

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

المؤلف: د. عبير الرشدان

مدرس مساعد – جامعة الكويت
كلية العلوم الاجتماعية – قسم علم النفس
الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين متغير الحيوية الذاتية ومتغير اليقظة العقلية، والتعرف على الفروق في الحيوية الذاتية واليقظة العقلية تبعاً للنوع لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت، تم استخدام المنهج الوصفي المقارن الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة، تكونت العينة من ٢٠٠ طالباً و ٢٠٠ طالبة من طلبة جامعة الكويت، حيث تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية إعداد العبيدي ٢٠٢٠، ومقياس اليقظة العقلية إعداد Brown & Ryan ٢٠٠٣، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وذلك في اتجاه الذكور، فيما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث، في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وتوصلت الدراسة إلى أهمية القيام بدراسات وأبحاث علمية للتعرف على الحيوية الذاتية لدى الإناث بصورة أشمل وأوضح، مما يساعد على إعداد برامج ارشادية لتنمية الحيوية الذاتية لدى الإناث، والاهتمام باليقظة العقلية والعمل على إعداد برامج توعوية وارشادية، لتنمية مهاراتها لدى طلبة المرحلة الجامعية، بالإضافة إلى أهمية الاستفادة من العلاقة الموجبة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية في مجالات التربية والتعليم والعمل.

الكلمات المفتاحية: الحيوية الذاتية، اليقظة العقلية، طلبة الجامعة

The Relationship between Subjective Vitality and Mindfulness in College Students

Abstract

The study aimed to identify the relationship between subjective vitality and mindfulness, and to identify the differences in subjective vitality and mindfulness according to gender in a sample of Kuwait University students. The comparative, relational approach was used as it fits to the nature of the study, Participants were 200 male and 200 female students from Kuwait University, subjective vitality scale was prepared by Al-Obaidi 2020, and mindfulness scale was prepared by Brown & Ryan 2003 were applied. The results found a positive correlation between subjective vitality and mindfulness among the study sample, in addition, males reported higher levels of subjective vitality than females, while there were no statistically significant differences between males and females in mindfulness, , The study concluded the importance of carrying out scientific studies and research to identify the female's subjective vitality in a more comprehensive and clearer manner, which helps to prepare guidance programs for the development of female subjective vitality, spread attention to mental alertness and work on preparing awareness and guidance programs, to develop her skills among undergraduate students, in addition to the importance of benefiting from the positive relationship between subjective vitality and mindfulness in the fields of education and work.

Keywords: subjective vitality, mindfulness, university students.

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

المؤلف: د. عبير الرشدان

مدرس مساعد – جامعة الكويت
كلية العلوم الاجتماعية – قسم علم النفس
المقدمة

يعتبر علم النفس الإيجابي من الفروع الحديثة في علم النفس، فهو العلم الذي يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية، وتعد الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من المفاهيم الإيجابية المعاصرة التي اهتمت بدراستها العلماء والباحثون في مجال علم النفس الإيجابي بشكل عام، وفي المجال الأكاديمي والتربوي بشكل خاص.

وتعبر الحيوية الذاتية عن حالة الشعور الإيجابي والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط والحماس (أحمد، ٢٠٢٠)، وتشير إلى تمتع الأفراد بالطاقة والنشاط والإنتاجية مما يساعدهم في التغلب على التوتر ومواجهة التحديات (Algharaibeh، ٢٠٢٠)، ففي المجال الأكاديمي تعمل الحيوية الذاتية المرتفعة لدى الطلبة على رفع درجة الدافعية والطموح والمثابرة لتحقيق الهدف بنجاح، فيما يؤدي انخفاض درجة الحيوية الذاتية إلى الاستسلام بسهولة والشعور باليأس وعدم القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة الجامعيين (المصري، ٢٠٢٠).

وفي المجال الأكاديمي، ازداد الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية، حيث تعتبر اليقظة العقلية شكلاً من أشكال التأمل الذي يساعد الطالب على ضبط أفكاره وسلوكه والسيطرة على توتره وقلقه في المواقف الأكاديمية، كما تعمل على زيادة التركيز وعدم التنقل من فكرة لأخرى بشكل متسارع ومضطرب، وبالتالي تمنع تشتت انتباهه، وتبعده عن الأفكار السلبية وتجعل تركيزه منصب على اللحظة الراهنة، مما يؤدي إلى رفع قدرات الطالب الأكاديمية والإبداعية (محمود وعيسى، ٢٠٢١).

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

مشكلة الدراسة:

يتعرض الطلبة في المرحلة الجامعية للعديد من الضغوط النفسية، نتيجة عوامل وظروف متعددة منها عوامل أكاديمية، أسرية، اجتماعية، أو عوامل نفسية تعزى للفرد ذاته، ويتعرض لتلك الضغوط جميع الطلبة على حد سواء الذكور منهم والإناث، لكن من الملاحظ أن البعض يتمتع بهمة ونشاط وحماس لتحقيق الهدف، كما يتمتع بالطاقة والحيوية والقدرة على التوافق والتكيف مع تلك الضغوط، فيما قد تؤثر تلك الضغوط النفسية بشكل سلبي على الطالب فيفتقد إلى الحماس والنشاط والدافعية للدراسة وتحقيق النجاح في الجانب الأكاديمي.

وفي هذا السياق ترى المصري (٢٠٢٠) أن وصول الطلبة للمرحلة الجامعية والاستمرار فيها ومواجهة الصعوبات والعقبات التي قد يواجهها الطلبة، تحتاج إلى درجة مرتفعة من الحيوية والهمة والنشاط والدافعية والمثابرة لتحقيق الهدف والحصول على الشهادة الجامعية، فمن هذا المنطلق تبادر السؤال لدى الباحثة حول تأثير النوع على الحيوية الذاتية لدى طلبة المرحلة الجامعية.

