Dirasat: Human and Social Sciences, Volume 50, No. 6, 2023

Deanship of Scientific Research

Perceived Social Support from Friends and its Relative Contribution to Interpersonal Mindfulness

Heba Jamal Abu Jassar*

Independent Researcher, Jordan.

Received: 1/10/2022
Revised: 3/11/2022
Accepted: 30/11/2022
Published: 30/11/2023

* *Corresponding author:*
hebajammal12@gmail.com

Citation: Abu Jassar, H. J. (2023). Perceived Social Support from Friends and its Relative Contribution to Interpersonal Mindfulness. *Dirasat: Human and Social Sciences*, *50*(6), 69–86. https://doi.org/10.35516/hum.v50i6.2529

© 2023 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

Objectives: This study sought to assess university students' perceived social support from friends, their interpersonal mindfulness levels, and explore the relationship between them. Additionally, it aimed to determine the extent of the contribution of perceived social support from friends to interpersonal mindfulness.

Method: The study employed a correlational descriptive approach, with a sample of 720 Jordanian university students (343 males and 377 females) selected through convenience sampling during the summer semester of the academic year 2021-2022. To meet the study's objectives, the researchers utilized a specially prepared scale for perceived social support from friends and the interpersonal mindfulness scale by Pratscher et al.

Results: The study showed that the levels of perceived social support from friends and interpersonal mindfulness were statistically significant with an arithmetic average of (3.72) and (3.76) respectively. The results showed a statically significant correlation between them (r = 0.310). The results also showed that the square of the simple linear regression coefficient reached (0.096), meaning that approximately (9.6%) of the variance on the interpersonal mindfulness variable can be explained by knowing the level of perceived social support from friends. Finally, the results of multiple linear regression showed that the emotional support and material support together contributed to the explanation of (12.8%) of the variance in interpersonal mindfulness.

Conclusion: The study reveals that students' interpersonal mindfulness is influenced by the levels of emotional and material support they receive from their friends. Consequently, there is a need for programs to train students in providing social support to others.

Keywords: Friends support, interpersonal, mindfulness.

المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء وإسهامها النسبي باليقظة الذهنية البينشخصية

هبه جمال أبو جسار

باحث مستقل، الأردن.

ملخّص

الأهداف: هدفت هذه الدراسة إلى تعرُّف مستوى المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء، واليقظة الذهنية البينشخصية لدى الطلبة، وتقصي العلاقة بينهما. كما هدفت أيضًا إلى معرفة الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء باليقظة الذهنية البينشخصية.

المنهجية: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت عينة الدراسة من (720) طالبًا وطالبة (343 ذكورًا و377 إناثًا) من طلبة الجامعات الأردنية المسجلين في الفصل الدراسي الصيفي للعام الجامعي (2021-2022)، جرى اختيارهم بالطريقة المتيسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة جرى استخدام مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء الذي أعد لغايات هذه الدراسة، ومقياس اليقظة الذهنية البينشخصية المعد من قبل براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2019).

النتائج: أظهرت نتائج الدراسة أنَّ مستوى المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء ومستوى اليقظة الذهنية البينشخصية جاءا بمستوى مرتفع وبمتوسطين حسابيين مقدارهما (3.72) و(3.76) على التوالي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بينهما (r = 0.310). كما أظهرت النتائج أيضًا أن مربع معامل الانحدار الخطي البسيط قد بلغ (0.096)، أي أنه يمكن تفسير ما يقارب من (9.6%) من التباين في متغير اليقظة الذهنية البينشخصية بمعرفة مستوى المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء. وأخيرًا أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن المساندة الانفعالية، والمساندة المادية قد أسهمتا معًا في تفسير ما نسبته (12.8%) من التباين الحاصل في اليقظة الذهنية البينشخصية.

التوصيات: تتأثر اليقظة الذهنية البينشخصية للطلبة في مستويات المساندة الانفعالية والمادية المقدمة لهم من أصدقائهم؛ وبالتالي هنالك حاجة لعقد برامج للطلبة لتدريبهم على طرق تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين.

الكلمات الدالة: مساندة الأصدقاء، اليقظة البينشخصية.

المقدمة:

إنَّ المرحلة الجامعية من أهم مراحل حياة الإنسان التعليمية؛ يجري فيها تأهيله وتدريبه لممارسة مهنته المستقبلية، وكذلك يجري تزويده بالعلوم والمعارف والقيم. ويعد مجتمع الجامعة من أكثر المجتمعات المتنوعة بشريًا؛ يكون فيه الأشخاص مختلفين في أعمارهم وجنسياتهم وهوياتهم وجنسهم. وهذا التجمع المتنوع يُحتم على الطالب الجامعي تطوير مهاراته التواصلية البينشخصية ليساعد ذاته في تحقيق النجاح الأكاديمي والمهني، والوصول لحالة الاتزان النفسي. فالإنسان كائن اجتماعي، يعيش في مجتمع منظم تسود فيه العديد من المعايير والنظم الاجتماعية التي تحكم حياة الأشخاص، كما أنه لا يستطيع التكيف وممارسة دوره في الحياة وإشباع حاجاته الفردية بمعزل عن الآخرين من حوله.

ولقد تزايدت في الآونة الأخيرة الدراسات التي تولي أهمية كبيرة للمهارات التواصلية البينشخصية من مثل: مهارات اليقظة الذهنية البينشخصية كالحضور الذهني، والتقبل غير الحكمي للأمور والأحداث، والوعي بالذات، والوعي بالآخرين، وضبط الذات في أثناء إجراء المحادثات مع الآخرين، وغيرها من المهارات التواصلية الأخرى، ومحاولة دراسة العوامل والمتغيرات التي تؤثر فيها التي تساعد في رفع مستواها لدى الأشخاص.

إذ أشار الباحثين إلى أن اليقظة الذهنية ترتبط ايجابًا بالمساندة الاجتماعية المتصورة سواء من الأسرة أو من الأصدقاء، فقد ارتبطت اليقظة الذهنية ايجابًا مع المساندة الاجتماعية في دراسات متعددة ومن هنا جاءت أهمية الدراسة الحالية في أنها تسعى إلى استكشاف درجة الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء باليقظة الذهنية البينشخصية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تُعد الجامعات محطة أساسية مهمة من محطات مجابهة الحياة ومواجهة المستقبل، وأصبحت اليوم ذات معالم وقسمات محددة، لها خصائص واضحة، ويجري فيها وضع برامج تربوية متقنة لتقديمها إلى الطلبة متناسبة مع حاجات سوق العمل في ضوء معايير محلية وعالمية محددة ضمن أهداف تضعها الدولة التي تنتمي لها هذه الجامعات. وتعد الجامعات مكانًا يوفر الفرص لتجريب الخبرات المتنوعة، فهي مؤسسات اجتماعية تعليمية وهي جسور آمنة لعبور الطلبة بسلام من مرحلة الحياة المدرسية إلى الواقع العملي للحياة. لا سيما وأنّ الواقع العملي الحالي في ظل التقدم المعرفي والتقني والتكنولوجي في مجالات الحياة المختلفة يُحتّم على الجامعات توفير متطلبات جديدة مواكبة لهذا التقدم، ولمواجهة هذه المتطلبات التي أصبحت تحديات خصوصًا مع دخول الجامعات في التنافسية بكفاءة مخرجاتها (الطلبة)؛ فقد أصبحت الحاجة ماسَّة للاهتمام بالطلبة كمحور للعملية التعليمية والعناية بأدمغتهم وجعلها أكثر تيقظًا لما يدور حولها من تغيرات وتطورات، ومساعدتهم على مواجهة المشكلات والضغوطات والتحديات المتنوعة التي تمر بمسيرتهم الدراسية في أثناء تلقيهم تعليمهم الجامعي.

كما تعد البيئة الجامعية واحدة من أهم البيئات التي تسهم في صقل شخصية الطلبة وتشكيل مهاراتهم الحياتية، ورفع مستويات يقظتهم الذهنية التواصلية؛ ولما لهذه المهارات في النهاية من تأثير على تحصيلهم وتكيفهم الأكاديمي. وقد تعتمد اليقظة الذهنية البينشخصية الموجودة لدى طلبة الجامعة والطرق التي يستخدمونها في مواجهة المشكلات الاجتماعية التي تعترضهم على نحو أساس على مستويات اعتقاداتهم بامتلاكهم السند الاجتماعي سواء من أسرهم أو أصدقائهم أو الأشخاص المهمين لهم. وقد تبلورت مشكلة الدراسة بعد اطلاع الباحثة على الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة. واتفاق أغلبية هذه الدراسات على أهمية هذه المتغيرات وصلتها الوثيقة بتحقيق التَّكيف والرَّفاه والاتزان النفسي للطالب الجامعي كدراسة (Kingery et al., 2020)، ودراسة (Obi & Bewei, 2020)، ودراسة (Rehman et al., 2021). إلا أن هذه الدراسات لم تتناول علاقة المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء بجوانبها الثلاثة (المساندة الانفعالية، المساندة المعلوماتية المعرفية، المساندة المادية) باليقظة الذهنية البينشخصية في السياق التعليمي التربوي، وإنما بحثت علاقته بمتغيرات أخرى ذات صلة، وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة الحالية تتمثل بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
2. ما مستوى اليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
3. هل هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين كل من المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء واليقظة الذهنية البينشخصية؟
4. ما درجة الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء باليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

أهداف الدراسة:

1. قياس مستوى المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء لدى طلبة الجامعات الأردنية.
2. قياس مستوى اليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية.
3. التأكد من وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء واليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية.
4. قياس درجة الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء وأبعادها باليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أنها تسعى إلى دراسة المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء، واليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية في الأردن وهذا ينضوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية.

الأهمية النظرية

أما الأهمية النظرية للدراسة فتكمن في أنها تتناول أحد الموضوعات الحديثة في علم النفس الايجابي، وهو اليقظة الذهنية وبالتحديد اليقظة الذهنية البينشخصية، وإن تناولته الدراسات الأجنبية بالبحث والتجريب إلا أنه في البيئة العربية ما زال يحتاج إلى المزيد من البحث والدراسة. كما يلاحظ ندرة وجود دراسات ربطت اليقظة الذهنية البينشخصية والمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء في البيئة العربية.

