراءات البحث

اولاً/ منهجية البحث

يتحدد منهج البحث في ضوء العنوان و المشكلة المراد دراستها و الأهداف المرسومة وبموجب ذلك تم اعتماد المنهج الوصفي لملاءمته مع مشكلة البحث وأهدافه , والهدف من اعتماد هذا النوع من الدراسات الوصفية التوصل إلى فهم عميق للظاهرة المدروسة . (داود وعبد الرحمن , ١٩٩٠ : ١٧٨)

ثانياً/ مجتمع البحث

يُعرف مجتمع البحث بأنه جميع المفردات التي تشترك في صفة واحدة أو أكثر والتي تجرى عليها الدراسة كأن يكونوا افراد أو أشياء (المحمودي , ٢٠١٩ : ١٥٨).

و يتحدد مجتمع البحث الحالي بتدريسيي جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) و البالغ عددهم (١٩٨٢) تدريسياً وتدرسية بواقع (١٥٥٥) من التخصص الانساني و(٤٢٧) من التخصص العلمي منهم (١١٩٣) ذكور و (٧٨٩) اناث و (١٣٢٧) ماجستير و(٦٥٥) دكتوراه , موزعين على (٢٠) كلية, وكما موضح في الجدول ادناه:

ت	الكلية	التخصص العلمي						
		ماجستير			دكتوراه			
		ذكور	اناث	مج	ذكور	اناث	مج	
١	الادارة والاقتصاد	٢٢	٦	٢٨	١٥	١٤	٢٩	٥٧
٢	التربية البدنية و علوم الرياضة	٥٥	١٣	٦٨	١٣	٣	١٦	٨٤
٣	التربية للعلوم الصرفة	٣١	١٧	٤٨	٩	٢٤	٣٣	٨١
٤	التمريض	٩	١١	٢٠	٩	١١	٢٠	٤٠
٥	الصيدلة	١٨	١٨	٣٦	١٠	١١	٢١	٥٧
٦	الطب	٩٤	٧١	١٦٥	٦	١١	١٧	١٨٢
٧	الطب حمورابي	٢١	١٨	٣٩	٢	١	٣	٤٢
٨	العلوم	٥١	٤٥	٩٦	٣٢	٥٤	٨٦	١٨٢
٩	العلوم للبنات	٥٠	٣١	٨١	١٥	٤٠	٥٥	١٣٦
١٠	الفنون الجميلة	٧٨	٤٩	١٢٧	٣٣	٢٣	٥٦	١٨٣
١١	الهندسة	١٢٢	٣٣	١٥٥	٥١	٣١	٨٢	٢٣٧
١٢	الهندسة / المسيب	١٦	٢	١٨	١٢	٣	١٥	٣٣
١٣	تكنولوجيا المعلومات	٣٦	١٥	٥١	١٠	١٥	٢٥	٧٦
١٤	طب الاسنان	٢٤	١٢	٣٦	١٥	٢٦	٤١	٧٧
١٥	هندسة المواد	٣٨	١٢	٥٠	١٧	٢١	٣٨	٨٨
مجموع		٦٦٥	٣٥٣	١٠١٨	٢٤٩	٢٨٨	٥٣٧	١٥٥٥
التخصص الانساني								
١٦	الاداب	٣٠	١٤	٤٤	١٣	٦	١٩	٦٣
١٧	التربية الاساسية	٤٩	٢٩	٧٨	٢٦	٢٠	٤٦	١٢٤
١٨	التربية للعلوم الانسانية	٧٠	٣٤	١٠٤	١٣	١٧	٣٠	١٣٤
١٩	العلوم الاسلامية	٣١	٢	٣٣	٨	٥	١٣	٤٦
٢٠	القانون	٣٣	١٧	٥٠	٦	٤	١٠	٦٠
المجموع		٢١٣	٩٦	٣٠٩	٦٦	٥٢	١١٨	٤٢٧
المجموع الكلي للمجتمع		١٩٨٢						

ثالثاً/ عينة البحث

و هي جزء من وحدات المجتمع الاصلي و التي يتم سحبها على وفق طريقة منهجية مناسبة (Harris, 2003: 45) . و نظراً لكون المتغيرات المراد دراستها في البحث الحالي مقسمة الى طبقات يعبر كل منها عن فئة من مستويات المتغير موضوع البحث لذا لجأ الباحثان الى اختيار عينة عشوائية طبقية ذات توزيع متناسب , واعتمد الباحثان معادلة ثومسون لاستخراج حجم العينة وكان ناتج المعادلة ان العينة تبلغ (322) .