كما تعتبر اليقظة العقلية من المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية مثل التذكر والإدراك والتفكير، والتي يحتاجها الطالب لتحقيق النجاح الأكاديمي، لذلك فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر لديه، وبالتالي تندي مستوى أدائه الأكاديمي (منتصر، ٢٠٢١)، وهذا ما أشارت إليه دراسة Gaballero التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية بأبعادها التي تشمل (الانتباه - اليقظة - الوعي) والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب، حيث ارتبطت اليقظة العقلية الأعلى بشكل دال مع إنجاز أكاديمي أعلى (كما في عبدالحמיד، ٢٠٢١)، كما أشار الختاتنة (٢٠١٩) إلى أن اليقظة العقلية تسهم في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلاب الجامعة، فيما أشار جبر (٢٠٢١) إلى أن اليقظة العقلية تعمل على زيادة الوعي والتركيز لدى الطلاب، وتساعد على خفض قلقهم، وتسهم في تعزيز

د. عبيد الرشدان

النجاح الأكاديمي والتفكير الإيجابي، والوعي الذاتي لدى طلاب الجامعة الذين يعانون من مشكلات أكاديمية، مما يشير إلى التأثير الإيجابي لليقظة العقلية على حياة الطالب من الجانب الأكاديمي، والذي يتمثل في زيادة المرونة المعرفية، وتنمية التفكير و القدرة على اتخاذ القرار، والتحكم في الذات، والانفتاح على العالم الخارجي، وزيادة الدافعية، وعدم تأجيل المهام الدراسية مما يؤدي إلى رفع المستوى التحصيلي للطالب، فمن خلال العرض السابق نلاحظ التأثير الإيجابي لليقظة العقلية على الجانب الأكاديمي للطلبة الذكور منهم والإناث، فمن هذا المنطلق تبادر السؤال لدى الباحثة حول تأثير النوع على اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية، وبذلك تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

١. هل هناك علاقة ارتباط موجب بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة؟
 ٢. هل هناك فروق دالة احصائياً في الدرجة الكلية للحياة الذاتية بين الذكور والإناث في اتجاه الذكور؟
 ٣. هل هناك فروق دالة احصائياً في الدرجة الكلية لليقظة العقلية بين الذكور والإناث في اتجاه الإناث؟
- مصطلحات الدراسة:

الحياة الذاتية: "الامتلاء بالسعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة كل من الضغط والتوتر والقلق المعوق بهدف الوصول إلى الأداء الأفضل والتطلع بحماس للمستقبل وتنشيط الدافعية الإيجابية فضلاً عن التمتع بالسلامة البدنية لتحقيق الأهداف المرجوة" (العبيدي، ٢٠٢٠، ص. ٢٩).

اليقظة العقلية: هي حالة من الانتباه والوعي لما يحدث في الوقت الحاضر (Brown & Ryan، ٢٠٠٣).

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين متغير الحيوية الذاتية ومتغير اليقظة العقلية، والتعرف على الفروق في الدرجة الكلية للحياة الذاتية واليقظة العقلية تبعاً للنوع أفراد عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جانبين مهمين، هما الجانب النظري والجانب التطبيقي، بالنسبة للأهمية النظرية للدراسة فهي تسهم في لفت الانتباه إلى متغيرات علم النفس الإيجابي مثل الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، وأثرها الإيجابي على الطلبة في المجال الأكاديمي، كما تتمثل في أهمية عينة الدراسة، حيث إنها من طلبة المرحلة الجامعية، وما يواجه هذه المرحلة من ضغوط نفسية في المجال الأكاديمي، أما فيما يتعلق في الجانب التطبيقي، فتمثل الأهمية في الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية نفسية، لتنمية الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة مما ينعكس على أدائهم الأكاديمي والتحصيلي، بالإضافة إلى توفير مقاييس في مجال علم النفس الإيجابي، لقياس متغيري الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، ذات خصائص سيكومترية جيدة مقننة على البيئة الكويتية.

الإطار النظري:

يعتبر مفهوم الحيوية الذاتية من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي، حيث ظهر على يد Deci & Ryan في عام ١٩٨٥، ويشير إلى الطاقة المحركة للذات والتي تدفع الفرد للتصرف باستقلالية واستمرارية في الأنشطة المهمة لديه (Deci & Ryan، ٢٠٠٨).

وينظر للحياة الذاتية على أنها النقيض لمتلازمة الوهن النفسي المزمن، وهي حالة مرضية يشعر خلالها الفرد بضعف قدرته على المقاومة وانخفاض الدافعية واستمرار الشكوى من التعب والضعف البدني وفقدان الحماس للعمل والهروب من مواجهة المشكلات (أكبر والشوملي، ٢٠٢١).

د. عبير الرشدان

وقد قام Ryan & Frederick باشتقاق نظرية الحيوية الذاتية من خلال نظرية تقرير المصير التي تفترض أن الإنسان له ميول متطورة نحو النمو والتعلم واكتساب مهارات جديدة لحل المشكلات واتخاذ القرارات وتحديد الأهداف والعمل على تحقيقها، فتشير النظرية إلى أن الحيوية الذاتية طاقة داخلية ذاتية المنشأ، يستخدمها الإنسان وينظمها لتحقيق أهدافه، كما تشير نظرية الحيوية الذاتية إلى ارتباط الحيوية بعوامل نفسية مثل الاستقلال الذاتي، الفاعلية الاجتماعية والكفاءة العقلية، بالإضافة إلى ارتباطها بعوامل جسدية تتمثل في سلوك نمط الحياة المرتبط بالصحة البدنية وتتأثر بشكل سلبي بالتدخين، وسوء التغذية، وعدم ممارسة الرياضة والتعب والمرض مما يؤدي إلى انخفاض درجة الحيوية الذاتية لدى الفرد (جاسم والسباب، ٢٠٢١).

فوفق نظرية تقرير المصير، فإن الطاقة النفسية تعتبر مصدر أساسي للحيوية الذاتية والتي تعتبر ضرورية للقيام بالأنشطة، كما أن المستوى المرتفع من الحيوية الذاتية يسهم في ارتفاع مستوى الصحة النفسية، والشعور بالإنجاز والازدهار، لذلك فإن للحيوية الذاتية تأثير إيجابي على تنظيم سلوك الفرد وأنشطته مما يعمل على تعزيز الصحة والرفاهية النفسية (Arslan et al ٢٠٢٠).

وترى نظرية الحيوية الذاتية أن الحيوية عبارة عن شعور إيجابي يوفر الطاقة اللازمة للمحافظة على الرفاهية النفسية والازدهار (جاسم والسباب، ٢٠٢١)، حيث توصف خبرة الحيوية الذاتية في علاقتها مع متغيرات نفسية مثل الاستقلالية والاعتماد على الذات والدافعية فهي تحرر الفرد من الصراعات والضغوط الخارجية وتجعله يشعر بالقدرة على اتخاذ القرارات في حياته بهمة وفاعلية (سليم، ٢٠١٦)، وقد ربط Deci & Ryan بين الحيوية الذاتية والدافعية لدى الفرد والتي تظهر من خلال بعض أنواع السلوك مثل الفضول، الاستكشاف، التجريب، والشغف، حيث إن شعور الفرد بالدافعية الذاتية يرتبط بالشعور بالحيوية الذاتية (المصري، ٢٠٢٠)، فالأفراد ذو الحيوية الذاتية

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

المرتفعة يتصفون بأنهم أكثر نشاطاً وأكثر إنتاجية، ولديهم قدرة أفضل على التعامل مع التحديات ويتمتعون بصحة نفسية جيدة (Arslan، ٢٠٢١).

