

Interpersonal Mindfulness and Its Predictive Ability in Social Skills

Heba Jamal Abu Jassar* , Rafe'a Aqeel Zghoul

Department of Counseling and Educational Psychology, Yarmouk University, Jordan

Received: 28/1/2022

Revised: 4/5/2022

Accepted: 31/5/2022

Published: 15/7/2023

* Corresponding author:

hebajammal12@gmail.com

Citation: Abu Jassar, H. J., & Zghoul, R. A. (2023) Interpersonal Mindfulness and Its Predictive Ability in Social Skills. *Dirasat: Educational Sciences*, 50(2 -S1), 1–18.

<https://doi.org/10.35516/edu.v50i2-S1.486>

Abstract

Objectives: This study aimed to assess the levels of interpersonal mindfulness and social skills among university students and investigate their relationship. Additionally, the study aimed to identify the predictive ability of interpersonal mindfulness for social skills.

Methods: The study utilized a correlational descriptive approach with a sample of 600 students (212 males and 388 females) from Yarmouk University, registered in the second semester of the academic year (2020-2021). Convenience sampling method was employed for participant selection. To achieve the study objectives, the Interpersonal Mindfulness Scale (Pratscher, et al., 2019) and a social skills scale developed specifically for this study were used.

Results: The findings revealed moderate levels of interpersonal mindfulness and social skills, with means of 3.519 and 3.495, respectively. A statistically significant correlation ($r = 0.601$) between these variables was observed. Moreover, the simple linear regression coefficient showed that approximately 36% of the variance in social skills can be explained by knowing the level of interpersonal mindfulness. Furthermore, multiple linear regression indicated that the four dimensions of interpersonal mindfulness contributed to explaining 37% of the variance in social skills.

Conclusions: Based on the results, it is recommended to conduct further studies on interpersonal mindfulness across different age groups.

Keywords: Predictive ability, interpersonal mindfulness, social skills, Yarmouk University students, Jordan.

اليقظة العقلية بين الأفراد ومقدرتها التنبؤية بالمهارات الاجتماعية

هبة جمال أبو جassar، رافع عقيل الزغول

قسم علم النفس الإرشادي والتربوي، جامعة اليرموك، الأردن.

ملخص

الأهداف: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستويات اليقظة العقلية بين الأفراد، والمهارات الاجتماعية لدى الطلبة، وتقصي العلاقة بينهما. كما هدفت أيضاً إلى معرفة المقدرة التنبؤية لليقظة العقلية بين الأفراد بالمهارات الاجتماعية.

المنهجية: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة (212 ذكراً و388 إناثاً) من طلبة جامعة اليرموك المسجلين في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2020-2021)، جرى اختيارهم بالطريقة المتيسرة. لتحقيق أهداف الدراسة جرى استخدام مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد المعد من قبل براتشر وزملائه (Pratscher, et al., 2019)، ومقياس المهارات الاجتماعية الذي أعد لغايات هذه الدراسة.

النتائج: أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية بين الأفراد ومستوى المهارات الاجتماعية جاء بمستوى متوسط وبمتوسطين حسابيين مقدارهما (3.519) و(3.495) على التوالي، ووجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بينهما ($r = 0.601$). كما أظهرت النتائج أيضاً أن مربع معامل الانحدار الخطي البسيط قد بلغ (0.360)، أي أنه يمكن تفسير ما يقارب من (36%) من التباين في متغير المهارات الاجتماعية بمعرفة مستوى اليقظة العقلية بين الأفراد. وأخيراً أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن الأبعاد الأربعة لليقظة العقلية قد ساهمت في تفسير ما نسبته (37%) من التباين الحاصل في المهارات الاجتماعية.

الخلاصة: بناء على النتائج أعلاه يوصى بإجراء دراسات بموضوع اليقظة العقلية بين الأفراد على مراحل عمرية مختلفة. الكلمات الدالة: القدرة التنبؤية، اليقظة العقلية بين الأفراد، المهارات الاجتماعية، طلبة جامعة اليرموك، الأردن.



© 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/>

المقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم مراحل حياة الفرد التعليمية؛ ففيها يجري تأهيله وتدريبه لممارسة مهنته المستقبلية، وكذلك يجري تزويده بالعلوم والمعارف والقيم. ويعد مجتمع الجامعة من أكثر المجتمعات المتنوعة بشرياً؛ فيكون فيه الأفراد مختلفين في أعمارهم وجنسياتهم وهوياتهم وجنسهم. وهذا التجمع المتنوع يُحتم على الفرد تطوير مهاراته الاجتماعية ليساعد ذاته في تحقيق النجاح الأكاديمي والمهني، والوصول لحالة الاتزان النفسي. فالفرد كائن اجتماعي، يعيش في مجتمع منظم تسود فيه العديد من المعايير والنظم الاجتماعية التي تحكم حياة الأفراد، كما أنه لا يستطيع التكيف وممارسة دوره في الحياة واشباع حاجاته الفردية بمعزل عن الآخرين من حوله، ولقد تحدث العديد من علماء النفس عن عملية نمو السلوك الاجتماعي وتحديد مراحلها وماهيتها عبر مراحل النمو المختلفة للفرد، وتؤكد العديد من هذه النظريات على أهمية البيئة الاجتماعية للفرد وتفاعله مع الآخرين كأساس لاكتساب المهارات الاجتماعية المختلفة (الزغول، 2010).

ويستطيع الفرد اكتساب المهارات الاجتماعية عن طريق لعب الدور، أو النمذجة، أو التلقين، أو التغذية الراجعة، أو التشكيل، إذ إنّ لتلقي الفرد التدريب على المهارات الاجتماعية أهمية في مواجهة الرفض الاجتماعي، وتشجيع المهارات المتعلقة بحل المشكلات، والتخلص من الصراعات، وزيادة الثقة بالنفس، وتحقيق التكيف الاجتماعي (الشرقاوي، 2015).

إذ إن هنالك مزايا وفوائد عديدة متحققة للفرد نتيجة ارتفاع مستوى المهارات الاجتماعية لديه وهي من مثل: ارتفاع تقدير الذات والشعور بالفعالية الذاتية، وتيسير إدارة علاقات العمل، والاستفادة من الآخرين وتعلم المزيد منهم، وتحسين التحصيل والتنبؤ به، والمساعدة على التكيف وتجنب الصراعات، وزيادة السلوك الاجتماعي، والتقليل من السلوكيات غير الاجتماعية، وخفض القلق الاجتماعي (بوجلان، 2013).

ولقد تزايدت في الآونة الأخيرة الدراسات التي تولي أهمية كبيرة للمهارات الاجتماعية من مثل مهارات المبادرة، والتواصل، والتعاطف الاجتماعي، والاستماع النشط، وضبط الذات وغيرها من المهارات الاجتماعية الأخرى، ومحاولة دراسة العوامل والمتغيرات التي تؤثر فيها التي تساعد في رفع مستواها لدى الأفراد؛ إذ أشار بعض الباحثين إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بالمهارات الاجتماعية، فقد ارتبطت إيجابياً مع مهارات اجتماعية عديدة من مثل: ضبط الذات (Bowlin & Baer, 2012)، الشفقة بالذات وبالتعاطف (Bartels-Velthuis, van den Brink, Koster & Hoenders, 2020)، كما أسهمت إيجابياً بالاستماع الفعال (Jones, Bodie & Hughes, 2019).

ولقد أسهم التدريب على اليقظة العقلية على نحو عام برفع مستوى المهارات الاجتماعية لدى الأفراد من مثل: مهارة الاتصال الداعمة لدى الأفراد (Jones & Hansen, 2015)، ومن هنا جاءت أهمية الدراسة الحالية في إبراز علاقة "اليقظة العقلية بين الأفراد" بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

برزت مشكلة الدراسة بالمطالعة لعدد كبير من الدراسات التربوية؛ حيث لوحظ قلة اهتمام الباحثين بتناول طبيعة "اليقظة العقلية بين الأفراد" ودرجة اسهامها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعات؛ إذ يُلاحظ أنّ السلوكيات غير الاجتماعية لدى طلبة الجامعات تكاد أن تصبح ظواهر اجتماعية، ويظهر أحياناً عدم قدرتهم على حل مشكلاتهم الاجتماعية، وممارستهم لسلوك العنف، وعدم القدرة على التواصل، والفضاضة، ونقص سلوك المبادرة، ونقص التعاطف الوجداني؛ لذا فإنّ استقصاء العوامل التي تسهم في تطوير المهارات الاجتماعية أمراً ملحاً.

وقد تعتمد المهارات الاجتماعية الموجودة لدى طلبة الجامعات والطرق التي يستخدمونها في مواجهة المشكلات الاجتماعية التي تعترضهم على نحو أساسي على مقدار يقظتهم العقلية وقدرتهم على التبصر الواعي لما يجري من حولهم، ومن هنا تبرز أهمية امتلاك هذه الفئة من الطلبة لمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية أثناء إجراء التفاعلات مع الآخرين، لذا جاءت هذه الدراسة بهدف تقصي مستوى اليقظة العقلية بين الأفراد، ومستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك وبيان مقدرة اليقظة العقلية بين الأفراد في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية لديهم.

وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة الحالية تتمثل بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية بين الأفراد لدى طلبة جامعة اليرموك؟
2. ما مستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك؟
3. هل هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين كل من اليقظة العقلية بين الأفراد والمهارات الاجتماعية؟
4. ما المقدرة التنبؤية لليقظة العقلية بين الأفراد في تفسير المهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهداف الدراسة:

1. قياس مستوى اليقظة العقلية بين الأفراد لدى طلبة جامعة اليرموك.
2. قياس مستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك.

3. التأكد من وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية بين الأفراد والمهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك.
4. قياس مقدرة اليقظة العقلية بين الأفراد في تفسير المهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية

تبرز الأهمية النظرية للدراسة الحالية من خلال ما تقدمه من دعم نظري يتعلق باليقظة العقلية بين الأفراد، ومن خلال الاستفادة من المعلومات التي جرى إيرادها عن موضوع اليقظة العقلية بين الأفراد على نحو خاص كونه مصطلحاً حديثاً ولا توجد دراسات كثيرة عنه، فضلاً عن إثراء نظري لموضوع المهارات الاجتماعية.

الأهمية العملية

تبرز هذه الأهمية من خلال ما يترتب على نتائج البحث من فوائد عملية تتمثل بالاستفادة من نتائجها وتوظيفها في حقل التربية وخاصة الجامعات، فضلاً عن توفير أدوات ذات خصائص سيكومترية جرى تطويرها لتناسب مع البيئة الأردنية التي يمكن الاستفادة منها من قبل التربويين.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها المفاهيمية والإجرائية:

1. اليقظة العقلية بين الأفراد: هي سمة للوعي المتكون عند الأفراد عن ذاتهم، وأفكارهم وعواطفهم ومشاعرهم وأحاسيسهم الجسدية وخبراتهم ونواياهم لحظة بلحظة أثناء التفاعل الشخصي مع الآخرين، والانتباه لأقوال وأفعال الآخرين، وإدراك حالتهم المزاجية والانفعالية، وتحليل ما وراء كلامهم وقراءة لغة الجسد الخاصة بهم، وتحليل نبذة الصوت أثناء التفاعل، ثم محاولة تكوين رد الفعل المناسب للموقف التفاعلي (Pratscher, et al., 2019).

- وتعريف إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد.

2. المهارات الاجتماعية: عرفها ريجيو (Riggio, 1990) بأنها مكون متعدد الأبعاد يتضمن مهارات ارسال واستقبال وتنظيم وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل سواء أكان التواصل لفظياً أم غير لفظي.

- وتعريف إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس المهارات الاجتماعية.

متغيرات الدراسة

- اليقظة العقلية بين الأفراد.

- المهارات الاجتماعية.

حدود الدراسة ومحدداتها: أجريت هذه الدراسة في إطار الحدود والمحددات الآتية:

الحدود الزمانية: أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (2021/2020).

الحدود المكانية: جامعة اليرموك – اردن.

الحدود البشرية: اقتصرَت الدراسة على عينة ممثلة من طلبة جامعة اليرموك.

محددات الدراسة: تتحدد نتائج الدراسة بالخصائص السيكومترية للمقاييس التي جرى تطويرها لأغراض الدراسة، مثل: مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد، ومقياس المهارات الاجتماعية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الإطار النظري

يتناول الإطار النظري كلاً من اليقظة العقلية بين الأفراد، والمهارات الاجتماعية.

المحور الأول: اليقظة العقلية بين الأفراد

إن إدراك الإنسان لتفكيره وعواطفه بطريقة غير حكمية مع تركيز انتباهه على اللحظة الحالية بدلاً من اجترار الماضي أو التفكير بالمستقبل ما هو إلّا حالة من "اليقظة العقلية"، وكان جون كابات زين الحاصل على الدكتوراه الفخرية في الطب أول من صمم برنامج للحد من التوتر يستند إلى اليقظة العقلية في كلية الطب بجامعة ماساتشوستس في 1990، وتكون برنامجه من ثمانية جلسات، بواقع جلسة مدتها ثلاث ساعات لكل أسبوع، يجري التدريب على تكتيكات التأمل المتنوعة واليوغا (van, Broersen & Schurink, 2014).

وترجع أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية بالممارسات الشرقية للتأمل، التي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من 2500 سنة، وهناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية، والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية، ويتضمن مفاهيم "التفكير" و"التدبر"؛ وبالنسبة فإن الممارسات التأملية وفقاً للتقاليد الروحية والدينية غالباً ما توفر

نقطة انطلاق رئيسة نحو معرفة الذات الإلهية (Appel & Kim, 2009).

وتعرف اليقظة العقلية كمفهوم نفسي بأنها: المراقبة المستمرة للخبرات، مع تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية أكثر من الانشغال في الخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، مع تقبل الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع ودون إصدار أحكام على الأفكار أو الانفعالات أو الخبرات، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه فتجعله يتخلص من مركزية الأفكار، ويتفهم أنها أحداث عقلية لفترة مؤقتة، وهي ليست تمثيلاً للواقع، وهذا بذلك سيؤدي إلى الاستبصار بالموقف (Cardaciotto, et al., 2008) وتعرف أيضاً بأنها ممارسة تعزز الوعي وطريقة معالجة المعلومات، إذ ينظر إلى اليقظة على أنها حالة يمكن القيام بتنميتها بممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل (Davis & Hayes, 2011).

وقد برزت أهمية اليقظة العقلية في أنها تدخلت في البرامج الهادفة إلى منع انتكاسة الاكتئاب تحديداً ذو الدرجة الشديدة، وإدارة الألم، والتقبل والالتزام، والتعديل السلوكي المعرفي في المستشفيات، وبرزت أهميتها كذلك أيضاً في المجال التربوي: في المدارس والأماكن التعليمية: وقد جرى الانتفاع بها في بناء التعاطف مع الآخرين، وتقليل التوتر، وتقليل القلق الاجتماعي، وتقليل صعوبات تنظيم العواطف، وتعديل السلوك، وزيادة الاستقلال، وزيادة الكفاءة. ونظراً لأهمية اليقظة العقلية فقد جرى تأليف وطباعة ونشر كتب متعددة عنها، وتحديداً استخدام تمارين اليقظة، وقد فرضت اليقظة العقلية نفسها على نحو قوي في المجالات الحياتية المتعددة (Debbie, 2016).

وهناك مبادئ أساسية لليقظة العقلية حددها كابات زين وهي من مثل: الوعي المتزايد بالخبرات الداخلية والخارجية بما في ذلك الأفكار والروائح والمشاعر والجسد، وملاحظة التجارب بطريقة عدم إطلاق الأحكام عليها، زيادة على التعاطف مع الذات وتنمية الانفتاح والفضول تجاه التجارب الداخلية والخارجية مع القدرة على الرجوع للحاضر مع إظهار للأفكار، وهذا يشتمل الوعي بالتنفس والمشي والاستماع والتحدث وتناول الطعام (Iberlin, 2017).

إن قياس اليقظة العقلية على نحو عام يجري باستخدام واحدة من مقاييس التقييم الذاتي الآتية: مقياس الانتباه الواعي اليقظ MAAS، ومقياس فرايبورغ لليقظة العقلية FMI، ومقياس اليقظة المعرفية والعاطفية المختصر CAMS-R، ومقياس ساوثامبتون لليقظة SMQ، ومقياس كينناكي لمهارات اليقظة KIMS، ومقياس فيلادلفيا لليقظة PHLMS (Baer, 2010).

وتعد الغاية من ممارسة اليقظة العقلية هي إعادة العقل إلى الجسم لإنتاج الحضور الحقيقي الواعي وهذا يؤثر في تحقيق المزيد من السلام والحماية للمجتمعات وللعالَم؛ بحيث تصبح ممارسة اليقظة أساساً لإدارة المخاوف والغضب والعواطف (Hanh, 2005).

أما "اليقظة العقلية بين الأفراد" فهي سمة للوعي المتكون عند الأفراد عن ذواتهم، وأفكارهم وعواطفهم ومشاعرهم وأحاسيسهم الجسدية وخبراتهم ونواياهم لحظة بلحظة في أثناء التفاعل الشخصي مع الآخرين، والانتباه لأقوال وأفعال الآخرين، وإدراك حالهم المزاجية والانفعالية، وتحليل ما وراء كلامهم وقراءة لغة الجسد الخاصة بهم، وتحليل نبرة الصوت أثناء التفاعل، ثم محاولة تكوين رد فعل مناسب للموقف التفاعلي، ولها أربعة أبعاد وهي: الحضور، والوعي بالذات وبالآخرين، والتقبل غير المشروط، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية، وفيما يلي توضيح لأبعاد مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد حسب براتشر وآخرون (Pratscher, et al., 2019):

1. الحضور: وهو اندماج الفرد على نحو كامل في المحادثة عند التحدث مع شخص آخر، وأشعاره بكامل الاهتمام، مع الإصغاء إليه جيداً، والانتباه لما يحدث بالفعل في لحظة التفاعل مع الحفاظ على الانتباه من المشتتات.
2. الوعي بالذات وبالآخرين: وهو وعي الفرد بتعايير وجهه وجسده عند التفاعل مع الآخرين، وملاحظة الفرد لكيفية تأثير مزاجه على طريقة تصرفه تجاه الآخرين، والتركيز أيضاً على فهم المعنى الكامن والنوايا والمقاصد وراء كلمات الأشخاص الآخرين وتعبيرات الوجه، وإدراك مزاج الآخرين ونبرات أصواتهم أثناء الاستماع إليهم والتفاعل معهم.
3. التقبل غير المشروط: وهو استماع الفرد جيداً إلى الآخرين في حالة الاختلاف معهم، والتقبل لآراء الآخرين المختلفة عن رأيه، والتقبل للتصرفات المختلفة التي تصدر عنهم أثناء إجراء التفاعلات معهم دون الحكم عليهم أو انتقادهم.
4. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية: وهو إدراك الفرد لمشاعره في لحظات التوتر أثناء التفاعل مع شخص آخر، ومحاولة فهم موقفه وأخذ الوقت الكافي لتكوين أفكاره قبل الرد عليه، ووجود الوعي للنوايا والمقاصد لما يحاول الفرد قوله، والتفكير في الأثر الذي قد تحدثه رده في الشخص الآخر قبل التحدث.