الأهمية التطبيقية

تعد الدراسة مهمة تطبيقيًا بإغناء المكتبة العربية بموضوع اليقظة الذهنية البينشخصية. كما يتوقع أن تساعد في المزيد من الفهم للعوامل المؤثرة فيها؛ مما قد يترتب عليها تصميم برامج تدريبية تستهدف زيادة مستواها بين طلبة الجامعات. وتبدو أهميتها كذلك بأنها قد تؤدي إلى إثارة اهتمام الآباء والمعلمين وتوعيتهم بأهمية المساندة الاجتماعية المتصورة للطلبة من أصدقائهم في المواقف الصعبة التي تواجههم.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

تشتمل هذه الدراسة على مصطلحات أساسية، وفيما يلي توضيح التعريف الإجرائي لكل منها:

1. المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء (Perceived Social Support From Friends)

تعرف بأنها التصور المتكون لدى الإنسان حول الاعتناء به، وتلقّي مساعدات من الأشخاص الآخرين والشعور بأنه جزء من شبكة اجتماعية داعمة (Zimet et al., 1988). وتعرّفها الباحثة بالتصور المتشكل لدى الطالب الجامعي حول مقدار ما يتلقاه من مساندة انفعالية ومعرفية ومادية من أصدقائه، وتقاس إجرائيًا: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء الذي طورته الباحثة في هذه الدراسة.

- **تعرّف الباحثة المساندة الانفعالية (Emotional Support) إجرائيًا:** بتصوّر الطالب الجامعي بأنه مقبول لدى أصدقائه، وأنه موضع تقدير واحترام، وأنه يستطيع الحصول على الاهتمام والمساعدة العاطفية منهم. وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على بُعد المساندة الانفعالية في مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء الذي طورته الباحثة في هذه الدراسة.
- **كما تعرّف الباحثة المساندة المعلوماتية المعرفية (Cognitive Informational Support) إجرائيًا:** بتصوّر الطالب الجامعي بأنه يستطيع الحصول على ما يحتاجه من معلومات أو نُصح أو توجيه من أصدقائه. وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على بُعد المساندة المعلوماتية المعرفية في مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء الذي طورته الباحثة في هذه الدراسة.
- **وتعرّف الباحثة المساندة المادية (Material Support) إجرائيًا:** بتصوّر الطالب الجامعي بأنه يستطيع الحصول على ما يحتاجه من الأدوات أو المستلزمات أو المساعدات المادية أو المالية من أصدقائه. وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على بُعد المساندة المادية في مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء الذي طورته الباحثة في هذه الدراسة.

2. اليقظة الذهنية البينشخصية (Interpersonal Mindfulness):

هي سمة للوعي المتكون عند الأشخاص عن ذواتهم، وأفكارهم وعواطفهم ومشاعرهم وأحاسيسهم الجسدية وخبراتهم ونواياهم لحظة بلحظة في أثناء التفاعل الشخصي مع الآخرين، والانتباه لأقوال وأفعال الآخرين، وإدراك حالتهم المزاجية والانفعالية، وتحليل ما وراء كلامهم وقراءة لغة الجسد الخاصة بهم، وتحليل نبرة الصوت في أثناء التفاعل، ثم محاولة تكوين رد الفعل المناسب للموقف التفاعلي.

وتعرّفها الباحثة إجرائيًا: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية الذي أعده براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2019).

- **تعرّف الباحثة الحضور (Presence) إجرائيًا:** باندماج الطالب الجامعي على نحو كامل في المحادثة عند التحدث مع شخص آخر، وإشعاره بكامل الاهتمام، مع الإصغاء إليه جيدًا، والانتباه لما يحدث بالفعل في لحظة التفاعل مع الحفاظ على الانتباه من المشتتات. ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على بُعد الحضور في مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية الذي أعده براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2019).
- **كما تعرّف الباحثة الوعي بالذات وبالآخرين (Awareness of Self and Others) إجرائيًا:** بوعي الطالب الجامعي لتعابير وجهه وجسده عند التفاعل مع الآخرين، وملاحظته لكيفية تأثير مزاجه على طريقة تصرفه تجاه الآخرين، وفهمه للمعاني الكامنة والنوايا والمقاصد وراء كلمات الأشخاص الآخرين، وإدراك مزاج الآخرين ونبرات أصواتهم في أثناء الاستماع إليهم والتفاعل معهم. ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على بُعد الوعي بالذات وبالآخرين في مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية الذي أعده براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2019).

- **وتعرّف الباحثة القبول غير الحكمي (Nonjudgmental Acceptance) إجرائيًا:** باستماع الطالب الجامعي جيدًا إلى الآخرين في حالة الاختلاف معهم، وتقبّله لآراء الآخرين المختلفة عن رأيه، وتقبّله أيضًا للتصرفات المختلفة التي تصدر عنهم في أثناء إجراء التفاعلات معهم دون الحكم عليهم أو انتقادهم. ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على بُعد القبول غير الحكمي في مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية الذي أعده براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2019).
- **كما تعرّف الباحثة اللاتفاعُل (Nonreactivity) إجرائيًا:** بإدراك الطالب الجامعي لمشاعره السلبية في لحظات التوتر في أثناء التفاعل مع شخص آخر، ومحاولة عدم التفاعل مع مشاعره السلبية في تلك اللحظة ومحاولة فهم الموقف التفاعلي، وأخذ الوقت الكافي لتكوين الأفكار قبل إطلاق ردّات الفعل، والتفكير في الأثر الذي قد تحدثه ردوده في الشخص الآخر قبل التحدث. ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على بُعد اللاتفاعُل في مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية الذي أعده براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2019).

متغيرات الدراسة:

- المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء.
- اليقظة الذهنية البينشخصية.

حدود الدراسة ومحدداتها:

أجريت هذه الدراسة في إطار الحدود والمحددات الآتية:

الحدود الزمانية:

أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي (2022/2021).

الحدود المكانية:

المملكة الأردنية الهاشمية.

الحدود البشرية:

اقتصرت الدراسة على عينة متيسرة من طلبة الجامعات الأردنية.

محددات الدراسة:

تتحدد نتائج الدراسة بالخصائص السيكومترية للمقاييس التي جرى استخدامها لأغراض الدراسة، وهي: مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء، ومقياس اليقظة الذهنية البينشخصية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولًا: الإطار النظري:

يتناول الإطار النظري كلًا من اليقظة الذهنية البينشخصية، المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء، والعلاقة بينهما.

المحور الأول: اليقظة الذهنية البينشخصية (Interpersonal Mindfulness)

تُعدّ اليقظة الذهنية إدراك الإنسان لعواطفه وتفكيره بمنهج غير حكمي، وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية بدلًا من التفكير بالماضي أو بالمستقبل. وتعرف بأنّها ممارسة تعزز الوعي وطريقة معالجة المعلومات، إذ ينظر إليها على أنها حالة يمكن القيام بتنميتها بممارسات ونشاطات مثل التفكير والتأمل (Davis & Hayes, 2011). وتعرف أيضًا بأنها طريقة في التفكير؛ إذ يجري استخدام التأمل والتنفس بعمق في أثناء التعامل مع الخبرات وخاصة المؤلمة والمؤدّية للتوتر النفسي (Mark & Danny, 2011).

وهنالك أربعة مكونات أساسية لليقظة الذهنية كما جاءت في نظرية لانجر (Langer, 1989) فأوّلها: التمييز اليقظ (Alertness To Distinction): أي التيقظ للاختلافات والجوانب المتميزة للمثيرات الحادثة للتو؛ وثانيها: التوجه نحو الحاضر (Orientation In The Present): أي توجيه الإنسان تفكيره للزمن الحاضر؛ أما ثالثها: الانفتاح على الجديد (Opening To Living): أي الانفتاح على الأحداث الجديدة أو الإبداعات الجديدة؛ ورابعها: الوعي بوجهات النظر المتعددة (Awareness Of Multiple Perspectives): أي الوعي لمنطلقات الأشخاص المختلفة في التفكير ورؤية المواقف من زوايا مختلفة.

ويشير باير (Baer, 2010) إلى أن قياس اليقظة الذهنية على نحو عام يجري باستخدام واحدة من أدوات التقييم الذاتية الآتية: مقياس الانتباه الواعي اليقظ (MAAS)، أو قائمة فرايبورغ لليقظة الذهنية (FMI)، أو مقياس اليقظة المعرفية والعاطفية المختصر (CAMS-R)، أو استبيان ساوثهامتون لليقظة (SMQ)، أو قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة (KIMS)، أو مقياس فيلادلفيا لليقظة (PHLMS). أما "**اليقظة الذهنية البينشخصية**" فهي سمة للوعي المتكون عند الإنسان عن ذاته، وعن أفكاره وعواطفه ومشاعره وخبراته ونواياه لحظة بلحظة في أثناء التفاعل الشخصي مع الآخرين، والانتباه لأقوال وأفعال الآخرين، وإدراك حالتهم المزاجية والانفعالية، وتحليل ما وراء كلامهم وقراءة لغة الجسد الخاصة بهم، وتحليل نبرة

الصوت في أثناء التفاعل، ثم محاولة تكوين رد فعل مناسب للموقف التفاعلي؛ ولها أربعة أبعاد بحسب براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2019): الحضور، والوعي بالذات وبالآخرين، والقبول غير الحكمي، اللاتفاعُل. وفيما يلي توضيح لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية:

البُعد الأول: الحضور (Presence)

يعني الحضور الذهني التواجد في اللحظة الحالية "هنا والآن". ويعني إدراك الإنسان بما يحدث له في اللحظة الحالية على وجه الخصوص، أي لا يجري صرف الانتباه للماضي أو التفكير بالمستقبل ويجري التركيز على الحاضر فقط وتحديدًا على اللحظة الحالية (Thum, 2008). وهنالك بعض الإرشادات المُوجّهة للأفراد الذين يمارسون تمارين الحضور الذهني (Ackerman, 2018)، وهي كالتالي: فأولًا: التفكير في الماضي بجرعات صغيرة، والتركيز على الماضي لسبب ما من مثل: للإفادة من تجربة ممتعة، أو لتحديد مواطن الخطأ، أو لاستكشاف عوامل النجاح في السابق. وثانيًا: التفكير في المستقبل بجرعات صغيرة، والتأكد من التركيز على المستقبل بطريقة صحيّة بمستوى قلق منخفض. وثالثًا: الإبقاء على التفكير في اللحظة الحالية وجعله يحتل المساحة الأكبر من الوقت المستغرق في التفكير.

