الوعي الاستبطاني لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. رياض عزيز عباس م.م عباس حسين عويد
الجامعة المستنصرية / كلية الآداب / قسم علم النفس

استلام البحث: ٦/ ٢ /٢٠٢١ قبول النشر: ٢٠٢١/٣/٨ تاريخ النشر : ٢٠٢١/٧/١

مستخلص البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

١. الوعي الاستبطاني لدى عينة ألبحث .

٢. الوعي الاستبطاني لدى عينة ألبحث وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/أناث).

وقد تحدد البحث الحالي بالتعرف على الوعي الاستبطاني لطلبة جامعة بغداد والجامعة المستنصرية ومن كلا الجنسين للعام الدراسي ٢٠١٨ – ٢٠١٩.

وفيما يتعلق بالإطار النظري تناول البحث جملة من التوجهات النظرية المتعددة التي تناولت متغيرات الدراسة وخلص بعد مناقشتها إلى تبني تبني أنموذج مهلنك(، ٢٠١٢ Mehling) كإطار نظري اعتمد لمتغير الوعي الاستبطاني.

وقد تم تطبيق البحث على عينة مكونة من (٥٧٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب، حيث بلغ عدد الذكور (٢٣٩) وعدد الإناث (٣٣١)، ولغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحث قام الباحث بتبني مقياس مهلنك (، ٢٠١٢ Mehling) والذي تكون بصورته النهائية من (٣٢) فقرة موزعة على ثمان مجالات ، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٨٩٦) في معادلة ألفا كرونباخ

وكانت نتائج البحث كالآتي:

١. ظهر ان عينة البحث تمتلك وعيا استبطانيا عاليا.

٢. وجود فرق في الوعي الاستبطاني دال احصائيا بحسب متغير الجنس ولصالح الاناث.

الكلمات المفتاحية: الوعي الاستبطاني

Introspective Awareness among College Students

AL-Mustansiriya University

College of Art- Department of Psychology

Abbas Hussein Ewayed Assis Prof.Dr: Riyadh Azeez

Abstract

The current study aims to identify the introspective awareness of the study sample, as well as to identify the introspective awareness of the study sample in terms of gender. The researcher adopted the viewpoint of Mehling (2002) as a theoretical framework for Introspective awareness. A sample of (239) male students and (331) female students were chosen randomly from two universities (Baghdad University and Al- Mustansiriyah University). To achieve the objectives of the research, the researcher adopted a vulgar scale (Mehling, 2012), which in its final form consisted of (32) items distributed into eight domains. As for the reliability coefficient of the scale, it reached (0.896) in the Cronbach alpha equation. The study revealed that the research sample has a high introspective awareness. There is a significant difference among the study sample regarding the introspective awareness in terms of gender in favor of females.

Keywords: Interceptive awareness

الفصل الاول

اولا: مشكلة البحث:

يلاحظ في عصرنا الحالي زيادة في معدل انتشار الاضطرابات النفسية وذلك لزيادة مستوى التوتر لدى الافراد والضغوط الناتجة عن المشاكل المادية والنزاعات والحروب التي يعاني منها عدد كبير من الدول.

وقد فرضت الحياة المعاصرة على الانسان مزيدا من الضغوط النفسية التي اثرت وبشكل سلبي على طبيعة حياته ورفاهيته، واصبح التوازن بين الصحة النفسية والجسدية غاية كل انسان لينعم بحياة سعيدة خالية من الاضطرابات؛ فالحالة النفسية للفرد هي المسيطرة والمسؤولة عن صحته ونشاطه وسلوكه مع الاخرين للانفعالات والعواطف من دور هام في الصحة الجسدية .(Gariepy, 2010, p. ٤٠٧)

يهتم العلماء والمختصون في مجال علم النفس العام والاجتماعي بدراسة الفرد والمجتمع ومحاولة تحليل السلوك الانساني في ضوء المثيرات الاجتماعية وذلك لأهمية السلوك في بناء العلاقات الاجتماعية والاتصال الاجتماعي الايجابي والذي يحقق التكيف للفرد مع ذاته ومع الاخرين والذي يعدّ عاملا مهما في الصحة النفسية. وأن معالجة الاحاسيس الداخلية تلعب دورا رئيساً في الادراك والتنظيم العطفي والانتباه والصحة النفسية للانسان حيث يعد ادراك المرء لجسده هو مصدر اساسي للوعي الذاتي والهوية الشخصية ، ويساهم بشكل كبير في تنظيم السلوك البشري والحفاظ على الصحة البدنية والعقلية وتعتمد الطريقة التي نختبر بها اجسادنا على الاشارات الناشئة داخل الجسم ، وكذلك على المعلومات الخارجية وتقييمها المعرفي والعاطفي (Costantini،p. 256 ،٢٠٠١).

وعادةً ما يُقاس الوعي الاستبطاني بالقدرة على ادراك نبضات قلب المرء تمت دراسة الوعي التحسسي القلبي بشكل خاص في ابحاث المشاعر ، حيث تعدل الفروق بين الافراد في ادراك ضربات القلب المؤشرات السلوكية والفسيولوجية للتجربة العاطفية وتؤثر على التنظيم العاطفي.

وكذلك تم استخدام تصوير الدماغ لتحديد الهياكل العصبية ، مثل العزلة والحزامية الامامية ، والتي تربط بين الوعي الاستبطاني والحالات العاطفية بعيدًا عن مجال العاطفة ، فقد تورط الوعي الاستبطاني في كل من المعالجة المعرفية الاساسية وصنع القرار في المواقف المعقدة (Dunn et al, 2010, p. ٨٧) .

وأن الوعي الاستبطاني له اهمية في توليد ملكية الجسم يتم التحقيق في تجربة الجسد في الغالب في سياق الاطر النظرية لوعي الجسم وصورة الجسد. على عكس التقييم التجريبي للوعي الاستبطاني، عادة ما يتم تحديد هذه التركيبات عن طريق مقاييس التقرير الذاتي.

وأن ما شهده ويشهده مجتمعنا العراقي في الحقبة الحالية من حروب وصراعات وتحديات وازمات وتحولات وصعوبات استثنائية والتي مست كل جوانب الحياة تقريبا، قد تنعكس سلبا على قدرة الفرد على التكيف مع ذاته ومع الاخرين وتؤثر على صحته النفسية.

فالخبرات المؤلمة والضغوط التي يمر بها الافراد والامراض فضلا عن الصعوبات الاقتصادية التي

يعانون منها كل هذه الامور قد تجعل الفرد ان يعيش في حالة من عدم الشعور بالامان
ويرفع من معدلات تعرضهم للضغوط النفسية مما يزيد من معدلات معاناة الافراد من وعي استبطاني واطيئ والتي تجعل الافراد يعزفون عن المشاركة الاجتماعية والعزلة عن الاخرين.

ثانيا: اهمية البحث:

وهنالك ادلة متزايدة على ان الفروق الفردية في الوعي الاستبطاني (ادراك الاحاسيس الحشوية مثل الاشارات القلبية و الجهاز التنفسي) التي تساهم بشكل كبير في التباين في مجموعة من التجارب العاطفية ، بما في ذلك القدرة العاطفية وتنظيم العاطفة ولا سيما شدة العاطفة وهنالك صياغة مفادها ان الوعي الاستبطاني يسهل تجربة الاثارة العاطفية استجابة للمحفزات ذات القيمة كما تم وضع نظرية الوعي الاستبطاني للعب دور في الحفاظ على التوازن الجسدي وتعظيم تجربة المتعة من خلال توجيه القرارات حول السلوك المستقبلي (Blascovich 1992, p. ٨٧). ويُعتقد ان الاستجابات الفسيولوجية تنقل معلومات حول القيمة اللطيفة للمحفزات البيئية ، وبالتالي تحيز قراراتنا في التعامل مع هذه المحفزات او الانسحاب منها. وبالتالي ، فان القدرة الاكبر على ادراك التفاعلات الفسيولوجية قد تسهل الخيارات الاكثر فعالية بين خطط العمل المتعددة.

