

Mindfulness and its relationship to Empathy and Prosocial Behavior among Yemeni students in China

Aamer Mohammed Al-Dbyani

Dhamar University || Yemen

Shandong Normal University || China

Abstract: The study aimed to investigate the level of mindfulness, and the relationship between mindfulness, empathy, and pro-social behavior among a sample of Yemeni students at Chinese Universities. The study sample consisted of (509) male and female students who were enrolled in the second semester of 2019-2020.

The results showed a low level of mindfulness and empathy, and a medium level of pro-social behavior, while the relationship between all the five-facet mindfulness and both empathy and prosocial behavior were significant and positive. The results also showed statistically significant differences in the level of mindfulness to gender in favor of males. In addition, the study found as well, differences in the level of empathy to gender in favor of females, while there are no significant differences in the level of pro-social behavior.

The study concluded with a number of recommendations, the most important of which are: Implementing training programs to provide Yemeni students in China with mental alertness skills.

Keywords: Mindfulness, Empathy, Pro-social Behavior, University Students, Yemeni students in China.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين

عامر محمد الضبياني

جامعة ذمار || اليمن

جامعة شانغونغ نورمال || الصين

الملخص: هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى كلا من اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين، ومعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي وان كانت هناك فروق في استجابات عينة البحث طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي. وتكون مجتمع البحث من الطلبة اليمنيين في الصين الملتحقين بالعام الجامعي 2019-2020م، واعتمد الباحث المنهج الوصفي كما تم استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينة بلغت 509 طالباً وطالبة. وبعد إجراء التحليل الإحصائي بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) توصل البحث إلى أن مستوى كلا من اليقظة العقلية والتعاطف لدى الطلبة اليمنيين في الصين كانا بدرجة منخفضة جداً، بينما مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي جاء بدرجة متوسطة. توجد علاقة طردية بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي. كذلك توجد فروق بين استجابات عينة البحث طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لمستوى اليقظة العقلية لصالح الذكور، وفروق في مستوى التعاطف لصالح الإناث، فيما لا توجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي. وخلص البحث إلى عدد من التوصيات أهمها: تنفيذ برامج تدريبية لإكساب الطلبة اليمنيين في الصين مهارات اليقظة العقلية.

1. مقدمة.

يساعد السلوك الاجتماعي الفرد على تنظيم علاقاته مع الآخرين والاتصال بهم والتأثير فيهم بحسب تجاربه وخبراته بغية تحقيق التوافق معهم وكسب تقديرهم، باعتباره شكل من أشكال السلوك الأخلاقي الذي يحافظ على العلاقات الاجتماعية الإيجابية ويعزز التكيف الاجتماعي. كما يعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي عملية التفاعل الاجتماعي وزيادة الوعي باحتياجات الآخرين للمساعدة، والإيثارية، ويمثل شكل من أشكال رأس المال الاجتماعي لأي مجتمع مدني (توفيق ومنصور، 2014)، وتعتبره معظم الأديان السماوية فضيلة روحانية، تدعو للاهتمام بالآخرين (Komninos, 2009).

وأثبتت الدراسات العلمية أن السلوك الاجتماعي ينتج من خلال عملية تفاعل العوامل الحيوية النابعة من داخل الفرد والعوامل الخارجية المتمثلة في العوامل الاجتماعية (جبر، وكاظم، 2012). والقدرة على التعاطف هي أحد العوامل التي تسبب السلوك الاجتماعي الإيجابي، إذ يفسر عالم النفس الاجتماعي دانيال باتسون السلوك الاجتماعي الإيجابي نتيجة للتعاطف، ويتضمن هذا السلوك مجموعة واسعة من الإجراءات مثل المساعدة والمشاركة والراحة والتعاون (Batson, 1991).