وقد جرى اعتماد هذه الأبعاد الأربعة في التعبير عن مفهوم اليقظة العقلية بين الأفراد في الدراسة الحالية.

ويمكن التدريب على اليقظة العقلية بالقيام بأعمال الخير، والشعور بالرحمة، والمساهمة بمنح الآخرين الفرح، والتسامح معهم، والانفتاح على الاختلافات، وتقديم الامتنان وغيرها، وهذه السمات كلها تدعم أفكاراً وسلوكيات أكثر تعاوناً بين الأفراد وتعمل على تحسين الذات، والعلاقات، والأسر، والمجتمع، والمجموعات العرقية، والدولة، والأمة، والعالم، وهذا ينعكس على الفرد بتعلم كيفية تنمية وعي واضح في العلاقات، ومراقبة

النفس والتخلص من العادات السلبية مع الآخرين، وتعزيز الاستماع العميق للنفوس وللآخرين، وتطوير الفهم والتحرر من التوتر في العلاقات، كما ويعمل على تعزيز التواصل الفعال والواضح بين الأفراد (Hamilton, 2017).

المحور الثاني: المهارات الاجتماعية

يحتاج الأفراد للمهارات الاجتماعية لمساعدتهم على التواصل الاجتماعي حتى يجري تحقيق أهداف المجموعة التي ينتمون إليها، إذ بالتواصل مع الآخرين والتفاعل معهم يمكن مشاركة اللغة والأفكار والمشاعر. ويعرف رونالد ريجيو المهارات الاجتماعية على أنها "مكون متعدد الأبعاد يتضمن مهارات ارسال واستقبال وتنظيم وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل سواء لفظياً أو غير لفظي" (Riggio, 1990). وأشار السمدوني (1991)، إلى أن المهارات الاجتماعية تعني: "قدرة الفرد على التعبير الانفعالي والاجتماعي واستقبال انفعالات الآخرين وتفسيرها، ووعيه بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل الاجتماعي، ومهارته في ضبط وتنظيم تعبيراته غير اللفظية وقدرته على لعب الأدوار وتحضير الذات اجتماعياً".

وعرف مبروك (2003) المهارات الاجتماعية بأنها السلوكيات الضرورية التي يقوم بها الفرد للتغلب على مشكلات الحياة اليومية، وتحقيق أهدافه الشخصية بالتدعيمات التي يحصل عليها من تفاعله مع الآخرين.

كما أورد عبدالله (2000) الخصائص المميزة لمفهوم المهارات الاجتماعية، منها:

1. شمول المفهوم على البراعة والخبرة والكفاءة في أداء الفرد للنشاطات الاجتماعية وتفاعله مع الآخرين.
2. ضرورة القدرة على تحقيق نتيجة فعالة من أجل الوصول للهدف المنشود.
3. القدرة عند الفرد في الضبط المعرفي لسلوكه.

4. تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد من خلال استطاعته الحصول على الدعم الاجتماعي من بيئته المحيطة به.

وقد تعددت التصنيفات التي أجراها العلماء في محاولاتهم لتصنيف المهارات الاجتماعية؛ وقد جاءت كالتالي كما أوردتها الدخيل الله (2014):

أ. تصنيف بريستلي (1981) على أساس المعرفة والتفاعل:

1. مهارات الوعي بالذات: مهارات تحديد أوجه القصور والكمال في ذات الفرد، ومهارات فهم الدوافع والبواعث، ومهارة رسم الأهداف.
2. مهارات التفاعل: مهارات التعبير عن الذات، والاتصال، والتواصل، والاستماع، وتوكيد الذات، والتعاطف، والتأثير في الآخرين.
3. مهارات حل المشكلات: مهارات البحث والحصول على المعلومات، ومهارة إدارة الصراع، ومهارة اتخاذ القرار، ومهارة التخطيط للحياة.

ب. تصنيف فوستر (1983) على أساس المعرفة والسلوك:

1. المهارات الاجتماعية – السلوكية: مهارة التوكيد، مهارة حسن التصرف مع مواقف الإغاضة والغضب، مهارة بناء الصداقات، مهارة كف العدوان.

2. المهارات الاجتماعية – المعرفية: الوعي بما بين الأشخاص، المعرفة الاجتماعية، حل المشكلات البينية.

ج. تصنيف تريفيتك (2005) على أساس المهارة في السلوك:

1. المهارات الأساسية: معرفة الذات، ضبط الذات، والتحكم في الانفعالات، البحث والحصول على المعلومات.
2. المهارات الوسيطة: البدء في التحدث، الفهم والاستماع والانصات، التوكيد في الطلب أو الرفض، التعاطف مع الآخرين.
3. المهارات المتقدمة: التعامل مع مشكلات متعددة الأبعاد والأوجه، مواجهة الصراعات واتخاذ القرارات.

كما حدد رونالد ريجيو في نموذج الشارح للمهارات التي تشكل المهارات الاجتماعية الأساسية، التي يمكن قياسها وهي كالآتي (Riggio, 1986)، (السمدوني، 1991):

أ. مهارات التواصل غير اللفظي:

1. التعبير الانفعالي: وتشمل المهارة في إرسال الرسائل الانفعالية لفظياً أو غير لفظي.

2. الحساسية الانفعالية: وتشمل المهارة في استقبال انفعالات الآخرين وقراءة وتفسير رسائلهم الانفعالية غير اللفظية.

3. الضبط الانفعالي: وتشمل المهارة في ضبط وتنظيم التعبيرات غير اللفظية والانفعالية، وإخفاء الملامح الانفعالية للانفعالات والتحكم فيما يشعر به الفرد من انفعالات.

ب. مهارات التواصل اللفظي:

4. التعبير الاجتماعي: وتشمل المهارة في التعبير اللفظي والقدرة على لفت أنظار الآخرين عند التحدث في المواقف الاجتماعية والاشتراك في المحادثات الاجتماعية.

5. الحساسية الاجتماعية: وتعني القدرة على الانصات اللفظي والوعي بالقواعد المستترة خلف أشكال التفاعل الاجتماعي، والفهم الكامل لأدب

السلوك الاجتماعي والاهتمام بالطريقة اللائقة في المواقف الاجتماعية.

6. الضبط الاجتماعي: وتعني مهارة لعب الأدوار والالتزام في المواقف الاجتماعية.

أما فراي وفيشر وسميث (Frey, Fisher & Smith, 2019) فتحدد المهارات الاجتماعية الأساسية لديهم كالآتي:

1. مهارة التواصل الفعال: وهي القدرة على التواصل على نحو فعال مع الآخرين، إذ تجري مشاركة الأفكار بوضوح.
2. مهارة حل المشكلات: وهي القدرة على الوصول إلى مصادر المشكلة وإيجاد حل عملي لها.
3. مهارة الاستماع الفعال: وهي القدرة على الانتباه بتركيز للشخص الذي يجري التواصل معه، إذ يجري التركيز على نحو أساس على المتحدث وتجنب المشتتات والاستعداد للرد بعد انتهاء الآخر من الحديث وليس أثناء الحديث معه.
4. مهارة التعاطف: وهي القدرة على تعرف مشاعر الشخص الآخر وفهمها.
5. مهارة إدارة العلاقات: وهي القدرة على الحفاظ على علاقات صحية وبناء الروابط الأساسية.
6. مهارة الاحترام: وهي فن توقيت وكيفية بدء الاتصال والاستجابة للآخرين أثناء التفاعل معهم.

ومن أهداف التدريب على المهارات الاجتماعية تعديل البناء المعرفي للفرد من خلال إزالة معيقات السلوك المهاري وحثه على الظهور، وكذلك تدريب الفرد على التلقائية مع الالتزام بالأخلاق والقيم المجتمعية، وتشجيع الفرد على الاعتذار العلني والتراجع عن الأخطاء، وحثه كذلك على الإمساك بزمام المبادرة في العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، وأيضاً تقوية الصلابة النفسية لدى الأفراد، وتقليل القلق الحاصل في مواقف التفاعل الاجتماعي (بوجلل، 2013).

وهناك معايير ومحددات للمهارات الاجتماعية تتعلق بالأفراد مثل: صدور الاستجابة التي تتزايد معها فرص التدعيم، وتقل معها احتمالات العقاب، ووجود الصديق الاجتماعي، وممارسة السلوكيات التي تنبئ بالعواقب الاجتماعية المهمة مثل تقبل الرفاق، والحصول على أحكام جيدة من الآخرين ذوي الأهمية (Strain et al., 2013).