تعريف الحيوية الذاتية:

يعرف (Ryan & Frederick ١٩٩٧) الحيوية الذاتية على أنها الشعور الإيجابي بالحيوية والطاقة، ويعرفها (Ozcan & Yaman ٢٠٢٠) على أنها تجربة ذاتية ترتبط بالعواطف الإيجابية الحية والنشاط والحماس للإنجاز والعمل والانفتاح على الخبرات، كما تعرّف الحيوية الذاتية على أنها "حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة والشعور بالافتقار، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشيطاً" (عبد البر، ٢٠٢٠، ص. ٢٤٦)، كما تشمل الحيوية الذاتية التفاؤل والرضا عن الحياة، والشعور بالإنجاز وغياب المشاعر السلبية (Garima & Seema، ٢٠٢١).

كما تعرّف الحيوية الذاتية على أنها "حالة امتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والإقبال عليها بهمة وفاعلية موفراً مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ويحفزه باتجاه الاندفاع الإيجابي نحو الإعمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة" (أكبر والشوملي، ٢٠٢١، ص. ١٣٧)، ومن خلال ذلك يتضح لنا مفهوم الحيوية الذاتية بما يشمل من الحيوية الذهنية والحيوية الجسمية والحيوية الانفعالية والتي تظهر جميعها من خلال معظم أنشطة الفرد وسلوكه وعلاقته بالآخرين، كما تنعكس على تحسن انفعالاته الإيجابية التي تتمثل في الازدهار والسعادة والرفاهية النفسية (مصطفى، ٢٠١٨).

الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة:

تعتبر الحيوية الذاتية من العوامل ذات التأثير الإيجابي على الطالب خلال المرحلة الجامعية، حيث أنها تمد الطلبة بالطاقة اللازمة للتعامل مع التحديات وتقييم حياتهم بصورة أفضل (Ozcan & Yaman، ٢٠٢٠)، كما تتمثل أهمية الحيوية الذاتية وما تشمله من

د. عبير الرشدان

خصائص إيجابية مثل الطاقة والنشاط والحماس، في أن الطلبة ذوو الحيوية الذاتية المرتفعة أقل عرضة للمرض، فهم يتمتعون بالقدرة على التكيف مع الضغوط النفسية مما يجعلهم يشعرون بصحة نفسية أفضل، كما أنهم يستخدمون أساليب متعددة في التعلم ترفع من احتمالية حصولهم على التفوق والتميز الأكاديمي (أحمد، ٢٠٢٠ ؛ Algharaibeh، ٢٠٢٠) ومن جانب آخر فقد أشارت أكبر والشوملي (٢٠٢١) إلى أن الافتقار للحياة الذاتية، يؤدي إلى ارتفاع درجة الإرهاق البدني والنفسي بشكل عام، وبشكل خاص لدى الطلبة في البيئة الدراسية مما قد يؤدي إلى انخفاض مستواهم الأكاديمي.

وفي ذات السياق، فقد أوضح Deci & Ryan (٢٠٠٨) أن الحيوية الذاتية ترفع درجة الإنتاجية والقدرة على التعامل مع الإجهاد والضغط النفسي مما يساعد الطالب على تحقيق النجاح الدراسي، فيما وجد Arslan et al (٢٠٢٠) أن الحيوية الذاتية قللت من الآثار السلبية لقلق فيروس كورونا على اجترار الأفكار لدى طلبة الجامعة في تركيا، أضف إلى ذلك ما أشارت إليه نتائج دراسة المصري (٢٠٢٠) التي توصلت إلى أن ارتفاع الحيوية الذاتية لدى الطلبة أدى إلى ارتفاع مستوى الدافعية والطموح والمثابرة وقوة التحمل والتعامل مع الضغوط في المجال الأكاديمي، فيما أدى انخفاض الحيوية الذاتية إلى انخفاض الدافعية والاستسلام بسهولة والشعور باليأس وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة الجامعيين.

اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية من مفاهيم علم النفس الإيجابي، حيث كانت بداياتها فلسفية دينية ثم انتقلت إلى مجال علم النفس، وأصبحت مفهوماً نفسياً له مكوناته وأبعاده، ويمكن قياسه باستخدام المقاييس النفسية (أحمد، ٢٠٢١)، كما أصبحت اليقظة العقلية موضوعاً للبحث والدراسة في المجالات العلاجية والتربوية والصحة النفسية (شمبولية، ٢٠١٩).

وتعتبر اليقظة العقلية منبأً قوياً بالصحة النفسية، فلها تأثير قوي على الأداء والتوافق النفسي، فهي تساعد الفرد في السيطرة على تركيزه لأداء المهمات المطلوبة، وتساهم في

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

الانفتاح على الخبرات، وعلاج العديد من الاضطرابات النفسية، حيث إن ممارسة مهارات اليقظة العقلية يعمل على خفض أعراض الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية (العسيري، ٢٠٢١)، وفي هذا السياق فقد أسفرت نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال عن وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية، حيث ارتبطت إيجابياً بالطموح وسلبياً بالقلق (شمبولية، ٢٠١٩)، كما توصلت دراسة الشلوي (٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

فاليقظة العقلية تؤدي إلى تغيرات إيجابية في أساليب التفكير، وفي كيفية التعامل مع المواقف التي يواجهها الفرد، فنجد أن مرتفعي اليقظة العقلية لديهم حساسية للسياق المحيط بهم، يجعلهم على وعي ومعرفة بالأحداث من حولهم، فيتم توجيه انتباه الفرد وتركيزه على الصفات الجوهرية للمهام المطلوبة، وبالتالي إنجازها بشكل أفضل (المعموري وعبد، ٢٠١٨).