البُعد الثاني: الوعي بالذات وبالآخرين (Awareness of Self and Others)

جرى تعريفه بأنه مراقبة النفس وتعرُّف المشاعر، وتعرُّف العلاقة بين الأفكار والمشاعر والانفعالات وعملية اتخاذ القرار الشخصي ورصد الأفعال وتعرُّف عواقبها، وتعرّف المسيطر القرار الفكر أم العاطفة (جولمان، 2000). وقد حدد مورين عدة مستويات من الوعي، فصنفها من حيث مستوى التعقيد إلى: الوعي الأساسي، والوعي (السطحي/ المحيطي)، والوعي (الحسي/ الجوهري). ومن حيث الدرجة إلى: الوعي التأملي، والوعي الممتد، والوعي الترابطي (Morin, 2011). ويؤدي ضعف مستوى الوعي بالذات إلى حدوث التوتر النفسي، والضيق، والقلق، والخوف، وعدم الارتياح، وعدم المرونة، وتوقّع المواقف السلبية؛ مما يؤدي ذلك إلى اختلال التوازن النفسي للفرد (أبو سعد، 2011). أما عن الوعي بالآخرين فقد أشار بار- أون في نموذجه (Bar-on, 2000) إلى أنه كفاءة اجتماعية (Social competence) وتتمثل في القدرة على إدراك مشاعر الآخرين وتقديرها، وإقامة علاقات مع الآخرين والحفاظ عليها، والعمل بفعالية وبتعاون داخل المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه الإنسان.

البُعد الثالث: القبول غير الحكمي (Nonjudgmental Acceptance)

يعرفه توللي (Tolle, 1999) بأنه استجابة " الاستسلام للآن" لأي شيء يحدث في أي لحظة من الحياة. ويعد دماغ الإنسان آلة للحكم على الأمور والأحداث التي تحدث من حوله، فيصدر حكمًا على بعض الأشياء والأحداث بأنها جيدة؛ فيتمسك بها ويحاول العمل على الحصول على المزيد منها. ويحكم على أشياء أخرى بأنها سيئة؛ فيعمل على الابتعاد عنها وتجنب مسبباتها. ويصدر حكمًا على أشياء أخرى بأنه سيتخذ موقف محايد تجاهها؛ ويعمل بالتالي على تجاهلها. ولكن يمكن للدماغ أيضًا عدم القيام بإصدار الأحكام على الأشياء في اللحظة الراهنة التي تحدث فيها. فإنّ عدم إصدار الأحكام يفتح للفرد المزيد من جمال الحياة، ويساعده على الخروج من حلقة مفرغة من التفكير، ويوصل الإنسان إلى الرؤية بوضوح للأمور والأحداث، وينعي لديه عقل مسالم؛ إذ إن إصدار الأحكام هو مصدر للتوتر تجاه الأشياء السيئة في حياة الإنسان أو أي شيء قد يحدث في المستقبل (Buggy, 2020).

البُعد الرابع: اللاتفاعُل (Nonreactivity)

يجري تحقيق عدم التفاعل من خلال السماح للتجارب بأن تأتي وتذهب دون إحداث رد فعل لمحاولة تغييرها (Zou et al., 2020). ويمكن للفرد تعلم مهارة عدم التفاعل عاطفيًا فتكون كبديل للرد غير المدروس وغير الواقعي، وأن الأساس الذي تقوم عليه هذه المهارة أنَّ للفرد خيارات أخرى يمكنه اختيار الرد على نحو مدروس وواقعي في أثناء استفزازه عاطفيًا (Bierbaum, 2020).

المحور الثاني: المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء (Perceived social support from friends)

تعرف المساندة الاجتماعية بأنها: إشباع الحاجات الاجتماعية للإنسان من خلال التفاعُل مع الأشخاص الآخرين، وقد تكون على شكل مساعدات عاطفية- اجتماعية كالتفهم والتقدير، أو مساعدات وسيلية كالنضج والمعلومات والأحوال وتقديم الخدمات (Thoits, 1986). وتعرف أيضًا أنها التصور المتكون لدى الإنسان حول الاعتناء به، وتلقّي مساعدات من الأشخاص الآخرين والشعور بأنه جزء من شبكة اجتماعية داعمة (Zimet et al., 1988). كما تعرف بالتفاعلات والعلاقات التي تجعل أعضاء الشبكة الاجتماعية مُوَفر لهم المساعدات الفعلية، وتعمل هذه الشبكة على تقديم الرعاية والحب لهم وإشعارهم بأنهم مرتبطون بمجموعة اجتماعية ذات قيمة (Hobfoll, 1989).

وللمساندة الاجتماعية المتصورة عدة أشكال كما وردت في محمود ودسوقي (2020)؛ **فأولًا: المساندة الوجدانية** (Emotional Support): وهي إظهار مشاعر الثقة والحب والحنان للآخرين. **وثانيًا: المساندة الإدراكية** (Cognitive Support): وهي مساندة نفسية يجدها الإنسان في كلمات التهاني والثناء عليه في السراء، وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء. **وثالثًا: المساندة المعلوماتية** (Informational Support): وتشمل تقديم المعلومات ووجهات النظر أو الآراء والنصائح؛ إذ تجعل هذه المعلومات الإنسان أكثر تبصُّرًا بعوامل النجاح أو الفشل، فيزداد قدرته على مواصلة النجاح وتحمل الفشل والإحباط، بل قد يجد في النصائح ما يساعده على تحويل الفشل إلى نجاح. **ورابعًا: المساندة السلوكية** (Behavioral Support): وتشير إلى المشاركة في المهام والأعمال المختلفة بالجهد البدني. **وخامسًا: المساندة المادية** (Financial Support): وتتمثل في إمداد الإنسان بالمساعدة المادية أو

العون المادي. **وسادسًا: مساندة التقدير** (Appreciation Support): وهذا النوع من المساندة تكون في شكل معلومات عند الإنسان بأنه مقبول، أي تقدير الإنسان لقيمته الذاتية وخبراته وأنه مقبول بالرغم من أية صعوبات أو أخطاء شخصية.

ويذكر تايلور (Taylor, 2011) عدة فوائد للمساندة الاجتماعية من مثل: تحسين القدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة نفسيًا، والتخفيف من آثار الاضطراب العاطفي، وتعزيز الصحة الذهنية الجيدة مدى الحياة، وتعزيز الثقة بالنفس، وخفض مخاطر القلب والأوعية الدموية، مثل خفض ضغط الدم، تعزيز سلوكات نمط الحياة الصحية، التشجيع على الإلتزام بخطة العلاج.

المحور الثالث: العلاقة بين اليقظة الذهنية البينشخصية والمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء

أشار الباحثين إلى أن اليقظة الذهنية ترتبط ايجابًا بالمساندة الاجتماعية المتصورة سواء من الأسرة أو من الأصدقاء، فقد ارتبطت اليقظة الذهنية ايجابًا مع المساندة الاجتماعية في دراسات متعددة من مثل: دراسة اسماعيل (Ismail et al. , 2013)، ودراسة علي وآخرون (Ali et al., 2019)، ودراسة ويلسون وآخرون (Wilson et al., 2020)، ودراسة زي وآخرون (Xie et al., 2022).

ثانيًا: الدراسات السابقة:

لقد حظي موضوع اليقظة الذهنية البينشخصية والمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء باهتمام الباحثين بسبب أهميتهما؛ لذلك فقد أجرى الباحثون العديد من الدراسات التي تناولتهما باهتمام، ومن هذه الدراسات:

أولًا: الدراسات التي تناولت متغير اليقظة الذهنية البينشخصية أو الأبعاد

فيما يلي عرضًا للدراسات التي تناولت متغير اليقظة الذهنية البينشخصية أو أحد الأبعاد المكونة لها (الحضور، الوعي بالذات وبالآخرين، القبول غير الحكمي، اللاتفاعُل).

أجرى بيتل وآخرون (**Beitel et al., 2005**) في نيويورك دراسة كان أحد أهدافها استكشاف العلاقة بين اليقظة النفسية والوعي بالذات وبالآخرين. إذ جرى استخدام مقياس اليقظة النفسية، ومقياس الوعي بالذات وبالآخرين، ومقياس مؤشر التفاعل مع الآخرين، وغيرها من المقاييس النفسية الأخرى. وتكونت عينة الدراسة من (103) طالب جامعي في كلية الفنون الحرة الحضرية (24 طالب، 79 طالبة). وأشارت إحدى النتائج إلى أن اليقظة النفسية ارتبطت ايجابًا بالوعي بالذات وبالآخرين. كما أن الوعي بالذات فسّر قدر كبير من التباين في اليقظة النفسية.

وأجرى جو وآخرون (**Joo et al., 2011**) في كوريا الجنوبية دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقات الهيكلية بين مستوى الحضور الذهني المُدرك، والفائدة المتصورة، وسهولة استخدام أدوات التعلم عبر الانترنت، ومدى رضا المتعلم، والمثابرة. وتكونت عينة الدراسة من (709) طالب من الطلبة المسجلين في الجامعات عبر الانترنت. وجرى نمذجة العلاقات باستخدام المعادلة الهيكلية (SEM) لتوفير استنتاجات السبب والنتيجة. وقد أشارت إحدى النتائج إلى أن الحضور الذهني كان عامل تنبؤي مهم لرضا المتعلم، وعمل كوسيط للمثابرة.

كما أجرى ميشالك (**Michalak et al., 2011**) في ألمانيا دراسة لاستكشاف أثر القبول اليقظ غير الحكمي في العلاقة بين احترام الذات والاكتئاب. إذ تكونت عينة الدراسة من (216) طالب جامعي (85% إناث) من جامعات بوخوم، وفرانكفورت، وبينا، بمتوسط أعمار (24.78) سنة. وجرى استخدام مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، ومقياس القبول غير الحكمي الفرعي من مقياس كنتاكي لمهارات اليقظة الذهنية، ومقياس بيك للإكتئاب. وأظهرت النتائج أن القبول اليقظ غير الحكمي تجاه التجارب يكون عازلًا للآثار الضارة لتدني احترام الذات عند الاكتئاب.