رابعاً/ اداة البحث

بعد الاطلاع على الادبيات النظرية ودراسات سابقة لمتغير البحث تقرر بناء مقياس الوعي القصدي الانبي الذي تكون من 24 فقرة موزعة على ثلاث ابعاد لكل بعد ثمان فقرات واعتمد الباحثان طريقة ليكرت (Likert) في تحديد بدائل الاجابة والتي تعد من الطرق العلمية المهمة لما تتمتع به هذه الطريقة من مزايا ومحاسن كما هو مبين في الاتي :

١. سهولة التصحيح
٢. توفر مقياس اكثر تجانسا
٣. تسمح بأكثر تباين بين الافراد
٤. تتسم بالمرونة

صياغة فقرات مقياس الوعي القصدى الآتي:

بعد وضع التعريف النظري للوعي القصدى الآتي وتحديد المجالات الثلاثة التي يتكون منها المفهوم وتعريف كل مجال وإطلاع الباحثان على المقاييس ذات العلاقة بمفهوم الوعي القصدى، أذ تمت الاستفادة منها في اختيار بعض الأفكار عند صياغة بعض الفقرات .

وفي ضوء التعريفات النظرية لكل مجال من المجالات الثلاثة وطبيعة المجتمع المستهدف للقياس وبعد عملية المسح التي أجريت للمقاييس السابقة تم صياغة فقرات أولية للمقياس بصورة تتلاءم مع عينة البحث الحالي وهم تدريسيو الجامعة ، أذ تم صياغة (٢٤) فقرة، موزعة على ثلاثة مجالات بصيغتها الأولية بواقع (٨ ، ٨ ، ٨) فقرة وبحسب المجالات الثلاثة (القصد ، الانتباه ، التوجه نحو الانفتاح العقلي)

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

يُعد هذا الاجراء من المتطلبات الاساسية لبناء المقياس في العلوم التربوية والنفسية و يهدف للكشف عن القوة التمييزية للفقرات و معاملات صدقها , لان التحليل المنطقي للفقرات قد لا يكشف عن صدقها على نحو دقيق بينما التحليل الاحصائي للدرجات تجريبياً يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه (Ebel , 1972 : 405) . ان اجراء التحليل الاحصائي للفقرات يساعد على فحص قدرة كل فقرة في التمييز بين أفراد العينة و في اتخاذ قرار بشأن تعديل او حذف الفقرات او الابقاء عليها , و يعتمد ثبات درجات الاختبارات و صدق تفسير النتائج على جودة فقرات الاختبار و بالتالي ستساعد في تحسين جودة المقياس المُعد للاختبار (رينولدز , لينفجستون , ٢٠١٣ : ٣٠٠) . و يُقصد بالقوة التمييزية للفقرات مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للمفهوم الذي تقيسه الفقرة (Shaw , 1967 : 450) .

ومن أجل اجراء التحليل الإحصائي لفقرات المقياس، طُبّق المقياس على عينة مكونة من (٣٢٢) تدريسي وتدرسية اختبروا بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب ومن كلا الاختصاصين العلمي والإنساني ومن كلا الشهادتين الماجستير والدكتوراه .

أ. القوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي القصدى الآتي:

❖ اسلوب المجموعتين الطرفيتين:

إن الهدف الأساس من حساب القوة التمييزية للفقرات هو استبعاد الفقرات التي لا تميز بين المستجيبين والإبقاء على تلك التي تميز بينهم (Ebel & Frisbie, 2009 : 294) .

ويرى Kelley (1957) ان نسبة (٢٧٪) أفضل نسبة لتحديد عدد أفراد المجموعتين العليا والدنيا في العينات الكبيرة ذات التوزيع الطبيعي (انستازي , يورين , ٢٠١٥ : ٣٤٤) ولأجراء ذلك أتبعَت الباحثة ما يأتي :

❖ تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات مقياس الوعي القصدى التي طبقت على عينة التحليل الاحصائي .

❖ ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى اقل درجة (تنازلياً) .

❖ اختيرت نسبة الـ (٢٧ ٪) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات بعدها مجموعة عليا و نسبة الـ (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على اقل الدرجات بعدها مجموعة دنيا ، إذ بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (٨٧) استمارة , أي أن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل الإحصائي هي (١٧٤) استمارة.

❖ قام الباحثان بتطبيق الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين أوساط المجموعة العليا والدنيا ، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين وعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (٩٦ , ١) بدرجة حرية (١٧٢) و مستوى دلالة (٠,٠٥) وقد اتضح أن الفقرات جميعها مميزة .