تعريف اليقظة العقلية:

اجتهد العلماء والباحثون في دراسة اليقظة العقلية ووضعوا لها عدة تعاريف، تعددت وتنوعت تلك التعاريف باختلاف وجهات نظرهم وتفسيرهم لمفهوم اليقظة العقلية، فمنهم من يرى أنها قدرة معرفية، أو سمة من سمات الشخصية، أو أسلوب معرفي، ومنهم من يرى أنها عملية نفسية، أو حالة مؤقتة، أو نوع من الممارسة التأملية، أو تدخل علاجي نفسي (العسيري، ٢٠٢١).

وقد عرّفها Baer (٢٠٠٣) على أنها المراقبة المستمرة للمثيرات الداخلية والخارجية دون الحكم عليها، أما تعريف Brown & Ryan (٢٠٠٣) فيشير إلى أنها حالة من الانتباه والوعي لما يحدث في الوقت الحاضر، وعرّفها Kabat-Zinn (٢٠٠١) بأنها قبول الأفكار والمشاعر والانتباه لها كما هي دون الحكم عليها بأنها صحيحة أو خاطئة وذلك في اللحظة الحالية، وعدم صياغتها في الماضي أو تخيلها في

د. عبير الرشدان

المستقبل، فيما عرّفها Langer (٢٠٠٠) بأنها حالة يصل فيها الفرد إلى مرونة عقلية تمكنه من رؤية الأمور من زوايا متعددة، دون الحكم عليها، ومن ثم يكون الفرد على درجة عالية من الانفتاح والتقبل للجديد (كما في النجاشي والموسى، ٢٠٢٠)، كما تم تعريف اليقظة على أنها قدرة الفرد على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات الحاضرة وتقبلها والتفاعل معها وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها، مع مواجهة الأحداث الجارية بالكامل كما هي في الواقع وعدم الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية (أحمد، ٢٠٢١)، فيما يرى شلبي وآل معيض (٢٠٢١) أن اليقظة العقلية هي تركيز الانتباه عن قصد على الخبرات الحاضرة وقبولها دون إصدار حكم على الخبرة أو الانفعالات أو الأفكار والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه، كما تعرّف اليقظة العقلية بأنها "حالة من الوعي بالخبرات الحالية، وتوجيه الانتباه نحو اللحظة الحاضرة باهتمام وتقبل، دون اتخاذ أية مواقف تقييمية تجاهها، مما يمكن الفرد من تحليل المواقف والأحداث من حوله بشكل دقيق وأكثر انفتاحاً" (محمود وعيسى، ٢٠٢١، ص. ٤٤)، وتعرفها منتصر (٢٠٢١) بأنها "حالة من النشاط العقلي يدرك وينظم فيها الطالب خبراته الحسية والمعرفية والوجدانية لإنتاج معلومات جديدة في الهيكل المعرفي" (ص. ٢٧١).

مكونات اليقظة:

توجد العديد من النماذج المفسرة لليقظة العقلية ومكوناتها ومنها ما يلي:

١. نموذج Kabat – Zinn.

أشار إلى أن اليقظة العقلية تتكون من ٣ مكونات وهي القصد أو النية: حيث يوجد هدف واضح يريد تحقيقه الفرد من خلال ممارسة اليقظة مثل تنظيم الذات واستكشاف الذات، والمكون الثاني وهو الانتباه: ويشير إلى الملاحظة المستمرة للتجربة أو الموقف لحظة بلحظة دون تفسير أو تحليل، أما المكون الثالث فهو الاتجاه: ويتمثل في نوع من

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

الحضور يتصف باللفظ والتقبل والانفتاح والصبر وعدم إصدار الأحكام (Kabat-Zinn، ٢٠٠١).

٢. نموذج Langer .

يتكون نموذج Langer من أربعة أبعاد تفسر اليقظة العقلية، وهي:

١. التميز اليقظ: ويشير إلى عملية تطوير الأفكار لتصبح جديدة وأكثر إبداعاً.
٢. الانفتاح على الجديد: ويشير إلى حب الاكتشاف والتجربة للحلول الجديدة، مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحدياً بالنسبة للفرد.
٣. التوجه نحو الحاضر: يتم تركيز الانتباه في موقف معين في الوقت الحاضر.
٤. الوعي بوجهات النظر المختلفة: ويتمثل ذلك في قدرة الفرد على النظر للموقف من عدة جوانب دون التوقف عند جانب أو رأي معين، وبالتالي يتمكن الفرد من الوعي التام للموقف ومن ثم اتخاذ القرار المناسب (Langer & Moldoveanu، ٢٠٠٠).

٣. نموذج Baer.

وضع أربعة أبعاد لليقظة العقلية تتمثل في التالي:

١. الملاحظة: وهي الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية مثل المشاعر والانفعالات والأصوات والمشاهد من حولنا.
٢. الوصف: يصف الفرد خبراته الداخلية ويعبر عنها بالكلمات.
٣. العمل بوعي: ويتمثل في تركيز انتباه الفرد في النشاط الذي يقوم به.
٤. عدم إصدار الأحكام: عدم الحكم التقويمي على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية (Baer et al، ٢٠٠٤).

٤. نموذج Brown & Ryan.

يرى أن اليقظة العقلية تتضمن مكونين هما: الانتباه والوعي، فالانتباه: يشير إلى قدرتنا على تركيز الوعي على حافز أو محفزات معينة، مما يسمح بتقييم محدود ومكثف لتجربتنا الحالية، وهو التركيز الثابت على مثير داخلي (مثل التنفس أو كلمة معينة)، ومثير خارجي (مثل الشمعة)، أما الوعي فهو ملاحظة ما يجري في البيئة الخارجية من حولنا وما نشعر به بداخلنا دون التركيز على شيء معين بالتحديد، فهو حالة أعمق، ومن

خلالها يراقب الفرد بإدراكه تدفق أفكاره، وعواطفه، وأحاسيسه لحظة بلحظة (Brown & Ryan, 2003).

