

اليقظة العقلية بينشخصية وقدرتها التنبؤية بالدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية

د. هبة جمال أبو جسر

تاريخ القبول

2022/12/13

تاريخ الاستلام

2022/11/8

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بينشخصية بالدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (826) طالباً وطالبة (385 ذكوراً و 441 إناثاً) من طلبة الجامعات الأردنية المسجلين في الفصل الدراسي الصيفي للعام الجامعي (2021-2022)، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة العقلية بينشخصية المعد من قبل (براتشر) وزملائه (Pratscher et al., 2019)، ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس الذي أعدّ لغايات هذه الدراسة. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أنّ الأبعاد الأربعة لليقظة العقلية بينشخصية قد أسهمت في تفسير ما نسبته (12.5%) من التباين الحاصل في الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس. وأوصت الدراسة بعقد ورش عمل للطلبة؛ لتطوير قدرتهم على اللاتفاعل مع مشاعرهم السلبية الداخلية في أثناء الموقف التفاعلي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية بينشخصية، الدعم الاجتماعي المدرك.

Interpersonal Mindfulness and its Predictive Ability in Perceived Social Support from Faculty Members in Jordanian Universities

ABSTRACT

This study aimed to identify the predictive ability for interpersonal mindfulness in perceived social support from faculty members in Jordanian universities. The study relied on the correlational descriptive approach. The sample study consisted of (826) students (385 males and 441 females) who registered in the summer semester of the academic year (2021–2022); were selected through using convenience sampling method. To achieve the objectives of the study, interpersonal mindfulness scale (Pratscher, et al., 2019) was used and the perceived social support from faculty members scale that was prepared for the purposes of this study. The results of multiple linear regression showed that the four dimensions of interpersonal mindfulness contributed to the explanation of (12.5%) of the variance in perceived social support from faculty members. The study recommended holding workshops for students to develop their ability to nonreactivity with their internal negative feelings during the interactive situation.

Keywords: Interpersonal Mindfulness; Perceived Social Support.

المقدمة

لقد تزايدت في الآونة الأخيرة الدراسات التي تولي أهمية كبيرة لمتغير الدعم الاجتماعي المقدم للأفراد؛ أي إحساس الفرد وإدراكه بأن لديه دعم، وأنه بإمكانه الحصول عليه بأشكاله المختلفة - المعرفي، الانفعالي، المادي- من مصادره المختلفة - الأسرة، الأصدقاء، الأشخاص المهمين في حياته، كالمدرسين- كلما شعر بالحاجة له. واستهدفت العديد من هذه الدراسات في اختيار عيناتها الطلبة سواء طلبة المدارس أو طلبة الجامعات؛ إذ حاولت استقصاء العوامل والمتغيرات التي تؤثر في هذا المتغير نظراً لأهميته وفوائده المتعددة المؤثرة على نحو مباشر في نفوس الطلبة وتحصيلهم العلمي الأكاديمي.

إذ يسهم الدعم الاجتماعي على نحو كبير في تحسين الصحة النفسية والانفعالية للفرد؛ ويتجلى ذلك بالتغلب على الضغوط النفسية والاجتماعية التي تنتج عن ظروف ومشكلات ومصاعب الحياة، إذ يعمل على تحقيق الاستقرار النفسي له (طشطوش، 2015).

فالدعم الاجتماعي القائم على الرعاية والحب والاهتمام يزيد في مستويات الإحساس بالأمن وبالارتباط والولاء وبالسعادة الوجدانية، أما الدعم الاجتماعي القائم على حسن الإنصات والاندماج في الأنشطة الاجتماعية، فيؤدي إلى الإحساس بالقيمة والثقة بالنفس وبالتقدير الإيجابي للذات ويخفض القلق. أما عن الدعم الاجتماعي القائم على إعطاء معلومات لفظية يزيد من مستوى الصحة البدنية والوجدانية، ويخفف الشعور بعدم الكفاية (خلوفي وزايد، 2018).

كما إن للعلاقات الاجتماعية القائمة على الدعم مهمة وقائية من حدوث التأثيرات السلبية على صحة الأشخاص المعرضين للضغط، وتعمل على تعزيز السلوكات الإيجابية لديهم (Guo, 2017)، كما أنها تقوم بمهمة تخفيفية للتأثيرات السلبية الحاصلة من المعاناة التي يتلقاها الفرد، ولها تأثير قوي في مواجهته للإحباط، وهي عامل مهم تمنع من الوقوع في العزلة الاجتماعية (بطرس، 2005). فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم المؤلمة مثل القلق والاكنتاب لتلك الأحداث، تبعاً لافتقادهم لبعض العلاقات الودودة، إذ يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار الدعم الاجتماعي (حواشين وإبراهيم، 2018).

ولقد وجدت بعض الدراسات أنه قد يرتبط الحصول على الدعم الاجتماعي لدى الأشخاص بمهاراتهم التواصلية والطرق التي يستخدمونها في مواجهتهم لمشكلاتهم الاجتماعية التي تعترضهم في حياتهم، ومن هنا تبرز أهمية امتلاك الأشخاص لمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية في أثناء التفاعل مع الآخرين؛ لذا جاءت هذه الدراسة بهدف تقصي مستوى اليقظة العقلية البيئشخصية، ومستوى الدعم

الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية، واستقصاء مقدرة اليقظة العقلية بينشخصية في التنبؤ بالدعم الاجتماعي لديهم.

مشكلة الدراسة

خلصت نتائج عدد من الدراسات التي أجراها الباحثون إلى أن اليقظة العقلية ارتبطت إيجاباً بالدعم الاجتماعي المدرك سواء من الأسرة أو من الأصدقاء أو من الأشخاص المهمين في حياة الطلبة. فقد ارتبطت إيجاباً في دراسات متعددة من، مثل: دراسة اسماعيل (Ismail et al., 2013)، ودراسة علي وآخرون (Ali et al., 2019)، ودراسة كينجري وآخرون (Kingery et al., 2020)، ودراسة ويلسون وآخرون (Wilson et al., 2020).

ومن خلال مطالعة هذه الدراسات بتمعن فقد لاحظت الباحثة أن جميعها تناولت العلاقة بين متغير الدعم الاجتماعي المدرك مع متغير "اليقظة العقلية: Mindfulness"، وليس "اليقظة العقلية بينشخصية: Interpersonal Mindfulness" بأبعادها الأربعة: (الحضور، والوعي بالذات وبالآخرين، والقبول غير الحكمي، اللاتفاعل). وبالتحديد ومن هنا جاءت أهمية الدراسة الحالية في أنها تسعى إلى استكشاف القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بينشخصية بالدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية.

أسئلة الدراسة

تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية بينشخصية، الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
2. هل هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين كل من اليقظة العقلية بينشخصية والدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس؟
3. ما القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بينشخصية في تفسير الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

أهداف الدراسة

1. قياس مستوى اليقظة العقلية البينشخصية، ومستوى الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية.
2. التأكد من وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية البينشخصية والدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية.
3. قياس القدرة التنبؤية لليقظة العقلية البينشخصية في تفسير الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في أنها تسعى لدراسة متغيري اليقظة العقلية البينشخصية والدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات في الأردن؛ وهذا ينضوي على أهمية كبيرة من الناحية العلمية والعملية.