وغيابًا ما يُظهر الأشخاص ذوي المستويات العالية من اليقظة صفات التعاطف والقبول والتعاطف تجاه أنفسهم والآخرين، ولديهم مهارات شخصية متقدمة، ويتواصلون بشكل أكثر فعالية مع الآخرين، ويتمتعون بنمط حياة أفضل مقارنة بالأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة. حيث يتعامل الفرد مع المحفزات من حوله باهتمام ووعي من خلال ملاحظة أفكاره وعواطفه ومشاعره، والعيش معها لحظة بلحظة، والانفتاح على تجارب جديدة والتواصل معها، مما يساهم في التنظيم السلوكي الذاتي للفرد، ومنحه القدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابات المختلفة.

مشكلة الدراسة.

زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالبحوث التي تناولت السلوك الاجتماعي الإيجابي في ضوء علاقته بكثير من المتغيرات النفسية الإيجابية الأخرى كالرفاهية الشخصية، والرضا عن الحياة، والمشاعر الإيجابية، والصحة النفسية، والتعاطف كدراسات (المدهون، 2017)، (الهاشم، 2017)، و(الضعيف، 2002). ومع ذلك يرى الباحث أن هنالك ندرة في البحوث التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، لذا يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة اليمنيين في الصين وعلاقته بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي، ويمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

- ما مستوى كلا من اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين؟
- ما العلاقة بين اليقظة العقلية وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين؟
- هل يوجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى كلا من اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين طبقا لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر - أنثى)؟

أهمية البحث.

تتمثل أهمية البحث الحالي من خلال تناوله لأحد الموضوعات البحثية الهامة وهو اليقظة العقلية وعلاقة هذا المتغير بكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي، خاصةً في ظل الظروف الحالية التي يشهدها العالم في ظل انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19). كما يساعد هذا البحث الجهات ذات العلاقة لتعزيز السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين الدراسين في الصين من خلال تقديم التوصيات والمقترحات اللازمة.

مصطلحات البحث.

- اليقظة العقلية **Mindfulness**: عرفها مارك وداني Mark & Danny (2011) على أنها "طريقة تستند إلى العقل والجسم معاً، تساعد الناس أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها".
 - ويعرفها لانجر (1992) Langer بأنها حالة من الوعي الحسي الذي يترك الفرد منفتح على كل ما هو جديد.
 - ويعرف كل من براون وريان (2003) Ryan & Brown اليقظة العقلية بأنها الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكلي لخبراته التي تحدث في اللحظة الآنية وقبولها وعدم إصدار الأحكام بشأنها.
- التعاطف **Empathy**: يعرف كلا من Thioux & Keysers (2010) التعاطف بأنه القدرة على مشاركة المشاعر الداخلية للناس.
 - ويعرفه مجريان وأبشتاين (1992) Mahrabian & Epstein بأنه "استجابة لتحسين الخبرة الانفعالية للآخر، أو استجابة انفعالية متنوعة للخبرات المدركة عند الآخرين". فيما يعرفه "هو جان" (1969) Hoggan بأنه "حالة ذهنية لفهم مشاعر الشخص الآخر".
- السلوك الاجتماعي الإيجابي **Prosocial Behavior**: ويقصد به السلوكيات التي توجه نحو الشخص الآخر بقصد المساعدة في استمرار الإفادة الإيجابية لذلك الشخص. وعرفه كل من (عبد الحميد وكفافي، 1989) على أنه تصرف أو فعل أو نمط سلوكي وبناء اجتماعي أو مفيد على نحو ما لشخص آخر أو جماعة، يشمل جميع الأنماط السلوكية البسيطة التي تظهر في الحياة اليومية كمساعدة مسن في عبور الطريق وغيره.

2- الإطار النظري.

اليقظة العقلية.

بدأ الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية (Mindfulness) خلال العقود الثلاث الماضية، وهي عنصر أساسي في بعض الروحانيات الشرقية والتقاليد لا سيما البوذية، واستمد هذا المفهوم جذوره منها؛ وذلك عبر الانخراط في ممارسات التأمل (Bishop, et al. 2004).