ب . اسلوب الاتساق الداخلي لمقياس الوعي القصدى الآتي:

تكمن أهمية هذه الطريقة في إيجاد العلاقة الارتباطية بين كل فقرة و مجالها و الدرجة الكلية و كذلك درجة المجال بالدرجة الكلية و الذي يساعد في معرفة تجانس فقرات المقياس و بالتالي تحديد السمة المراد قياسها اذ ان إثبات هذه العلاقة الارتباطية يُعد مؤشراً على ان هذا المقياس صادق في ما يقيسه . (Urbina & : 1997,129)

(Anastasi) .

و تم التحقق من الاتساق الداخلي من خلال :

❖ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس و درجة المجال الذي تنتمي إليه الفقرات :

استعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل

فقرة من فقرات المقياس و الدرجة الكلية للمقياس و علاقة درجة كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال و علاقة درجة كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس و درجة كل مجال مع المجالات الأخرى للمفهوم , وكذلك تم اختبارها بالاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط و قد حققت الفقرات جميعها ارتباط ذات دلالة أحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) و درجة حرية (٣٢١) حيث تبلغ القيمة الجدولية (٠,١٤٨) .

جـ . الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي القصدى الآتي:

تستعمل الخصائص السايكومترية للمقاييس في البحوث التربوية والنفسية كمؤشرات لدقة المقاييس، إذ يعد استخراج الصدق والثبات من أهم تلك الخصائص

أ. الصدق : Validity

بين اوبنهايم (Oppenheim,1982) إن الصدق يدل على قياس الفقرات لما يفترض أن تقيسه اي يتعلق بما يقيسه الاختبار ومدى جودته في قياس ما وضع لاجله (Oppenheim,1982: 69). وتم التحقق من صدق المقياس الحالي بالآتي :

الصدق الظاهري (Face Validity) :

يشير الصدق الظاهري ان الاختبار يقيس الخاصية المصمم لقياسها، من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين ليقرروا اذا كان صالحاً او غير صالح , بمعنى عند تفحص المقياس ظاهرياً نستنتج بأنه يقيس ما وضع لأجله (Urbina, 2014: 113) , وقد تحقق هذا النوع من الصدق بعرض مقياس الوعي القصدي الانني على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية و القياس النفسي ملحق (٢) كما تم توضيح ذلك في صلاحية فقرات المقياس . صدق البناء (Construct Validity):

يقصد بصدق البناء ما يمكن ان نقرر بموجبه ان الأداة تقيس بناء نظرياً محدداً أو خاصية معينة إذ يعد تجانس الفقرات وقدرتها على التمييز ومعاملات ارتباطها بالدرجة الكلية مؤشرات لصدق البناء (Reynolds et al, 2010: 97) , يؤكد (Kaplan & Saccuzzo,2013) ان صدق البناء يمثل المدى الذي يمكن ان نقرر بموجبه ان المقياس يقيس سمة معينة او تكويناً فرضياً محدداً (Kaplan & Saccuzzo, 2013: 148) .

وتم التحقق من مؤشرات صدق البناء بإجراء تحليل الفقرات من خلال القوة التمييزية ، وارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال وارتباط درجة المجال مع المجالات الاخر و بالمجموع الكلي (الاتساق الداخلي).

ب. الثبات : The Reliability

يعد الثبات من الخصائص السايكومترية التي يجب التحقق منها لبيان صلاحية استعمال المقياس فضلاً عن الصدق مما يجعله أكثر قوة ومتانة إذ تعتمد صحة القياس على مدى ثبات نتائجه ، فالمقياس الثابت يعطي النتائج نفسها تقريباً إذا قاس الخاصية المراد قياسها مراتٍ متتالية (Moss, 1994: 223). وتوجد طرائق عديدة لحساب الثبات ، وقد استعمل الباحثان طريقتين لاستخراج الثبات: طريقة اعادة الاختبار :

تبين هذه الطريقة مدى استقرار النتائج عندما يطبق الاختبار او المقياس على عينة من الأفراد أكثر من مرة عبر مدة زمنية محددة , وقد تم تطبيق المقياس و من ثم أعيد تطبيقه على (٤٠) تدريسياً وتدرسية من جامعة بابل وهم ذاتهم افراد عينة تجربة وضوح الفقرات والتعليمات في جدول (٦) وكانت المدة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني (١٤) يوماً , إذ يرى (Torgerson & Adams) أن إعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته لا تتجاوز مدة أسبوعين من التطبيق الأول (Torgerson , 1964 : 58 & Adams) وقد بلغ ثبات المقياس (٠,٨٢) , ويعد هذا الثبات مناسباً إذا ما قورن بالمعيار الذي حددته الأدبيات الخاصة بالقياس النفسي إذ أشارت إلى أن معامل الثبات ينبغي أن يتراوح ما بين (٠,٧٦ - ٠,٩٠) (عيسوي ، ١٩٨٥ : ٨٥)