الأهمية العلمية

تبرز الأهمية العلمية للدراسة في أنها تستقصي القدرة التنبؤية لليقظة العقلية البينشخصية بالدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية؛ إذ لا توجد دراسات - حسب حدود علم الباحثة - في هذا الخصوص؛ لذا من المؤمل أن تكون هذه الدراسة إضافة للمكتبة الأردنية والعربية، والعالمية.

الأهمية العملية

تبرز هذه الأهمية من خلال ما قد يترتب على نتائج الدراسة من فوائد عملية تتمثل بالاستفادة من نتائجها وتوظيفها في حقل التعليم تحديداً التعليم العالي -الجامعات-. فضلا عن توفير أدوات ذات خصائص سيكومترية متناسبة مع البيئة الأردنية؛ ويؤمل أن تستفيد من نتائج هذه الدراسة الجهات الآتية: الباحثون في دراسات علم النفس الإيجابي، وعلم النفس الإرشادي والتربوي، وأعضاء هيئة التدريس، ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي الأردنية.

ويمكن توظيف نتائج هذه الدراسة وتعميمها على الجامعات الأردنية (الرسمية والخاصة) في الأردن؛ وذلك برفد المسؤولين عن برامج التعليم العالي في الأردن بدراسة تبيّن لهم الواقع النفسي لطلبة الجامعات، وتكون عوناً لهم في اتخاذ القرارات المناسبة للارتقاء بالمستوى النفسي لطلبة الجامعات في الأردن.

كما أنه من الممكن أن تزيد نتائج الدراسة من الفهم للعوامل المؤثرة في الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس؛ مما قد يترتب عليها مستقبلاً تصميم برامج تدريبية وورش عمل لأعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأردنية حول أهمية الدعم الاجتماعي المدرك، وأنواعه، العوامل المؤثرة فيه، وطرق تقديمه لطلبتهم.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

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

1. اليقظة العقلية البينشخصية (Interpersonal Mindfulness):

وهي 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 (Pratscher et al., 2019). وتعرفها الباحثة إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس اليقظة العقلية البينشخصية الذي أعده (براتشر) وآخرون (Pratscher et al., 2019).

2. الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس (Perceived Social Support From Faculty members):

وهو الإدراك المتشكل عند الطالب الجامعي حول مقدار ما يتلقاه من دعم انفعالي ومعرفي ومادي من أعضاء هيئة التدريس (Zimet et al., 1988). وتعرفه الباحثة إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس المُطور في هذه الدراسة.

متغيرات الدراسة

- اليقظة العقلية البيئشخصية.
- الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس.

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 الرسمية والخاصة.

محددات الدراسة: تتحدد نتائج الدراسة بالخصائص السيكومترية للمقاييس التي تم استخدامها لأغراض الدراسة.

الإطار النظري

المحور الأول: الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس (Perceived social support from faculty members)

يُشار إلى الدعم الاجتماعي على أنه إدراك الإنسان أنّ عنده دعماً متاحاً، أو دعماً فعلياً، أو أنه مندمج في شبكة اجتماعية توفر له العديد من الأنواع والأشكال المختلفة من الدعم، مثل: الدعم الانفعالي: كالرعاية، والدعم المعلوماتي: كالنصيحة، والدعم المادي: كالحصول على المال. وقد يحصل على الدعم من عدة مصادر، مثل: الأصدقاء، والأسرة، والأشخاص المهمين في حياته (Ernst Kossek et al., 2011).

وللدعم الاجتماعي أهمية كبيرة في حياة الإنسان؛ إذ يؤثر حجم الدعم الاجتماعي ومستوى الرضا عنه في كيفية إدراكه لأحداث الحياة الضاغطة المختلفة وأساليب مواجهتها وكيفية تعامله معها. وكذلك يسهم الدعم الاجتماعي في صحة الإنسان إيجابياً؛ إذ إن شبكة الدعم الاجتماعي تنمي لديه

سلوكيات صحية، وتبادر بمساندته في أوقات حاجته، وتقدم له المشورة اللازمة، وتحفزه على القيام بسلوكيات ايجابية (Guerrero et al., 2006).

ويُمكن قياس الدعم الاجتماعي المدرك ضمن مؤشرات شبكة العلاقات الاجتماعية، وقد ذكرها (وولجوموث وبيتز) (Wohlgemuth & Betz, 1991) على النحو الآتي:

1. دراسة أبعاد الدعم الاجتماعي، من مثل: طبيعة الدعم، وحجم الدعم، ووقت الدعم.
2. دراسة المصادر التي يجري الحصول على الدعم من خلالها، من مثل: الأسرة، والأصدقاء، وزملاء العمل، وزملاء الدراسة، الجيران، المدرسون، الأقارب، أو الأشخاص ضمن دائرة الإنسان.
3. دراسة أشكال الدعم المتعددة، مثل: الدعم المعنوي، أو الدعم المادي، أو الدعم المعلوماتي.
4. دراسة مستويات الدعم الاجتماعي المقدم من الشبكة الاجتماعية التي يوجد فيها الإنسان، ودراسة نسبة تحقيق الدعم الاجتماعي لحاجاته الاجتماعية والنفسية.

المحور الثاني: اليقظة العقلية البينشخصية (Interpersonal Mindfulness)

يتم تعريف اليقظة العقلية كمفهوم نفسي بأنها: توجيه انتباه الإنسان بطريقة قصدية للحظة الحالية دون الحكم عليها (Kabat-Zinn, 1994)، وتعرف أيضاً بأنها طريقة في التفكير؛ إذ يجري استخدام التأمل والتنفس بعمق في أثناء التعامل مع الخبرات لا سيما المؤلمة والمؤدية إلى التوتر النفسي (Mark & Danny, 2011).

وهناك مكونات أساسية لليقظة العقلية، كما جاءت في نظرية (لانجر) (Langer, 1989)، وهي كما يأتي:

أ. التمييز اليقظ (Alertness To Distinction): التيقظ للاختلافات والجوانب المتميزة للمثيرات الحادثة للتو.

ب. التوجه نحو الحاضر (Orientation In The Present): توجيه تفكير الإنسان للزمن الحاضر.

ج. الانفتاح على الجديد (Opening To Living): الانفتاح على الأحداث الجديدة أو الإبداعات الجديدة.

د. الوعي بوجهات النظر المتعددة (Awareness Of Multiple Perspectives): الوعي لمنطلقات الأشخاص المختلفة في التفكير ورؤية المواقف من زوايا مختلفة.

ويشير (باير) (Baer, 2010) إلى أن قياس اليقظة العقلية على نحو عام يجري باستخدام واحدة من أدوات التقييم الذاتية الآتية: مقياس الانتباه الواعي اليقظ (MAAS)، أو قائمة (فرايبورغ) لليقظة العقلية (FMI)، أو مقياس اليقظة المعرفية والعاطفية المختصر (CAMS-R)، أو استبيان (ساوثامتون) لليقظة (SMQ)، أو قائمة (كنتاكي) لمهارات اليقظة (KIMS)، أو مقياس (فيلادلفيا) لليقظة (PHLMS).

واليقظة العقلية البينشخصية تعني: الوعي المتشكل عند الإنسان عن ذاته، وعن أفكاره وعن عواطفه ومشاعره وخبراته ونواياه "لحظة بلحظة" في أثناء التفاعل الشخصي مع الآخرين، مع الانتباه لأقوال وأفعال الآخرين، وإدراك حالتهم المزاجية والانفعالية، وتحليل ما وراء كلامهم وقراءة لغة أجسادهم، وتحليل نبرات أصواتهم، ثم تكوين ردود أفعال متناسبة مع الموقف التفاعلي (Pratscher et al., 2019)، والأبعاد الأربعة الآتية تعبر عن اليقظة العقلية البينشخصية:

البُعد الأول: الحضور (Presence): يعرف (براتشر) وآخرون (Pratscher et al., 2019) الحضور العقلي بأنه "تواجد الإنسان بشكل كامل في المحادثة عند التحدث مع الآخر، والإصغاء إليه جيداً، وإعطاء الانتباه الكامل لما يحدث في لحظة التفاعل مع الحفاظ على الانتباه من المشتتات".