وأجرى زان ومي (**Zhan & Mei, 2013**) في الصين دراسة شبه تجريبية لمقارنة مستويات الطلبة في مفهوم الذات الأكاديمي، والحضور الاجتماعي في مجموعتين: واحدة عبر الانترنت، والأخرى وجهًا لوجه. ومدى تأثيرهما في الرضا والتحصيل الأكاديمي. وتكونت عينة الدراسة من (257) طالب جامعي مسجل في دورة التصميم الرقمي. وجرى استخدام منهج القياس المتكرر لمستوى الطلبة على المقاييس عبر الزمن. وأظهرت إحدى النتائج أن الحضور الاجتماعي كان أعلى في مجموعة الدراسة وجهًا لوجه.

وأجرى كليل وآخرون (**Kalill et al., 2014**) في أمريكا دراسة لاستكشاف أثر عدم التفاعل مع الأحداث الداخلية السلبية في أعراض الإجهاد اللاحق لما بعد الصدمة. إذ تكونت عينة الدراسة من (157) طالب جامعي (77% إناث). وأشارت أحد النتائج إلى أن عدم التفاعل مع الأحداث الداخلية السلبية ارتبط على نحو سلبي بأعراض إجهاد ما بعد الصدمة.

كما أجرى براتشر وآخرون (**Pratscher et al,. 2018**) في الولايات المتحدة الأمريكية دراسة كان من بين أهداف الدراسة تعرف مستويات متغير اليقظة الذهنية البينشخصية، ومتغير جودة الصداقة، مستوى التأمل المشترك لدى أفراد عينة الدراسة والارتباطات بينها. وتكونت عينة الدراسة من (**639**) طالبًا جامعيًا في المرحلة الأولى للدراسة، و(**501**) طالبًا جامعيًا في الثانية. إذ جرى استخدام مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس التأمل المشترك، ومقياس جودة الصداقة، ومقياس القلق والاكتئاب في المرحلة الأولى. أما في المرحلة الثانية فقد جرى استخدام مقياس المنظور الشخصي، ومقياس اليقظة الذهنية البينشخصية، ومقياس الحاجة للرضا، ومقياس التعاطف. وقد أشارت أحد النتائج إلى أنَّ مستوى اليقظة الذهنية البينشخصية كان متوسطًا.

وأجرى فريلاي وديب (**Freligh & Debb, 2019**) في أمريكا دراسة لاستكشاف مستويات اليقظة الذهنية، وعدم التفاعل، والمرونة، والعلاقات

بينهم. إذ تكونت عينة الدراسة من (125) طالب أمريكي من أصل إفريقي (99 إناث، 26 ذكور). وجرى استخدام مقياس الأوجه الخمسة لليقظة الذهنية، ومقياس المرونة المختصر. وأظهرت إحدى النتائج أن اليقظة ارتبطت ايجابًا بالمرونة. كما أشارت إلى أن القدرة على عدم التفاعل قد تلعب دور محفز في العلاقة بين اليقظة الذهنية والمرونة لدى الطلبة. وأوصت الدراسة بإجراء دراسات تدخّلية قائمة على بناء مهارة اللاتفاعل كمهارة من مهارات اليقظة الذهنية من أجل تنمية المرونة عند الطلبة.

وأجرى غويسبولت وآخرون (**Goisbault et al., 2022**) في فرنسا دراسة شبه تجريبية لاستكشاف أثر التدريب على القبول غير الحكمي في متغير الرضا عن الأداء ومهارات اليقظة الذهنية لدى لاعبات كرة السلة. إذ جرى استخدام المنهج المختلط (الكمي والنوعي) في جمع البيانات وتحليلها. وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبة كرة سلة بمتوسط عمر (16.33) سنة. وجرى توزيعهن على ثلاث مجموعات ودراسة أثر التدريب على مدار ثلاث سنوات. جرى استخدام مقياس ما قبل التدخل (قبل 10 أشهر من التدخل) والبرنامج التدريبي مدته (15) أسبوع، ومقاييس ما بعد التدخل، بالإضافة إلى مقابلات شبه منتظمة بعد شهر من التدخل، وغيرها من المقاييس النفسية الأخرى. وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي رفع من مستوى المجموعة التجريبية على مقياس القبول غير الحكمي، كما لوحظ تحسن في مهارات اليقظة الذهنية والرضا عن الأداء لديهم.

كما أجرى ترينتيني وآخرون (**Trentini et al., 2022**) في ايطاليا دراسة لاستقصاء الفروق بين الجنسين في التعاطف بفترة المراهقة، وقدرة الوعي الذاتي العاطفي في تفسير الاختلافات. إذ تكونت عينة الدارسة من (108 إناث، 103 ذكور) تتراوح أعمارهم بين (14 و19) عام. وجرى استخدام مقياس مؤشر التفاعل بين الأشخاص، ومقياس تورونتو أليكسيثيميا لتقييم التعاطف، ومقياس الوعي الذاتي العاطفي. وأظهرت إحدى النتائج وجود اختلاف بين الجنسين بالوعي الذاتي العاطفي. إذ كشفت النتائج أن الإناث أكثر صعوبة في تعرُّف المشاعر من الذكور. وهذا يؤدي لإضعاف قدرة التمييز بين مشاعرهن ومشاعر الآخرين.

ثانيًا: الدراسات التي تناولت متغير المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء

أجرى **الطراونة** (2015) في الأردن دراسة لتعرُّف علاقة أنماط المساندة الاجتماعية بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة مؤتة. إذ تكونت عينة الدراسة من (235) طالب وطالبة. وجرى استخدام مقياس المساندة الاجتماعية (الأسرة والأصدقاء)، ومقياس المسؤولية الاجتماعية. وأظهرت إحدى النتائج أن مستوى المساندة الاجتماعية من الأصدقاء لدى طلبة جامعة مؤتة كان متوسطًا. إذ جاء بمتوسط حسابي بلغ (3.45)، وانحراف معياري (0.485).

وأجرت **المطارنة** (2015) في الأردن دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة الدراسة من طلبة جامعة مؤتة. إذ تكونت عينة الدراسة من (907) طالب وطالبة. وجرى استخدام مقياس السعادة ومقياس المساندة الاجتماعية ومقياس تقدير الذات. وأظهرت إحدى النتائج أن مستوى المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء معًا كان مرتفعًا. إذ جاء بمتوسط حسابي بلغ (3.97) وانحراف معياري (0.55).

كما أجرى **الكواملة** (2016) في الأردن دراسة لتعرُّف علاقة المساندة الاجتماعية بكل من الطمأنينة النفسية والهوية الذاتية لدى طلبة جامعة مؤتة. إذ تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة. وجرى استخدام مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الهوية الذاتية، ومقياس الطمأنينة النفسية. وأظهرت إحدى النتائج أن مستوى المساندة الاجتماعية من الأصدقاء كان متوسطًا. إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.65)، وانحراف معياري بلغ (0.58).

وأجرت **الجعافرة** (2018) في الأردن دراسة لتعرُّف مستوى الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية. إذ تكونت عينة الدراسة من (181) طالب وطالبة. وجرى استخدام مقياس الذكاء الأخلاقي ومقياس المساندة الاجتماعية. وأظهرت إحدى النتائج أن مستوى المساندة الاجتماعية من الأصدقاء لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية كان متوسطًا. إذ جاء بمتوسط حسابي بلغ (3.226) وانحراف معياري (0.961).

كما أجرت **السعايدة** (2022) في الأردن دراسة هدفت إلى تعرُّف مستوى المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي لدى طلبة الجامعات الأردنية. إذ تكونت عينة الدراسة من (772) طالب وطالبة. وجرى استخدام مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الذكاء الأخلاقي. وأظهرت إحدى النتائج أن المتوسط الحسابي للمساندة الاجتماعية المتعلقة بالأصدقاء بلغ (2.68) وبانحراف معياري (0.65). وهو يقع ضمن المستوى (2.68-4.00)، لذا فهو يعد ذو مستوى مرتفع حسب معيار تصحيح المقياس في الدراسة.

ثالثًا: الدراسات التي تناولت العلاقة بين متغيري اليقظة الذهنية البينشخصية والمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء

أجرى اسماعيل (**Ismail et al. , 2013**) في أفريقيا دراسة للكشف عن العلاقات بين الإرهاق والرضا الوظيفي والمساندة الاجتماعية واليقظة الذهنية. إذ تكونت عينة الدراسة من (209) موظف يعملون في شركات. وجرى استخدام مقياس الإرهاق، ومقياس الرضا الوظيفي، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الانتباه الواعي اليقظ (MAAS). وأظهرت إحدى النتائج أن معامل ارتباط بيرسون بين متغيري اليقظة الذهنية والمساندة الاجتماعية قد بلغت قيمته (0.317)، وهي قيمة دالة إحصائيًا.

وأجرى علي وآخرون (**Ali et al., 2019**) في باكستان دراسة مقطعية لتحديد مستوى تكرار اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية المتصورة. إذ تكونت عينة الدراسة من (624) طالب وطالبة في كلية الطب. وجرى استخدام مقياس الانتباه الواعي اليقظ (MAAS)، ومقياس المساندة الاجتماعية. وأظهرت إحدى النتائج أن معامل ارتباط بيرسون بين متغيري اليقظة الذهنية والمساندة الاجتماعية قد بلغت قيمته (0.169)، وهي قيمة دالة إحصائيًا.

كما أجرى كينجري وآخرون (**Kingery et al. , 2020**) في نيويورك- الولايات المتحدة الأمريكية دراسة للكشف عن المساهمة النسبية لخمسة أبعاد من اليقظة الذهنية وأبعاد المساهمة الاجتماعية (المتصورة من الأسرة، المتصورة من الأصدقاء). إذ تكونت عينة الدراسة من (353) طالب جامعي. وجرى استخدام مقياس الأوجه الخمسة لليقظة الذهنية (FFMQ)، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الضغط النفسي المدرك، ومقياس الرفاه العاطفي. وأظهرت إحدى النتائج أن معامل ارتباط بيرسون بين متغيري اليقظة الذهنية والمساندة الاجتماعية من الأصدقاء قد بلغت قيمته (0.20)، وهي قيمة دالة إحصائيًا.