ويذكر شوقي (1998) أن هنالك عدة فنيات للتدريب على المهارات الاجتماعية منها:

1. الأساليب البدنية: وتشمل التدريب على الاسترخاء، والتدريب على التحكم في الجوانب غير اللفظية.
2. الأساليب المعرفية: وتشمل التدريب على الحوار الداخلي الإيجابي، وتغيير المعتقدات اللامنطقية.
3. الأساليب السلوكية: وتشمل التلقين، تمثيل الأدوار، التدعيم.

ويمكن تحسين المهارات الاجتماعية عن طريق توفير التغذية الراجعة: إذ يمكن استخدام الملاحظات الواردة من عملية التغذية الراجعة لتعديل استخدام المهارات الاجتماعية، والقيام بعملية البحث عن الموارد من الكتب لدراسة موضوعات عن الشخصية، ولغة الجسد، وتعلم ممارسة المهارات الاجتماعية: إذ يمكن تعلم التكتيكات والأنشطة لممارسة مهارات التعامل مع الآخرين (Frey, Fisher & Smith, 2019).

ثانياً: الدراسات السابقة

لقد حظي موضوع اليقظة العقلية بين الأفراد، والمهارات الاجتماعية باهتمام الباحثين بسبب أهميتهما؛ لذلك فقد أجرى الباحثون العديد من الدراسات التي تناولتهما باهتمام، ومن هذه الدراسات:

1. الدراسات العربية:

أجرى (حسانين، 2017) في جمهورية مصر العربية دراسة هدفت إلى معرفة علاقة اليقظة العقلية بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة عين شمس. وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة. وقد جرى استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس القلق الاجتماعي. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي، وأنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية والقلق الاجتماعي. وأجرى (شاهين وريان، 2019) في القدس دراسة هدفت التعرف إلى مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. وقد جرى استخدام مقياس اليقظة العقلية، ومقياس مهارات حل المشكلات على عينة بلغ عددها (251) طالباً وطالبة. وقد أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية ومهارة حل المشكلات.

كما أجرى (سويد، 2020) في جمهورية مصر العربية دراسة سيكومترية - اكلينيكية هدفت إلى الكشف عن اسهامات اليقظة العقلية في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. وقد تكونت عينة الدراسة من (219) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الزقازيق. وجرى استخدام مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي، واستبانة المقابلة الاكلينيكية، واختبار تكملة الجمل. وأظهرت أحد نتائج الدراسة بأن اليقظة العقلية ساهمت في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي.

وأجرى (شعيب، 2020) في جمهورية مصر العربية دراسة هدفت إلى التعرف على قدرة اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي في التنبؤ بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى الطلبة المعلمين في كلية التربية في جامعة المنوفية. وقد تكونت عينة الدراسة من (286) طالباً وطالبة. وجرى استخدام مقياس التعلم الانفعالي- الاجتماعي، ومقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الذكاء الانفعالي. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين كل من التعلم الانفعالي- الاجتماعي وكلا من: اليقظة العقلية (0.30)، والمرونة النفسية (0.61)، والذكاء الانفعالي (0.39). كما أظهرت النتائج أيضاً أن المتغيرات (اليقظة العقلية، المرونة النفسية، الذكاء الانفعالي) ساهمت في التنبؤ بالتعلم الانفعالي- الاجتماعي.

وأخيراً أجرى (الضبياني، 2021) في الصين دراسة هدفت التعرف إلى مستويات اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الايجابي، واستقصاء العلاقة بينهم لدى عينة من الطلبة اليمنيين في الصين، إذ تكونت من (509) طالباً وطالبة. وجرى استخدام مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التعاطف، ومقياس السلوك الاجتماعي الايجابي. وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية والتعاطف كانا بدرجة منخفضة جداً، كما كان مستوى السلوك الإيجابي متوسطاً. وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة طردية بين الأبعاد الخمسة لليقظة وكلاً من التعاطف والسلوك الاجتماعي الايجابي. وقد أوصت الدراسة بتنفيذ برامج تدريبية لإكساب الطلبة اليمنيين في الصين مهارات اليقظة العقلية.

2. الدراسات الأجنبية:

أجرى بولين وباير (Bowlin & Baer, 2012) في الولايات المتحدة الأمريكية دراسة هدفت إيجاد العلاقات بين متغيرات اليقظة العقلية وضبط الذات، والرفاه النفسي، والضيق النفسي العام. وقد تكونت عينة الدراسة من (280) طالباً جامعياً، إذ جرى تطبيق المقاييس النفسية التالية على أفراد عينة الدراسة: مقياس اليقظة العقلية، مقياس ضبط الذات، ومقياس الرفاه النفسي، ومقياس الضيق النفسي العام المشتغل على الاكتئاب والقلق والتوتر. وقد أظهرت النتائج أن متغيراً اليقظة العقلية وضبط الذات ارتبطا إيجابياً وساهما بتباين عالٍ في متغير الرفاه النفسي، وقد ارتبطا سلبياً بالضيق النفسي العام، إذ عملت اليقظة العقلية كمتغير وقائي لأعراض الضيق النفسي العام.

كما أجرى جونز وهانسن (Jones & Hansen, 2015) في الولايات المتحدة الأمريكية ثلاث دراسات استكشافية هدفت معرفة أثر التدريب على اليقظة العقلية في مهارات الاتصال الداعمة، وقد تكونت عينة الدراسة من (215) طالباً جامعياً، إذ أشارت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يمكنهم الانتباه والوعي للمحفزات الداخلية والخارجية ووصفها يميلون لإدارة المعلومات اللفظية على نحو فعال أكثر عند تلقيها وإرسالها، وأن التدريب على اليقظة العقلية يرفع من مهارات الاتصال الداعمة لدى الأفراد.

وأجرى براتشر، وروز، وماركوفيتز وبيتنكورت (Pratscher, Rose, Markovitz & Bettencourt, 2018) في الولايات المتحدة الأمريكية دراسة بعنوان "اليقظة العقلية بين الأفراد: قصي اليقظة في التفاعلات الشخصية، التأملات المشتركة، وجودة الصداقة" إذ كان من بين أهداف الدراسة تعرف مستويات متغير اليقظة العقلية بين الأفراد، ومتغير جودة الصداقة، مستوى التأمل المشترك لدى أفراد عينة الدراسة والارتباطات بينها. وقد تكونت عينة الدراسة من (639) طالباً جامعياً في المرحلة الأولى للدراسة، و(501) طالباً جامعياً في الثانية. إذ جرى استخدام مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التأمل المشترك، ومقياس جودة الصداقة، ومقياس القلق والاكتئاب في المرحلة الأولى. أما في المرحلة الثانية فقد جرى استخدام مقياس المنظور الشخصي، ومقياس اليقظة العقلية بين الأفراد، ومقياس الحاجة للرضا، ومقياس التعاطف. وقد أشارت أحد النتائج أن مستوى اليقظة العقلية بين الأفراد كان متوسطاً، وعمل كوسيط بين متغيري التأمل المشترك وجودة الصداقة.

وقد أجرى جونز، وبودي، وهيوز (Jones, Bodie & Hughes, 2019) في الولايات المتحدة الأمريكية دراسة لاستقصاء أثر اليقظة العقلية في التعاطف والاستماع الفعال. وقد تكونت عينة الدراسة من (183) طالباً جامعياً ممن تتوفر عندهم خبرة قليلة في التأمل أو لا يمتلكون خبرة التأمل، وقد استخدمت المعادلة البنائية لاختبار الفرضيات، وقد أظهرت النتائج أن بعداً المراقبة الوصف أسهما إيجابياً بالتعاطف والاستماع الفعال.

وأخيراً أجرى بارتلز فيلتييس، وفان دن برينك، وكوستر وهوندرز (Bartels-Velthuis, van den Brink, Koster & Hoenders, 2020) دراسة هدفت إلى تعرف مدى جدوى تطبيق برنامج اليقظة العقلية بين الأفراد مع العاملين في مجال الرعاية الصحية العقلية وتقييم أثره على مستويات اليقظة العقلية، الشفقة بالذات، التعاطف، الضغط النفسي، نوعية الحياة المهنية مقارنة مع المجموعة الضابطة. تكون البرنامج من (9) جلسات أسبوعية مدتها (2.5) ساعة، وممارسة تمارين اليقظة البيئية (40-60) دقيقة. وأظهرت النتائج أن برنامج اليقظة العقلية بين الأفراد يمكن اعتباره مقبولاً؛ كما وأظهرت النتائج أيضاً أن اليقظة العقلية بين الأفراد ارتبطت إيجابياً بكل من الشفقة بالذات، وبالتعاطف.

من خلال استعراض الدراسات السابقة يلاحظ بأنها اقتصر على عرض بعض المتغيرات المتعلقة بموضوع الدراسة، ومنها تلك الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية بين الأفراد والمهارات الاجتماعية. ويلاحظ أيضاً من خلال عرض الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة، علاقتها بمتغيرات أخرى، كما أنها تناولت مجتمعات أجنبية وعربية مختلفة، بينما انفردت الدراسة الحالية بتناول "اليقظة العقلية بين الأفراد" ومقدرتها التنبؤية بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، وهذا ما يميزها عن الدراسات السابقة.