البُعد الثاني: الوعي بالذات وبالآخرين (Awareness of Self and Others): درس علماء النفس الوعي من جوانب متعددة، أبرزها وعي الإنسان بذاته ووعيه للآخرين من حوله، وتجدر الإشارة إلى أن الإنسان لا يمكنه الوعي بالآخرين إلا إذا كان لديه الوعي بذاته. وقد عرّفه (لاهي) (Lahey, 1997) بأنه: إدراك الإنسان لمكونات ذاته التي يجري من خلالها توجيه السلوكيات الذاتية التلقائية وغير التلقائية، وعرّفه مورين (Morin, 2011) بأنه: قدرة الإنسان على معرفة نفسه وفهم وظائفه الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وإدراكه لأفكاره وطموحاته ونقاط ضعفه وقوته،

ویعرّفه (براتشر) وآخرون (Pratscher et al., 2019) بأنه: "وعي الإنسان بتعابير وجهه وجسده عند التفاعل مع الآخرين، وملاحظته لكيفية تأثير مزاجه على طريقة تصرفه تجاه الآخرين، والتركيز على فهم المعاني الكامنة وراء كلمات الآخرين وتعبيرات وجوههم".

البُعد الثالث: القبول غير الحكمي (Nonjudgmental Acceptance): يعرف القبول بأنه فعل صريح أو ضمني ويجري التعبير عنه من خلال سلوك يُظهر الموافقة على الشروط (Chirelstein, 2001). ويعرفه (براتشر) وآخرون (Pratscher et al., 2019) بأنه: "استماع الإنسان جيداً إلى الآخر، والقبول للآراء المختلفة عن رأيه، والقبول للتصرفات المختلفة التي يراها دون تقديم الأحكام".

البُعد الرابع: اللاتفاعل (Nonreactivity): ويعني اللاتفاعل مع الخبرة الداخلية، وعدم السماح للأفكار والمشاعر بتشتيت التفكير في اللحظة الحالية (Baer et al., 2006). ويعرفه (براتشر) وآخرون (Pratscher et al., 2019): "بمحاولة الإنسان عدم التفاعل مع مشاعره السلبية في لحظة حدوث توترات في الموقف التفاعلي، وأخذ الوقت الكافي لتكوين الأفكار قبل إطلاق ردّات الفعل، والتفكير في عواقب تصرفاته".

الدراسات السابقة

لقد حظي مُتغيريّ الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس واليقظة العقلية البينشخصية بعناية الباحثين بسبب أهميتهما؛ فقد تم إجراء العديد من الدراسات التي تناولتهما، ومنها ما يأتي:

أولاً: الدراسات التي تناولت متغير الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس

أجرى اللويس (2012) في الأردن دراسة للتعرف إلى علاقة الرهاب الاجتماعي والدعم الاجتماعي لدى المراهقين؛ إذ تكونت عينة الدراسة من (969) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس الدعم الاجتماعي ومقياس الرهاب الاجتماعي، وقد أظهرت إحدى النتائج أن مستوى الدعم الاجتماعي من المدرسين لدى الطلبة كان منخفضاً.

وأجرى المطالقة وآخرون (2015) في الأردن دراسة هدفت للتعرف إلى مصادر الدعم الاجتماعي لدى طلبة الكليات الشمال؛ إذ تكونت عينة الدراسة من (1357) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس الدعم الاجتماعي، وأظهرت النتائج أن جوانب الدعم الاجتماعي جاء بالترتيب الآتي: المعلوماتي، ثم العاطفي، ثم المادي. وقد كان مستوى دعم المدرسين متوسطاً.

كما أجرت الجعافرة (2018) في الأردن دراسة للتعرف إلى مستوى الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية؛ إذ تكونت عينة الدراسة من (181) طالباً وطالبة. وتم استخدام مقياس الذكاء الأخلاقي ومقياس المساندة الاجتماعية، وأظهرت إحدى النتائج أن مستوى المساندة الاجتماعية من الجامعة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية كان متوسطاً. وأجرت حلیم (2021) في مصر دراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وكل من المساندة الاجتماعية، والقلق الاجتماعي لطلبة الجامعة؛ إذ تكونت عينة الدراسة من (1443) طالباً وطالبة من كلية التربية في جامعة الزقازيق. وتم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الإفصاح عن الذات، وأظهرت إحدى النتائج أن المتوسط الحسابي للمساندة الاجتماعية المتعلقة بالمدرسين كان مرتفعاً.

ثانياً: الدراسات التي تناولت متغير اليقظة العقلية البينشخصية أو أحد أبعادها

فيما يأتي عرضاً للدراسات التي تناولت متغير اليقظة العقلية البينشخصية أو أحد الأبعاد المكونة لها (الحضور، الوعي بالذات وبالآخرين، القبول غير الحكمي، اللاتفاعل). أجرى (بيتل) وآخرون (Beitel et al., 2005) في نيويورك دراسة كان أحد أهدافها استكشاف العلاقة بين اليقظة النفسية والوعي بالذات وبالآخرين؛ إذ تم استخدام مقياس اليقظة النفسية، ومقياس الوعي بالذات وبالآخرين، ومقياس مؤشر التفاعل مع الآخرين. وتكونت عينة الدراسة من (103) طالباً جامعياً في كلية الفنون الحرة الحضرية (24 طالباً، 79 طالبة)، وأشارت إحدى النتائج أن اليقظة النفسية ارتبطت إيجاباً 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 العقلي المُدرّك، والفائدة المُدرّكة، وسهولة استخدام أدوات التعلم عبر الإنترنت، ومدى رضا المتعلم، والمثابرة، وتكونت عينة الدراسة من (709) طالباً من الطلبة المسجلين في الجامعات عبر الإنترنت، وتم نمذجة العلاقات باستخدام المعادلة الهيكلية (SEM) لتوفير استنتاجات السبب والنتيجة، وقد أشارت إحدى النتائج أن الحضور العقلي 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 والاكْتئاب؛ إذ تكونت عينة الدراسة من (216) طالباً

(85% إناث) یدرسون فی الجامعات الألمانية، وتم استخدام مقياس (روزنبرغ) لتقدير الذات، ومقياس القبول غیر الحکمی الفرعی من مقياس كنتاکی لمهارات الیقظة العقلیة، ومقياس (بیک) للاكتئاب، وأظهرت النتائج أن القبول الیقظ غیر الحکمی تجاه التجارب یكون عازلاً للآثار الضارة؛ لتدنی احترام الذات عند الاكتئاب.

وأجرى (زان ومی) (Zhan & Mei, 2013) فی الصین دراسة شبه تجریبیة لمقارنة مستويات الطلبة فی مفهوم الذات الأكادیمی، والحضور الاجتماعی فی مجموعتین: عبر الانترنت، ووجهاً لوجه، وأثرهما فی الرضا والتحصیل الأكادیمی، وتكونت عینة الدراسة من (257) طالباً جامعياً، وتم استخدام منهج القیاس المتكرر عبر الزمن لمستوى الطلبة على المقایس، وأظهرت إحدى النتائج أن الحضور الاجتماعی كان أعلى فی مجموعة الدراسة وجهاً لوجه.