وتقترح فرضية العلامة الجسدية ل دماسيو (Damasio،١٩٩٤) وجود رابط اضافي بين الحس الداخلي واتخاذ القرار ، مما يفترض ان الاستجابات الجسدية مشفرة في الذاكرة جنبًا الى جنب مع معلومات حول المحفز او الحدث الذي يثير الاستجابة ،ان التعرض اللاحق للمتنبئين باحداث مماثلة يعيد تنشيط حالة الجسم الاولية بشكل فعال ، وبالتالي تمكين الافراد من تجربة مشاعر استباقية "على مستوى القناة الهضمية" واتخاذ قرارات اسرع. من وجهة النظر هذه ايضًا ، يسهل الكشف الافضل عن الاستجابات الجسدية انحياز القرارات تجاه هدف على اخر عند مواجهة خيارات الاختيار ، لاول مرة وفي المواجهات اللاحقة (Damasio, 1994, p. ١٨٩).

وتدعم الادلة الاولية الارتباط بين الوعي الداخلي والقدرة على اتخاذ القرار.(ويرنر Werner، ٢٠٠٩) ، على سبيل المثال ، ذكر ان الوعي القلبي تنبأ بأداء أفضل في مهمة ايوا للمقامرة ، وهو أنموذج لتقييم قدرة المشاركين على تعلم تعظيم المكاسب اثناء اختيارهم للبطاقات من الطوابق المتنافسة مع احتمالات دفع مختلفة. باختصار ، هذا الادب يقدم اطار عمل لفهم العلاقات بين الادراك الداخلي ، ويؤثر على الكثافة ، واتخاذ القرار. وفقًا لذلك ، كان هناك اهتمام بالارتباطات بين الادراك الداخلي واشكال علم النفس المرضي التي تتميز بالخلل الوظيفي في هذه المجالات. وجد الباحثون دليلا على تعزيز الوعي الداخلي عبر اضطرابات القلق المختلفة (Werner, 2009, p. ١١٢٣).

واظهرت الدراسات التي اجريت على طلاب الجامعة وجود ارتباطات عكسية بين شدة الاكتئاب والوعي الاستبطاني ،عمل اخر يوضح ارتباط النساء المصابات باضطراب الاكل بين تناقص الوعي باشارات الحس الداخلي المرتبطة بالجوع ، والتي تم تقييمها من خلال التقرير الذاتي (Fassino, 2004, p. ١٦٨).

ويلعب ادراك الاشارات الجسدية دورًا مهمًا في العديد من نظريات العواطف فضلا عن وجود علاقة وثيقة بين مدى حساسية الفرد للاشارات الجسدية ("الوعي الاستبطاني" ') وتجربة العواطف (Damasio, 1994, p. ٧٤).

وغالبًا ما يتم تحديد الوعي الاستبطاني باستخدام مهام ادراك نبضات القلب التي تقيس القدرة على ادراك نبضات القلب تُظهر القدرة على ادراك دقات القلب اختلافات جوهرية بين الافراد .

ثالثا:اهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

١. الوعي الاستبطاني لدى عينة البحث .

٢. الوعي الاستبطاني لدى عينة البحث وفقا لمتغير الجنس (ذكور/اناث).

رابعا: حدود البحث

حـدود الـبحث:

تحدد البحث الحالي بدراسة الوعي الاستبطاني الجسد لدى طلبة جامعة بغداد والجامعة المستنصرية للعام (٢٠١٨-٢٠١٩) ولكلا الجنسين (ذكور/اناث) ومن التخصصين العلمي والانساني وللمراحل الاولية للدراسة الصباحية.

خامسا: تحديد المصطلحات:

الوعي الاستبطاني (Interoceptive Awarness):

١. عرفه فايتل Vaitl١٩٩٦:

هو ادراك الاحاسيس من داخل الجسم ويتضمن ادراك الاحاسيس الجسدية المتعلقة بوظيفة الاعضاء الداخلية مثل ضربات القلب ، والتنفس ، والشبع ، فضلاً عن نشاط الجهاز العصبي اللاارادي المرتبط بالعواطف (Vaitl, 2001, p. 53).

٢. عرفه ميهلنك (Mehling)٢٠١٢):

هو الادراك الواعي لحالتنا الجسدية الداخلية ،مثل ضربات القلب،العطش ،الالم، وعدم الاحساس بالراحة في الجهاز الهضمي والمدرك من قبل الشخص ذاته (Mehling, 2012, p. ٣٧).

٣. وقد تبنى الباحث تعريف ميهلنك (Mehling، ٢٠١٢) تعريفا نظريا للوعي الاستبطاني للاسباب الاتية:

لان الباحث تبنى توجهه النظري.

قدم التعريف صورة واضحة ومفصلة عن المتغير ومكوناته.

التعريف الاجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب جراء استجابته على فقرات مقياس الوعي الاستبطاني المعد لهذا الغرض.

الفصل الثاني

النظريات والدراسات السابقة:

ألوعي ألاستبطاني (Interoceptive Awareness):

حفز الحوار الأخير بين التقاليد الغربية والشرقية استكشافات جديدة للعلاقة بين العقل والجسد. لقد أثبتت العديد من هذه الحوارات بين الثقافات والعقل والجسم أنها مثمرة في تحديد أشكال التجسيد الأكثر تكيفًا.

وقد حفز الحوار الأخير بين التقاليد الغربية والشرقية استكشافات جديدة للعلاقة بين العقل والجسد، وأثبتت العديد من هذه الحوارات بين الثقافات والعقل والجسم أنها مثمرة في تحديد أشكال التجسيد الأكثر تكيفًا. اليقظة ، على هذا النحو ، يُعتقد أن اليقظة الذهنية تشجع التبصر في العلاقة بين العقل والجسد ، وتشجع الوعي الاستبطاني (Craig, 2002, p. ١٨٤)

ومع ذلك ، فإن هذه المساعي المثمرة لا تخلو من التحديات. بشكل أساسي ، يلزم وجود لغة عالمية ونهج قياس موحد للمضي قدمًا بمجال أبحاث العقل والجسم. ومع ذلك ، فإن الجهود المبذولة نحو التصنيف المشترك والتوحيد القياسي قد تعقدت بسبب تصدع مساعي العقل التجريبية عبر مجموعة متنوعة من التخصصات الأكاديمية وقد نتج عن هذه الجهود المفككة مجموعة متنوعة من التعريفات المفاهيمية والتشغيلية المتداخلة جزئيًا بشأن العلاقة بين العقل والجسد(Junghofer, 2001, p. 175)

واقترحت نظرية العواطف منذ زمن ويليام جيمس (William James) أن الأحاسيس الجسدية تؤدي إلى ظهور العواطف ، وتعمل العواطف كمحفزات أساسية للسلوك (James, 1884, p. ١٨٨).

وبالتالي ، قد يكون الأفراد القادرون على استخدام الوعي الاستبطاني بشكل تكيفي لديهم القدرة على متابعة تلك الأنشطة التي تؤثر على الرفاهية النفسية بشكل أكثر نشاطًا وتعمدًا.