واليقظة العقلية تعني قبول أفكارنا وشعورنا كما هي أو بدون الحكم عليها والاهتمام بها. إنه يعني قبول معتقداتنا دون الاعتقاد بأنها صحيحة أو خاطئة. عندما نمارس اليقظة العقلية، تتناغم أفكارنا مع ما نشعر به في اللحظة الحالية بدلاً من إعادة صياغة الماضي أو تخيل المستقبل (Kabat-Zinn, et al. 2013). وتتطلب الاهتمام المستمر بالتجربة الحسية والمعرفية والعاطفية المستمرة، دون الحكم على هذه التجربة، البقاء عن قصد في الوقت الحاضر (Neale, 2006).

ويعرف مارك وداني (2011) Mark & Danny اليقظة العقلية على أنها "طريقة تستند إلى العقل والجسم معا، تساعد الناس أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها". ويعرفها لانجر (1992) Langer بأنها حالة من الوعي الحسي الذي يترك الفرد منفتح على كل ما هو جديد. ويعرفها كل من براون وريان (2003) Ryan & Brown بأنها الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكلي لخبراته التي تحدث في اللحظة الآنية وقبولها وعدم إصدار الأحكام بشأنها.

عرفها كل من (Marlette & kristeller, 1999) بأنها الوعي بالمدى الكمي لخبرات الموجودة هنا والانتباه لخبرة الحالية وتقبلها دون إصدار احكام سواء كانت سارة أو غير سارة وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والاحداث تماما كما في اللحظة الراهنة.

وحدد لانجر (1989) Langer أربعة مكونات لليقظة العقلية، هي: البحث عما هو جديد، والارتباط، وتقديم الجديد، والمرونة؛ بينما أقترح باير (2003) Baer مكونين لليقظة العقلية: المكون الأول: التنظيم الذاتي للانتباه؛ ويتضمن عددا من الصفات، مثل: الاهتمام المستمر، والقدرة على الاحتفاظ على الانتباه على موضوع لفترة طويلة من الزمن، والتحول والأفعال، والمرونة العقلية التي تسمح للشخص بتوجيه التركيز من موضوع لآخر، والوعي، والمراقبة. أما المكون الثاني فهو: التوجه نحو التجربة (الخبرة)، ويتضمن الالتزام بالفضول نحو الأنشطة العقلية، والقبول بحرية اللحظة تلو اللحظة.

أما بيشوب وآخرون (Bishop, et al, 2004) فأشاروا إلى أن اليقظة العقلية تتكون من عنصرين هما: التنظيم الذاتي للانتباه نحو تجربة الفرد المباشرة، والفضول والانفتاح وقبول التوجه نحو اللحظة الحالية للشخص. فيما حدد باير وآخرون (Baer, et al. 2006) خمسة مكونات لليقظة الذهنية، هي: المراقبة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم المسبق، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية.

وأشارت العديد من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة الذهنية، فهي ترتبط إيجابا مع الأداء النفسي الإيجابي، كما تعد عنصرا أساسيا لعدد من التدخلات النفسية (Baer, 2003) ، وتوظف اليقظة العقلية في تطبيقات عديدة كالقلق والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات، والوعي بالذات، وكراهية الذات. كما تساهم اليقظة العقلية في خفض اعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياقات علاجية مختلفة لدى عينات كLINIكيه مثل ذوي الامراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق.

التعاطف.

التعاطف (Empathy) هو قدرة بشرية أساسية تعد واحدة من أكثر القدرات المحفزات الهامة للسلوك الاجتماعي الإيجابي، وهي السلوك الذي يهدف إلى إفادة الآخرين. ويرجع أصل الكلمة إلى اللفظة الألمانية "Einfühlung" والتي تعني "feeling into"، وقد استخدمها عالم النفس البريطاني إدوارد تيتشنر في بدايات القرن الماضي وحوّلها إلى كلمة "Empathy" في الإنجليزية، كاختصار من اللغة الإغريقية، بحيث أنّ em=in و pathos=feeling. أما ما تعنيه الكلمة لغويًا وسيكولوجيًا فهو قدرتك على فهم شخصٍ آخر، ووضع نفسك مكانه ومحاولة الإحساس بمشاعره والنظر للأمور من وجهة نظره هو.