وقد أجرى (کلیل) وآخرون (Kalill et al., 2014) فی أمريكا دراسة لاستكشاف أثر عدم التفاعل مع الأحداث الداخلية السلیبیة فی أعراض الإجهاد اللاحق لما بعد الصدمة؛ إذ تكونت عینة الدراسة من (157) طالباً جامعياً (77% إناث)، وأشارت إحدى النتائج أن عدم التفاعل مع الأحداث الداخلية السلیبیة ارتبط سلبياً مع أعراض إجهاد ما بعد الصدمة.

كما أجرى (براتشر) وآخرون (Pratscher et al., 2018) فی أمريكا دراسة هدفت إلى تعرف مستويات متغیر الیقظة العقلیة البینشخصیة، ومتغیر جودة الصداقة، مستوى التأمل المشترك، والارتباطات بینها؛ إذ تكونت عینة الدراسة من (639) طالباً جامعياً فی السنة الأولى للدراسة، و(501) طالب جامعی فی السنة الثانیة، وقد تم استخدام مقياس الیقظة العقلیة، ومقياس التأمل المشترك، ومقياس جودة الصداقة، ومقياس القلق والاكتئاب فی المرحلة الأولى؛ أما فی المرحلة الثانیة فقد تم استخدام مقياس المنظور الشخصي، ومقياس الیقظة العقلیة البینشخصیة، ومقياس الحاجة للرضا، ومقياس التعاطف، وقد أشارت إحدى النتائج أن مستوى الیقظة العقلیة البینشخصیة كان متوسطاً.

وأجرى (فریلاي ودیب) (Freligh & Debb, 2019) فی أمريكا دراسة لاستكشاف مستويات الیقظة العقلیة، وعدم التفاعل، والمرونة، والعلاقات بینهم؛ إذ تكونت عینة الدراسة من (125) طالباً أمريكياً من أصل إفريقي (99 إناثاً، 26 ذكوراً)، وتم استخدام مقياس الأوجه الخمسة للیقظة العقلیة، ومقياس المرونة المختصر، وأظهرت إحدى النتائج أن الیقظة ارتبطت إيجاباً بالمرونة. كما أشارت النتائج أن القدرة على عدم التفاعل قد تلعب دوراً محفزاً فی العلاقة بین الیقظة العقلیة

والمرونة لدى طلبة الجامعات الأمريكية من أصل إفريقي. وأوصت الدراسة بإجراء دراسات تدخلية قائمة على بناء مهارة اللاتفاعل كمهارة من مهارات اليقظة العقلية لتنمية المرونة لدى 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 العقلية لدى لاعبات كرة السلة؛ إذ تم استخدام المنهج المختلط (الكمي والنوعي) في جمع البيانات وتحليلها، وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبة كرة سلة بمتوسط عمر (16.33) سنة، وتم توزيعهن على ثلاث مجموعات ودراسة أثر التدريب في مدار ثلاث سنوات. تم استخدام مقياس ما قبل التدخل (قبل 10 أشهر من التدخل)، والبرنامج التدريبي مدته (15) أسبوع، ومقاييس ما بعد التدخل، فضلعن مقابلات شبه منتظمة بعد شهر من التدخل، وغيرها من المقاييس النفسية الأخرى. وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي عمل على تحسين مستوى المجموعة التجريبية على مقياس القبول غير الحكمي، والزيادة في مهارات اليقظة العقلية والرضا عن الأداء. كما أجرى (ترينتيني) وآخرون (Trentini et al., 2022) في إيطاليا دراسة لاستقصاء الفروق بين الجنسين (الذكور والإناث) في التعاطف بفترة المراهقة، وقدرة الوعي الذاتي العاطفي في تفسير الاختلافات؛ إذ تكونت عينة الدراسة من (108 إناثاً، 103 ذكوراً)، وتم استخدام مقياس مؤشر التفاعل بين الأشخاص، ومقياس (تورونتو أليكسيثيميا) لتقييم التعاطف، ومقياس الوعي الذاتي العاطفي. وأظهرت إحدى النتائج أن هنالك اختلاف بين الجنسين بالوعي الذاتي العاطفي؛ حيث إن الإناث أكثر صعوبة في التعرف إلى المشاعر من الذكور؛ وهذا يؤدي إلى إضعاف قدرتهن التمييزية بين مشاعرهن ومشاعر الآخرين.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين متغيري اليقظة العقلية البينشخصية والدعم الاجتماعي

المدرک من أعضاء هیئة التدریس

أجرى اسماعيل (Ismail et al., 2013) في أفريقيا دراسة للكشف عن العلاقات بين الإرهاق والرضا الوظيفي والدعم الاجتماعي واليقظة العقلية؛ إذ تكونت عينة الدراسة من (209) موظفاً يعملون في شركات، وتم استخدام مقياس الإرهاق، ومقياس الرضا الوظيفي، ومقياس الدعم الاجتماعي، ومقياس الانتباه الواعي اليقظ (MAAS). وأظهرت إحدى النتائج أن معامل ارتباط (بيرسون) بين متغيري اليقظة العقلية والدعم الاجتماعي قد بلغت قيمته (0.317).

وأجرى علی وآخرون (Ali et al., 2019) فی الباكستان دراسة مقطعية؛ لتحديد مستوى الیقظة العقلیة وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك؛ إذ تكونت عينة الدراسة من (624) طالباً وطالبة فی كلية الطب، وتم استخدام مقياس الانتباه الواعي الیقظ (MAAS)، ومقياس الدعم الاجتماعي. وأظهرت إحدى النتائج أن معامل ارتباط (بيرسون) بین متغيري الیقظة العقلیة والدعم الاجتماعي قد بلغت قيمته (0.169).

كما أجرى (كينجري) وآخرون (Kingery et al., 2020) فی نیویورك دراسة للكشف عن الإسهام النسبي لخمسة أبعاد من الیقظة العقلیة والدعم الاجتماعي فی التكيف النفسي لطلبة الجامعات؛ إذ تكونت عينة الدراسة من (353) طالباً جامعياً، وتم استخدام مقياس الأوجه الخمسة للیقظة العقلیة (FFMQ)، ومقياس الدعم الاجتماعي، ومقياس الضغط النفسي المدرك، ومقياس الرفاه العاطفي. وأظهرت إحدى النتائج أن معامل ارتباط (بيرسون) بین متغيري الیقظة العقلیة والدعم الاجتماعي قد بلغت قيمته (0.30).

وأجرى (ويلسون) وآخرون (Wilson et al., 2020) فی أمريكا دراسة لاستكشاف العوامل التي تفسر العلاقة بین الدعم الاجتماعي المدرك والرفاهية النفسية؛ إذ تكونت عينة الدراسة الأولى من (1024) طالباً وطالبة، وتكونت عينة الدراسة الثانية من (228) من الطلبة الجامعيين. وتم استخدام مقياس الدعم الاجتماعي المدرك، ومقياس الانتباه الواعي الیقظ (MAAS)، ومقياس الاكتئاب، ومقياس القلق، وغيرها من المقاييس النفسية. وأظهرت إحدى النتائج أن معامل ارتباط بيرسون بین متغيري الیقظة العقلیة والدعم الاجتماعي المدرك قد بلغت قيمته فی الدراسة الأولى (0.26)، و(0.23) فی الدراسة الثانية.

التعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية منها

من خلال استعراض الدراسات السابقة يُلاحظ أن القسم الأول تناول الدراسات التي درست متغير الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس/ المدرسين، وهي دراسة (اللويسي، 2012)، ودراسة (المطالقة وآخرون، 2015)، ودراسة (الجعافرة، 2018)، ودراسة (حليم، 2021)، إذ يلاحظ أن جميعها درست الدعم الاجتماعي المقدم من المدرسين.

أما القسم الثاني فتناول متغير الیقظة العقلیة البینشخصیة أو أحد الأبعاد المكونة له. ويُلاحظ أن 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 (ترينيني) وآخرون (Trentini et al., 2022) تناولتا بُعد الوعي بالذات وبالأخرين، 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 اللاتفاعل، ودراسة (براتشر) وآخرون (Pratscher et al., 2018) تناولت "اليقظة العقلية البينشخصية" بأبعادها الأربعة معاً: الحضور، والوعي بالذات وبالأخرين، والقبول غير الحكمي، واللاتفاعل.

أما القسم الثالث فتناول الدراسات التي استقصت علاقة اليقظة العقلية البينشخصية أو أحد أبعادها بالدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس. ويمكن ملاحظة أن جميع الدراسات المعروضة لم تدرس متغير "اليقظة العقلية البينشخصية" وإنما تناولت "سمة اليقظة العقلية" فقط؛ بمعنى أنه لا توجد دراسات -حسب حدود علم الباحثة- استخدمت مقياس (براتشر) وآخرون (Pratscher et al., 2019) كونه مقياساً حديثاً نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي، وإنما استخدمت الدراسات واحدة من مقاييس اليقظة العقلية، من مثل: مقياس الانتباه الواعي اليقظ (MAAS)، أو مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ).

مجال تميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

لقد انفردت الدراسة الحالية بدراسة القدرة التنبؤية لليقظة العقلية البينشخصية في تفسير الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية والخاصة. وتعدّ الدراسة الحالية أول دراسة محلية وعربية وعالمية -حسب حدود علم الباحثة- تناولت متغيري اليقظة العقلية البينشخصية، والدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس في السياق التعليمي -التربوي، وهذا ما يُميّزها عن غيرها من الدراسات السابقة.

منهجية الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي؛ وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة من خلال الإجابة عن أسئلتها واستخلاص نتائجها اعتماداً على تطبيق أدواتها والمتمثلة في كل من مقياس اليقظة العقلية البيئشخصية ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الأردنية الرسمية والخاصة المسجلين في الفصل الدراسي الصيفي للعام الجامعي 2021-2022، ويُقدّر عددهم (344796)، (44% طالب، 56% طالبة)؛ وذلك بحسب الإحصائيات المتوفرة (Jordanian Ministry of Higher Education and Scientific Research, 2022).

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة؛ إذ تم توزيع مقاييس الدراسة على الطلبة باستخدام رابط إلكتروني عبر الإنترنت (online). وقد تم تلقي الردود منهم، وقد بلغ عددهم (826) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية في الجامعات الأردنية، إذ بلغ عدد الإناث (441) بنسبة (53%)، بينما بلغ عدد الذكور (385) بنسبة (47%)، ويعد حجم العينة في الدراسة الحالية (826) مناسباً لتحقيق أهداف الدراسة، وهو أعلى من الحد المطلوب حسب حجم وخصائص المجتمع (384) وفقاً لمعادلة (ستيفين ثومبسون) الإحصائية (Thompson, 2012:59-60).

أدوات الدراسة

بغرض جمع البيانات المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المقاييس الآتية:

1. مقياس اليقظة العقلية البيئشخصية:

وهو مقياس معد من قبل (براتشر) وآخرون (Pratscher et al., 2019)، وقد تألف من (27) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي: الحضور، الوعي بالذات وبالأخرين، والقبول غير الحكمي، والالتفاعل. وقد تم ترجمته من اللغة الإنجليزية وعكس ترجمته إلى العربية من قبل مختص في اللغة الإنجليزية، وتطويره ليناسب البيئة الأردنية.

2. مقياس الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس المطور من الباحثة: وقد تألف من (14) فقرة موزعة على ثلاث أبعاد، وهي: الدعم الانفعالي، والدعم المعلوماتي المعرفي، والدعم المادي؛ وذلك بعد الرجوع إلى الأدب والدراسات المتعلقة بالموضوع، مثل دراسة (Zimet et al., 1988).

صدق وثبات مقاييس الدراسة

1. **الصدق الظاهري:** تم عرض ترجمة مقياس اليقظة العقلية بينشخصية، وكذلك مقياس الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس على هيئة تحكيم من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي والقياس والتقويم، إذ طلب إليهم إبداء الرأي، من حيث: الدقة وقياس الفقرات لما أعدت لأجله، ومدى مناسبة الفقرات لفئة طلبة الجامعات، ومدى مناسبة الصياغة اللغوية للفقرات، وإجراء أي تعديل يرونه مناسباً للفقرات، وتم إعادة صياغة الفقرات وفقاً لآراء المحكمين وعددهم (9) بنسبة اتفاق (80%) وفي ضوء ذلك لم تحذف أية فقرة.

2. **صدق فاعلية الفقرات:** تم حساب الدلالة التمييزية كمؤشر لفاعلية الفقرات للمقياسين من خلال تطبيقهما على عينة مكونة من (54) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية من خارج عينة الدراسة وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع بُعدها ومع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه. والجدولين (1) و(2) يوضحان ذلك:

الجدول (1): معاملات ارتباط الفقرات مع أبعادها ومع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية البينشخصية

| الفقرة | مع البعد | مع المقياس | الفقرة | مع البعد | مع المقياس |
|--------|----------|------------|-----------|----------|------------|
| 1 | 0.35 | 0.31 | 16 | 0.85 | 0.82 |
| 2 | 0.48 | 0.20 | 17 | 0.66 | 0.72 |
| 3 | 0.29 | 0.12 | الوعي | 1 | 0.93 |
| 4 | 0.62 | 0.53 | 18 | 0.88 | 0.71 |
| 5 | 0.59 | 0.32 | 19 | 0.68 | 0.48 |
| 6 | 0.37 | 0.30 | 20 | 0.77 | 0.51 |
| 7 | 0.68 | 0.56 | 21 | 0.87 | 0.71 |
| الحضور | 1 | 0.61 | القبول | 1 | 0.76 |
| 8 | 0.84 | 0.76 | 22 | 0.78 | 0.80 |
| 9 | 0.92 | 0.84 | 23 | 0.79 | 0.71 |
| 10 | 0.86 | 0.77 | 24 | 0.84 | 0.69 |
| 11 | 0.82 | 0.73 | 25 | 0.83 | 0.74 |
| 12 | 0.65 | 0.55 | 26 | 0.86 | 0.79 |
| 13 | 0.69 | 0.62 | 27 | 0.84 | 0.69 |
| 14 | 0.84 | 0.81 | الالتفاعل | 1 | 0.90 |
| 15 | 0.70 | 0.66 | | | |

الجدول (2): معاملات ارتباط الفقرات مع أبعادها ومع الدرجة الكلية للدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس

| الفقرة | مع البعد | مع المقياس | الفقرة | مع البعد | مع المقياس |
|-----------|----------|------------|---------|----------|------------|
| 1 | 0.85 | 0.86 | 8 | 0.68 | 0.62 |
| 2 | 0.86 | 0.74 | 9 | 0.76 | 0.58 |
| 3 | 0.84 | 0.71 | 10 | 0.79 | 0.84 |
| 4 | 0.85 | 0.81 | المعرفي | 1 | 0.92 |
| 5 | 0.80 | 0.69 | 11 | 0.79 | 0.56 |
| الانفعالي | 1 | 0.91 | 12 | 0.74 | 0.76 |
| 6 | 0.52 | 0.64 | 13 | 0.72 | 0.79 |
| 7 | 0.83 | 0.65 | 14 | 0.78 | 0.60 |
| | | | المادي | 1 | 0.89 |

يبين الجدول (1) والجدول (2) معاملات ارتباط الفقرات مع أبعادها ومع الدرجة الكلية لكلا المقياسين، فقد حققت جميع الفقرات محك قبول الفقرة (0.20) فأعلى بالبعد المنتمية إليه؛ وبناء عليه لم تحذف أية فقرة.