كما تم اقتراح أن بعض الخصائص الشخصية ، مثل اليقظة الذهنية ، قد تعزز أنماطًا أكثر تكيفًا بين التحسس ، مما قد يشجع على مزيد من الرفاهية النفسية. في الواقع ، تشير الأدلة الحديثة إلى أن اليقظة الذهنية تلطف العلاقة بين وعي الجسم والسلوك (Herbert, 2007, p. ٢١٤).

النماذج المفسرة للوعي الاستبطاني:

- انموذج مهلنك (Mehling، ٢٠١٢):

اقترح مهلنك (Mehling)تعريفًا مفاهيميًا مشتركًا للوعي الاستبطاني يتضمن الوعي بالحالة الفسيولوجية للجسم والتفسيرات التقييمية التي تنشأ جنباً إلى جنب مع هذا الوعي (Mehlig, 2012, p. ٦).

وقدم مهلنك أنموذجاً ثلاثي الأبعاد للوعي الاستبطاني، يضمن الدقة البينية (الدقة في اكتشاف الأحاسيس الجسدية ، مثل دقات القلب) ، والحساسية البينية (المعتقدات المبلغ عنها ذاتيًا حول الميول الداخلية) ، والوعي الاستبطاني (الوعي ما وراء الإدراك).

ومن خلال هذه الأبعاد الثلاثة ، يمكن فهم الحساسية البينية على أنها الأقرب للوعي الاستبطاني كما حددها مطورو مقياس التقرير الذاتي سريريًا التمييز بين عنصرين من التعريف أعلاه للوعي الاستبطاني .
(Ainley, 2014, p. ٢٨).

الجزء الأول ، الوعي بالجسم الفسيولوجي ، هو موضوع كلاسيكي لبحوث علم الأعصاب في العمليات العصبية المتشابكة من أسفل إلى أعلى ومن أعلى إلى أسفل.

الجزء الثاني ، الذي يقدم تفسيرًا واعيًا وتقييميًا للأحاسيس داخل الجسم ، يعكس المزيد من التأثيرات السلوكية وردود الفعل على إدراك إشارة الجسم الداخلي. يؤكد هذا العنصر التقييمي على الطبيعة الفعالة والجوانب التنظيمية للوعي الاستبطاني. الأهم من ذلك ، أن الوعي الاستبطاني غامض ويمكن أن يرتبط بكل من التأثيرات الضارة والنافعة (Critchley, 2004, p. ١٨٩).

وترتبط الأشكال غير القادرة على التكيف من الوعي الاستبطاني التي تتميز بفرط اليقظة وتهويل أحاسيس الجسم بالشكاوى السريرية ، مثل الألم المزمن والقلق واضطراب الأكل.

ومع ذلك ، يمكن أيضًا استخدام أشكال صحية من الوعي الاستبطاني تتميز بتنظيم الانتباه المناسب والقبول للابتعاد عن الأفكار غير القادرة على التكيف وتحسين الأعراض السريرية ، مثل الألم والاكتئاب
(Damasio, 2000, p. ٩٦).

وبالنظر إلى هذه الإمكانات المتضاربة للصحة ، هناك حاجة إلى طرق تضيف إلى فهمنا لكيفية ارتباط هذه المفاهيم. بناء من تعريفهم المركب للوعي الاسبتطاني ويتضمن الوعي الاستبطاني خمسة مجالات عن طريق التقرير الذاتي:

١. الوعي العام بأحاسيس الجسم .
٢. الاستجابات العاطفية والانتباه للأحاسيس الجسدية .
٣. القدرة على تنظيم الانتباه .
٤. الوعي بالتكامل بين العقل والجسم ، يقاس بالوعي العاطفي ، التنظيم الذاتي ومقاييس الاستماع للجسم .
٥. الميل إلى الثقة بأحاسيس الجسم ، مقاسة بمقياس الثقة. تم اشتقاق هذه المجالات الخمسة نظريًا وتأكيدها.

وعلاوة على ذلك ، أظهرت هذه المقاييس ارتباطًا بعلامات الصحة النفسية. يبدو أن عناصر الوعي الاستبطاني، التي تم تفعيلها بواسطة مقياس الوعي الاستبطاني المتعدد ، مرتبطة بقلق ، والاستعداد العاطفي [والاكتئاب (Mehling, 2009, p. ٦٢)

وبشكل عام ، تشير هذه النتائج إلى أن الوعي بالأحاسيس الجسدية والميول التقييمية أو التنظيمية المطبقة على هذه الأحاسيس هي محددات مهمة للصحة العاطفية. ومع ذلك ، فإن الارتباطات بين الوعي الاستبطاني والتقديرات الدائمة للرفاهية تظل غير مميزة. بينما تم الإبلاغ عن ارتباطات عكسية بين الوعي الاستبطاني

وعلامات الضيق العاطفي ، فإن غياب الضيق العاطفي لا يشير بالضرورة إلى وجود الرفاهية. وبالتالي ، هناك حاجة إلى فحص مباشر للوعي الاستبطاني والرفاهية(Miranda, 2014, p. ٦٣).

ويعدّ الرفاه النفسي تصوراً متعدد الأبعاد ويشمل الحياة الجيدة التي تتميز بالاستقلالية والنمو الشخصي والعلاقات الإيجابية والسيطرة البيئية والهدف في الحياة وقبول الذات.

وعلى هذا النحو ، تشير الرفاهية النفسية إلى نهج واسع ونشط ومتعمد للرفاهية ، وهو شكل أقوى من الرفاهية أكثر من مجرد النسبة بين التأثير الإيجابي والسلبي. على سبيل المثال ، من المحتمل أن تستلزم الرغبة في النمو الشخصي والعيش الهادف وجود واستخدام كل من المشاعر الإيجابية والسلبية التي تساهم في مساعي ذات مغزى شخصيًا.

الوعي الاستبطاني والتعاطف (Interoceptive awareness and empathy):

يعدّ التعاطف ، وهو ظاهرة تميز فهمنا ومشاركة مشاعر الآخرين ، أمرًا حيويًا للتواصل اليومي والبقاء في بيئة اجتماعية ويمكن تعريفه على نطاق واسع بأنه تجربة حالة عاطفية أو حسية مماثلة لتلك الموضحة من قبل فرد مُتصور ، حيث يكون المرء على دراية بما إذا كان مصدر الحالة هو نفسه أو ذاك (Eisenberg r, 1987, p.٤٨).

ويتألف التعاطف من كل من الخبرة العاطفية التلقائية والمعالجة المعرفية الخاضعة للرقابة ، وهما عمليتان منفصلتان ولكن مترابطتان يمكن أن يتم إنشاء مثيلهما بشكل مختلف في الدماغ ،

مثل هذا الترابط الاجتماعي وثيق الصلة بالنظر التطوري للتعاطف ، وبالتالي ، يجب النظر في التعاطف ضمن سياق اجتماعي تطوري ، مما يعني أن القدرات التعاطفية ضرورية للقدرة على الحصول على ارتباطات مستقرة ، مع تعزيز الترابط الاجتماعي بشكل حاسم من خلال القدرة على إدراك محنة شخص ما.

ويتم دعم ذلك من خلال دراسات التصوير على البشر التي تبحث في الارتباط برعاية الأم والحب الرومانسي وتكشف عن تداخل وظيفي كبير مع مناطق شبكة التعاطف (Lorberbaum, 2004, p. ٦٢).