الطريقة والإجراءات

تضمن هذا الجزء وصفاً لمجتمع الدراسة وعينتها وكيفية اختيارها، كما تضمن وصفاً لمقاييس الدراسة ممثلة في مقياسي اليقظة العقلية بين الأفراد، والمهارات الاجتماعية، وطريقة إعدادهما، والتطبيق على العينات الاستطلاعية لها والتأكد من ثباتها وصدقها، وإجراءات تطبيقها وطريقة تصحيحها، كما تضمن تعريفاً بالمنهجية المستخدمة في الدراسة، والمعالجة الإحصائية في تحليل البيانات، للوصول إلى نتائج الدراسة وتحليلها، وبيان ذلك فيما يأتي:

منهجية الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي؛ وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة من خلال الإجابة عن أسئلتها واستخلاص نتائجها اعتماداً على تطبيق أدواتها والمتثلة في كل من مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد، ومقياس المهارات الاجتماعية لمناسبتها لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة اليرموك المسجلين في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي، والبالغ عددهم (37135) طالباً وطالبة وفقاً لجامعة اليرموك، دائرة القبول والتسجيل، 2020/2021.

عينة الدراسة: جرى اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة؛ كونها الطريقة الأنسب في ظل ظروف سير العملية التعليمية - وجاهي، إلكتروني، مدمج- في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2020-2021) في جامعة اليرموك. إذ جرى توزيع مقاييس الدراسة على جميع طلبة الجامعة باستخدام رابط إلكتروني وصل لكل طالب على بريده الإلكتروني بواسطة مركز الحاسب في جامعة اليرموك، وقد جرى تلقي الردود من الطلبة. إذ بلغ عددهم (600) طالب وطالبة من التخصصات الإنسانية والعلمية، إذ بلغت نسبة الذكور (35%)، بينما بلغت نسبة الإناث (65%). أما بالنسبة لمتغير التخصص فقد بلغت نسبة الطلبة في الكليات العلمية (43%)، بينما بلغت (57%) للإنسانية كما يبين الجدول (1).

الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	212	35%
	أنثى	388	65%
	المجموع	600	100%
التخصص	الكليات العلمية	258	43%
	الكليات الإنسانية	342	57%
	المجموع	600	100%

أدوات الدراسة:

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

1. مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد، الذي أعد من قبل براتشر وزملاؤه (Pratscher, et al., 2019)، وقد تألفت صورته الأصلية من (27) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي (الحضور، الوعي بالذات وبالآخرين، التقبل غير المشروط، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية) وقد جرى تطويره ليناسب البيئة الأردنية بعد ترجمته من اللغة الإنجليزية وعكس ترجمته للعربية من قبل مختص في اللغة الإنجليزية، وتدرج الإجابة عنه وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

صدق وثبات المقياس في صورته الأصلية

تحقق براتشر وزملاؤه (Pratscher, et al., 2019) من الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية بين الأفراد بالتحقق من الثبات بطريقة الإعادة بفواصل زمني مقداره شهراً، وكذلك جرى حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي، إذ بلغت (0.89-0.90)، كما جرى التحقق من الصدق بإجراء تحليل عاملي متعدد على (5) عينات مستقلة، وجرى كذلك إجراء الصدق التبادلي والتفريقي للتمييزي للمقياس، وقد حسبت الارتباطات بين درجات المقياس ودرجات مقاييس أخرى تقيس سمات مشابهة، والارتباطات بين أجزاء المقياس الفرعية مع متغيرات متعددة ذات صلة، وجميعها كانت ذات دلالة إحصائية.

صدق مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد في الدراسة الحالية:

1. صدق الترجمة:

جرى التحقق من صدق الترجمة للمقياس، بعرضه على هيئة تحكيم من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس التربوي والارشاد 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 يرويه مناسباً للفقرات سواء بالحذف أو الإضافة، وجرى إعادة صياغة الفقرات وفقاً لآراء المحكمين والبالغ عددهم (9) بنسبة اتفاق (80%) وفي ضوء ذلك جرى حذف فقرتين هما: أنصت إلى المعنى الكامن وراء كلمات الأشخاص الآخرين من خلال إيماءاتهم وتعبيرات وجوههم، وأعجز عن السيطرة على مشاعري عند حدوث توتر مع الآخرين. كما وطبق الباحثان المقياس على عيّنتين استطلاعتين من طلبة جامعة اليرموك من غير عينة الدراسة، وقد بلغ حجمهما (40)، (100) طالباً وطالبة بهدف التأكد من الجوانب الآتية: تحديد الوقت الملائم للمقياس، والتأكد من درجة وضوح الفقرات، وتحديد مدى استجابة الطلبة لتعليمات المقياس.

وفي ضوء نتائج العيّنتين الاستطلاعتين، جرى تحديد الوقت اللازم لتطبيق المقياس، وذلك برصد الزمن المستغرق في تطبيقه، إذ بلغ متوسط استجابة الطلبة (3-5) دقائق، وتبين أن فقرات المقياس واضحة للطلبة.

2. صدق فاعلية الفقرات:

جرى حساب الدلالة التمييزية كمؤشر لفاعلية الفقرات لمقياس اليقظة العقلية بين الأفراد، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (100) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع بعدها ومع الدرجة الكلية للمقياس. والجدول (2) يبين معاملات الارتباط:

	البعد	المقياس	الفقرة	البعد	المقياس	الفقرة	البعد	المقياس	الفقرة	البعد	المقياس
1	0.06	0.21	8	0.57	0.48	15	0.51	0.42	22	0.66	0.47
2	0.60	0.13	9	0.82	0.54	16	0.53	0.37	23	0.68	0.56
3	0.63	0.18	10	0.74	0.53	17	0.69	0.44	24	0.61	0.41
4	0.67	0.14	11	0.72	0.51	18	0.71	0.45	25	0.68	0.53
5	0.69	0.27	12	0.67	0.46	19	0.62	0.12			
6	0.64	0.24	13	0.63	0.49	20	0.64	0.40			
7	-0.08	0.22	14	0.72	0.62	21	0.64	0.43			

يبين الجدول (2) معاملات ارتباط الفقرات مع أبعادها ومع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية بين الأفراد، فقد جرى حذف فقرتين هما (أندمج في الحديث عندما اتحاور مع شخص آخر، ومن السهل علي أن أكون في اللحظة التي أتفاعل فيها مع شخص آخر)؛ وذلك لعدم تحقق محك قبول الفقرة (0.20) فأعلى بالبعد المنتمية إليه.

مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد

جرى التأكد من ثبات مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد بطريقتين:

1. الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest): وذلك من خلال التطبيق على عينة استطلاعية، مكونة من (40) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة، إذ جرى تطبيق مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد على أفرادها، وبعد مرور أسبوعين جرى إعادة تطبيق المقياس على أفراد العينة أنفسهم، وقد جرى حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.72)، والجدول (3) يبين قيم معامل الارتباط بيرسون.

الجدول (3) معاملات ثبات الإعادة لمقياس اليقظة العقلية بين الأفراد البعد

البعد	عدد الفقرات	ثبات الإعادة
الحضور	7	0.64
الوعي بالذات وبالآخرين	9	0.74
التقبل غير المشروط	4	0.55
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية	6	0.42
الدرجة الكلية	26	0.72

يبين الجدول (3) أنَّ قيم معاملات ثبات الإعادة لأبعاد مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد قد تراوحت ما بين (0.42-0.74).

2. الاتساق الداخلي: جرى تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (100) طالب وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة، وقد جرى حساب الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ- ألفا، إذ بلغت قيمة الارتباط (0.69)، والجدول (4) يبين معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

الجدول (4) معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية بين الأفراد

البعد	عدد الفقرات	الاتساق الداخلي
الحضور	7	0.45
الوعي بالذات وبالآخرين	9	0.83
التقبل غير المشروط	4	0.56
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية	6	0.58
الدرجة الكلية	26	0.69

يبين الجدول (4) أنَّ قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد قد تراوحت ما بين (0.45-0.83).

طريقة تصحيح المقياس:

للحكم على المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد الذي استخدم تدرج ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، لقد جرى اعتماد التدرج الآتي لسلم الاستجابة: دائماً (1)، وغالباً (2)، وأحياناً (3)، ونادراً (4)، وأبداً (5) لفقرات المقياس السالبة بالنسبة للسمة المقاسة (اليقظة العقلية بين الأفراد) والمتمثلة في الفقرات (1،2،3،4،5). كما وجرى اعتماد التدرج الآتي لسلم الاستجابة: دائماً (5)، وغالباً (4)، وأحياناً (3)، ونادراً (2)، وأبداً (1) لباقي فقرات المقياس الموجبة بالنسبة للسمة المقاسة (اليقظة العقلية بين الأفراد): والمتمثلة في الفقرات (6-23).

استخدمت المعادلة الآتية:

(أعلى قيمة في التدرج - أدنى قيمة) / 3

$$1.33 = 3 / (1-5)$$

وبالتالي تكون فئات الحكم على المتوسطات الحسابية كما يأتي:

(1 - 2.33) منخفض

(2.34 - 3.67) متوسط

(3.68 - 5) مرتفع

2. مقياس المهارات الاجتماعية

الوصف

قام الباحثان بمراجعة العديد من المقاييس السابقة المستخدمة لمقياس المهارات الاجتماعية التي اعتمدت عليها الكثير من الدراسات، ومن هذه المقاييس: (Riggio, 1986)، (السماذوني، 1991)، (العمرى والوليدى، 2019)، (محمود، 2020).