معامل الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) :

ولحساب الثبات بهذه الطريقة فقد أخضعت جميع استمارات المستجيبين عينة التحليل الإحصائي والبالغ عددها (٣٢٢) استمارة ثم استعملت معادلة الفا وقد بلغ معامل ثبات الفا للمقياس (٠,٨١), ويُعدّ المقياس متسقاً داخلياً لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق فقرات المقياس داخلياً .

الفصل الرابع/ نتائج البحث والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

لغرض التعرف على مستوى الوعي القصدي الانني طبق مقياسه على عينة البحث البالغة 322 وتبين ان الوسط الحسابي للدرجات بلغ (٨٥,٥١) درجة و بأنحراف معياري مقداره (٧,٤٩٧) درجة , في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٧٢) درجة , و من اجل التعرف على دلالة الفرق تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample T Test) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣٢,٣٢) و هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية (٣٢١) مما يشير الى ان عينة البحث تتمتع بدرجة جيدة من الوعي القصدي الانني , و الجدول الاتي يوضح ذلك :

مستوى الدلالة	الاختبار التائي		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دال	1.96	32.32	72	7.497	85.51	321	322

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية كابات (1979) Kabat المتبناة في إن هناك عدداً من العناصر والمقومات الايجابية التي تكون مسؤولة بشكل مباشر وغير مباشر عن عمليات الإبداع والابتكار والنتائج الإيجابية للمهام والاعمال المراد انجازها فتعتمد النية او القصد والانتباه والاتجاه مع الانفتاح وعدم إصدار أحكام من شأنه ان يؤدي إلى تحول كبير في منظور التدريسي الجامعي تجاه الظاهرة المتأمله ، مما يعزز من محتويات العقل (الأفكار) وبذلك يرى التدريسي خبرته لحظة بلحظة بمزيد من الوضوح والموضوعية كعملية تنموية بحيث يتحول فيها الوعي من المنظور الشخصي إلى المنظور الموضوعي ، وهذا ما يميز التدريسي الجامعي كونه عادة ما يسعى الى تطوير قدراته وامكانياته من خلال اكتساب الخبرات والمعارف العلمية وتعايشه مع البيئة الجامعية باعتبارها بيئة غنية وثرية بالمعارف العلمية المختلفة وكذلك سعيه للحفاظ على وعيه بأفكاره ومشاعره واحساساته البدنية وبالبيئة التي تحيط به من لحظة إلى لحظة من منظور قائم على الرقة والشغف والتقبل والانفتاح، وانتباهه ايضا لأفكاره ومشاعره بدون حكم على الذات أو تقييم لها بمنطق صواب أو خطأ بل التعايش معها وصفاً وتحليلاً وفهما وتفسيراً واستثماراً، باعتماداً على تنغم الافكار الخاصة مع ما يشعر به ويحس به الفرد من وقت إلى آخر بدلاً من إعادة اجترار الماضي، أو الغرق في تصوير الحاضر مما عزز من الوعي القصدي الانني لدى تدريسي الجامعة (Kabat,2003:145), ونتيجة البحث الحالي تتفق مع نتائج دراسة (الهاشم، ٢٠١٧) ودراسة (بوغناس، ٢٠٢٢) اللاتي اكدن على ان عينات البحث يتمتعون بدرجة متوسطة من الوعي القصدي الانني.

الاستنتاجات :

- ١- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها عن طريق تحليل البيانات ومناقشتها استنتج ما يأتي :
- ٢- إن البيانات التعليمية ذات الثقافة الأكاديمية العالية تعزز من الوعي القصدي الانني والابتكارية الانفعالية.
- ٣- تعد متغيرات الوعي القصدي الانني والابتكارية الانفعالية مكونات معرفية وانفعالية يكمل بعضها البعض في تشكيل سلوكيات ايجابية جيدة في التعامل مع المواقف المختلفة.
- ٤- يمكن التنبؤ بالابتكارية الانفعالية من خلال الوعي القصدي الانني لانه يؤثر في الابتكارية الانفعالية

التوصيات :