والتعاطف المعرفي ينطوي على تبني منظور شخص آخر، بينما التعاطف العاطفي يتعلق بالاستجابة العاطفية التي تحدث عندما يدرك الناس حاجة شخص آخر. كلا الشكلين التعاطف منتشر في جميع الثقافات البشرية. ويتم تحديد الاختلافات في التعاطف من خلال الجينات والبيولوجية، العمليات البيئية والتنشئة الاجتماعية. السياق الاجتماعي، وطبيعة الموقف، وخصائص الشخص المحتاج، وشخصية المساعد المحتمل لا يؤثر فقط على تقييمات التكاليف والمكافآت والقرارات المتعلقة بالانخراط في اجتماعي إيجابي تعمل، ولكنها تشكل أيضاً استجابات تعاطفية.

يظهر الناس أعلى مستويات السلوك الاجتماعي الإيجابي تجاه الآخرين الذين يشبهونهم هم أعضاء في مجموعتهم أو هم في أمس الحاجة إليها، وهم يفعلون ذلك لأنهم يواجهون مستويات أعلى من التعاطف في ظل هذه الظروف. بالإضافة إلى ذلك، ما مدى التعاطف من ذوي الخبرة عاطفياً أمر أساسي؛ يمكن أن ينتج التعاطف إما الدافع الأناني، الذي يهدف إلى تحسين الذات أو رفاهية مجموعتهم، أو الدافع الإيثاري، بهدف تحسين رفاهية الآخرين. تعاني من الإدراك ويحسن التعاطف العلاقات بين المجموعات، ولكنه يساعد بدافع من عوامل أخرى غير التعاطف يمكن أن يعزز القوة التفاوتات والتحيز بين المجموعات. وهكذا، المعرفية والعاطفية يلعب التعاطف أدواراً حاسمة في خلق والحفاظ على علاقات إيجابية ومثمرة ومفيدة للطرفين العلاقات بين المجموعات.

وللتعاطف بعدين هما: 1- تقمص الدور، ويقصد به التعاطف المعرفي ويشير إلى تبني وجهات نظر معرفية معينة عن فرد معين (Mair and Noboa, 2006)، و2- الاهتمام التعاطفي، ويشير إلى التوجه نحو الشعور بالدفء والرحمة والاهتمام بالآخرين الذين يمرون بتجارب سلبية (Miller et al, 2012)

وأثبتت الدراسات ان التعاطف مؤشرا هاما للسلوكيات الاجتماعية الإيجابية (McGinley & Carlo, 1998)، حيث لاحظ العلماء على سبيل المثال، أن مشاعر الاهتمام بالآخرين تمنع نية إيذاء الآخرين وتسهيل المساعدة تجاه الآخرين المحتاجين. وبالتالي، قد يتوقع المرء أن الارتباط سيتنبأ بالتعاطف، والذي بدوره يتوقع أن يتنبأ بشكل إيجابي بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية، ويتنبأ بالسلوكيات الجسدية العدوانية (كارلو وآخرون، 2007).

السلوك الاجتماعي الإيجابي.

يعد السلوك الاجتماعي الإيجابي (Prosocial Behavior) من المصطلحات التي تم استخدامها في علم النفس الاجتماعي ليدل على السلوك المسؤول أو السلوك المساهم المشتق من المعايير المتداخلة التي تجعل الفرد يعطي أكثر مما أخذ.

وتعددت الصياغات التعبيرية لمفهوم السلوك الاجتماعي الإيجابي فيطلق عليه تارة السلوك المعاضد، وتارة السلوك الخيري، ومنهم من اعتبره السلوك الإيثاري، ومنهم من عدده السلوك الاجتماعي الإيجابي.

عرفه كل من (عبد الحميد، وكفاقي، 1993) على انه تصرف أو فعل أو نمط سلوكي وبناء اجتماعي أو مفيد على نحو ما لشخص لآخر أو جماعة، ويصدق اللفظ على مدى واسع وعريض من السلوك يشمل الأنماط السلوكية البسيطة، التي تظهر في الحياة اليومية كمساعدة مسن في عبور الطريق.