وأجرى ويلسون وآخرون (**Wilson et al., 2020**) في الولايات المتحدة الأمريكية دراسة لاستكشاف العوامل التي تفسر العلاقة بين المساندة الاجتماعية المتصورة والرفاهية النفسية. إذ تكونت عينة الدراسة الأولى من (1024) طالب وطالبة، وتكونت عينة الدراسة الثانية من (228) من الطلبة الجامعيين. وجرى استخدام مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة، ومقياس الانتباه الواعي اليقظ (MAAS)، ومقياس الإكتئاب، ومقياس القلق، وغيرها من المقاييس النفسية. وأظهرت إحدى النتائج أن معامل ارتباط بيرسون بين متغيري اليقظة الذهنية والمساندة الاجتماعية المتصورة قد بلغت قيمته في الدراسة الأولى (0.26)، وهي قيمة دالة إحصائيًا. كما بلغت قيمته في الدراسة الثانية (0.23)، وهي قيمة دالة إحصائيًا.

كما أجرى زي وآخرون (**Xie et al., 2022**) في الصين دراسة لاستكشاف العلاقات بين المساندة الاجتماعية واليقظة الذهنية، والاحتراق الوظيفي للعاملين الاجتماعيين في الصين. إذ تكونت عينة الدراسة من (897) عامل اجتماعي. وجرى استخدام مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الأوجه الخمسة لليقظة الذهنية (FFMQ)، ومقياس الاحتراق الوظيفي. وأظهرت إحدى النتائج أن معامل ارتباط بيرسون بين متغيري اليقظة الذهنية والمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء قد بلغت قيمته (0.35)، وهي قيمة دالة إحصائيًا.

التعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية منها

من خلال استعراض الدراسات السابقة يُلاحظ أن القسم الأول تناول متغير اليقظة الذهنية البينشخصية أو أحد الأبعاد المكونة له. ويُلاحظ أنّ الدراسات انقسمت لعدة أقسام فرعية، وهي كالتالي: دراسة جو وآخرون (Joo et al., 2011)، ودراسة زان ومي (Zhan & Mei, 2013) تناولتا بُعد الحضور. ودراسة بيتل وآخرون (Beitel et al., 2005)، ودراسة ترينتيني وآخرون (Trentini et al., 2022) تناولتا بُعد الوعي بالذات وبالآخرين. ودراسة ميشالك (Michalak et al., 2011)، ودراسة غويسبولت وآخرون (Goisbault et al., 2022) تناولتا بُعد القبول غير الحكمي. ودراسة كليل وآخرون (Kalill et al., 2014)، ودراسة فريلاي وديب (Freligh & Debb, 2019) تناولتا بُعد اللاتفاعُل. ودراسة براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2018) تناولت "اليقظة الذهنية البينشخصية" بأبعادها الأربعة معًا: الحضور، والوعي بالذات وبالآخرين، والقبول غير الحكمي، واللاتفاعُل.

أمّا القسم الثاني فتناول الدراسات التي درست متغير المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء، وهي دراسة (الطراونة، 2015)، ودراسة (المطارنة، 2015)، ودراسة (الكواملة، 2016)، ودراسة (الجعافرة، 2018)، ودراسة (السعايدة، 2022)، إذ يلاحظ أن جميعها أجريت على طلبة الجامعات المختلفة في المملكة الأردنية الهاشمية.

وقد تناول القسم الثالث الدراسات التي استقصت علاقة اليقظة الذهنية البينشخصية أو أحد أبعادها بالمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء. ويمكن ملاحظة أن جميع الدراسات المعروضة لم تدرس متغير "اليقظة الذهنية البينشخصية" وإنما تناولت "سمة اليقظة الذهنية" فقط؛ بمعنى أنه لا توجد دراسات استخدمت مقياس براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2019) كونه مقياس حديث نسبيًا في مجال علم النفس الايجابي، وإنما استخدمت الدراسات واحدة من مقاييس اليقظة الذهنية من مثل: مقياس الانتباه الواعي اليقظ (MAAS)، أو مقياس الأوجه الخمسة لليقظة الذهنية (FFMQ).

فقد انفردت الدراسة الحالية بدراسة الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء باليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية. وتُعدّ الدراسة الحالية أول دراسة محلية وعربية وعالمية تناولت متغيري اليقظة الذهنية البينشخصية، والمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء في السياق التعليمي- التربوي، وهذا ما يُميّزها عن غيرها من الدراسات السابقة.

الطريقة والإجراءات:

يتضمن هذا الجزء وصفًا لمجتمع الدراسة وعينتها وكيفية اختيارها، كما يتضمن وصفًا لمقاييس الدراسة ممثلة في مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء، ومقياس اليقظة الذهنية البينشخصية وطريقة إعدادهما، والتطبيق على العينة الاستطلاعية، والتأكد من صدقها وثباتها،

وإجراءات التطبيق على عينة الدراسة وطريقة تصحيحها، كما تضمن تعريفا بالمنهجية المستخدمة في الدراسة، والمعالجة الإحصائية في تحليل البيانات، للوصول إلى نتائج الدراسة وتحليلها، وبيان ذلك فيما يأتي:

منهجية الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي؛ وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة من خلال الإجابة عن أسئلتها واستخلاص نتائجها اعتمادًا على تطبيق أدواتها والمتمثلة في مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء، ومقياس اليقظة الذهنية البينشخصية.

مجتمع الدراسة:

تكوَّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الأردنية المسجلين في الفصل الدراسي الصيفي للعام الجامعي 2021-2022. ويُقدَّر عددهم (344796)، (44% طالب، 56% طالبة)؛ وذلك بحسب آخر الإحصائيات المتوفرة (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الأردنية، 2022).

عينة الدراسة:

جرى اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة؛ إذ جرى توزيع مقاييس الدراسة على الطلبة باستخدام رابط الكتروني عبر الإنترنت (online). وقد جرى تلقي الردود منهم. وقد بلغ عددهم (720) طالبًا وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية في الجامعات الأردنية، إذ بلغت نسبة الإناث (52%)، بينما بلغت نسبة الذكور (48%). أما بالنسبة لمتغير التخصص فقد بلغت نسبة الطلبة في الكليات الإنسانية (51%)، بينما بلغت نسبة الكليات العلمية (49%) كما يبين الجدول (1). ويعد حجم العينة في الدراسة الحالية (720) مناسبًا لغايات تحقيق أهداف الدراسة، وهو أعلى من الحد المطلوب حسب حجم وخصائص المجتمع (384) وفقًا لمعادلة ستيفين ثومبسون الإحصائية (Thompson, 2012:59-60).

الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعًا لمتغيراتها

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	**إناث**	377	52%
	ذكور	343	48%
	المجموع	**720**	**100%**
التخصص	**كلية إنسانية**	366	51%
	كلية علمية	354	49%
	المجموع	**720**	**100%**

أدوات الدراسة:

بغرض جمع البيانات المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة، جرى استخدام المقياسين الآتيين:

1. مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء المُعد من الباحثة. وقد تألف من (14) فقرة موزعة على ثلاث أبعاد وهي (المساندة الانفعالية، المساندة المعلوماتية المعرفية، المساندة المادية)، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع من مثل دراسة: زيمات وآخرون (Zimet et al., 1988)، (حداد والزيتاوي، 2002)، (طشطوش، 2015)، (العظامات والعتوم، 2018)، (الرشيدي، 2018).

صدق مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء:

1. الصدق الظاهري: جرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، بعرضه على هيئة تحكيم من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي والقياس والتقويم، إذ طلب إليهم إبداء الرأي فيه؛ من حيث: دقة الأبعاد والفقرات، وقياس الفقرات لما أعدت لأجله، ومدى مناسبة الفقرات لفئة طلبة الجامعات، ومدى ملاءمة الصياغة اللغوية للفقرات، ومدى شمولية المقياس، وإجراء أي تعديل يرونه مناسبا للفقرات سواء بالحذف أو الإضافة، وجرى إعادة صياغة الفقرات وفقا لآراء المحكمين والبالغ عددهم (9) بنسبة اتفاق (80%) وفي ضوء ذلك لم يجري حذف أية فقرة.

كما طبقت الباحثة المقياس على عينة استطلاعية من طلبة الجامعات الأردنية من غير عينة الدراسة، وقد بلغ حجمها (83) طالبا وطالبة بهدف التأكد من الجوانب الآتية: تحديد الوقت الملائم للمقياس، والتأكد من درجة وضوح الفقرات، وتحديد مدى استجابة الطلبة لتعليمات المقياس. وفي ضوء نتائج العينة الاستطلاعية، جرى تحديد الوقت اللازم لتطبيق المقياس، وذلك برصد الزمن المستغرق في تطبيقه، إذ بلغ متوسط استجابة الطلبة (4) دقائق، وتبين أن فقرات المقياس واضحة للطلبة.

2. صدق فاعلية الفقرات: جرى حساب الدلالة التمييزية كمؤشر لفاعلية الفقرات لمقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (83) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية من خارج عينة الدراسة وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع بُعدها ومع الدرجة الكلية للمقياس. والجدول (2) يبين معاملات الارتباط:

الجدول (2) معاملات ارتباط الفقرات مع أبعادها ومع الدرجة الكلية لمقياس المساندة المتصورة من الأصدقاء

اسم البعد	الفقرة	مع البعد	مع المقياس	اسم البعد	الفقرة	مع البعد	مع المقياس	اسم البعد	الفقرة	مع البعد	مع المقياس
المساندة الانفعالية 0.931	1	0.840	0.840	المساندة المعلوماتية المعرفية 0.910	6	0.583	0.679	المساندة المادية 0.871	11	0.790	0.520
	2	0.823	0.688		7	0.830	0.654		12	0.715	0.766
	3	0.813	0.732		8	0.688	0.568		13	0.682	0.795
	4	0.835	0.833		9	0.760	0.629		14	0.763	0.511
	5	0.809	0.738		10	0.793	0.846				

يبين الجدول (2) معاملات ارتباط الفقرات مع أبعادها ومع الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء، فقد حققت جميع فقرات المقياس محك قبول الفقرة (0.20) فأعلى بالبُعد المنتمية إليه؛ وبناء عليه لم تحذف أية فقرة.

ثبات مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء

جرى التأكد من ثبات مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء بطريقة الاتساق الداخلي:

ثبات الاتساق الداخلي:

جرى تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (83) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية من خارج عينة الدراسة، وقد جرى حساب الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ- ألفا، إذ بلغت قيمة الارتباط (0.92)، والجدول (3) يبين معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

الجدول (3) معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء

رقم البعد	البعد	عدد الفقرات	الاتساق الداخلي
1	المساندة الانفعالية	5	0.88
2	المساندة المعلوماتية المعرفية	5	0.79
3	المساندة المادية	4	0.72
الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء		**14**	**0.92**

يبين الجدول (3) أن قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء قد تراوحت ما بين (0.72- 0.88).