إذ يعد مقياس المهارات الاجتماعية الذي أعده رونالد ريجيو 1986 من أكثر المقاييس شهرة في قياس المهارات الاجتماعية، وهو أداة تقرير ذاتي مناسبة للمراهقين والراشدين الذين تزيد أعمارهم على 14 عام، ويشتمل على (105) فقرات، موزعة على ستة مقاييس فرعية.

وقد قام (السمادوني، 1991) بنقله للعربية وتقنيته ليتناسب مع البيئة المصرية، إذ حسب الصدق التكويني للمقياس؛ وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات (317) طالب جامعي وبين مجموعة من المقاييس النفسية للشخصية، وتقرير الذات، والقلق، والخجل، وغيرها من المقاييس. وقد حسب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار بفواصل زمني مقداره أسبوعين، وقد تراوحت معاملات الثبات ما بين (0.80 – 0.90). بينما تراوحت معاملات كرونباخ ألفا ما بين (0.70-0.80).

وقد استخدمت دراسات عديدة مقياس ريجيو (1986) المعرب والمقنن من قبل السامدوني (1991)، والمطبق في بيئات متعددة، من مثل دراسة (العمري والوليدي، 2019)، ودراسة (محمود، 2020). والجدول (5) يوضح الخصائص السيكومترية لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية المستخدم في الدراسات السابقة.

الجدول (5) الخصائص السيكومترية لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية المستخدم في الدراسات السابقة

المقياس	بيئة التطبيق	الخصائص السيكومترية		أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية					
				التعبير الانفعالي	الحساسية الانفعالية	الضبط الانفعالي	التعبير الاجتماعي	الحساسية الاجتماعية	الضبط الاجتماعي
(ريجيو، 1986)	الولايات المتحدة الأمريكية	الصدق	الاتساق الداخلي	0.62	0.67	0.25	0.73	0.15	0.68
		الثبات	ألفا- كرونباخ	0.75	0.78	0.76	0.88	0.84	0.87
		الثبات	إعادة	0.81	0.90	0.88	0.96	0.86	0.92
(العمري والوليدي، 2019)	المملكة العربية السعودية	الصدق	الاتساق الداخلي	0.35	0.65	0.50	0.73	0.45	0.37
		الثبات	ألفا- كرونباخ	0.39	0.62	0.60	0.68	0.70	0.42
		الثبات	التجزئة النصفية	0.29	0.37	0.62	0.67	0.61	0.38
(محمود، 2020)	جمهورية مصر العربية	الصدق	الاتساق الداخلي	0.31	0.63	0.35	0.60	0.64	0.54
		الثبات	ألفا- كرونباخ	0.50	0.50	0.60	0.60	0.50	0.60

وقد لاحظ الباحثان أن المقاييس التي جرى الاطلاع عليها لا تخدم أهداف الدراسة الحالية، كما أنها أجريت على بيئات غير البيئة الأردنية، مما دفع الباحثان تطوير مقياس لقياس المهارات الاجتماعية ليتناسب مع البيئة الأردنية؛ بحيث تناول المهارات الاجتماعية الستة لمقياس المهارات الاجتماعية لريجيو (1986)، وأيضاً جرى إضافة بعدين وهما: مهارة الاستماع النشط الفعال، ومهارة تكوين الصداقات وإدارتها، وقد تكون في صورته الأولى من (56) فقرة، وفي صورته النهائية من (48) فقرة، موزعة على ثمانية أبعاد وهي على النحو الآتي:

- الجزء الأول جرى تطويره بالاستعانة بالمقاييس الآتية: (Riggio, 1986)، (السمادوني، 1991)، (العمري والوليدي، 2019)، (محمود، 2020).

الذي تكون من ستة أبعاد وهي:

1. التعبير الاجتماعي.
2. التعبير الانفعالي.
3. ضبط الذات الاجتماعي.
4. ضبط الذات الانفعالي.
5. الحساسية والتعاطف الاجتماعي.
6. الحساسية والتعاطف الانفعالي.

- الجزء الثاني مكون من بعد واحد، هو: الاستماع النشط الفعال، وقد جرى تطويره بالاستعانة في:

(Miller & Webb, 2011)، (UMBC Training Centers, 2014)، (Spataro & Bloch, 2018).

- الجزء الثالث مكون من بعد واحد، هو: تكوين الصداقات وإدارتها، وقد جرى تطويره بالاستعانة في:

(Thien, Razak & Jamil, 2012)، (الهيچين، 2019).

وتندرج الإجابة عنه وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، ضعيفة، لا تنطبق)؛ بحيث تعطى كبيرة جداً 5 درجات، وكبيرة 4 درجات، ومتوسطة 3 درجات، وضعيفة 2 درجتين، ولا تنطبق 1 درجة واحدة.

صدق مقياس المهارات الاجتماعية:

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 يروونه مناسباً للفقرات سواء بالحذف أو الإضافة، وجرى إعادة صياغة الفقرات وفقاً لآراء المحكمين والبالغ عددهم (9) بنسبة اتفاق (80%) وفي ضوء ذلك جرى حذف (8) فقرات هي: أشارك بنصيب كبير في الحديث عندما أتناقش مع الآخرين، ويتم اختياري لأكون قائداً للمجموعة، وأستطيع التكيف بسهولة في أي موقف اجتماعي، ويمكنني إخفاء مشاعري القوية عن الآخرين، وأقوم بالاستجابة على نحو مناسب عندما يضايقي الآخرون، ويعد الآخرون مصدراً لسعادتي وأحزاني، ومن المهم أن يكون الآخرون مثلي، وأستطيع فهم مشاعر الآخرين بسهولة.

كما طبق الباحثان المقياس على عيّنتين استطلاعتين من طلبة جامعة اليرموك من غير عينة الدراسة، وقد بلغ حجمهما (40)، (100) طالباً وطالبة بهدف التأكد من الجوانب الآتية: تحديد الوقت الملائم للمقياس، والتأكد من درجة وضوح الفقرات، وتحديد مدى استجابة الطلبة لتعليمات المقياس. وفي ضوء نتائج العيّنتين الاستطلاعتين، جرى تحديد الوقت اللازم لتطبيق المقياس، وذلك برصد الزمن المستغرق في تطبيقه، إذ بلغ متوسط استجابة الطلبة (4-6) دقائق، وتبين أن فقرات المقياس واضحة للطلبة.

3. صدق فاعلية الفقرات:

جرى حساب الدلالة التمييزية كمؤشر لفاعلية الفقرات لمقياس المهارات الاجتماعية، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (100) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع بعدها ومع الدرجة الكلية للمقياس. والجدول (6) يبين معاملات الارتباط:

الجدول (6) معاملات ارتباط الفقرات مع أبعادها ومع الدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية

الفقرة	البعد	المقياس	الفقرة	البعد	المقياس	الفقرة	البعد	المقياس	الفقرة	البعد	المقياس
1	0.61	0.43	13	0.67	0.41	25	0.81	0.50	37	0.69	0.42
2	0.77	0.50	14	0.70	0.48	26	0.55	0.57	38	0.63	0.43
3	0.77	0.40	15	0.52	0.28	27	0.56	0.36	39	0.68	0.37
4	0.75	0.50	16	0.66	0.47	28	0.66	0.38	40	0.69	0.31
5	0.76	0.46	17	0.76	0.43	29	0.65	0.39	41	0.76	0.24
6	0.50	0.27	18	0.80	0.56	30	0.67	0.40	42	0.81	0.20
7	0.59	0.21	19	0.74	0.55	31	0.65	0.28	43	0.81	0.19
8	0.68	0.52	20	0.75	0.48	32	0.60	0.41	44	0.77	0.19
9	0.79	0.54	21	0.76	0.54	33	0.58	0.49	45	0.78	0.22
10	0.78	0.61	22	0.85	0.56	34	0.69	0.52	46	0.76	0.12
11	0.60	0.45	23	0.71	0.52	35	0.61	0.41	47	0.87	0.11
12	0.74	0.54	24	0.84	0.56	36	0.66	0.38	48	0.81	0.21

يبين الجدول (6) معاملات ارتباط الفقرات مع أبعادها ومع الدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية، فقد حققت جميع فقرات المقياس محك قبول الفقرة (0.20) فأعلى بالبعد المنتمية إليه؛ وبناء عليه لم تحذف أية فقرة.

مقياس المهارات الاجتماعية

جرى التأكد من ثبات مقياس المهارات الاجتماعية بطريقتين:

1. **الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest):** وذلك من خلال التطبيق على عينة استطلاعية، مكونة من (40) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة، إذ جرى تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية على أفرادها، وبعد مرور أسبوعين جرى إعادة تطبيق المقياس على أفراد

العينة أنفسهم، وقد جرى حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.60)، والجدول (7) يبين قيم معامل الارتباط بيرسون.

الجدول (7) معاملات ثبات الإعادة لمقياس المهارات الاجتماعية رقم البعد

رقم البعد	البعد	عدد الفقرات	ثبات الإعادة
1	التعبير الاجتماعي	5	0.53
2	التعبير الانفعالي	6	0.68
3	ضبط الذات الاجتماعي	5	0.48
4	ضبط الذات الانفعالي	5	0.55
5	الحساسية والتعاطف الاجتماعي	4	0.61
6	الحساسية والتعاطف الانفعالي	6	0.70
7	الاستماع النشط الفعال	8	0.64
8	تكوين الصداقات وإدارتها	9	0.73
	الدرجة الكلية	48	0.60

يبين الجدول (7) أن قيم معاملات ثبات الإعادة لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية قد تراوحت ما بين (0.48-0.73).