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية:

اليقظة العقلية فوائد عديدة، حيث تستخدم في العلاج النفسي لعلاج الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والأفكار والمعتقدات غير العقلانية، فهي تعمل على تركيز انتباه الفرد مما يجعله قادراً على السيطرة وإدارة البيئة المحيطة من حوله، وبالتالي فإن ذلك يرفع من مستوى الأداء والإنجاز في العمل (سعيدان ومزياني، ٢٠١٩)، أما في المجال الأكاديمي فإن اليقظة العقلية تساعد الطالب على زيادة تركيزه وانتباهه في اللحظة الراهنة، وتجعله يتصرف بوعي في المواقف المختلفة، كما تساعد على الاستماع لأراء الآخرين وتقبلها، وزيادة قدرته على التحكم في انفعالاته وقراراته في المواقف المختلفة، كما تساعد اليقظة العقلية في خفض توتر الطالب وقلقه، وزيادة قدرته على التكيف والتفكير الإيجابي، مما يرفع من مستواه الأكاديمي (جبر، ٢٠٢١)، فاليقظة العقلية أحد الاستراتيجيات المعرفية الهامة التي تساعد على زيادة الكفاءة العقلية وخلق تصورات مختلفة وجديدة (السلولي والسيد، ٢٠٢١)، وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن اليقظة العقلية من المؤشرات الدالة على الصحة النفسية للطلبة ولها تأثير إيجابي في تحقيق التوافق وتحسين الأداء والإنجاز الأكاديمي، حيث أشارت دراسة الختاتنة (٢٠١٩) إلى أن التدريب على اليقظة العقلية يؤدي إلى خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة الجامعة، ودراسة Chiang & Sumell (٢٠١٩) التي وجدت علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي (كما في عبد الحميد، ٢٠٢١)، كما أشارت دراسة النجاشي والموسى (٢٠٢٠) لوجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير الابتكاري، فيما وجدت دراسة الحربي (٢٠٢١) أن اليقظة العقلية أعلى لدى الطالبات المرتفعات في التحصيل الدراسي، وفي ذات السياق، أظهرت نتائج دراسة عاشور (٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية طردية بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

الأكاديمية، فكلما ارتفعت اليقظة العقلية ارتفعت فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، في حين أشارت دراسة عبد الحميد (٢٠٢١)، إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، مما يشير إلى أن درجة اليقظة العقلية تؤدي إلى انخفاض درجة التسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

ويشير يونس (٢٠١٥) إلى أهمية اليقظة العقلية في حياة الطالب الأكاديمية، فمن خلالها يستطيع انتقاء المثبرات الجديدة، والاستبصار في المواقف، والانفتاح على كل ما هو جديد، مما يساعده على الاختيار الجيد للأساليب الأكاديمية، لذا أصبح الاهتمام باليقظة العقلية مطلباً تربوياً ضرورياً لانعكاسه على الحالة الذهنية والوعي لدى الطالب، فالطالب اليقظ عقلياً يستفيد من الإمكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدرته على الاستيعاب والتحليل والتقويم والإبداع، وبالتالي فهو لا يقتصر على جانب واحد عند تقييمه للأمور، فالطالب اليقظ يلاحظ أوجه الترابط بين المواد الدراسية، حيث يستعين بمادة دراسية لفهم مادة دراسية أخرى من خلال إدراكه أوجه التشابه أو الاختلاف بين تلك المواد الدراسية (كما في شلبي وآل معيض، ٢٠٢١).

الدراسات سابقة:

أولاً: دراسات تتعلق بالحيوية الذاتية:

هدفت دراسة Kucukkilic (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية وجودة الحياة، والفروق في الحيوية الذاتية تبعاً لمتغير النوع، حيث تكونت العينة من ٣١٧ طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية، تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية الذي أعده SVS- Ryan & Frederick ١٩٩٧ ، ومقياس جودة الحياة - WHOQOL - BREF - TR على عينة الدراسة، وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الحيوية الذاتية وجودة الحياة، ووجود فروق دالة إحصائياً في الحيوية الذاتية لصالح الذكور.

د. عبير الرشدان

وسعت دراسة Sivri (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية والتسامح والتفاؤل، والتعرف على الفروق في الحيوية الذاتية تبعا لمتغير النوع، حيث تكونت العينة من ٧٦٦ من الراشدين (الذكور والإناث)، تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية SVS- Ryan & Frederick ١٩٩٧ ، ومقياس التسامح Heartland ٢٠٠٥ ، ومقياس التوجه نحو الحياة Scheier & Carver ١٩٩١ ، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الحيوية الذاتية والتفاؤل، فيما لم تكن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الحيوية الذاتية والتسامح، كما أشارت النتائج إلى أن الذكور أعلى من الإناث في الحيوية الذاتية.

وهدفت دراسة العبيدي (٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في الحيوية الذاتية تبعا لعدة متغيرات (النوع، المرحلة الدراسية، والتخصص العلمي)، حيث تكونت العينة من ١٢٠ طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية من إعداد الباحثة، وقد أشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة مرتفعة من الحيوية الذاتية، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا تبعا للنوع لصالح الذكور، فيما لم تكن هناك فروق في الحيوية الذاتية تعزى للمرحلة الدراسية والتخصص الدراسي.

وفي ذات السياق، سعت دراسة (٢٠٢٠) Algharaibeh إلى التعرف على الفروق في الحيوية الذاتية والمرونة المعرفية وفقاً للنوع والتخصص العلمي، والتنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال المرونة المعرفية، تكونت العينة من ١٨٩ طالبا وطالبة في المرحلة الجامعية في الأردن، تم تطبيق قائمة المرونة المعرفية (CFI) أعدها ٢٠١٠ Dennis & vander ، ومقياس الحيوية الذاتية (Ryan & 1997 SVS - Frederick) ، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الحيوية الذاتية تبعا للنوع والتخصص العلمي، كما أوضحت النتائج أن المرونة المعرفية منبئ بالحيوية الذاتية لدى طلبة المرحلة الجامعية.

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

وهدفت دراسة Hewitt & Kealy (٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، حيث اشتملت العينة على ١١٩ من الأفراد تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٢٥ عاماً، وقد تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية SVS- Ryan & Frederick ١٩٩٧ ، ومقياس اليقظة العقلية المعرفية الانفعالية CAMS- R ، وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية.

ثانياً: دراسات تتعلق باليقظة العقلية:

هدفت دراسة شمبولية (٢٠١٩) إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة تبعاً لكل من: الفئة (متفوقين - عاديين) والنوع، حيث تم تطبيق الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، إعداد البحيري وآخرون (٢٠١٤)، وذلك على عينة قوامها ٢٠٠ من الطلبة الجامعيين، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية بين المتفوقين والعادين، في حين كانت هناك فروق دالة إحصائياً تعزى للنوع، حيث كان الذكور أعلى من الإناث في اليقظة العقلية.