طريقة تصحيح المقياس:

للحكم على المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء الذي استخدم تدريج ليكرت الخماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)؛ وبسبب أن جميع فقرات المقياس موجبة بالنسبة للسمة المقيسة (المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء)؛ لذا فقد جرى اعتماد التدريج الآتي لسلم الاستجابة: أوافق بشدة (5)، وأوافق (4)، ومحايد (3)، ولا أوافق (2)، ولا أوافق بشدة (1).

جرى استخدام المعادلة الآتية:

(أعلى قيمة في التدريج – أدنى قيمة)/ 3

(5-1)/3= 1.33

وبالتالي تكون فئات الحكم على المتوسطات الحسابية كما يأتي:

(1 – 2.33) منخفض

(2.34 – 3.67) متوسط

(3.68 – 5) مرتفع

2. مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية المعد من قبل براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2019)، وقد تألف من (27) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي (الحضور، الوعي بالذات وبالآخرين، القبول غير الحكمي، اللاتفاعل) وقد جرى ترجمته من اللغة الانجليزية وعكس ترجمته للعربية من قبل مختص في اللغة الانجليزية وتطويره ليناسب البيئة الأردنية، وتتدرج الإجابة عليه وفقا لتدريج ليكرت الخماسي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا).

صدق وثبات المقياس في صورته الأصلية:

تحقق براتشر وزملاؤه (Pratscher et al., 2019) من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية. إذ جرى التحقق من الثبات

بطريقة الإعادة بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على عينة الدراسة بفاصل زمني مقداره شهر، وبلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس (0.90)، وللأبعاد الفرعية: الحضور (0.81)، الوعي بالذات وبالآخرين (0.86)، القبول غير الحكمي (0.71)، اللاتفاعُل (0.76).

جرى التحقق من دلالات الصدق بإجراء تحليل عاملي استكشافي وتوكيدي متعدد على (5) عينات مستقلة. كما جرى إجراء الصدق التباعدي واستخراج معاملات الارتباطات لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية وأبعاده الأربعة مع عدة مقاييس نفسية أبرزها: الاكتئاب، والقلق، والتجنب، والضغط النفسي، والألكسيثيميا؛ إذ أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية سالبة بينهم. وجرى إجراء الصدق التقاربي واستخراج معاملات الارتباطات مع عدة مقاييس نفسية أبرزها: الاستماع النشط الفعّال، والإحساس، والمعالجة، والاستجابة، والترابط الاجتماعي، والتعاطف، والذكاء العاطفي، والوعي العام بالنفس، وجودة الصداقة، والرضا عن الحياة وغيرها من المقاييس النفسية ذات العلاقة؛ إذ أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة مع مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية ومع أبعاده الأربعة.

صدق مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية في الدراسة الحالية:

1. صدق الترجمة:

جرى التحقق من صدق الترجمة للمقياس، بعرضه على هيئة تحكيم من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي والقياس والتقويم، إذ طلب إليهم إبداء الرأي فيه؛ من حيث: دقة ترجمة الأبعاد والفقرات، وقياس الفقرات لما أعدت لأجله، ومدى مناسبة الفقرات لفئة طلبة الجامعات، ومدى ملاءمة الصياغة اللغوية للفقرات، ومدى شمولية المقياس، وإجراء أي تعديل يرونه مناسبا للفقرات سواء بالحذف أو الإضافة، وجرى إعادة صياغة الفقرات وفقًا لآراء المحكمين والبالغ عددهم (9) بنسبة اتفاق (80%) وفي ضوء ذلك لم تحذف أي فقرة.

كما طبقت الباحثة المقياس على عينة استطلاعية من طلبة الجامعات الأردنية من غير عينة الدراسة، وقد بلغ حجمها (83) طالبا وطالبة بهدف التأكد من الجوانب الآتية: تحديد الوقت الملائم للمقياس، والتأكد من درجة وضوح الفقرات، وتحديد مدى استجابة الطلبة لتعليمات المقياس. وفي ضوء نتائج العينة الاستطلاعية، جرى تحديد الوقت اللازم لتطبيق المقياس، وذلك برصد الزمن المستغرق في تطبيقه، إذ بلغ متوسط استجابة الطلبة (6) دقائق، وتبين أن فقرات المقياس واضحة للطلبة.

2. صدق فاعلية الفقرات: جرى حساب الدلالة التمييزية كمؤشر لفاعلية الفقرات لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (83) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية من خارج عينة الدراسة وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع بُعدها ومع الدرجة الكلية للمقياس. والجدول (4) يبين معاملات الارتباط:

الجدول (4) معاملات ارتباط الفقرات مع أبعادها ومع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية

اسم البعد	الفقرة	مع البعد	مع المقياس	اسم البعد	الفقرة	مع البعد	مع المقياس	اسم البعد	الفقرة	مع البعد	مع المقياس	اسم البعد	الفقرة	مع البعد	مع المقياس
الحضور 0.624	1	0.372	0.360	الوعي بالذات وبالآخرين 0.913	8	0.842	0.776		15	0.723	0.662	اللاتفاعل 0.863	22	0.805	0.745
	2	0.616	0.257		9	0.865	0.769		16	0.821	0.778		23	0.777	0.667
	3	0.450	0.266		10	0.861	0.736		17	0.686	0.723		24	0.838	0.649
	4	0.623	0.500		11	0.821	0.722	القبول غير الحكمي 0.787	18	0.874	0.762		25	0.841	0.733
	5	0.588	0.279		12	0.647	0.556		19	0.661	0.430		26	0.849	0.796
	6	0.512	0.123		13	0.716	0.633		20	0.793	0.561		27	0.838	0.649
	7	0.552	0.522		14	0.817	0.765		21	0.869	0.766				

يبين الجدول (4) معاملات ارتباط الفقرات مع أبعادها ومع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية، فقد حققت جميع فقرات المقياس محك قبول الفقرة (0.20) فأعلى بالبعد المنتمية إليه؛ وبناء عليه لم تحذف أية فقرة.

ثبات مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية

جرى التأكد من ثبات مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية بطريقة الاتساق الداخلي:

الاتساق الداخلي: جرى تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (83) طالبًا وطالبةً من طلبة الجامعات الأردنية من خارج عينة الدراسة، وقد جرى حساب الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ- ألفا، إذ بلغت قيمة الارتباط (0.93)، والجدول (5) يبين معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

الجدول (5) معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية

رقم البعد	البعد	عدد الفقرات	الاتساق الداخلي
1	**الحضور**	7	0.57
2	**الوعي بالذات وبالآخرين**	10	0.93
3	**القبول غير الحكمي**	4	0.81
4	**اللاتفاعل**	6	0.90
الدرجة الكلية		**27**	**0.93**

يبين الجدول (5) أنَّ قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية قد تراوحت ما بين (0.57- 0.93).

طريقة تصحيح المقياس:

للحكم على المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية الذي استخدم تدريج ليكرت الخماسي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا)، لقد جرى اعتماد التدريج الآتي لسلم الاستجابة: دائمًا (1)، وغالبًا (2)، وأحيانًا (3)، ونادرًا (4)، وأبدًا (5) لفقرات المقياس السالبة بالنسبة للسمة المقاسة (اليقظة الذهنية البينشخصية) والمتمثلة في الفقرات (6،5،4،3،2)

كما جرى اعتماد التدريج الآتي لسلم الاستجابة: دائمًا (5)، وغالبًا (4)، وأحيانًا (3)، ونادرًا (2)، وأبدًا (1) لباقي فقرات المقياس الموجبة بالنسبة للسمة المقاسة (اليقظة الذهنية البينشخصية)؛ والمتمثلة في الفقرات (7،1-27).

استخدمت المعادلة الآتية:

(أعلى قيمة في التدريج – أدنى قيمة)/ 3

(5-1)/3= 1.33 وبالتالي تكون فئات الحكم على المتوسطات الحسابية كما يأتي:

(1 – 2.33) منخفض

(2.34 – 3.67) متوسط

(3.68 – 5) مرتفع

المعالجة الإحصائية:

جرى الإجابة عن أسئلة الدراسة باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- للإجابة عن السؤالين الأول والثاني، جرى ايجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- للإجابة عن السؤال الثالث، جرى ايجاد معامل ارتباط بيرسون.
- للإجابة عن السؤال الرابع، جرى استخراج معاملات الانحدار الخطي للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء في تفسير اليقظة الذهنية البينشخصية.

نتائج الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

جرى الإجابة عن السؤال الأول باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء، وكانت النتائج كما في الجدول (6):

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المساندة المتصورة من الأصدقاء لدى طلبة الجامعات

رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	**المساندة الانفعالية**	4.20	0.391	1	مرتفع
2	**المساندة المعلوماتية المعرفية**	3.85	0.616	2	مرتفع
3	**المساندة المادية**	2.99	0.624	3	متوسط
الدرجة الكلية للمقياس		**3.72**	**0.398**		**مرتفع**

يُبيّن الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء لدى طلبة الجامعات الأردنية قد تراوحت ما بين (2.99- 4.20)، إذ جاء بُعد المساندة الانفعالية في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.20) وانحراف معياري بلغ (0.391)، وهو يعدّ ذو درجة مرتفعة. بينما جاء بُعد المساندة المادية في المرتبة الأخيرة بأقل متوسط حسابي بلغ (2.99) وانحراف معياري بلغ (0.624)، وهو يعدّ ذو درجة متوسطة. كما أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء لدى طلبة الجامعات الأردنية جاء بالدرجة المرتفعة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.72)، وبانحراف معياري مقداره (0.398).

السؤال الثاني: ما مستوى اليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

جرى الإجابة عن السؤال الثاني باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية، وكانت النتائج كما في الجدول (7):

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	**الحضور**	2.90	0.526	4	متوسط
2	**الوعي بالذات وبالآخرين**	4.18	0.569	1	مرتفع
3	**القبول غير الحكمي**	4.04	0.590	2	مرتفع
4	**اللاتفاعُل**	3.89	0.637	3	مرتفع
الدرجة الكلية للمقياس		**3.76**	**0.419**		**مرتفع**

يُبيّن الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية قد تراوحت ما بين (2.90- 4.18)، إذ جاء بُعد الوعي بالذات وبالآخرين في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.18) وانحراف معياري بلغ (0.569)، وهو يعدّ ذو درجة مرتفعة. بينما جاء بُعد الحضور في المرتبة الأخيرة بأقل متوسط حسابي بلغ (2.90) وانحراف معياري بلغ (0.526)، وهو يعدّ ذو درجة متوسطة. كما أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية جاء بالدرجة المرتفعة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.76)، وبانحراف معياري مقداره (0.419).