ويشمل السلوك الاجتماعي الإيجابي كثير من الخصائص كالتعاطف، والمشاركة، والعطاء، والتطوع، وأي تصرفات ذات طابع اجتماعي لها خصائص إيجابية تعود بالنفع على الآخرين من حولنا (McGinley, 2008; Bower, 2012)، كما يتحدد من خلال بعض وظائفه المعرفية، والانفعالية التي تظهر في الطريقة التي يدرك بها، ويحلل الفرد عملية التفاعل الاجتماعي في المواقف الاجتماعية المختلفة (Komninos, 2009). ويفترض أنه وظيفة لعملية التنشئة الاجتماعية للفرد (Alexander, 2000). (توفيق ومنصور، 2014).

وعلى الرغم من عدم وجود تعريف شامل لمفهوم السلوك الاجتماعي الإيجابي، إلا أن هناك إجماعاً كبيراً على تحديده لذخيرة من السلوكيات الاجتماعية والإيجابية.

ويشير جين (Geen, 1991) إلى أن السلوك الاجتماعي الإيجابي يقوم بمهمة حماية تقدير الفرد لذاته بحيث يصبح أكثر ثقة بنفسه، وأكثر صلابة نفسية، وفعالية ذاتية، وكفاية شخصية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، بل يجعل الفرد أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والسلوكية، ولا شك أن هذا كله يوؤدي في النهاية إلى أن تكون نظرة الفرد للحياة أكثر إيجابية، وهذا بدوره ينعكس على صحته إلى النفسية والجسمية. (عليان والنواجحة، 2013). ويزيد من الشعور بالالتزام والواجب نحو الآخرين بدلا من البحث عن المصالح الشخصية فقط (Khatchadourian, 2010). كما يساعد هذا النمط من السلوك على زيادة استخدام المهارات الاجتماعية الإيجابية (Woods, 2012).

كما يعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي عملية التفاعل الاجتماعي وزيادة الوعي باحتياجات الآخرين للمساعدة، والإيثارية، ويمثل شكل من أشكال رأس المال الاجتماعي لأي مجتمع مدني (توفيق ومنصور، 2014). وتعتبره معظم الاديان السماوية فضيلة روحانية، تدعو للاهتمام بالآخرين (Komninos, 2009).

ويقترح ستراير تصنيف أربعة أنواع من الأنشطة لتوضيح ظاهرة السلوك الاجتماعي الإيجابي هي: 1- أنشطة لتقديم وتبادل الأشياء مع أفراد آخرين، 2- أنشطة تعاونية، 3- المهام ومساعدة الألعاب، 4- أنشطة التعاطف نحو الآخر، بحيث تتم الفائدة من خلال الحافز الإيثاري مثل العطاء، المساعدة، التعاون، المشاركة، الراحة، إلخ. ومن الأسباب الرئيسية للسلوك الاجتماعي الإيجابي هي:

1. الموقف هو الخطوة الأولى نحو حل المشكلة. يجب على الشخص تحديد مدى تعقيد وطبيعة المساعدة، سواء كان يجب عليه التدخل أو المرور. هناك حالات لا يضيع فيها الشخص وقتاً للتفكير، ويتخذ على الفور قراراً بتقديم المساعدة، على سبيل المثال، أثناء حالة الطوارئ.
2. الدافع الداخلي. وهذا هو، الحصول على فوائد لنفسك، على سبيل المثال، تلقي الثناء، موافقة الآخرين، بناء العلاقات، إلخ.
3. دافع الرعاية. مساعدة كبار السن والمرضى والمعاقين، الأطفال، وهذا هو، أولئك الذين يمكن أن يسبب الشفقة.
4. المنفعة المتبادلة يأمل الشخص الذي يساعد فرداً آخر لا شعورياً في الحصول على المساعدة في المقابل، ويعمل مبدأ "انت من أجلي، أنا من أجلك".
5. الخوف. كثيرون يخشون حقاً رفض المساعدة، ويرجع ذلك إلى التجارب السلبية المتمرسه.

3- منهجية البحث وإجراءاته.

منهج البحث.

اعتمد البحث المنهج الوصفي المسحي كونه الأنسب لجمع البيانات من الطلبة حول متغيرات البحث.

مجتمع البحث.