وهدفت دراسة بهنساوي (٢٠٢٠) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، والفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية، تكونت العينة من ٨٣٦ طالبا وطالبة، تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس النهوض الأكاديمي وكلاهما من إعداد الباحث، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، كما تبين إسهام اليقظة العقلية بالتنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى الطلبة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

وفي ذات السياق، هدفت دراسة عبد الحميد (٢٠٢١) إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية والتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، تم تطبيق استبانة اليقظة العقلية إعداد باير وآخرون ٢٠٠٦، ومقياس التسويق

د. عبير الرشدان

الأكاديمي من إعداد الباحثة، على عينة مكونة من ١٥٧ طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى للنوع، فيما كانت هناك علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي.

وسعت دراسة عبد الله والمسماري (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، والكشف عن الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بنغازي تبعا لمتغير النوع والتخصص الدراسي والسنة الدراسية، تكونت العينة من ٢٠٠ طالب وطالبة، تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد باير٢٠٠٤، حيث أشارت النتائج إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع في اليقظة العقلية، ووجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لصالح الإناث، فيما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية تعزى للتخصص الدراسي والسنة الدراسية. وهدفت دراسة الزهراني (٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والابداع الوجداني لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق فيما بينهم في اليقظة العقلية تبعا لمتغير النوع، حيث تكونت العينة من ٢٠١ طالبا وطالبة، طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية Bayer et al، ٢٠٠٦، وقائمة الابداع الوجداني Avril James ١٩٩٩، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين اليقظة العقلية والابداع الوجداني، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى للنوع لدى طلبة المرحلة الجامعية.

وفي سياق متصل، هدفت دراسة يوسف (٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والازدهار النفسي لدى طلبة كلية التربية، والتعرف على الفروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير النوع، حيث تكونت العينة من ٢٣٨ من الطلبة والطالبات، تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس الازدهار النفسي وكلاهما من إعداد الباحث، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط موجب دال إحصائيا بين اليقظة العقلية والازدهار النفسي، كما تبين اسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالازدهار النفسي، كما أشارت النتائج إلى أن الذكور أعلى من الإناث في اليقظة العقلية.

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

وقامت Somji (٢٠٢٢) بدراسة من نوع المراجعة المنهجية لإحدى وعشرون دراسة حديثة، في مجال اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، حيث هدفت إلى التعرف على أثر اليقظة العقلية على الصحة النفسية والبدنية والمعرفية للطلبة، ومن خلال المراجعة المنهجية للدراسات، وجدت الباحثة أن لليقظة العقلية فوائد عديدة في جانب الصحة النفسية تتمثل في انخفاض التوتر والاكتئاب والضغط النفسي، وارتفاع درجة السعادة والرضا عن الحياة، وفي الجانب المعرفي تتمثل في ارتفاع درجة الانتباه والتركيز والابداع، وتطور مهارة حل المشكلات وتنظيم الوقت وارتفاع المستوى الدراسي للطلبة، أما في جانب الصحة البدنية فتمثلت الفوائد في تحسن وظائف الجهاز المناعي، وتحسن نوعية النوم، وانخفاض الشعور بالألام المزمنة وانخفاض مستوى ضغط الدم المرتفع، مما يشير إلى التأثير الإيجابي لليقظة العقلية على الصحة النفسية والبدنية والمعرفية للطلاب الجامعي.

فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباط موجب بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.
٢. توجد فروق دالة احصائياً في الدرجة الكلية للحياة الذاتية بين الذكور والإناث في اتجاه الذكور.
٣. توجد فروق دالة احصائياً في الدرجة الكلية لليقظة العقلية بين الذكور والإناث في اتجاه الإناث.

المنهج

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الارتباطي المقارن لملاءمته طبيعة الدراسة وأهدافها، فمن خلال المنهج الارتباطي يمكننا التعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة، ومن خلال المنهج المقارن يمكننا التعرف على الفروق في الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

اشتملت العينة الأساسية للدراسة على ٢٠٠ طالب و ٢٠٠ طالبة من طلبة المرحلة الجامعية في دولة الكويت، وقد تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ٢٧) عاماً، بمتوسط حسابي للعمر (٢٠,٢٧) وانحراف معياري (١,٨٠)، حيث طُبق البحث على عينة متاحة بصيغة Google Forms، تم إرسالها للعديد من الطلبة بواسطة رابط الكتروني إلى المنصة التعليمية الخاصة بجامعة الكويت، وأيضاً إلى الهواتف الذكية لطلبة الجامعة. أداة الدراسة:

١- مقياس الحيوية الذاتية:

قامت العبيدي (٢٠٢٠) ببناء مقياس الحيوية الذاتية، والمقياس من نوع التقرير الذاتي، حيث يتكون من ٢٠ عبارة، وتندرج بدائل الاستجابة الخمسة وفق تدرج ليكرت من ٥ (دائماً) إلى ١ (أبداً)، وتشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع درجة الحيوية الذاتية لدى الفرد، وقد قامت مؤلفة المقياس بحساب الخصائص السيكومترية وذلك على عينة قوامها ٤٠ من طلبة الجامعة، فقد تم حساب الصدق باستخدام الصدق الظاهري، حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية وعلم النفس، وقد تم الأخذ بتوجيهاتهم وإجراء بعض التعديلات اللغوية لبعض الفقرات، كما تم حساب مؤشرات صدق البناء من خلال الاتساق الداخلي، حيث كانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وفيما يتعلق بالثبات، فقد بلغ معامل ألفا لكرونباخ ٠,٨٤، كما بلغ معامل ثبات إعادة تطبيق الاختبار ٠,٨٦، وذلك بعد إعادة تطبيق الاختبار بفارق زمني قدره أسبوعين.

وفي هذه الدراسة قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة سيكومترية عددها ١٠٠ طالب وطالبة من طلبة المرحلة الجامعية، حيث بلغ معامل ثبات ألفا لكرونباخ ٠,٩٣، ومعامل ثبات التجزئة النصفية ٠,٨٨، وهي معاملات ثبات مقبولة، كما تم حساب الصدق التمييزي للمقياس من خلال حساب الوسيط والفروق بين المتوسطات، حيث

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

بلغت قيمة (ت) ١٢,٤٠، وهي دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يشير إلى تمتع المقياس بالقدرة على التمييز بين استجابات أفراد العينة السيكمترية، كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الحيوية الذاتية، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت الارتباطات بين (٠,٤٨**) و (٠,٧٨**) وجميعها ارتباطات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بمعاملات صدق مقبولة.