السؤال الثالث: هل هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين كل من المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء واليقظة الذهنية البينشخصية؟

جرى الإجابة عن السؤال الثالث من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون، والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8) معامل ارتباط بيرسون بين المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء واليقظة الذهنية البينشخصية

	اليقظة الذهنية البينشخصية	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء	**0.310****	**0.000**

تشير نتائج الجدول (8) إلى أن نتيجة معامل ارتباط بيرسون ما بين المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء واليقظة الذهنية البينشخصية قد بلغت (0.310)؛ وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α0.05=).

السؤال الرابع: ما درجة الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء باليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

جرى الإجابة عن السؤال الرابع باستخراج معاملات الانحدار الخطي على مرحلتين للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء باليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية، والجداول (9)، (10) توضح ذلك:

مراحل تحليل الانحدار الخطي لمتغير المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء على متغير اليقظة الذهنية البينشخصية:

أولًا: جرى إجراء تحليل انحدار خطي بسيط (Simple Linear Regression Analysis) بطريقة (ENTER) لمتغير المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء على متغير اليقظة الذهنية البينشخصية؛ إذ جرى حساب نسبة التباين المفسر (R^2)، والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لمتغير المساندة المتصورة من الأصدقاء على اليقظة البينشخصية

المتغيرات المستقلة	العامل (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري "بيتا"	قيمة اختبار (ت)	معامل الارتباط R	معامل التحديد R^2	R^2 المعدلة	الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	دلالة (ف) الإحصائية	التباين المسموح Tolerance	VIF
الثابت	2.504	0.145		17.308				0.000*				
مساندة الأصدقاء	0.337	0.039	0.310	8.738	0.310	0.096	0.095	0.000*	76.357	0.000	1.000	1.000
المتغير التابع: اليقظة الذهنية البينشخصية												

لقد جرى التأكد من فرض عدم وجود ارتباط عالٍ بين متغيرات الدراسة من خلال استخدام الارتباط الخطي المتعدد (Multicollinearity)، إذ أجرت الباحثة اختبار معامل تضخم التباين (VIF)، الذي يجب أن لا تزيد قيمته عن (10)، وقد بلغت قيمته (1.000) للدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء و(1.038) عند الأبعاد الفرعية. كما جرى عمل اختبار التباين المسموح (Tolerance)، الذي يجب أن يكون أكبر من (0.50)، إذ بلغت قيمته (1.000) للدرجة الكلية و(0.963) عند الأبعاد الفرعية كما هو موضح في الجدولين (9، 10).

ويظهر من الجدول (9) أن قيمة (ف) تساوي (76.357) وبدلالة إحصائية (0.000) وهي أقل من (0.05)، وهو ما يؤكد صلاحية النموذج لقياس الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء باليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية. وبلغت قيمة (ر) (0.310) التي تمثل معامل الارتباط للنموذج الكلي، وقيمة ($ر^2$) (0.096) التي تمثل نسبة تأثير أو تفسير جميع المتغيرات المستقلة على المتغير التابع، أي أن المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء قد فسرت ما نسبته (9.6%) من اليقظة الذهنية البينشخصية لدى أفراد عينة الدراسة. ويُلاحظ من الجدول (9) أنه بزيادة المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء بمقدار درجة واحدة، فإن اليقظة الذهنية البينشخصية تزداد بمقدار (0.337) درجة مع تثبيت أثر المتغيرات الأخرى. ويمكن من خلال الجدول (9) صياغة معادلة الانحدار المقدرة على النحو التالي:

اليقظة الذهنية البينشخصية = 2.504 + (المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء) 0.337

- **ثانيًا: جرى إجراء تحليل انحدار خطي متعدد (Multiple Linear Regression Analysis) بطريقة (Stepwise).**

إذ جرى إدخال الأبعاد الثلاثة للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء: (المساندة الانفعالية، والمساندة المعلوماتية المعرفية، والمساندة المادية) على اليقظة الذهنية البينشخصية في معادلة الانحدار. إذ جرى حساب نسبة التباين المفسر (R^2). وأظهرت النتائج إسهام بُعد المساندة الانفعالية، وبُعد المساندة المادية، وجرى إسقاط بُعد المساندة المعلوماتية المعرفية لأنها لم تسهم في اليقظة الذهنية البينشخصية، والجدول (10) يُبين ذلك.

الجدول (10) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لأبعاد المساندة المتصورة من الأصدقاء على اليقظة البينشخصية

النموذج	المتغيرات المستقلة	العامل (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري "بيتا"	قيمة اختبار (ت)	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R^2	R^2 المعدلة	الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	دلالة (ف) الإحصائية	التباين المسموح Tolerance	VIF
**2	الثابت	2.181	0.163		13.375				0.000*				
	المساندة الانفعالية	0.279	0.038	0.260	7.312	0.299	0.089	0.088	0.000*			0.963	1.038
	المساندة المادية	0.137	0.024	0.202	5.683	0.358	0.128	0.126	0.000*	52.829	0.000	0.963	1.038
	*دالة (p=0.05)												
	**المتنبأت: (الحد الثابت)، المساندة الانفعالية، المساندة المادية.												
	المتغير التابع: اليقظة الذهنية البينشخصية												

يظهر من الجدول (10) أن قيمة (ف) تساوي (52.829) وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) وهي أقل من (0.05)، وهو ما يؤكد صلاحية النموذج

لقياس الإسهام النسبي لأبعاد المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء باليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية. ويلاحظ من الجدول (10) ما يلي:

- أَنَّ بُعد المساندة الانفعالية قد أسهم بنسبة (8.9%) من التباين الحاصل في اليقظة الذهنية البينشخصية.
- أَنَّ بُعد المساندة المادية أسهم بنسبة (3.9%) من التباين الحاصل في اليقظة الذهنية البينشخصية.
- وأَنَّهما أسهما معًا في تفسير ما نسبته (12.8%) من التباين الحاصل في اليقظة الذهنية البينشخصية.
- وأَنَّه بزيادة المساندة الانفعالية بمقدار درجة، فإن اليقظة البينشخصية تزداد بمقدار (0.279) درجة مع تثبيت أثر المتغيرات الأخرى.
- وأَنَّه بزيادة المساندة المادية بمقدار درجة، فإن اليقظة الذهنية البينشخصية تزداد بمقدار (0.137) درجة مع تثبيت أثر المتغيرات الأخرى.

مناقشة نتائج الدراسة:

مناقشة نتائج السؤال الأول الذي ينص على "ما مستوى المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء لدى طلبة الجامعات الأردنية؟"

كشفت النتائج أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء لدى طلبة الجامعات الأردنية جاء بالدرجة المرتفعة. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن علاقة الطالب الجامعي مع أصدقائه علاقة متينة مبنية على أسس سليمة وتنشئة أسرية صحيحة لمفاهيم الصداقة والنخوة وتقديم العون والمساندة لمن يحتاجها، وهذه العادات متأصلة وموجودة لدى أفراد المجتمع الأردني على نحو واسع الانتشار. وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (المطارنة، 2015)، ودراسة (السعايدة، 2022) في مستوى المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء، إذ بينت هذه الدراسات أن المستوى لدى طلبة الجامعات في الأردن كان مرتفعًا. ولكنها اختلفت في المستوى مع نتائج دراسة (الطراونة، 2015)، ودراسة (الكواملة، 2016)، ودراسة (الجعافرة، 2018)، إذ كان متوسطًا.

مناقشة نتائج السؤال الثاني الذي ينص على "ما مستوى اليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية؟"

كشفت النتائج أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية جاء بالدرجة المرتفعة. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى توفر الفرص للتفاعل مع الآخرين، ووجود بيئة غنية توفرها الجامعات الأردنية للطلبة؛ إذ إن البيئة الجامعية تقدم للطلبة التحديات التي تجعلهم مزودين بالخبرات المتنوعة والمختلفة، وتكسبهم المهارات المتعددة، وهذا يدفع الطلبة للتيقظ الذهني والوعي بذواتهم وذوات الآخرين، والسعي نحو تكوين علاقات ايجابية معهم لتسهيل تكيفهم مع الحياة الجامعية ومتطلباتها ومواجهة التحديات والعقبات التي تحول دون تحقيق أهدافهم وتطلعاتهم. وقد اختلفت نتائج الدراسة الحالية بالمستوى مع نتائج دراسة براتشر وآخرون (Pratscher et al., 2018) التي أظهرت نتائجها أن مستوى اليقظة الذهنية البينشخصية كان متوسطًا.

مناقشة نتائج السؤال الثالث الذي ينص على "هل هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين كل من المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء واليقظة الذهنية البينشخصية؟"

كشفت النتائج أن معامل ارتباط بيرسون ما بين المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء واليقظة الذهنية البينشخصية قد بلغت (0.310)؛ وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05). ويمكن عزو هذه النتيجة إلى إنَّ شعور الطالب الجامعي بالرعاية والمساندة الاجتماعية بأشكالها المتعددة وبمختلف الموارد سواء المادية أم الانفعالية من أصدقائه يسهم في تطوير يقظته التواصلية ويجعله أكثر وعيًا في أثناء التفاعل مع الآخرين. وتتفق النتيجة الحالية للدراسة مع ما أشارت إليه دراسة اسماعيل (Ismail et al. , 2013) في أفريقيا، التي أظهرت إحدى نتائجها أن معامل ارتباط بيرسون بين متغيري اليقظة الذهنية والمساندة الاجتماعية قد بلغت قيمته (0.317)، وهي قيمة دالة إحصائيًا. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع عدة دراسات سابقة في وجود علاقة ارتباطية موجبة الإتجاه ما بين اليقظة الذهنية والمساندة الاجتماعية كدراسة علي وآخرون (Ali et al., 2019)، ودراسة كينجري وآخرون (Kingery et al. , 2020)، ودراسة ويلسون وآخرون (Wilson et al., 2020)، ودراسة زي وآخرون (Xie et al., 2022).