ثبات المقاييس:

تم التأكد من ثبات المقاييس بطريقة الاتساق الداخلي؛ إذ تم تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من (54) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية من خارج عينة الدراسة، وقد تم حساب الاتساق الداخلي باستخدام معادلة (كرونباخ- ألفا)، والجدول (3) يبين معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد المقاييس.

الجدول (3): معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة

| رقم البعد | البعد | عدد الفقرات | الاتساق الداخلي |
|---|--------------------------|-------------|-----------------|
| 1 | الحضور | 7 | 0.46 |
| 2 | الوعي بالذات وبالآخرين | 10 | 0.93 |
| 3 | القبول غير الحكمي | 4 | 0.81 |
| 4 | اللاتفاعل | 6 | 0.90 |
| الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية البيئشخصية | | | |
| 1 | الدعم الانفعالي | 5 | 0.89 |
| 2 | الدعم المعلوماتي المعرفي | 5 | 0.77 |
| 3 | الدعم المادي | 4 | 0.75 |
| الدرجة الكلية لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس | | | |
| | | 14 | 0.92 |

يبين الجدول (3) أن قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية البيئشخصية قد تراوحت ما بين (0.46 - 0.93)، وقد بلغت الدرجة الكلية (0.93). كما يبين الجدول أيضاً أن قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس قد تراوحت ما بين (0.75 - 0.89)، وقد بلغت الدرجة الكلية (0.92).

طرفقة تصفح المقاففس

للحكم على المءوسءاء الحسابفة لفقرء مفااس الفقظة العقلفة البفنشخصفة الءف اسءءم ءءرفج (لفكرء) الءماسف (ءافما، غالباف، أءفاناف، ناءراف، أبءاف)، لءء ءم اعءماء ءءرفج الآءف لسلم الاسءءابة: ءافماً (1)، وءالباف (2)، وأءفاناف (3)، وناءرفاف (4)، وأبءاف (5) لفقرء المفااس السالفة بالنسبة للسمة المفاسة (الفقظة العقلفة البفنشخصفة) والمءمءلة فف الفقرء (2،3،4،5،6)، كما ءم اعءماء ءءرفج الآءف لسلم الاسءءابة: ءافماً (5)، وءالباف (4)، وأءفاناف (3)، وناءرفاف (2)، وأبءاف (1) لباقي فقرء المفااس الموءبة بالنسبة للسمة المفاسة (الفقظة العقلفة البفنشخصفة)؛ والمءمءلة فف الفقرء (7،1-27).

وللكم على المءوسءاء الحسابفة لفقرء مفااس ءءم الاجءماعف المءرك من أعضاء هفئة ءءرفس الءف اسءءم ءءرفج (لفكرء) الءماسف (أوافق بشءة، أوافق، مءافء، لا أوافق، لا أوافق بشءة)؛ وبسبب أن جمفع فقرء المفااس موءبة بالنسبة للسمة المفاسة (ءءم الاجءماعف المءرك من أعضاء هفئة ءءرفس)؛ لءا فقء ءم اعءماء ءءرفج الآءف لسلم الاسءءابة: أوافق بشءة (5)، وأوافق (4)، ومءافء (3)، ولا أوافق (2)، ولا أوافق بشءة (1).

ءم اسءءام المءاءلة الآءفة: (أعلى ففمة فف ءءرفج - أءنى ففمة) / 3

(1-5) / 3 = 1.33 وبءالفف ءكون فءاء الحكم على المءوسءاء الحسابفة كما فآءف:

(1 - 2.33) منءض، (2.34 - 3.67) مءوسء، (3.68 - 5) مرءفع.

المءاءة الإءصائفة

ءم الإءابة عن أسئلة ءءرسة باسءءام المءاءاء الإءصائفة الآءفة:

- للإءابة عن سؤال ءءرسة الأول، ءم إءاء المءوسءاء الحسابفة والانءرافاء المفارفة.
- للإءابة عن سؤال ءءرسة ءالف، ءم إءاء مءامل ارءباء (بفرسون).
- للإءابة عن سؤال ءءرسة ءالف، ءم اسءءراء مءاملاء الانءراء الءطف البسفء والمءءءء للفقظة العقلفة البفنشخصفة، وأبعاءها فف ءفسفر ءءم الاجءماعف المءرك من أعضاء هفئة ءءرفس.

نتائج الدراسة

السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية بينشخصية، الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
تم الإجابة عن هذا السؤال باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة وعددهم (826) على المقياسين، وكانت النتائج كما في الجدول (4):

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقاييس الدراسة

| الرقم | البعد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | المستوى |
|-------|---|-----------------|-------------------|--------|---------|
| 1 | الحضور | 2.94 | 0.54 | 4 | متوسط |
| 2 | الوعي بالذات وبالآخرين | 4.21 | 0.56 | 1 | مرتفع |
| 3 | القبول غير الحكمي | 4.08 | 0.59 | 2 | مرتفع |
| 4 | اللاتفاعل | 3.92 | 0.64 | 3 | مرتفع |
| | الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية بينشخصية | 3.80 | 0.42 | | مرتفع |
| 1 | الدعم الانفعالي | 4.22 | 0.39 | 1 | مرتفع |
| 2 | الدعم المعلوماتي المعرفي | 3.81 | 0.63 | 2 | مرتفع |
| 3 | الدعم المادي | 2.98 | 0.64 | 3 | متوسط |
| | الدرجة الكلية لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس | 3.72 | 0.39 | | مرتفع |

يُبين الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية بينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية قد تراوحت ما بين (2.94 - 4.21)؛ إذ جاء بُعد الوعي بالذات وبالآخرين في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.21)، وانحراف معياري بلغ (0.56)، ويعدّ ذو درجة مرتفعة، بينما جاء بُعد الحضور في المرتبة الأخيرة بأقل متوسط حسابي بلغ (2.94)، وانحراف معياري بلغ (0.54)، ويعدّ ذو درجة متوسطة. كما أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لليقظة العقلية بينشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية جاء بالدرجة المرتفعة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.80)، وانحراف معياري مقداره (0.42).

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى توافر فرص كثيرة أمام الطالب الجامعي للتفاعل مع الآخرين داخل الجامعات؛ إذ إن البيئة الجامعية تقدم للطلبة الفرص والتحديات التي تعمل على تزويدهم بالخبرات المتعددة والمتنوعة، وتجعلهم يكتسبون المهارات المتعددة، وهذا يدفعهم للتليقظ العقلي والوعي بذواتهم وبذوات الآخرين، للوصول إلى حالة التكيف مع الحياة الجامعية ومتطلباتها ومواجهة العراقيل والعقبات التي تقف في وجه تحقيق أهدافهم وآمالهم. وقد خالفت نتائج الدراسة الحالية نتائج دراسة (براتشر) وآخرون (Pratscher et al., 2018) التي أظهرت نتائجها أن مستوى اليقظة العقليّة البيئشخصية كان متوسطاً.