٢- مقياس اليقظة العقلية:

قام Brown & Ryan (٢٠٠٣) بتأليف المقياس لقياس اليقظة العقلية المتمثلة في الوعي والانتباه فيما يتعلق بما يحدث في الوقت الحاضر، والمقياس من نوع التقرير الذاتي، يتكون من ١٥ عبارة، وتندرج بدائل الاستجابة الستة وفق تدرج ليكرت، من ١ (تقريباً دائماً) إلى ٦ (تقريباً لا يحدث)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية لدى الفرد، وقد قام مؤلف المقياس بحساب الخصائص السيكمترية وذلك على عينة قوامها ٣١٣ من طلبة الجامعة، حيث بلغ معامل ثبات ألفا لكرونباخ ٠,٨٤، كما تم حساب صدق المحك لمقياس اليقظة العقلية، حيث كانت هناك ارتباطات موجبة مع كل من مقياس الرضا عن الحياة ومقياس اليقظة العقلية MMS، وارتباطات سالبة مع كل من مقياس القلق ومقياس الاكتئاب.

وقد قام Rayan & Ahmad (٢٠١٨) بترجمة المقياس إلى اللغة العربية، حيث قام بالترجمة للعربية ومن ثم قام بالترجمة العكسية من قبل متخصصين في اللغة الإنجليزية، كما تمت مراجعة الصورة العربية النهائية من قبل المتخصصين في علم النفس، وقد بلغ معامل ثبات ألفا لكرونباخ ٠,٩٢، كما تم حساب صدق المحك لمقياس اليقظة العقلية، حيث كان هناك ارتباط موجب مع مقياس جودة الحياة، وارتباطات سالبة مع كل من مقياس القلق، ومقياس الاكتئاب، ومقياس الضيق النفسي.

د. عبير الرشدان

وفي هذه الدراسة قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة سيكومترية عددها ١٠٠ طالب وطالبة من طلبة المرحلة الجامعية، حيث بلغ معامل ثبات ألفا لكرونباخ ٠,٨٤ ومعامل ثبات التجزئة النصفية ٠,٧٩ وهي معاملات ثبات مقبولة، كما تم حساب الصدق التمييزي للمقياس من خلال حساب الوسيط والفروق بين المتوسطات، حيث بلغت قيمة (ت) ١٢,١٥ وهي دالة عند مستوى (٠,٠٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بالقدرة على التمييز بين استجابات أفراد العينة السيكومترية، وقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت الارتباطات بين (٠,٣٧**) و(٠,٧٧**) وجميعها ارتباطات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بمعاملات صدق مقبولة. الإجراءات:

١. تم جمع البيانات إلكترونياً من خلال رابط إلكتروني على Google Forms ، وتم إرساله للطلبة من خلال المنصة التعليمية الخاصة بجامعة الكويت، وأيضاً إلى الهواتف الذكية لطلبة الجامعة.
٢. تم تحويل ملف بيانات الاستبانات من ملف Excel إلى ملف SPSS.
٣. تم عمل التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام SPSS، حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) T TEST للفروق بين عينتين مستقلتين، واستخدام معاملات الارتباط واختبار ألفا لكرونباخ، والتجزئة النصفية، وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة، وللتحقق من فروض الدراسة.

النتائج

نتائج الفرض الأول ومناقشتها.

ينص الفرض الأول على: "توجد علاقة ارتباط موجب بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب معامل الارتباط

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

" بيرسون" للكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١) معامل الارتباط بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية

المتغيرات	العينة	معامل ارتباط بيرسون (ر)
الحيوية الذاتية	400	0.18**
اليقظة العقلية		

ملاحظة. (**) دالة عند مستوى (٠,٠١)، (*) دالة عند مستوى (٠,٠٥)

أشارت نتائج الفرض الأول، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة (ر) "٠,١٨"، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، الأمر الذي يترتب عليه قبول الفرض الأول. وتفسر نتائج الفرض الأول في ضوء الإطار النظري، وما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة، حيث اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (Akin et al., 2016; Chang et al., 2018; Chang et al., 2021; Martin et al., 2021; Hewitt & Kealy, 2022 ; Visser et al., 2015; Wu & Buchanon, ٢٠١٩) ، والتي أشارت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، وتفسر هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه Chang, et al. (٢٠٢١) حيث يرى أن اليقظة العقلية تعمل على تركيز انتباه الفرد على قيمه وأهدافه، فالفرد يكون في حالة وعي وإدراك لما يحدث في الوقت الحاضر، وبالتالي يستطيع اختيار الأنشطة المناسبة لتحقيق هدفه وفق تنظيم ذاتي مستقل، ويعمل ذلك التنظيم الذاتي المستقل بشكل إيجابي مع الحيوية الذاتية للفرد فيساعده على تحقيق أهدافه بنجاح. وفي سياق متصل، فإن الحيوية الذاتية ترتبط بالمناطق الدماغية المسؤولة عن الانتباه والوعي والتركيز وهذا ما تشير إليه اليقظة العقلية، فالأفراد ذوو الدرجة المرتفعة في اليقظة العقلية يتميزون بالقدرة على التحليل والتفكير الناقد والتفكير المجرد والتأملي

د. عبير الرشدان

والإبداعي، وهم أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات الأكاديمية واتخاذ القرار المناسب باستقلالية، مما يدل على تمتعهم بالحيوية الذاتية (المصري، ٢٠٢٠).

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها.

ينص الفرض الثاني على: " توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للحيوية الذاتية بين الذكور والإناث في اتجاه الذكور"، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين عيّنتين مستقلتين، وقد جاءت النتائج كالتالي:

المتغير	العينة الكلية (400)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الحيوية الذاتية	ذكور (ن=٢٠٠)	72.58	13.42	2.54	دالة عند مستوى ٠,٠١
	إناث (ن=٢٠٠)	69.04	14.42		

جدول (٢) الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس الحيوية الذاتية

أظهرت النتائج الإحصائية التي تتعلق بالفرض الثاني، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث، في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وذلك في اتجاه الذكور، الأمر الذي يترتب عليه قبول الفرض الأول كلياً.