2. الاتساق الداخلي:

جرى تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (100) طالب وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة، وقد جرى حساب الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ- ألفا، إذ بلغت قيمة الارتباط (0.90)، والجدول (8) يبين معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

الجدول (8) معاملات ثبات الاتساق لمقياس المهارات الاجتماعية

رقم البعد	البعد	عدد الفقرات	الاتساق الداخلي
1	التعبير الاجتماعي	5	0.78
2	التعبير الانفعالي	6	0.74
3	ضبط الذات الاجتماعي	5	0.68
4	ضبط الذات الانفعالي	5	0.82
5	الحساسية والتعاطف الاجتماعي	4	0.82
6	الحساسية والتعاطف الانفعالي	6	0.67
7	الاستماع النشط الفعال	8	0.79
8	تكوين الصداقات وإدارتها	9	0.92
	الدرجة الكلية	48	0.90

يبين الجدول (8) أن قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الاجتماعية قد تراوحت ما بين (0.67-0.92).

طريقة تصحيح المقياس:

للحكم على المتوسطات الحسابية لفقرات مقياس المهارات الاجتماعية الذي استخدم تدرج ليكرت الخماسي (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، ضعيفة، لا تنطبق)؛ وبسبب أن جميع فقرات المقياس موجبة بالنسبة للسمة المقاسة (المهارات الاجتماعية)؛ لذا فقد جرى اعتماد التدرج الآتي لسلم الاستجابة: كبيرة جداً (5)، وكبيرة (4)، ومتوسطة (3)، وضعيفة (2)، ولا تنطبق (1).

استخدمت المعادلة الآتية:

(أعلى قيمة في التدرج - أدنى قيمة) / 3

$$1.33 = 3 / (5-1)$$

وبالتالي تكون فئات الحكم على المتوسطات الحسابية كما يأتي:

(1 - 2.33) منخفض

(2.34 - 3.67) متوسط

(3.68 - 5) مرتفع

إجراءات الدراسة:

1. جرى الحصول على كتاب تسهيل مهمة من رئاسة جامعة اليرموك.
2. جرى تحديد عدد أفراد مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (37135) من دائرة القبول والتسجيل في الجامعة.
3. جرى توزيع مقاييس الدراسة إلكترونياً على جميع الطلبة بواسطة مركز الحاسب في جامعة اليرموك.
4. جرى إجراء المعالجات الإحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V 26).

المعالجة الإحصائية:

- جرى الإجابة عن أسئلة الدراسة باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
- للإجابة عن السؤالين الأول والثاني، جرى إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
 - للإجابة عن السؤال الثالث، جرى إيجاد معامل ارتباط بيرسون.
 - للإجابة عن السؤال الرابع، جرى استخراج معاملات الانحدار الخطي لليقظة العقلية بين الأفراد في تفسير المهارات الاجتماعية.

نتائج الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية بين الأفراد لدى طلبة جامعة اليرموك؟

جرى الإجابة عن السؤال الأول باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية بين الأفراد، وكانت النتائج كما في الجدول (9):

الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية بين الأفراد لدى طلبة جامعة اليرموك

رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	الحضور	3.126	0.805	4	متوسط
2	الوعي بالذات وبالآخرين	3.737	0.808	1	مرتفع
3	التقليل غير المشروط	3.576	0.833	2	متوسط
4	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية	3.473	0.845	3	متوسط
	الدرجة الكلية للمقياس	3.519	0.555		متوسط

يلاحظ من نتائج الجدول (9)، أن المتوسط الحسابي لدرجة اليقظة العقلية بين الأفراد لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بالدرجة المتوسطة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.519)، وانحراف معياري (0.555). وربما يعزى هذا المستوى في اليقظة العقلية بين الأفراد إلى توزيع الطلبة انتباههم على المهام المتعددة والواجبات المطلوبة منهم، والمسؤوليات الكثيرة الملقاة على عاتقهم، وعدم توفر الوقت الكافي لدى الطلبة لممارسة اليقظة العقلية بين الأفراد؛ إذ إن اليقظة العقلية بين الأفراد كما ذكر (Cardaciotto, et al., 2008) تحتاج إلى المراقبة المستمرة للخبرات، وتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية أكثر من الانشغال في الخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، مع تقبل الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع دون إصدار أحكام على الأفكار أو الانفعالات أو الخبرات. وقد يعزى هذا المستوى إلى عدم توفر المعرفة الكافية بالأنشطة والتدريبات اللازمة لتحسين اليقظة العقلية بين الأفراد؛ إذ ذكر (Davis & Hayes, 2011) أنه يمكن تحسين مستواها لدى الأفراد عن طريق ممارسة أنشطة التفكير والتأمل لتعزيز الوعي وطرق معالجة المعلومات.

وقد اتفقت مع نتائج دراسة براتشر، وروز، وماركوفيتز وبيتنكورت (Pratscher, Rose, Markovitz & Bettencourt, 2018)؛ التي أظهرت نتائجها أن مستوى اليقظة العقلية بين الأفراد كان متوسطاً لدى المجموعة الضابطة. لكنها اختلفت مع نتائج دراسة (شاهين وريان، 2019)؛ التي أظهرت نتائجها أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً. كذلك اختلفت مع دراسة (الضبياني، 2021)؛ التي أظهرت نتائجها أن مستوى اليقظة العقلية كان منخفضاً جداً.

السؤال الثاني: ما مستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك؟

جرى الإجابة عن السؤال الثاني باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية، وكانت النتائج كما في الجدول (10):

الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	التعبير الاجتماعي	3.236	0.916	6	متوسط
2	التعبير الانفعالي	3.305	0.767	5	متوسط
3	ضبط الذات الاجتماعي	3.395	0.842	4	متوسط
4	ضبط الذات الانفعالي	3.227	0.877	7	متوسط
5	الحساسية والتعاطف الاجتماعي	3.188	0.898	8	متوسط
6	الحساسية والتعاطف الانفعالي	3.482	0.818	3	متوسط
7	الاستماع النشط الفعال	3.634	0.817	2	متوسط
8	تكوين الصداقات وإدارتها	3.994	0.891	1	مرتفع
	الدرجة الكلية للمقياس	3.495	0.663		متوسط

يلاحظ من نتائج الجدول (10)، أن المتوسط الحسابي لدرجة المهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بالدرجة المتوسطة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.495)، وانحراف معياري (0.663). وربما يعزى هذا المستوى في المهارات الاجتماعية إلى الوعي غير الكافي لدى الطلبة بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل الاجتماعي، والمهارات المحدودة في ضبط وتنظيم التعبيرات غير اللفظية، وإلى التدريب غير الكافي على التحضير والتهيئة الاجتماعية للذات؛ التي أكد على أهميتها (السمادوني، 1991). وربما يعزى هذا لفرص الممارسة المحدودة لاكتساب المهارات الاجتماعية داخل مواقف التفاعل الاجتماعي مثل لعب الدور، أو النمذجة، أو التلقين، أو التغذية الراجعة، أو التشكيل؛ التي أكد (الشرفاوي، 2015) على أهميتها في مواجهة الرفض الاجتماعي، وتحقيق التكيف الاجتماعي.

السؤال الثالث: هل هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين كل من اليقظة العقلية بين الأفراد والمهارات الاجتماعية؟

جرى الإجابة عن السؤال الثالث من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون، والجدول (11) يبين ذلك.

الجدول (11) معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية بين الأفراد والمهارات الاجتماعية

المهارات الاجتماعية	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية بين الأفراد	0.601**
	0.05

تشير نتائج الجدول (11) إلى أن نتيجة معامل ارتباط بيرسون ما بين "اليقظة العقلية بين الأفراد" والمهارات الاجتماعية قد بلغت (0.601)؛ وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). يمكن القول - بنحو عام - بأن النتيجة الحالية للدراسة تتفق جزئياً مع ما أشارت إليه بعض الدراسات: كدراسة بولين وباير (Bowlin & Baer, 2012)؛ التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية ومهارة ضبط الذات. كذلك اتفقت جزئياً مع نتائج دراسة (الضبياني، 2021)؛ التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة ما بين اليقظة العقلية وكلاً من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي. كذلك تتفق جزئياً مع دراسة (شعيب، 2020)، التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ما بين اليقظة العقلية والتعلم الانفعالي- الاجتماعي.

السؤال الرابع: ما المقدرة التنبؤية لليقظة العقلية بين الأفراد في تفسير المهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك؟

جرى الإجابة عن السؤال الرابع باستخراج معاملات الانحدار الخطي على مرحلتين لليقظة العقلية بين الأفراد في تفسير المهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك، والجدول (12)، (13) توضح ذلك:

- مراحل تحليل الانحدار الخطي لمتغير اليقظة العقلية بين الأفراد على متغير المهارات الاجتماعية:

أولاً: جرى إجراء تحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression Analysis) بطريقة (ENTER) لمتغير اليقظة العقلية بين الأفراد على متغير المهارات الاجتماعية؛ حيث جرى حساب نسبة التباين المفسر (R^2)، والجدول (12) يبين ذلك.