تكون مجتمع البحث من جميع الطلبة اليمنيين في الصين والملتحقين بالجامعات الصينية خلال العام الجامعي 2019-2020م والبالغ عددهم (2500) طالب تقريبا.

عينة البحث.

بلغت عينة البحث (509) طالب وطالبة من الطلبة اليمنيين في الصين والمتحقيين بالعام الجامعي 2019-2020م وهي ما يمثل نسبة 20% من إجمالي مجتمع البحث تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية البسيطة، موزعين حسب النوع الاجتماعي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (1) توزيع أفراد عينة البحث طبقاً للنوع الاجتماعي

النوع الاجتماعي	العدد	النسبة
ذكر	468	92%
أنثى	41	8%
الإجمالي	509	100%

أدوات البحث.

- أستخدم الباحث الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات من عينة البحث واعتمد المقاييس الآتية:
- مقياس اليقظة العقلية: تم اعتماد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFQM) الذي أعده كل من Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer (2006) ويتكون من (39) فقرة، وتم تعريبه واختبار صدقه وثباته من قبل (البحيري وآخرون، 2014)، كما بلغ معامل ثبات المقياس في هذا البحث (0.89).
 - مقياس التعاطف: تم اعتماد المقياس الخاص باختبار التعاطف (IRI) الذي أعده (Davis 1983) ويتكون من (22) فقرة، وتم تعريبه واختبار صدقه وثباته من قبل (اليوسف والصمادي، 2017)، كما بلغ معامل ثبات المقياس في هذا البحث (0.94).
 - مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي: تم اعتماد مقياس السلوك الايجابي لقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي، الذي أعده واختبر صدقه وثباته (الداوودي، 2004) ويتكون من (28) فقرة، كما بلغ معامل ثبات المقياس في هذا البحث (0.90).

4- عرض النتائج ومناقشتها.

- نتائج السؤال الأول: ما مستوى كلا من اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين؟ وللإجابة على السؤال الأول من أسئلة البحث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2) متوسطات تقديرات عينة البحث

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدرجة
1	اليقظة العقلية	2.27	.490	منخفضة جدا
2	التعاطف	2.46	.404	منخفضة جدا
3	السلوك الاجتماعي الإيجابي	3.84	.993	متوسطة

من الجدول (2) الموضح لمتوسطات تقديرات عينة البحث، نجد أن مستوى اليقظة العقلية ومستوى التعاطف لدى الطلبة كانا بدرجة منخفضة جداً، بينما مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي جاء بدرجة متوسطة. ويعزو الباحث ذلك إلى اختلاف البيئة الاجتماعية بين اليمن والصين، إذ يعاني الطلبة اليمنيين الدراسين في الصين من عدد من المشكلات التي تعقد عملية التكيف مع البيئة الصينية أهمها ضعف التواصل وعدم الانخراط في المجتمع المحيط والتفاعل معه بكفاءة بسبب اختلاف اللغة والثقافة والدين والبيئة التعليمية.

• عرض نتائج السؤال الثاني: ما العلاقة بين اليقظة العقلية وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين؟

وللإجابة على السؤال تم إجراء اختبار بيروسون للارتباط، للمتغيرات كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3) اختبار بيروسون للارتباط

السلوك الاجتماعي الإيجابي		التعاطف		أبعاد اليقظة العقلية
مستوى المعنوية	معامل الارتباط	مستوى المعنوية	معامل الارتباط	
.000	126.	.000	326.	الملاحظة
.000	165.	.000	458.	الوصف
.000	181.	.000	427.	الانتباه
.000	143.	.000	399.	عدم التفاعل
.000	154.	.000	339.	عدم الحكم

من الجدول (3) الموضح لنتيجة اختبار بيروسون للارتباط، نجد وجود علاقة ارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية الخمسة وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي حيث أن مستوى المعنوية أقل من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) وهذه العلاقة كالاتي:

- علاقة طردية بين بعد الملاحظة لمتغير اليقظة العقلية وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي.
 - علاقة طردية بين بعد الوصف لمتغير اليقظة العقلية وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي.
 - علاقة طردية بين بعد الانتباه لمتغير اليقظة العقلية وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي.
 - علاقة طردية بين بعد عدم التفاعل لمتغير اليقظة العقلية وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي.
 - علاقة طردية بين بعد عدم الحكم لمتغير اليقظة العقلية وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي.
- وهذا أمر طبيعي كون اليقظة العقلية توسع مدارك الفرد وتزيد من قدرته على التعاطف وتفهم مشاعر الآخرين وبذلك تعزز من السلوك الاجتماعي الإيجابي لديه، وهذا ما يعكس سبب وجود العلاقة الارتباطية بين أبعاد اليقظة العقلية الخمسة وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين.

• عرض نتائج السؤال الثالث: هل يوجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى كلا من اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر - أنثى)؟

وللإجابة على السؤال الثالث تم إجراء اختبار T لعينتين مستقلتين للمتغيرات كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4) اختبار T لعينتين مستقلتين

المتغير	النوع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	ذكر	468	2.27	.482	507	4.498	.034
	أنثى	41	2.27	.581	44.957		
التعاطف	ذكر	468	2.43	.388	507	.603	.000
	أنثى	41	2.81	.422	46.117		
السلوك الاجتماعي الإيجابي	ذكر	468	3.84	.983	507	2.915	.088
	أنثى	41	3.82	1.117	45.588		

من الجدول (4) الموضح لنتيجة اختبار T لعينتين مستقلتين، نجد ان هنالك فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى اليقظة العقلية لصالح الذكور، كذلك وجود فروق في مستوى التعاطف طبقا لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث الإيجابي حيث أن مستوى المعنوية أقل من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) فيما لا توجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي الإيجابي كون مستوى المعنوية أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05)، ويمكن توضيح هذه الفروق كما يلي:

- يوجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى اليقظة العقلية طبقا لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، وهذا يعني أن الطلبة اليمنيين الذكور رغم انخفاض مستوى اليقظة العقلية لديهم إلا أن مستواهم لليقظة العقلية كان أعلى من الإناث، ويعزو الباحث ذلك إلى سعة الاطلاع والخبرات لدى الطلبة الذكور كونهم أكثر تفاعلا من الطالبات وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الله (2013).
- يوجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى التعاطف طبقا لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث. وهذا يعني أن الطالبات اليمنيات رغم انخفاض مستوى التعاطف لديهن إلا أن مستواهن للتعاطف كان أعلى من الذكور، ويعزو الباحث ذلك إلى درجة الحساسية التي تتصف بها الإناث كونهن أكثر تفهما لمشاعر الآخرين وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو عمشة (2013).
- لا يوجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي طبقا لمتغير النوع الاجتماعي. وهذا يعني أن مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين ذكورا وإناث هو نفسه، ويعزو الباحث ذلك إلى صرامة القوانين والأنظمة الصينية التي لا تفرق بين ذكرا أو أنثى.

خلاصة البحث:

- أن مستوى اليقظة العقلية ومستوى التعاطف لدى الطلبة اليمنيين في الصين منخفض جدا.
- أن مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين جاء بدرجة متوسطة.
- توجد علاقة ارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية الخمسة (الملاحظة - الوصف - الانتباه - عدم التفاعل - عدم الحكم) وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين.
- يوجد فروق بين استجابات عينة البحث طبقا لمتغير النوع الاجتماعي لمستوى اليقظة العقلية لصالح الذكور، وفروق في مستوى التعاطف لصالح الإناث.

- لا توجد فروق بين استجابات عينة البحث طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لمستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي.