- ١- بناء على النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يوصي الباحثان بالاتي :
- ٢- الاستفادة من مقياس الوعي القصدي الانني بالدراسات المستقبلية المشابهة لمفاهيم البحث ولعينات مقارنة .
- ٣- يوصي الباحثان وزارة التعليم العالي والبحث العلمي التأكيد على أهمية مجالات الوعي القصدي الانني ضمن المواد والمناهج التربوية والنفسية للإفادة منها من قبل التدريسي والطالب على حد سواء.
- ٤- يوصي الباحثان المرشدين التربويين في المدارس بتطوير برامج إرشادية مبنية على مجالات الوعي القصدي الانني لتشكيله وزيادة مستواه والاهتمام بتطبيقه في الجانب النظري والعملية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

المقترحات :

- ١- يقدم الباحثان في ضوء نتائج البحث واستكمالاً للبحث الحالي المقترحات الاتية :
- ٢- إجراء دراسات تتضمن متغيرات البحث لشرائح أخر من المجتمع (مدرسين , مرشدين , معلمين).
- ٣- إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين الابتكارية الانفعالية و متغيرات اخر مثل (الازدهار النفسي , اليقظة الاخلاقية , التفكير الاعتنائي) .
- ٤- إجراء دراسة حول الوعي القصدي الانني لدى (الطلاب , غير الطلاب) في المرحلة العمرية نفسها لمعرفة تأثير التعليم على الوعي القصدي الانني.

المصادر:

- ابراهيم ,حيدر معن (٢٠١٩) :اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها . الطبعة الاولى , دار كلكامش للطباعة والنشر, العراق,بغداد
- انستازي , انا ، يورين ، سوزان .(٢٠١٥) : القياس النفسي ، ترجمة صلاح الدين محمود علام , دار الشروق للنشر والتوزيع , عمان , الاردن .
- الداحدة, باسم (٢٠١٦) : فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى, مجلة دراسات العلوم التربوية, المجلد ٤٣ ، الملحق ١. الجامعة الأردنية، ص ٦١٧-٦٣١
- الدواش , فؤاد محمد وابو حلاوة ,محمد السعيد (٢٠١٩) :الامل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الانني لدى طلبة الجامعة , مجلة الدراسات التربوية والانسانية , مجلد ١١ , العدد ٣ , كلية التربية , جامعة دمنهور , مصر .
- الشلوي , علي محمد (٢٠١٨) :اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي , مجلة البحث العلمي في التربية , مجلد ٩ , العدد ١٩ , جامعة شقراء , مصر
- المحمودي ، محمد سرحان . (٢٠١٩) : مناهج البحث العلمي ، دار الكتب للنشر ، صنعاء ، اليمن .

- الهاشم، أماني (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط
- بوغناس، حميد (٢٠٢٢): اليقظة العقلية لدى اساتذة التعليم الابتدائي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة
- داود، عزيز حنا و عبد الرحمن، أنور حسين. (١٩٩٠): المدخل إلى مناهج البحث، مطابع التعليم العالي، بغداد- العراق.
- رينولدز، جيزل، و ليفنجستون، رونالد. (٢٠١٣): أثنان القياس النفسي الحديث – النظريات و الطرق، ترجمة صلاح الدين محمود علام، دار الفكر، عمان، الاردن.
- عيسوي، عبد الرحمن محمد. (١٩٨٥): القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية- مصر.
- Baer, R. A (2003): Mindfulness Training as a clinical intervention: Aconceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 125-143
- Baer, R. A., Smith G. T. & Allen K. B. (2004): Assessment of mindfulness by self-reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills. Assessment, 11(3), 191-206
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003): The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 822-848
- Clark. D.M. (1986): A cognitive model of panic. Behavior Research and Therapy, 24, 461-470.
- Creswell, J. D. (2017): Mindfulness interventions. Annual review of psychology, 68, 491-516
- Davis, D. (2018): The Effects of Mindfulness on Stress and Overall Well-Being in a Latinoa Population. The Chicago School of Professional Psychology, ProQuest Dissertations Publishing, SN10792375
- Davis, D.M & Hayes, J.A (2011): What are the benfits of mindfulness? Apractice review of psychotherapy related research. Psychotherapy, 48 (2), 198-208
- Deci, E., & Ryan,R.,(1985): Intrinsic motivation and self- determination in human behavior .New York :Plenum press
- Ebel, R. L., & Frisbie, D. A. (2009): Essentials of educational measurement. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Langer, E. (1992): Matters of mind. Mindfulness in perspective consciousness and cognition, 1, 289-305
- Langer, E. (2007): Role of mindfulness in the perception of deviance. Journal of personality and social psychology, 33(4), 167- 185
- Langer, E. (2002): Mindful learning. Current direction in Psychological