وان القدرات التعاطفية والعلاقات غير المستقرة أو غير الموجودة كما هو واضح في التوحد والاعتلال الاجتماعي واضطراب الشخصية الحدية تشير أيضًا إلى روابط وثيقة بين الوعي الاستبطاني والتعاطف دراسات التعاطف في مجالات مختلفة مثل الألم واللمس والاشمئزاز .

واثبتت الدراسات بان هنالك شبكة عصبية متسقة تمامًا تشتمل على القشرة الحزامية الأمامية ، المهاد ، وقشرة الفص الجبهي التي يتم تنشيطها أثناء الملاحظة وكذلك أثناء تجربة الأحاسيس المعنية (Wicker, 2003, p. ٨٥).

وتم النظر إلى اكتشاف الخلايا العصبية الدوائر المشتركة الأخرى التي يتم تنشيطها بشكل شائع من قبل الفرد وأفعال الآخرين كدليل عصبي يدعم نظرية المحاكاة .

وقد يسمح الانعكاس العصبي اللاواعي بالتجربة غير المباشرة للحالات العاطفية للآخرين وتمكين المشاركة العاطفية المميزة للتعاطف، تم دعم هذه الفكرة من خلال الدراسات التي أظهرت أن تقليد وملاحظة تعابير الوجه العاطفية ، والتي عادةً ما تنشط الخلايا العصبية المرآتية والمناطق الحوفية مع العزل كمحطة ترحيل لنقل معلومات الحركة من مناطق المرآة الأمامية إلى مناطق الأطراف ، والتي تقوم بعد ذلك بمعالجة المحتوى العاطفي.(Carr, 2003, p. ٩٣).

وعلى الرغم من أن دور الخلايا العصبية المرآتية في التعاطف قد تم التشكيك فيه إلا أن هناك دليلًا ثابتًا وقويًا على دورهم في المكون العاطفي للتعاطف ، وخاصة في العدوى العاطفية والى أن التقليد العلني للوجه يرتبط بالعدوى العاطفية

ونظرًا لأنه غالبًا ما يُفترض أن الحالات العاطفية بشكل خاص تتضمن وعيًا بالحالة الجسدية للفرد ، فإن معالجة المنبهات الجسدية وبالتالي الحسية الداخلية قد تكون عنصرًا حاسمًا في الحصول على التعاطف ويدعم ذلك دراسة حديثة للتخطيط الكهربي للدماغ أظهرت تباين إمكانات نبضات القلب أثناء التعاطف (Tsoory 2009, p. ٧١) .

وعلى الرغم من أن هذه الدراسة أظهرت اعتماداً على التعاطف ، على الرغم من أنه لا يزال من غير الواضح كيف يتم تعديل العمليات العصبية أثناء التعاطف عن طريق التداخل أو بشكل أكثر تحديدًا أثناء الوعي الاستبطاني. يتم دعم افتراض وجود علاقة وثيقة بين الوعي الاستبطاني

والتعاطف عند النظر في المناطق والشبكات العصبية التي تم تجنيدها خلال كلتا العمليتين. تم التحقيق في الوعي الاستبطاني عن طريق استخدام تغذية مرتدة بصرية أو سمعية لنبضات القلب مع كون مهمة الأشخاص هي حكم التزامن حول هذه الملاحظات طبق نموذج الحس الداخلي حيث طُلب من الأشخاص أن يحسبوا بصمت نبضات قلبهم طالما تم عرض مؤشر نوع المهمة حيث كانت مدة التعاطف مسبوقة بمدد من الوعي الاستبطاني أو الخارجي. (Wiebking, 2010, p. ٧٨).

وعلى الرغم من أن معظم دراسات التعاطف السابقة ركزت بشكل أساس على الصفات الحسية ، ولم يتم توجيه الأشخاص للانخراط (أو عدم الانخراط) في المعالجة التعاطفية ، فقد طبقنا مهمة تعاطف تتطلب من الأشخاص إصدار أحكام تعاطفية لتعبيرات الوجه ، وبالتالي طلبنا منهم تحديدًا الانخراط فيها. المعالجة التعاطفية ،على الرغم من أن هذا قد يبدو مشابهًا لمهمة التعرف على المشاعر ، يكمن الاختلاف الجوهري في الحاجة إلى حكم تعاطف صريح بدلاً من تصنيف المشاعر(Jehna, 2011, p. ٣٦).

الفصل الثالث

اولا: مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعتي بغداد والمستنصرية حيث بلغ عدد طلبة جامعة بغداد (٤٧٩٧٣) طالبا وطالبة موزعين على (٢٤) كلية في التخصصين العلمي والإنساني للدراسات الأولية للدراسة الصباحية للعام (٢٠١٨-٢٠١٩)، أما طلبة الجامعة المستنصرية فقد بلغ عدد طلابها(٣١١٤٧) طالبا وطالبة موزعين على (١٣) كلية في التخصصين العلمي والانساني للدراسة الاولية الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٨ – ٢٠١٩).

ثالثا: عينة البحث:

وقد بلغت عينة البحث الحالي (٥٧٠) فردا ،بواقع (٢٧٦) طالبا من طلبة جامعة بغداد و (٢٩٤) طالبا من طلبة الجامعة المستنصرية جدول رقم (١)، توزعت بواقع (٢٣٩) طالباً يمثلون نسبة (٥٢%) و (٣٣١) طالبة يمثلون نسبة (٥٨%) في جامعة بغداد والجامعة المستنصرية ، وقد اختيرت عينة الكليات بالطريقة الطبقية العشوائية لتمثل نوعين من التخصص الدراسي (علمي – أنساني)، لذلك اختيرت أثنين من الكليات عشوائياً ذات تخصص علمي وكذلك تم اختيار اثنين من الكليات عشوائياً ذات تخصص إنساني وبذلك أصبح عدد الكليات المشمولة بالبحث الحالي اربع كليات.

جدول رقم (١)

جدول وصف العينة

الجامعة	الكلية	ذكور	أناث	المجموع
بغداد	ألاداب	68	97	165
	ألعلوم	43	68	111
ألمستنصرية	ألاداب	80	98	178
	ألعلوم	48	68	116
ألمجموع		239	331	570

رابعاً: أدوات البحث

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي قام الباحثان بتبني مقياسي الوعي الاستبطاني ، وفي ما يلي وصف لإجراءات إعداد وبناء المقياس.

مقياس الوعي الاستبطاني(Interoceptive awareness):

قام الباحثان بتبني مقياس الوعي ألاستبطاني الذي أعده وولف مهلنك (Mehling ،٢٠١٢) المكون من (٣٢) فقرة والموزعة على ثمان مجالات، إذ

يتكون المجال الأول (ألملاحظة Noticing) من (٤) فقرات، والمجال الثاني (عدم ألتشتت Not Distracting) من (٣) فقرات، والمجال الثالث (عدم الخوف Not Worrying) من (٣) فقرات، والمجال الرابع (تنظيم ألانتباه Attention Regulation) من (٧) فقرات، والمجال الخامس (ألوعي ألعاطفي Emotional Awareness) من (٥) فقرات، والمجال السادس (تنظيم ألذات Self-Regulation) من (٤) فقرات ،والمجال السابع (ألاصغاء ألى ألجسم Body Listening) من (٣) فقرات ، والمجال ألثامن (ألثقة Trusting) من(٣) فقرات (Mehling, 2012, p. ٣٤).