5- التوصيات والمقترحات:

- نوصي اتحاد طلاب اليمن في الصين والجهات ذات العلاقة بتنفيذ برامج تدريبية لإكساب الطلبة اليمنيين في الصين مهارات ممارسة اليقظة العقلية.
- نقترح على الباحثين إجراء دراسات مستقبلية بنطاق أوسع حول اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الأخرى تستهدف الطلبة اليمنيين في الخارج.
- نقترح على الباحثين إجراء دراسات مماثلة حول اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي للطلبة اليمنيين في البلدان الأخرى.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- البحيري، عبد الرقيب أحمد؛ ومحمود، أحمد طلب؛ والضبع، فتحي عبد الرحمن؛ والعوامل، عائدة أحمد (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي. مصر.
- توفيق، عبد المنعم؛ ومنصور، محمد السيد (2014). البنية العاملية لقائمة السلوك الاجتماعي الإيجابي: دراسة عبر ثقافية. العدد (83)، مصر.
- جبر، حسين عبيد؛ وكاظم، بشرى سلمان (2012). السلوك الاجتماعي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة كلية الفنون الجميلة في جامعة بابل. مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية المجلد 4 العدد 2. العراق.
- الداوودي، كاوة محمد (2004). السلوك الإيثاري وعلاقته بالامن النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة كركوك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة تكريت. العراق.
- سرى اسعد جميل (2013). السلوك الإيثاري وعلاقته بنمطي الشخصية لدى طلبة جامعة تكريت، بحث منشور بمجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، العدد الثاني، العراق.
- الضعيف، خالد حسن (2002). الإيجابية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس - كلية البنات - قسم علم النفس، مصر.
- عبد الحميد، جابر وكفافي، علاء الدين، (1989). معجم علم النفس والطب النفسي، المجلد الثاني، مطابع الزهراء للإعلام العربي، مصر.
- عبد الله، أحلام (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، العدد 205 المجلد الثاني. جامعة ديالى، العراق.
- عليان، محمد؛ والنواجحة، زهير (2013). "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض أشكال السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث والدراسات التربوية والنفسية - المجلد الثاني - ع (5)، فلسطين.
- المدهون، عبد الكريم (2017). السلوك الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات جامعة فلسطين بغزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 7، العدد 19، فلسطين.

- الهاشم، أماني (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الاوسط. عمان.
- اليوسف، ألاء هاني؛ والصمادي، جميل محمود (2017). القدرة التنبؤية لمتغيرات التعاطف والفاعلية الذاتية المدركة بالذكاء الانفعالي لدى عينة أردنية من الطلبة ذوي الإعاقة البصرية. الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد الثالث، العدد الثاني. الأردن.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Alexander, Karen L. M.S. (2000). Prosocial behaviors of Adolescents in work and Family life: Empathy and Conflict resolution strategies with parents and peers. Un published doctoral dissertation, University Ohio State.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10.
- 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, 27–45.
- Batson, C. D.(1991).The altruism question-toward a social-psychological answer, New Jersey, Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associated, Inc.
- Bishop, S. R., Lau. M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V. Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241
- Bower, Aliciac A. (2012). What We Do When Children Are Good: How Parents Reinforce their Preschool Children's Prosocial Behaviors and the Effectiveness of these Strategies across Contexts. Unpublished doctoral dissertation, University of Nebraska.
- Davis, M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 44. 113-126.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 33. 307-316.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L. Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936–943.
- Khatchadourian, Mariam (2010). The influence of a social skills program on children's social behavior, affective perspective-taking, and empathy skills. Unpublished master's thesis, University of Concordia.
- Komninos, Thalia (2009). Prosocial Behavior as a moderator of the relationship between Spirituality and subjective Well-Being. Unpublished doctoral dissertation, University of Fordham.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. New-York: Addison-Wesley.

- Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition*, 1, 289-305. doi:10.1016/1053-8100(92)90066-j.
- McGinley, M. & Carlo, G. (2007). Two sides of the same coin? The relations between prosocial and physically aggressive behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 337-349.
- McGinley, Meredith (2008). Temperament, parenting, and prosocial behavior: Applying new interactive theory of prosocial development. Unpublished doctoral dissertation, University of Nebraska.
- Neale, M. I. (2006). *Mindfulness meditation: an integration of perspective from Buddhism, science and clinical psychology*, California, San Francisco.
- Ryan, R. M. & Brown, K. W. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Woods, Sara Eileen O'Neil (2012). Links among mental emotion Socialization, and children emotional competence and social behavior. Unpublished doctoral dissertation, University of Windsor.