كما يُبين الجدول (4) أيضاً أن المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية قد تراوحت ما بين (2.98 - 4.22)، إذ جاء بُعد الدعم الانفعالي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.22)، وانحراف معياري بلغ (0.39)، ويعدّ ذو درجة مرتفعة، بينما جاء بُعد الدعم المادي في المرتبة الأخيرة بأقل متوسط حسابي بلغ (2.98)، وانحراف معياري بلغ (0.64)، ويعدّ ذو درجة متوسطة. كما أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية جاء بالدرجة المرتفعة؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.72)، وبانحراف معياري مقداره (0.39). ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية يسعون جاهدين بكل طاقاتهم لتحسين جودة مؤسساتهم التعليمية (الجامعات التي يعملون فيها) ومخرجاتها؛ فيعد عضو هيئة التدريس أحد أهم العناصر التي تتكاتف معاً للارتقاء بالعملية التدريسية وصولاً إلى التميز بجودة المخرجات، لا سيما في ظل التنافس الشديد بين مؤسسات التعليم العالي في عصر العولمة؛ الذي يشهد ثورة معرفية وتكنولوجية هائلة، وتنوع مهول في أساليب التدريس الحديثة باستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات. كما أن علاقة الطالب الجامعي مع مدرسيه في الأصل هي علاقة مبنية على أسس الاحترام والتفاهم وثقافة الحوار والنقاش؛ فلا يتردد الطالب الجامعي من طلب النصح والمشورة والإرشاد منهم، والحصول على مساعدتهم في اكتساب المعارف والمهارات والسلوكيات التي تؤهله للقيام بأدواره في المجتمع. وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (حليم، 2021) في مستوى الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس إذ كان مرتفعاً، ولكنها اختلفت في المستوى مع نتائج دراسة (اللويسي، 2012)، ودراسة (المطالقة وآخرون، 2015)، ودراسة (الجعافرة، 2018).

السؤال الثاني: هل هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين كل من اليقظة العقلية البيئشخصية والدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس؟

تم الإجابة عن هذا السؤال من خلال إيجاد معامل ارتباط (بيرسون) ما بين اليقظة العقلية البيئشخصية والدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس فقد بلغ (0.29)؛ وتعد هذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن يقظة الطالب الجامعي التواصلية تجعله أكثر وعياً أثناء تفاعله مع الآخرين؛ مما قد تعمل على تسهيل حصوله على الدعم الاجتماعي من مدرسيه، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع عدة دراسات سابقة في وجود علاقة ارتباطية موجبة الاتجاه ما بين اليقظة العقلية والدعم الاجتماعي المدرك كدراسة اسماعيل (Ismail et al., 2013)، ودراسة علي وآخرون (Ali et al., 2019)، ودراسة (كينجيري) وآخرون (Kingery et al., 2020)، ودراسة (ويلسون) وآخرون (Wilson et al., 2020).

السؤال الثالث: ما القدرة التنبؤية لليقظة العقلية البيئشخصية في تفسير الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

تم الإجابة عن هذا السؤال باستخراج معاملات الانحدار الخطي على مرحلتين لليقظة العقلية البيئشخصية بالدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية، والجدولان (5)، و(6) يوضحان ذلك:

مراحل تحليل الانحدار الخطي لمتغير اليقظة العقلية البيئشخصية على متغير الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس:

أولاً: تم إجراء تحليل انحدار خطي بسيط (Simple Linear Regression Analysis) بطريقة "ENTER" لمتغير اليقظة العقلية البيئشخصية على متغير الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس؛ إذ تم حساب نسبة التباين المفسر (R^2)، والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5): نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لليقظة البيئشخصية على الدعم الاجتماعي من أعضاء هيئة التدريس

| VIF | التباين المسموح Tolerance | دلالة (ف) الإحصائية | قيمة (ف) | الدلالة الإحصائية | R ² المعدلة | معامل التحديد R ² | معامل الارتباط R | قيمة اختبار (ت) | الخطأ المعياري | العامل B | المتغيرات المستقلة |
|-------|------------------------------|---------------------------|-------------|----------------------|---------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------|-------------|-----------------------|
| | | | | 0.000* | | | | 22.838 | 0.118 | 2.706 | الثابت |
| 1.000 | 1.000 | 0.000* | 73.897 | 0.000* | 0.081 | 0.082 | 0.287 | 8.596 | 0.031 | 0.267 | اليقظة البيئشخصية |

لقد تم 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 ألا تزيد قيمته عن (10)، وقد بلغت قيمته (1.000) للدرجة الكلية لليقظة العقلية البيئشخصية، وتراوحت قيمته بين (1.086 - 1.925) 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 وتراوحت قيمته بين (0.519 - 0.921) عند الأبعاد الفرعية كما هو موضح في الجدولين (5، 6).

ويظهر من الجدول (5) أن قيمة (ف) تساوي (73.897) وبدلالة إحصائية (0.000) وهي أقل من (0.05)، وهو ما يؤكد صلاحية النموذج لقياس القدرة التنبؤية لليقظة العقلية البيئشخصية في تفسير الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية. وبلغت قيمة (ر) (0.287) التي تمثل معامل الارتباط للنموذج الكلي، وقيمة (ر²) (0.082) التي تمثل نسبة تأثير أو تفسير جميع المتغيرات المستقلة على المتغير التابع، أي أن اليقظة العقلية البيئشخصية قد فسرت ما نسبته (8.2%) من الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى أفراد عينة الدراسة. ويُلاحظ من الجدول (5) أنه بزيادة اليقظة العقلية البيئشخصية بمقدار درجة واحدة، فإن الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس يزداد بمقدار (0.267) درجة مع تثبيت أثر المتغيرات الأخرى. ويمكن من خلال الجدول (5) صياغة معادلة الانحدار المقدر على النحو الآتي:

الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس = $0.267 + 2.706$ (اليقظة العقلية البيئشخصية)

• ثانياً: تم إجراء تحليل انحدار خطي متعدد (Multiple Linear Regression Analysis) بطريقة "Stepwise".

إذ تم إدخال الأبعاد الأربعة لليقظة العقلية البيئشخصية: (الحضور، والوعي بالذات وبالأخرين، والقبول غير الحكمي، واللاتفاعل) على متغير الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس في معادلة الانحدار؛ إذ تم حساب نسبة التباين المفسر (R^2)، وأظهرت النتائج درجة إسهام كل بُعد من الأبعاد الأربعة، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد اليقظة البيئشخصية على الدعم الاجتماعي من أعضاء هيئة التدريس

| النموذج | المتغيرات المستقلة | العامل (B) | الخطأ المعياري | قيمة اختبار (ت) | معامل الارتباط المتعدد R | معامل التحديد R^2 | الدلالة الإحصائية | قيمة (ف) | دلالة (ف) الإحصائية | التباين المسموح Tolerance | VIF |
|---------|--------------------|------------|----------------|-----------------|--------------------------|---------------------|-------------------|----------|---------------------|---------------------------|-------|
| 4 | الحد الثابت | 2.763 | 0.116 | 23.758 | | | 0.000* | | | | |
| | اللاتفاعل | 0.096 | 0.025 | 3.914 | 0.290 | 0.084 | 0.000* | | | 0.664 | 1.505 |
| | الوعي | 0.103 | 0.030 | 3.403 | 0.331 | 0.109 | 0.001* | | | 0.574 | 1.743 |
| | الحضور | -0.072 | 0.025 | -2.909 | 0.341 | 0.116 | 0.004* | | | 0.921 | 1.086 |
| | القبول | 0.087 | 0.030 | 2.897 | 0.354 | 0.125 | 0.004* | 29.410 | 0.000 | 0.519 | 1.925 |

المتغير التابع: الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس
*دالة (p=0.05)
**المتنبأت: (الحد الثابت)، اللاتفاعل، الوعي بالذات وبالأخرين، الحضور، القبول غير الحكمي.