ترجمة المقياس والتأكد من صدق ترجمته: قام الباحث بترجمة نسخة من لمقياس الوعي الاستبطاني من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية، ومن ثم عرض المقياس الأجنبي الأصلي مع النسخ المترجمة على الخبراء في اللغة الانكليزية ووحدت في ترجمة واحدة ، ومن ثم أعطيت النسخة الموحدة إلى خبير آخر في اللغة الانكليزية لإعادة ترجمتها من اللغة العربية إلى اللغة الانكليزية مرة أخرى للتحقق من مقدار الاتفاق في الترجمة ما بين النسختين، فأشار إلى إن التطابق شبه تام بين نسختي المقياسين.

صلاحية الفقرات: بعد الانتهاء من ترجمة المقياس والتأكد من صدق ترجمته، وللتعرف على صلاحية فقراتهما فضلاً عن صلاحية البدائل المعتمدة في المقياسين، تم عرض المقياسين على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس ، لإصدار حكمهم على مدى صلاحية الفقرات، طُلب منهم إجراء أي مقترح تعديل على الفقرات وبدائلها. وفي ضوء آراء المحكمين تم الاستبقاء على الفقرات في المقياس التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر، وفي ضوء هذا الإجراء فأنّ جميع فقرات المقياس (٣٢) حازت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر

يتكون المجال الأول (ألملاحظة Noticing) من (٤) فقرات، والمجال الثاني (عدم ألتشتت Not Distracting) من (٣) فقرات، والمجال الثالث (عدم الخوف Not Worrying) من (٣) فقرات، والمجال الرابع (تنظيم ألانتباه Attention Regulation) من (٧) فقرات، والمجال الخامس (ألوعي ألعاطفي Emotional Awareness) من (٥) فقرات، والمجال السادس (تنظيم ألذات Self-Regulation) من (٤) فقرات ،والمجال السابع (ألاصغاء ألى ألجسم Body Listening) من (٣) فقرات ، والمجال ألثامن (ألثقة Trusting) من(٣) فقرات (Mehling, 2012, p. ٣٤).

ترجمة المقياس والتأكد من صدق ترجمته: قام الباحث بترجمة نسخة من لمقياس الوعي الاستبطاني من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية، ومن ثم عرض المقياس الأجنبي الأصلي مع النسخ المترجمة على الخبراء في اللغة الانكليزية ووحدت في ترجمة واحدة ، ومن ثم أعطيت النسخة الموحدة إلى خبير آخر في اللغة الانكليزية لإعادة ترجمتها من اللغة العربية إلى اللغة الانكليزية مرة أخرى للتحقق من مقدار الاتفاق في الترجمة ما بين النسختين، فأشار إلى إن التطابق شبه تام بين نسختي المقياسين.

صلاحية الفقرات: بعد الانتهاء من ترجمة المقياس والتأكد من صدق ترجمته، وللتعرف على صلاحية فقراتهما فضلاً عن صلاحية البدائل المعتمدة في المقياسين، تم عرض المقياسين على مجموعة من المحكمين المختصين

في التربية وعلم النفس ، لإصدار حكمهم على مدى صلاحية الفقرات، طُلب منهم إجراء أي مقترح تعديل على الفقرات وبدائلها. وفي ضوء آراء المحكمين تم الاستبقاء على الفقرات في المقياس التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر، وفي ضوء هذا الإجراء فأنّ جميع فقرات المقياس (٣٢) حازت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر وفي ضوء هذا الاجراء فإن جميع فقرات المقياس كانت صالحة .

١. تعليمات المقياس: أعتمد الباحثان التعليمات في المقياس الأصلي، إذ يتطلب من المستجيب أن يؤشر على أحد البدائل لفقرات المقياس وذلك من خلال وضع علامة (√) أمام البديل المناسب والإجابة بكل صدق وموضوعية، وإن هذا الإجراء لأغراض البحث العلمي، وأشار الباحث إلى أنه ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأي المستجيب وإن الإجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحث ولا داعٍ لذكر الاسم، وأعتمد الباحث بدائل مقياس الوعي الاستبطاني وهي خماسية إذ تتدرج من
(لأبدا ، نادرا جدا ، أحياناً ، عادة ، غالبا) .

٢. الدراسة الاستطلاعية: للتأكد من وضوح فقرات المقياس وتعليماته، قام الباحث بتطبيق المقاييس على عينة مؤلفة من (٥٠) طالباً (ذكوراً وإناثاً)، واتضح أنّ التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة وأن المستجيبين أجابوا بطريقة سلسة من دون أن تظهر أية عوائق حيث ان معدل وقت الاستجابة كان مناسبا.

٣. تطبيق المقياس على عينة البحث: بعد ترجمة المقياس والتأكد من صدق ترجمته تم تطبيقهما على عينة البحث والبالغ عدد أفرادها (٥٧٠) فرداً بواقع (٢٣٩) من الطلبة الذكور و (٣٣١) من الطلبة الإناث في الجامعة المستنصرية وجامعة بغداد،وتكون مقياس الوعي الاستبطاني بصيغته النهائية من (٣٢) فقرة ، وتم تطبيق المقياس بصورته النهائية.

٤. تصحيح المقياس: ويقصد به وضع درجة الاستجابة لكل مجيب على كل فقرة من الفقرات، ويتم بعد ذلك استخراج الدرجة الكلية للمقياس، من خلال جمع درجات الاستجابة على فقرات المقياس، وكانت تعطى الدرجات للاستجابة على الفقرات في ضوء اختيارات أفراد العينة لإحدى البدائل، ولتحقيق هذا الغرض أعطيت الأوزان (١، ٢، ٣، ٤، ٥) لتقابل بدائل الإجابة على مقياس الوعي الاستبطاني ، وبذلك فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس (١٦٠) وأقل درجة (٣٢).

٥. التحليل الإحصائي لمقياس الوعي الاستبطاني:

استخراج القوة التمييزية لمقياس الوعي الاستبطاني أنّ استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس، تعد من الخطوات المهمة في بناء المقياس لكونها تكشف عن الخصائص السايكومترية لفقراته مما يجعل هذا المقياس أكثر صدقاً وثباتاً (الكبيسي، ٢٠١٠، ص٤٣)، ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من الفقرات، وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس وتصحيحه تم الحصول على (٥٧٠) استمارة للمقياس، كما تم استعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين في استخراج القوة التمييزية وقد أتبع الباحث الخطوات الآتية:

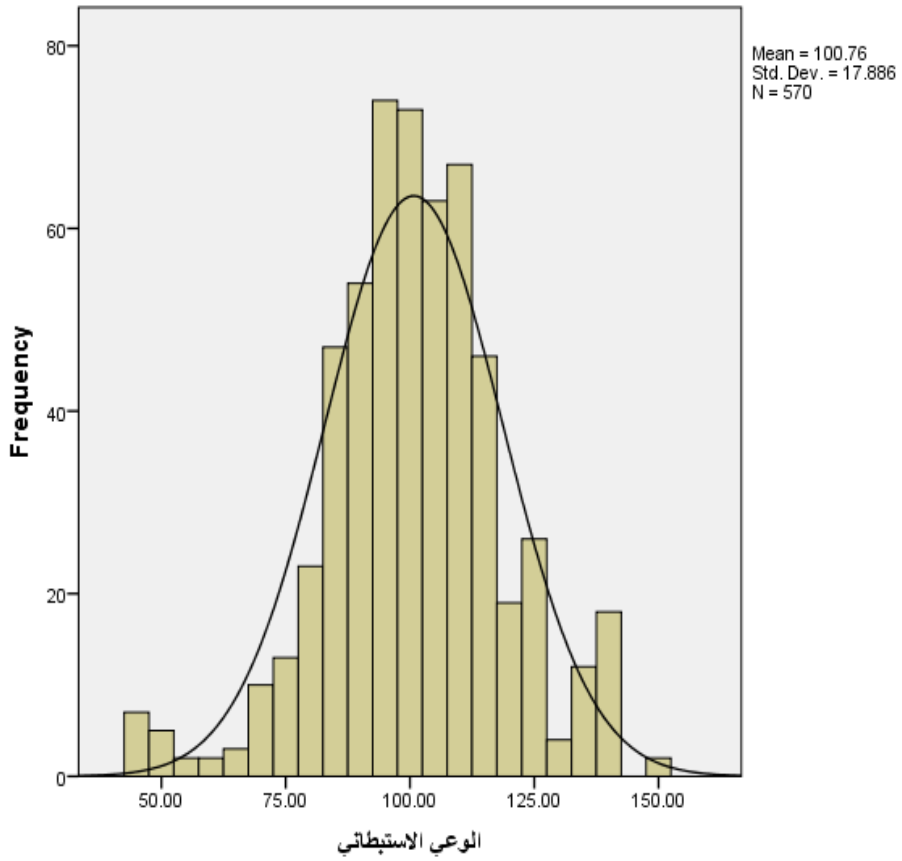
١. تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغ عددها (٥٧٠) استمارة.

٢. ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

٣. تعيين نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العلياوالبالغ عددها (١٥٤) استمارة، وكذلك تعيين نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا والبالغ عددها (١٥٤) استمارة، وبذلك يكون عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (٣٠٨) استمارة من أصل (٥٧٠) استمارة، ولما كان توزيع درجات أفراد العينة على مقياس الوعي الاستبطاني قريب من ألاعتدالي حسب ما يبين الشكل رقم(١) ،لذا قام الباحث باستعمال الاختبارات المعلمية كما مبين في جدول رقم(٢).

شكل (١)

توزيع درجات أفراد العينة على مقياس ألوعي ألاستبطاني



الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس الوعي ألاستبطاني

ت	الخصائص الإحصائية	مقياس ألوعي ألاستبطاني
1	العينة	570
2	المتوسط Mean	100.7649
3	الوسيط Median	100.0000

4	المنوال Mode	96.00
5	الانحراف المعياري Std. Deviation	17.88621
6	التباين Variance	319.917
7	الالتواء Skewness	0.0246
8	التفرطح Kurtosis	1.008
9	المدى Range	104.00
10	أقل درجة Minimum	45.00
11	أعلى درجة Maximum	149.00

١. دلالة الفروق:

تطبيق الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة، وعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٠٦) وكانت جميع الفقرات مميزة مميزة لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من التائية لجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى (٠،٠٥) ودرجة حرية (٣٠٦).

٢. العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية:

تم تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الوعي الاستبطاني من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، واستعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لـ (٥٧٠) استمارة.

وأظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لدرجات الأفراد على المقياس وجود علاقة ارتباطية دالة لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (٠.٠٨) لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥٦٨) ولجميع الفقرات وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس ألوعي ألاستبطاني

ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط
1	0.492	18	0.455
2	0.524	19	0.479
3	0.453	20	0.503
4	0.499	21	0.498

5	0312	22	0.505
6	0.337	23	0.539
7	0.572	24	0.512
8	0.534	25	0.470
9	0.563	26	0.550
10	0.473	27	0.645
11	0.530	28	0.527
12	0.494	29	0.502
13	0.586	30	0.407
14	0.618	31	0.539
15	0.615	32	0.449
16	0.407		
17	0.495		

٣. علاقة درجة المجال في المجال والمجال في الدرجة الكلية:

وقد تم تحقيق ذلك بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة ضمن كل مجال من مجالات مقياس ألوعي الاستبطاني والدرجة الكلية للمقياس وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل، وقد ظهر إن جميع معاملات الارتباط دال إحصائياً عند مقارنة القيم المستخرجة بالقيمة الجدولية البالغة (٠.٠٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٦٨) والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

علاقة المجال في المجال والمجال في الدرجة الكلية لمقياس الوعي الاستبطاني

المجالات	الملاحظة	عدم التشتت	عدم الخوف	تنظيم الانتباه	الوعي العاطفي	تنظيم الذات	الاصغاء الى الجسم	الثقة
الملاحظة	1	0.331	0.531	0.507	0.669	0.722	0.709	0.587
عدم التشتت	0.526	1	0.429	0.394	0.202	0.315	0.389	0.295
عدم الخوف	0.703	0.531	1	0.581	0.328	0.387	0.439	0.234
تنظيم الانتباه	0.816	0.507	0.581	1	0.391	0.474	0.536	0.355

الوعي العاطفي	0.669	0.440	0.202	0.391	1	0.388	0.331	0.374
تنظيم الذات	0.722	0.291	0.315	0.387	0.47	1	0.655	0.419
الاصغاء الى الجسم	0.709	0.289	0.286	0.536	0.331	0.655	1	0.368
الثقة	0.587	0.295	0.263	0.234	0.355	0.374	0.368	1

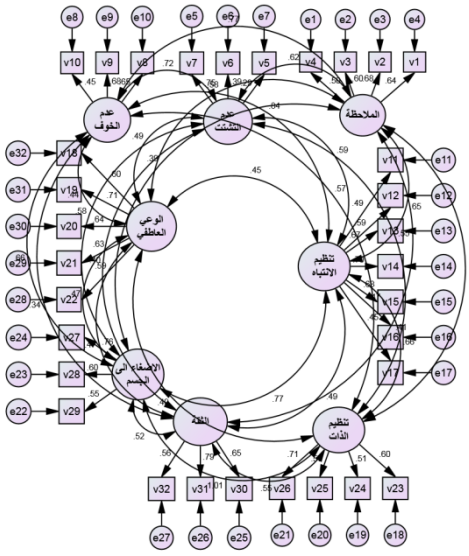
٤. الصدق العاملي لمقياس الوعي الاستبطاني: التحليل العاملي هو أسلوب إحصائي خاص يهدف إلى الاقتصاد في عدد المتغيرات، كما يهدف إلى تحديد أدنى عدد من العوامل المطلوبة لتفسير الارتباطات البينية بين بطارية من الاختبارات، وهو مفيد جداً للتحقق من صدق البنية، ويبدأ التحليل العاملي بمصفوفة معاملات الارتباط، وينتهي إلى إيجاد مجموعة صغيرة من الأبعاد تسمى "عوامل" تفسر المجموعة الملاحظة من الارتباطات البينية بين مجموعة من الاختبارات المنفردة، ويفترض أنّ الاختبارات التي ترتبط (تتشبع) بنفس العامل يوجد بينها قدر من التشابه

٥. التحليل العاملي التوكيدي: (Confirmatory Factor Analysis)

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي التوكيدي لفقرات المقياس من أجل تأكيد مكونات المقياس بما يتلاءم مع البيئة العراقية، ومن خلال التحليل العاملي التوكيدي الذي يعد نوع من أنواع صدق البناء والذي يقرر على أساسه إن المقياس بما يحتويه من مجالات يقيس بناءً نظرياً محدداً، أنظر شكل (٢). كما يشير ماكالوم وأوستين (Maccallum & Austin، ٢٠٠٠) إلى فكرة التحليل العاملي التوكيدي بأنها تقوم على اختبار التطابق بين مصفوفة التغاير للمتغيرات الداخلة في التحليل والمصفوفة المحللة فعلاً من الأنموذج المفترض الذي يحدد علاقات معينة بين هذه المتغيرات، لذا يسمى هذا النوع من التحليل العاملي أحياناً بتحليل بنية التغاير الذي يُعد من الطرائق الشائعة في استخراج صدق البناء .(Maccallum, 2000, p. 201)