مناقشة نتائج السؤال الرابع الذي ينص على "ما درجة الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء باليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية؟"

يمكن عزو درجة إسهام كل من المساندة الانفعالية والمساندة المادية في اليقظة الذهنية البينشخصية إلى أن الطلبة في المرحلة الجامعية يسعون نحو إثبات ذواتهم، وصنع أدوار فعالة في مجتمعهم، والنجاح في تكوين الصداقات في هذه المرحلة من حياتهم، ومشاركة الآخرين أفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم وسلوكاتهم، وهذا ما يدفع الطلبة لتطوير وتحسين مهاراتهم البينشخصية التواصلية. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه مبروك (2003) بعدّ أن المساندة هي واحدة من المهارات الاجتماعية، وأنَّ المهارات الاجتماعية سلوكات ضرورية يقوم بها الفرد للتغلب على مشكلات الحياة اليومية وتحقيق أهدافه الشخصية بالتدعيمات التي يحصل عليها جراء تفاعله مع الآخرين. والمساندة الاجتماعية بالتحديد تعمل على تنمية سلوك المبادرة وتحفز على القيام بسلوكات اجتماعية ايجابية (Guerrero, Hishinuma & Andrade, 2006).

توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي جرى التوصل إليها توصي الباحثة بما يأتي:

1. ضرورة إعادة تطبيق الدراسة الحالية على مراحل عمرية مختلفة كالثانوية والإبتدائية.
2. ضرورة عقد ورشات عمل لطلبة الجامعات الأردنية تهدف إلى التدريب على مهارة الحضور الذهني.
3. ضرورة تطوير برامج تدريبية لتعليم طلبة الجامعات فنيات وأساليب تقديم المساندة الاجتماعية الانفعالية للآخرين.

مقترحات مستقبلية:

تقدم الباحثة عدة مقترحات لإجراء دراسات مستقبلية وهي كالتالي:

1. تقصي مستويات المساندة الاجتماعية المتصورة من الأسرة، والمتصورة من المدرسين لدى طلبة الجامعات الأردنية.
2. تقصي العوامل والأسباب الكامنة وراء المستوى المتوسط للحضور الذهني لدى طلبة الجامعات الأردنية.
3. تقصي العلاقات بين المساندة الاجتماعية المتصورة من الأصدقاء واليقظة الذهنية البينشخصية مع متغيرات أخرى مثل: المستوى الاجتماعي، المستوى الاقتصادي.

المصادروالمراجع

أبو سعد، أ. (2011). *دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية*. مركز ديبونو لتعليم التفكير.

الجعافرة، أ. (2018). مستوى الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن. *مجلة الطفولة والتربية، جامعة الاسكندرية*، 10(36)، 377- 412.

جولمان، د. (2000). *الذكاء العاطفي*. عالم المعرفة.

حداد، ع.، والزيتاوي، ع. (2002). العلاقة بين الدعم الاجتماعي والاكتئاب لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة المنارة للبحوث والدراسات*، 8(3)، 9-35.

الرشيدي، س. (2018). الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. *مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، 4*(2)، 136- 157.

السعايدة، أ. (2022). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي لدى طلبة الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.

الطراونة، أ. (2015). أنماط المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة مؤتة. *مجلة التربية- جامعة الأزهر*، 1(162)، 447- 466.

طشطوش، ر. (2015). الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي. *المجلة الأردنية للعلوم التربوية*، 11(4)، 449- 467.

العظامات، ع والعتوم، ع. (2018). التنافر المعرفي وعلاقته بأساليب التفكير ومصادر الدعم الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 7(22)، 14-28.

الكواملة، ع. (2016). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والهوية الذاتية لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة مؤتة، الأردن.

مبروك، ع. (2003). محددات المهارات الاجتماعية لدى كبار السن دراسة ووجهة للتأثير. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 13(41)، 186 - 215.

محمود، م ودسوقى، ع. (2020). برنامج مقترح للخدمة الاجتماعية باستخدام نشاطات الذكاءات المتعددة لتحقيق الدعم الاجتماعى للتلاميذ متحدى الإعاقة البسيطة. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، 4(14)، 601-618.

المطارنة، إ. (2015). *السعادة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة مؤتة، الأردن.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الأردنية. (2022). *الإحصاءات- انفوجراف- واقع التعليم العالي بداية العام الجامعي 2021-2022*. https://mohe.gov.jo/AR/Pages/_%D8.

References

Ackerman, C. (2018). *How To Live In The Moment: 35+ Tools To Be More Present. Positivepsychology.* https://positivepsychology.com/present-moment/.

Ali, M., Sethi, M. R., & Irfan, M. (2019). Effect of social support on mindfulness of medical and dental students. *JPMI, 33*(3), 222.

Baer, R. (Ed.). (2010). *Assessing Mindfulness And Acceptance Processes In Clients: Illuminating The Theory And Practice Of Change*. ProQuest Ebook Central.

Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *BarOn Emotional Quotient Inventory: Youth Version*. Multi-Health system, Incorporated.

Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2005). Psychological Mindedness and Awareness Of Self And Others. *Journal of clinical psychology*, *61*(6), 739-750.

Bierbaum. N. (2020). *Learn The Skill of Being Emotionally Nonreactive. Practical mindfulness.* https://practicalmindfulness.co.za/learn-the-skill-of-being-emotionally-nonreactive/

Buggy, P. (2020). *Non-Judgment: What Is It? And Why Does It Matter? (4 Benefits). Mindfulambition.* https://mindfulambition.net/non-judgment/

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy Related Research. *Psychotherapy*, *48*(2), 198- 208.

Freligh, C. B., & Debb, S. M. (2019). Nonreactivity And Resilience to Stress: Gauging the Mindfulness of African American College Students. *Mindfulness*, *10*(11), 2302-2311.

Goisbault, M., Lienhart, N., Martinent, G., & Doron, J. (2022). An Integrated Mindfulness and Acceptance-Based Program for Young Elite Female Basketball Players: Exploratory Study of How It Works and For Whom It Works Best. *Psychology of Sport and Exercise, (60),* 102157.

Guerrero, A. P., Hishinuma, E. S., Andrade, N. N., Nishimura, S. T., & Cunanan, V. L. (2006). Correlations Among Socioeconomic and Family Factors and Academic, Behavioral, And Emotional Difficulties In Filipino Adolescents In Hawai'i. *International Journal of Social Psychiatry*, *52*(4), 343-359.

Hobfoll, S.E. (1989). Conservation Of Resources: Anew Attempt at Conceptualizing Stress. *The American Psychologist,* (44), 513-524.

Ismail, H. A. K., Coetzee, N., Du Toit, P., Rudolph, E. C., & Joubert, Y. T. (2013). Towards gaining a competitive advantage: the relationship between burnout, job satisfaction, social support, and mindfulness. *Journal of Contemporary Management*, *10*(1), 448-464.

Joo, Y. J., Lim, K. Y., & Kim, E. K. (2011). Online University Students' Satisfaction and Persistence: Examining Perceived Level Of Presence, Usefulness And Ease Of Use As Predictors In A Structural Model. *Computers & education*, *57*(2), 1654-1664.

Kalill, K. S., Treanor, M., & Roemer, L. (2014). The Importance of Non-Reactivity To Posttraumatic Stress Symptoms: A Case For Mindfulness. *Mindfulness*, *5*(3), 314-321.

Kingery, J. N., Bodenlos, J. S., & Lathrop, J. A. (2020). Facets of dispositional mindfulness versus sources of social support predict college students' psychological adjustment. *Journal of American College Health, 68*(4), 403-410.

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, Mass: Addison- wesley Pub.Co.

Mark, W., Danny,P. (2011). *Mindfulness: Arectical Guige to Finding Peace In A Frantic World.* Piaktus.

Michalak, J., Teismann, T., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Vocks, S. (2011). Buffering Low Self-Esteem: The Effect of Mindful Acceptance On The Relationship Between Self-Esteem And Depression. *Personality and Individual Differences, 50*(5), 751-754.

Morin, A. (2011). Self- Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, And Antecedents. *Social and personality psychology compass*, *5*(10), 807-823.

Obi, S. N., & Bewei, E. C. (2020). Mindfulness, school connectedness, perceived social support and psychological well-being

of university students in Ibadan, Nigeria. *IFE PsychologIA: An International Journal*, *28*(1), 9-22.

Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness In Interpersonal Interactions, Co-Rumination, And Friendship Quality. *Mindfulness*, *9*(4), 1206-1215.

Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. (2019). Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation. *Mindfulness*, *10*(6), 1044-1061.

Rehman, A. U., You, X., Wang, Z., & Kong, F. (2021). The link between mindfulness and psychological well-being among university students: The mediating role of social connectedness and self-esteem. *Current Psychology*, 1-10.

Taylor, S.E. (2011*). "Social Support: A Review"*. In M.S. Friedman (ed). The Handbook of Health Psychology. Oxford University Press. pp. 189–214.

Thoits, P. A. (1986). Social Support as Coping Assistance. *Journal of consulting and clinical psychology*, *54*(4), 416-423.

Thompson, S. K. (2012). *Sampling*. ProQuest Ebook Central. Third Edition,p; 59-60.

Thum, M. (2008). *What Is the Present Moment? Myrko Thum.* http://www.myrkothum.com/what-is-the-present-moment/

Tolle, Eckhart (1999). *Practicing The Power of Now*. British Columbia: Namaste Publishing.

Trentini, C., Tambelli, R., Maiorani, S., & Lauriola, M. (2022). Gender Differences in Empathy During Adolescence: Does Emotional Self-Awareness Matter? *Psychological Reports*, *125*(2), 913-936.

Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568.

Xie, X., Zhou, Y., & Ying, G. (2022). Social Support, Mindfulness and Job Burnout of Social Workers in China. *Frontiers in Psychology*, 332.

Zhan, Z., & Mei, H. (2013). Academic Self-Concept And Social Presence In Face-To-Face And Online Learning: Perceptions And Effects On Students' Learning Achievement And Satisfaction Across Environments. *Computers & Education*, (69), 131-138.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal of personality assessment*, *52*(1), 30-41.

Zou, Y., Li, P., Hofmann, S. G., & Liu, X. (2020). The Mediating Role Of Non-Reactivity To Mindfulness Training And Cognitive Flexibility: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in psychology*, (11), 1053. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.0105.3.