الجدول (12) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لمتغير اليقظة العقلية بين الأفراد على متغير المهارات الاجتماعية

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	المعاملات غير المعيارية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري "بيتا"	قيمة اختبار (ت)	معامل الارتباط R	معامل التحديد R^2	R^2 المعدلة	الدلالة الاحصائية
المهارات الاجتماعية	اليقظة العقلية بين الأفراد	0.718	0.039	0.601	18.375	0.601	0.361	0.360	0.000*
	الثابت	0.970	0.139		6.968				0.000*

تشير نتائج الجدول (12) إلى أن معامل الانحدار الخطي البسيط قد بلغ (0.360). أي أنه يمكن تفسير ما يقارب من (36%) من التباين في متغير المهارات الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة بمعرفة مستوى اليقظة العقلية بين الأفراد، إذ يمكن من خلال الجدول (12) صياغة معادلة الانحدار المقدرة على النحو التالي:

$$\text{مستوى المهارات الاجتماعية} = 0.970 + (\text{مستوى اليقظة العقلية بين الأفراد}) \times 0.718$$

• ثانياً: جرى إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression Analysis) بطريقة (Stepwise) لأبعاد متغير اليقظة العقلية بين الأفراد على متغير المهارات الاجتماعية، إذ جرى حساب نسبة التباين المفسر (R^2)، والجدول (13) يبين ذلك.

الجدول (13) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لأبعاد متغير اليقظة العقلية بين الأفراد على متغير المهارات الاجتماعية

النموذج	المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	المعاملات غير المعيارية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري "بيتا"	قيمة اختبار (ت)	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R^2	R^2 المعدلة	الدلالة الاحصائية
4**	المهارات الاجتماعية	الثابت	1.200	0.155		7.759				0.000*
		الوعي بالذات وبالآخرين	0.227	0.038	0.277	6.050	0.536	0.288	0.286	0.000*
		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية	0.194	0.035	0.248	5.514	0.589	0.347	0.345	0.000*
		التقبل غير المشروط	0.154	0.035	0.194	4.377	0.606	0.368	0.365	0.000*
		الحضور	0.070	0.027	0.085	2.562	0.612	0.375	0.370	0.011*

*دالة ($p < 0.05$) **المتنبات: (الحد الثابت)، الوعي بالذات وبالآخرين، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية، التقبل غير المشروط، الحضور.

تشير نتائج الجدول (13) إلى أن بعد الوعي بالذات وبالآخرين قد ساهم بنسبة (28.6%) من التباين الحاصل في المهارات الاجتماعية، وبعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية (5.9%)، وبعد التقبل غير المشروط (2.0%)، وبعد الحضور (0.5%)، وأن الأبعاد الأربعة معاً قد ساهمت في تفسير ما نسبته (37%) من التباين الحاصل في المهارات الاجتماعية.

ويعزى ذلك إلى أنَّ اليقظة العقلية بين الأفراد تجعل الفرد يركز على مضمون ما يطرح في الزمن الحالي والحاضر أكثر من التركيز على الماضي أو التركيز على ما سيحدث في المستقبل (Cardaciotto, et al., 2008). فيكون جل اهتمام الفرد الإنصات للآخرين ومحاولة فهم ما يريدون إيصاله من أفكار ومشاعر، وكذلك الانشغال التام في بذل أقصى جهد لمحاولة التكيف والتأقلم والانخراط في موقف التفاعل الاجتماعي، هذا بالتالي يسهل من اكتساب المهارات الاجتماعية ويعمل على تطويرها، ويسهم في السيطرة على المشكلات والتوترات التي قد تحدث بسبب الانتباه المشتت أو الإدراك الخاطئ للأحداث والمواقف؛ إذ تعمل على زيادة مستوى مهارات الاتصال الداعمة لدى الفرد (Jones & Hansen, 2015).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج دراسة جونز، وبودي، وهيوز (Jones, Bodie & Hughes, 2019)، التي أشارت إلى أن اليقظة العقلية

أسهمت إيجابيا في مهارتي التعاطف والاستماع الفعال، كذلك تتفق جزئيا مع نتائج دراسة بارتلز فيلتيس، وفان دن برينك، وكوستر وهوندرز (Bartels, Velthuis, van den Brink, Koster & Hoenders, 2020)، التي أشارت إلى اسهام اليقظة العقلية إيجابيا بمهارة التعاطف.

توصيات الدراسة:

1. إجراء دراسات لتقصي العوامل والأسباب الكامنة وراء المستوى المتوسط لليقظة العقلية بين الأفراد والمهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، ومحاولة وضع برامج للتدريب عليها.
2. إجراء دراسة حول فعالية برامج التدريب على اليقظة العقلية بين الأفراد في زيادة المهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.
3. إجراء دراسة مشابهة لتقصي العلاقة بين اليقظة العقلية بين الأفراد مع متغيرات أخرى مثل: المستوى الاقتصادي، المستوى الاجتماعي.
4. إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة كالابتدائية والثانوية.

المصادر والمراجع

- بوجلال، س. (2013). *المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر*.
- حسانين، أ. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة. *مجلة كلية الآداب، جامعة بنها*، 4(48)، 89-152.
- الدخيل الله، د. (2014). *المهارات الاجتماعية: المفهوم والوحدات والمحددات*. (ط1). المملكة العربية السعودية: مكتبة العبيكان.
- الزغول، ع. (2010). *مبادئ علم النفس التربوي*. (ط2). الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- السمادوني، أ. (1991). *مقياس المهارات الاجتماعية*. جمهورية مصر العربية: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سويد، ن. (2020). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية - إكلينيكية). *مجلة كلية التربية ببنها*، 3(123)، 140-244.
- شاهين، م.، وريان، ع. (2019). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني*، 8(14)، 1-13.
- الشرقاوي، م. (2015). *تخفيض حدة السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم*. جمهورية مصر العربية: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- شعيب، ع. (2020). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمتنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية*، 3(2)، 65-104.
- شوقي، ط. (1998). *توكيد الذات- مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية*. جمهورية مصر العربية: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- الضبياني، ع. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 5(11)، 136-147.
- عبدالله، م. (2000). *بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية*. جمهورية مصر العربية: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- العمرى، ن.، والوليدي، ع. (2019). صورة الجسم وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 108(108)، 309-364.
- مبروك، ع. (2003). محددات المهارات الاجتماعية لدى كبار السن دراسة ووجهة للتأثير. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 13(41)، 186 - 215.
- محمود، خ. (2020). الفعالية الذاتية بصفتها متبأ بالمهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *دراسات نفسية*، 30(2)، 353-405.
- الهجين، ع. (2019). أساليب الفكاهة وعلاقتها بجودة الصداقة لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، بنها*، 1(120)، 42-88.

References

- Appel, J., & Kim-Appel, D. (2009). Mindfulness: Implications for substance abuse and addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 506.
- Baer, R. (Ed.). (2010). *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*. New Harbinger Publications.
- Bartels-Velthuis, A. A., van den Brink, E., Koster, F., & Hoenders, H. R. (2020). The Interpersonal Mindfulness Program for Health Care Professionals: a Feasibility Study. *Mindfulness*, 11(11), 2629-2638.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-415.
- Cardaciotto, L., Herbert, T., Forman, E., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2).
- Debbie, G. (2016). *Intheflow: Taking mindfulness to work*. ProQuest Ebook Central.
- Frey, N., Fisher, D., & Smith, D. (2019). *All learning is social and emotional: Helping students develop essential skills for the classroom and beyond*. ProQuest Ebook Central.
- Hamilton, D. M. (2017). *The Zen of You and Me: A Guide to Getting Along with Just About Anyone*. Shambhala Publications.
- Hanh, T. N. (2005). *Happiness: Essential mindfulness practices*. ProQuest Ebook Central.
- Iberlin, J. M. (2017). *Cultivating mindfulness in the classroom: Effective, low-cost way for educators to help students manage stress*. ProQuest Ebook Central.
- Jones, S. M., & Hansen, W. (2015). The impact of mindfulness on supportive communication skills: Three exploratory studies. *Mindfulness*, 6(5), 1115-1128.
- Jones, S. M., Bodie, G. D., & Hughes, S. D. (2019). The impact of mindfulness on empathy, active listening, and perceived provisions of emotional support. *Communication Research*, 46(6), 838-865.
- Miller, E., & Webb, L. (2011). Active listening and attending: communication skills and the healthcare environment. *L Webb (Ed.), Nursing: Communication Skills for Practice*, 52-71.
- 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. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044 -1061.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649-660.
- Riggio, Ronald. (1990). Social skills and self-esteem. *Journal of Personality and Individual Differences*, 11(80), 127-139.
- Spataro, S. E., & Bloch, J. (2018). "Can you repeat that?" Teaching active listening in management education. *Journal of Management Education*, 42(2), 168-198.
- Strain, P. S., Guralnick, M. J., & Walker, H. M. (Eds.). (2013). *Children's social behavior: Development, assessment, and modification*. Elsevier.
- Thien, L. M., Razak, N. A., & Jamil, H. (2012). *Friendship Quality Scale: Conceptualization, Development and Validation*. Australian Association for Research in Education (NJ1).
- UMBC Training Centers. (2014). Active Listening Techniques. <https://smart-union.org/wp-content/uploads/2020/06/Active-Listening-Techniques-Handout.pdf>
- Van, V. M., Broersen, J., & Schurink, G. (2014). *Mindfulness and schema therapy: A practical guide*. ProQuest Ebook Central.