شكل (٢)

تحليل توكيدي الوعي الاستبطاني



جدول (٥)

قيم تشبعات الفقرات على عواملها وقيم النسب الحرجة لمقياس الوعي الاستبطاني

ت	تسلسل الفقرة في المقياس	المجال	قيم التشبعات Estimate	قيم النسب الحرجة C.R.	الدلالة 0.05
1	v4	الملاحظة	0.49	8.20	دالة
2	v3	الملاحظة	0.61	8.962	دالة
3	v2	الملاحظة	0.69	9.637	دالة
4	v1	الملاحظة	0.65	9.310	دالة
5	v7	عدم التشتت	0.77	13.34	دالة
6	v6	عدم التشتت	0.34	5.393	دالة
7	v5	عدم التشتت	0.26	5.073	دالة
8	v10	عدم الخوف	0.43	6.30	دالة
9	v9	عدم الخوف	0.66	8.685	دالة
10	v8	عدم الخوف	0.66	8.286	دالة
11	v11	تنظيم الانتباه	0.49	7.99	دالة

12	v12	تنظيم الانتباه	0.54	9.073	دالة
13	v13	تنظيم الانتباه	0.66	10.449	دالة
14	v14	تنظيم الانتباه	0.71	10.389	دالة
15	v15	تنظيم الانتباه	0.68	10.481	دالة
16	v16	تنظيم الانتباه	0.46	8.172	دالة
17	v17	تنظيم الانتباه	0.51	8.687	دالة
18	v23	تنظيم الذات	0.58	8.17	دالة
19	v24	تنظيم الذات	0.51	9.608	دالة
20	v25	تنظيم الذات	0.58	10.668	دالة
21	v26	تنظيم الذات	0.71	12.502	دالة
22	v29	الاصغاء الى الجسم	0.49	7.67	دالة
23	v28	الاصغاء الى الجسم	0.57	11.578	دالة
24	v27	الاصغاء الى الجسم	0.70	11.233	دالة
25	v30	الثقة	0.65	9.98	دالة
26	v31	الثقة	0.77	12.500	دالة
27	v32	الثقة	0.57	10.257	دالة
28	v22	الوعي العاطفي	0.52	10.02	دالة
29	v21	الوعي العاطفي	0.56	11.636	دالة
30	v20	الوعي العاطفي	0.68	10.275	دالة
31	v19	الوعي العاطفي	0.77	10.637	دالة
32	v18	الوعي العاطفي	0.63	9.942	دالة

تشير نتائج الجدول اعلاه ، ان جميع الفقرات تشبعها على عواملها دال احصائيا وذلك لان قيم الاوزان الانحدارية المعيارية (النسب الحرجة) جميعها ذات دلالة احصائية بدلالة قيم اختبار (t) والتي جميعها أعلى من

قيمة (t) الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى (٠،٠٥) ، والمقصود بالاوزان الانحدارية هو تقدير قيمة العلاقة بين الفقرة بالعامل الذي تنتمي اليه ، وان هذه النتيجة حتى تقبل يجب أن تزيد عن (١،٩٦).

ر-مؤشرات جودة التطابق :

كما حصل الباحث على عدد من مؤشرات جودة التطابق المهمة التي تبين مدى مطابقة الانموذج النظري الذي تبناه الباحث مع العينة المشمولة بالدراسة ، فهو يشير الى أي مدى استطاعة النموذج النظري من تمثيل بيانات العينة بحيث لم يبتعد عنها كثيرا، والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

مؤشرات جودة المطابقة لمقياس الوعي الاستبطاني

ت	المؤشرات	قيمة المؤشر	درجة القطع
1	النسبة بين قيم x^2 ودرجات الحرية df	75،4	اقل من (٥)
2	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	08،0	بين ٠,٠٥ - ٠,٠٨
3	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	83،0	بين صفر - ١
4	مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	80،0	بين صفر - ١
5	مؤشر هولتر Hoelter	210	200

مؤشرات الثبات لمقياس الوعي الاستبطاني: ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم استعمال معادلة (ألفا كرونباخ) من خلال حساب معامل التمييز لكل فقرة ويتم حذف الفقرة التي تمييزها ضعيف او سالب)، ، إذ بلغ معامل الثبات لمقياس الوعي الاستبطاني (٠.٨٩٦)، وتشير الأدبيات النفسية إلى أنّ معامل الثبات الموثوق به كما أشار فوران (Foraan، ١٩٦٠) يفضل أن يكون (٠.٧٠) فأكثر (Foraan, 1960, p ٣٨٤.).

الفصل الرابع

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

سيتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها وفقاً لتسلسل الأهداف وكما يأتي:

الهدف (١) : تعرف على الوعي الاستبطاني لدى عينة البحث.

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثان بتطبيق مقياس الوعي الاستبطاني على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٥٧٠) فرد ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (١٠٠.٧٦) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٧.٨٨٦) درجة ، وعند مقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٩٦) درجة وباستعمال الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (٥٦٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الوعي الاستبطاني

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
570	100.76	17.886	96	6.36	1.96	569	دال

تشير نتيجة الجدول الى ان عينة البحث لديهم وعي استبطاني عالي.

وبالعودة الى أراء مهلنك (Mehling) نجد أن العينة كانت لديها وعي بطبيعة الاحساسات الجسدية وكذلك لديهم انتباه للاشارات الداخلية ولديهم تنظيم ذاتي لتلك الاشارات، وهم بحكم التجربة يثقون باحاسيسهم الداخلية وما يمدهم نظامهم المعرفي البايلوجي من معلومات حول وعيهم بذواتهم وأتساق عاطفي عالي بين مختلف الاحاسيس الجسدية.

وهم ناجحون في تتبع تلك الاحاسيس الجسدية لغرض الاستمرار بالسلوك المناسب مع تلك الاشارات فكانوا أكثر يقظة بذاتهم وأكثر ثقة بأنفسهم وأقل قلقاً وأكثر قدرة على أعادة تقييم مشاعرهم حول ذاتهم وأحاسيسهم.

الهدف (٢) : تعرف دلالة الفرق في الوعي الاستبطاني تبعا لمتغير الجنس (ذكر، انثى) :

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثان باستعمال الاختبار التائي (t–test) لعينتين مستقلتين ، ويتبين من الجدول (٨) يتضح ان هناك فرق في الوعي الاستبطاني تبعا لمتغير النوع (ذكر ، انثى) ولصالح الاناث ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٦٨) .

جدول (٨)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الوعي الاستبطاني تبعا لمتغير الجنس (ذكر ، انثى)

العينة	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
570	ذكور	239	97.38	18.85	3.89	1.96	دال
	اناث	331	103.21	16.76			

أن الاناث وبحكم التنشئة وعوامل التأثير الخارجية الاخرى هن اكثر التصاقاً بذواتهم واكثر تحسسا للاشارات الداخلية التي قد تكون مؤشراً للصحة العامة والتي لابد أن تؤثر في الطبيعة الجسدية للأنثى.