تشير نتائج الجدول (6) أن قيمة (ف) تساوي (29.410) وبدلالة إحصائية بلغت (0.000)، وهي أقل من (0.05)، وهو ما يؤكد صلاحية النموذج؛ لقياس القدرة التنبؤية لليقظة العقلية البيئشخصية بالدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس لدى طلبة الجامعات الأردنية. ويلاحظ من

- الجدول (6) ما يأتي: أن بُعد اللاتفاعل قد أسهم بنسبة (8.4%) من التباين الحاصل في الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس، وأن بُعد الوعي بالذات وبالآخرين قد أسهم بنسبة (2.5%)، وبُعد الحضور قد أسهم بنسبة (0.7%)، وبُعد القبول غير الحكمي قد أسهم بنسبة (0.9%)، وأن الأبعاد الأربعة قد أسهمت معاً في تفسير ما نسبته (12.5%).
- وأنه بزيادة اللاتفاعل بمقدار درجة واحدة، فإن الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس يزداد بمقدار (0.096) درجة مع تثبيت أثر المتغيرات الأخرى.
 - وأنه بزيادة الوعي بالذات وبالآخرين بمقدار درجة واحدة، فإن الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس يزداد بمقدار (0.103) درجة مع تثبيت أثر المتغيرات الأخرى.
 - وأنه بزيادة الحضور بمقدار درجة واحدة، فإن الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس ينقص بمقدار (0.072) درجة مع تثبيت أثر المتغيرات الأخرى.
 - وأنه بزيادة القبول غير الحكمي بمقدار درجة واحدة، فإن الدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس يزداد بمقدار (0.087) درجة مع تثبيت أثر المتغيرات الأخرى.

توصيات الدراسة:

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي الباحثة بما يأتي:
1. ضرورة إجراء وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الأردنية دراسة لاستقصاء الأسباب والعوامل المؤثرة في مستوى الحضور العقلي لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية والخاصة، وتصميم برامج تدريبية قادرة على رفع مستواه؛ نظراً لأن النتائج أوضحت أن مستواه كان متوسطاً.
 2. ضرورة عقد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الأردنية ندوات توعوية لأعضاء هيئة التدريس العاملين في الجامعات الأردنية الرسمية والخاصة تهدف إلى توجيه اهتمامهم حول فنيات وأساليب تقديم الدعم الاجتماعي بأنواعه المتعددة لطلبتهم.
 3. ضرورة عقد الجامعات الأردنية ورش عمل للطلبة تهدف إلى تنمية قدرتهم على اللاتفاعل مع مشاعرهم السلبية الداخلية في أثناء حدوث موقف تفاعلي؛ وذلك لإسهامه المرتفع نسبياً بالدعم الاجتماعي المدرك من أعضاء هيئة التدريس.

أولاً: المصادر والمراجع العربیة

بطرس، حافظ. (2005). المساندة الاجتماعیة وأثرها فی خفض حدة الضغوط النفسیة للأطفال المتفوقین عقلياً ذوی صعوبات القراءة. المؤتمر السنوی الثاني عشر للإرشاد النفسی من أجل التنمية فی عصر المعلومات. جامعة عین شمس، مصر.

الجعافرة، أسمى. (2018). مستوى الذكاء الأخلاقی وعلاقته بالمساندة الاجتماعیة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقیة فی الأردن. مجلة الطفولة والتربیة- جامعة الاسكندریة، 10(36)، 377-412.

حلیم، شیری. (2021). الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعی والمساندة الاجتماعیة والقلق الاجتماعی لدى طلبة الجامعة. مجلة کلیة التربیة فی العلوم النفسیة، 45(1)، 10-15.

حواشین، مفید وایراهم، جواد. (2018). التعبير الانفعالی والدعم الاجتماعی المدرك وعلاقتهما بالإدمان على الفیسبوك. مجلة العلوم التربویة، 4(2)، 344-391.

خلوفی، لامية وزایدی، وسیلة. (2018). دور المساندة الاجتماعیة فی التخفیف من المشكلات النفسیة والاجتماعیة للمرأة المکتئبة. الملتقى الوطنی لعلم النفس المرضی فی الجزائر.

طشطوش، رامی. (2015). الرضا عن الحیاة والدعم الاجتماعی المدرك والعلاقة بینهما لدى عینة من مریضات سرطان الثدي. المجلة الأردنیة للعلوم التربویة، 11(4)، 449-467.

اللویسی، علی. (2012). العلاقة بین الرهاب الاجتماعی والدعم الاجتماعی لدى المراهقین. رسالة ماجستیر غیر منشورة، جامعة الیرموك، الأردن.

المطالقة، فیصل، ونصار، إبراهيم، وترکی، هاجر. (2015). مصادر الدعم الاجتماعی لدى طلبة کلیات الشمال التابعة لجامعة البلقاء التطبيقیة. مجلة التربیة (الأزهر)، 34(165)، 601-645.

ثانياً: المصادر والمراجع الأجنبیة

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. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. Assessment, 13(1), 27-45.

- Baer, R. (Ed.). (2010). *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating the Theory and Practice of Change*. ProQuest Ebook Central.
- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2005). Psychological Mindedness and Awareness of Self and Others. *Journal of clinical psychology*, 61(6), 739–750.
- Chirelstein, M. (2001). *Concepts And Case Analysis in The Law of Contracts*. Foundation. ISBN 1587781972.
- Ernst Kossek, Ellen; Pichler, S. (2011). "Workplace And Social Support and Work–Family Conflict: A Meta–Analysis Clarifying the Influence of General and Work–Family–Specific Supervisor and Organizational Support". *Personnel Psychology*, 64 (2), 289–313.
- 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.
- Guo, Y. (2017). The Influence of Social Support on The Prosaically Behavior of College Students: The Mediating Effect Based on Interpersonal Trust. *English Language teaching*, 10(12), 148–173.
- 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.

- Jordanian Ministry of Higher Education and Scientific Research. (2022). The reality of higher education at the beginning of the academic year 2021–2022. Statistics section – infographic.
- Kabat–Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- 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 predicting college students’ psychological adjustment. *Journal of American College Health*, 68(4), 403–410.
- Lahey, B. (1997). *Psychology: An Introduction*. The McGaw– Hill companies.
- 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.
- 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.
- Thompson, S. K. (2012). *Sampling*. ProQuest Ebook Central. Third Edition,p; 59–60.
- 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.
- Wohlgemuth, E., & Betz, N. E. (1991). Gender As a Moderator of The Relationships of Stress and Social Support to Physical Health in College Students. *Journal of counseling psychology*, 38(3), 367.
- 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.