وكذلك يشير مهلنك (Mehling) الى ان الانتباه أو الوعي العاطفي يلعب دوراً مهماً في الوعي الاستبطاني وبالتالي فأن التنميط العاطفي للمرأة والذي يعد موشراً على الاستعداد للامومة، يكون أكثر يقضة لدى ألاناث وبالتالي يعد أكثر تأثيراً وهو اكثر فاعلية انتباهية من بعد ذلك بحكم تركيز الانتباه والاهتمام.

وكذلك يشير مهلنك (Mehling) الى أرتباط الوعي الاستبطاني بالميول العاطفية لذلك فأن العاطفة تدفع بالانثى الى ان تشكل ارتباطات بينها كعاطفة مستقلة وبين الوعي بالمشاعر من أحراز عاطفة مناسبة للمشاعر بالشدة والتوجه.

ثانياَ:التوصيات

١. ضرورة تفعيل مراكز الاستشارات النفسية والارشاد للطلبة من اجل الكشف المبكر عن المشاكل والاضطرابات النفسية التي قد يعانون منها للمساعدة في علاجها،
٢. ضرورة قيام المؤسسات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني بحملة تثقيف من اجل خلق وعي نفسي صحي لدى افراد المجتمع.
٣. تفعيل عمل الاختصاصيين النفسانيين والمعالجين في المؤسسات الحكومية من اجل المساعدة في التخفيف من الضغوط التي يعاني منها الطلبة.

٤. ضرورة ان تقوم العوائل بتشجيع ابنائهم على ممارسة تمارين الاسترخاء ومحاولة ابعادهم عن مصادر التوتر.

ثالثا: المقترحات

في ضوء ما توصل إليه البحث واستكمالاً لبحث الموضوع بشكل أوسع يقترح الباحث الآتي:

١. اجراء دراسة حول علاقة الوعي الاستبطاني بمتغيرات اخرى مثل اضطراب مابعد الضغوط الصدمية.

٢. القيام بدراسة الوعي الاستبطاني لدى شرائح اجتماعية اخرى.

Conclusion:

1. The necessity of activating psychological counseling and counseling centers for students in order to detect early psychological problems and disorders that they may suffer from to help treat them.
2. The need for government institutions and civil society organizations to carry out an education campaign in order to create psychological health awareness among members of society.
3. Activating the work of psychologists and therapists in government institutions in order to help alleviate the pressures that students suffer from.
4. Make training to the families to encourage their children to practice relaxation exercises and try to keep them away from sources of stress.

Suggestions:

1. Conducting a study on the relationship of introspective awareness with other variables such as post-traumatic stress disorder.
2. To study the introspective awareness of other social strata.

References

1. Blascovich, K., Austin, L., & Lydiard, R، (1992, August)، Body dysmorphic disorder: the relationship to obsessive-compulsive disorder، The Journal of Nervous and Mental Disease, 178(8), 538-540.
2. Blum, G، S، (2010)، Psychoanalytic theories of personality، New York: McGraw-Hill.
3. Boker, S، M., & McArdle, J، J، (2005)، Path Analysis and Path Diagrams، In B، S، Everitt, & D، C، Howell, Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science (Vol، 3, pp.1529-1531)، Chichester: John Wiley & Sons.
4. Brinberg, D., & McGrath, J، E، (1985)، Validity and the Research Process، Beverly Hills: Sage Publications.
5. Brown, B، L., & Hendrix, S، B، (2005)، Partial Correlation Coefficients، In B، S، Everitt, & D، C، Howell, Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science (Vol، 3, pp.1518-1523)، Chichester: John Wiley & Sons.
6. Brown, D، G، (1960, Aug)، Psychosexual Disturbances: Transvestism and Sex-Role Inversion، Marriage and Family Living, 22(3), 218-227.
7. Buchanan DC, Watherhouse GJ, West SC. A proposed neurophysiological basis of alexithymia. Psychother Psychosom (1980) 34:248-55. doi: 10.1159/000287465.

8. Burks, N., & Martin, B. (1985). Everyday problems and life change. events: Ongoing versus acute sources of stress. Journal of Human Stress, 11, 27-35

9. Carr, P. and Target, M. (2003). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. Developmental Psychopathology.

10. Costantini, V، S، (2001)، Psychosexual Development، Science, New Series, 232(4748), 307..

11. Craig, E، H، (2001)، Identity: youth and crisis، (New York: John Whiley and Sons.

12. Critchley, B، S، (2004)، Histogram، In B، S، Everitt, & D، C، Howell, Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science (Vol، 2, pp.820-821)، Chichester: John Wiley & Sons.

13. Critchley, H. D., Wiens, S., Rotshtein, P., Öhman, A., & Dolan,

14. Damasio, A. R. (1994). The feeling of what happens: body emotion and the making of consciousness. London, - Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J.Hecht, F. M., & Stewart, A. (2012). Body awareness Construct and self-report measures. PLoS One, 4, e5614.

15. Dunn, L، J، (1949)، Interpreting personality theories، New York: Harper & Row.

16. Eisenberg r, O، (1987)، The psychoanalytic theory of neurosis، London: Rutledge & Kegan Paul Ltd.

17. Encyclopædia Britannica، (2010)، History & Society: Georg Simmel، Retrieved 11 10, 2010, from Encyclopædia Britannica: http://www.britannica.com/EBchecked/topic/545139/Georg-Simmel

18. Encyclopædia Britannica، (2010)، Simmel, Georg، Encyclopaedia Britannica Ultimate Reference Suite، Chicago.

19. Engler, B، (2003)، Personality theories: an introduction، New York: Houghton Mifflin Company.

20. Fassino, L، J., & Meehl, p.E، (2004)، Construct validity in psychological tests، Psychological Bulletin, 52, 281-302.

21. Freyberger H. Supportive psychotherapeutic techniques in primary and(1977), London.

22. Gariepy, V., Brass, M., & Tsakiris, M. (2010). Heartfelt imitation High interoceptive awareness is linked to greater automatic imitation. Neuropsychologia, 60, 21-28

23. Herbert, B، S، (2007)، Bar Chart، In B، S، Everitt, & D، C، Howell, Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science (Vol، 1, pp.125-126)، Chichester: John Wiley & Sons.

24. Lorberbaum, J، D., Moody, T., Hembacher, E., Townsend, J., McKinley, M., & Moller, H، (2004, Feb)، Abnormalities of visual processing and frontostriatal

systems in body dysmorphic disorder، Archives of General Psychiatry, 67(2), 197-205.

25. Lorberbaum, J، D., Yaryura-Tobias, J., & Saxena, S، (2004, Mar)، The pathophysiology of body dysmorphic disorder، Body Image, 5(1), 3-12.

26. Mehling WE, Wrubel J, Daubenmier JJ, Price CJ, Kerr CE, et al. (2012) Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. Philos Ethics Humanit Med 6: 6.

27. Miranda, B، S، (2014)، The Cambridge Dictionary of Statistics (3rd ed.)، Cambridge: Cambridge University Press.

28. Tsoory, S. (2009). Instincts and their vicissitudes. Standard Edition, 14, 117-140. London: Hogarth Press

29. Vaitl,, A، L، (2001)، Tambu: the shell-money of the Tolai، In Fantasy and Symbol: Studies in anthropological interpretation، London: Academic Press.

30. Wicker, R، E., & Juni, S، (2003)، Anality: A theory of erotism and characterology، American Journal of Psychoanalysis, 41, 57-71.

31. Wiebking,, S. (2010). The New Introductory Lectures on Psychoanalysis. New York: W. W. Norton & Company.