وتفسر نتائج الفرض الثاني في ضوء الإطار النظري، وما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة، حيث اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج كل من (العبيدي، ٢٠٢٠؛ Fayad & Kazarian, 2013؛ Sivri؛ Kucukkilic, 2019، ٢٠١٩) والتي توصلت جميعها إلى أن الذكور أعلى من الإناث في الحيوية الذاتية، بينما لم تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (جاسم والسباب، ٢٠٢١؛ حسين وآخرون، ٢٠٢٠؛ عبد الفتاح، ٢٠٢٠؛ Ryan & Frederick، ١٩٩٧) والتي أشارت جميعها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الحيوية الذاتية بين الذكور والإناث، وتفسر هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه العبيدي (٢٠٢٠) من حيث أن التنشئة الاجتماعية تسمح

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

للذكور بمساحة وحرية أكبر وثقة بالنفس واستقلالية مقارنة بالإناث، مما يؤدي إلى ارتفاع درجة الحيوية الذاتية لديهم.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها.

ينص الفرض الثالث على: " توجد فروق دالة احصائياً في الدرجة الكلية لليقظة العقلية بين الذكور والإناث في اتجاه الإناث"، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، وقد جاءت النتائج كالتالي:

جدول (٣) الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية

المتغير	العينة الكلية (400)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
اليقظة العقلية	ذكور (ن=٢٠٠)	53.96	9.28	1.75	٠,٠٨ غير دالة
	إناث (ن=٢٠٠)	51.97	13.16		

أظهرت النتائج الإحصائية التي تتعلق بالفرض الثالث، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث، في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، الأمر الذي يترتب عليه رفض الفرض الثالث كلياً.

وتفسر نتائج الفرض الثالث في ضوء الإطار النظري، وما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة، حيث اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (بهنساوي، ٢٠٢٠؛ الخميسة والضلاعين، ٢٠١٨؛ الزهراني، ٢٠٢٢؛ سليم، ٢٠١٨؛ شاهين وريان، ٢٠١٩؛ الشهاوي، ٢٠٢٠؛ صفحي، ٢٠١٩؛ عبد الحميد، ٢٠٢١؛ المعموري وعبد، ٢٠١٨؛ ناجواني، ٢٠١٩) والتي أشارت جميعها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، بينما لم تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (بلبل، ٢٠١٩؛ شمبولية، ٢٠١٩؛ الضبياني، ٢٠٢١؛ عيسى، ٢٠١٨؛ يوسف، ٢٠٢٢) التي أشارت إلى أن الذكور أعلى من الإناث في اليقظة العقلية، كما لم تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (الوليدي،

د. عبير الرشدان

٢٠١٧؛Sturgess، ٢٠١٢) والتي وجدت أن الإناث أعلى من الذكور في اليقظة العقلية، وتفسر هذه النتيجة في ضوء تقارب المرحلة العمرية والدراسية التي ينتمي إليها أفراد عينة الدراسة، أضيف إلى ذلك تشابه البيئة الأكاديمية والاجتماعية، مما يجعلهم على درجة متقاربة من الوعي بالخبرات والتركيز في الأنشطة الأكاديمية (الخمايسة والضلاعين، ٢٠١٨ ؛ سليم، ٢٠١٨ ؛ الشهاوي، ٢٠٢٠ ؛ نجواني، ٢٠١٩)، وفي ذات السياق فإن اليقظة العقلية ترتبط بسمات وقدرات الفرد، والوعي بما يدور حوله من أحداث، والانتباه للتجارب الداخلية والوعي بالخبرات وتقبل الأفكار والمشاعر بغض النظر عن النوع الاجتماعي (بهنساوي، ٢٠٢٠ ؛ الزهراني، ٢٠٢٢).

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

١. الاستفادة من العلاقة الموجبة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية في مجالات التربية والتعليم والعمل.
٢. القيام بدراسات وأبحاث علمية للتعرف على الحيوية الذاتية لدى الإناث بصورة أشمل وأوضح، مما يساعد على إعداد برامج ارشادية لتنمية الحيوية الذاتية لدى الإناث.
٣. الاهتمام باليقظة العقلية والعمل على إعداد برامج توعوية وارشادية، لتنمية مهاراتها لدى طلبة المرحلة الجامعية.

المراجع العربية

أحمد، علاء الدين أحمد عبد الراضي. (٢٠٢١، فبراير). فاعلية استخدام استراتيجية تسلق الهضبة في تدريس التاريخ لتنمية التحصيل المعرفي ومهارات الميتمة معرفية واليقظة العقلية لدى طلاب الصف الأول الثانوي. مجلة البحث العلمي في التربية، (2) 22، 431 - 461.

<https://doi.org/10.21608/JSRE.2021.55485.1239>

أكبر، فاتن علي، والشوملي، نانسي بسام محمود. (٢٠٢١). بناء مقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في جامعة كرميان. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، (8)، 134-153.

<http://search.mandumah.com/Record/1165627>

بلبل، يسرا شعبان إبراهيم. (٢٠١٩، ديسمبر). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. المجلة التربوية، (68)، 2463-2520.

<http://search.mandumah.com/Record/1003964>

بهنساوي، أحمد فكرى. (٢٠٢٠، أكتوبر). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة التربوية، (78)، 11-73.

<http://search.mandumah.com/Record/1079260>

جاسم، ضياء نمر، والسباب، أزهار محمد مجيد. (٢٠٢١، أيلول). الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي، مجلة الآداب، (١٣٨)، ملحق ١، ٢٠٣ - ٢٢٨.

<http://search.mandumah.com/Record/1193841>

جبر، رضا. (٢٠٢١، فبراير). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب البرامج النوعية والعاوية بكلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية، (22)، 125-187.

<https://doi.org/10.21608/jsre.2021.56722.1246>

د. عبير الرشدان

الحربي، نوار محمد سعد. (٢٠٢١). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد - ١٩. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (68)، 1-31.

<https://doi.org/10.52839/0111-000-068-001>

حسين، فاطمة عبد الفتاح عبد الله، وعبد الصمد، فضل إبراهيم، وعبد العزيز، أسماء فتحي أحمد. (٢٠٢٠). المناعة النفسية كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة المنيا: دراسة سيكومترية كليلينكية [رسالة ماجستير، جامعة المنيا]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

الخاتنتة، سامي محسن. (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، العلوم التربوية (دراسات)، ٤٦(١)، ملحق ١، ٦١ - ٧٨.

<https://archives.ju.edu.jo/index.php/edu/article/view/12712>

الخميسة، معاذ جمال، والضلعين، أنس صالح ربيع. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة [رسالة ماجستير، جامعة مؤتة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
الزهراني، بندر سعيد أحمد العلم. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالإبداع الوجداني لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (64)، 143-216.

<http://search.mandumah.com/Record/1239430>

سعيدان، فاطمة الزهراء، ومزياني، الوناس. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية [رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

السلولي، سارة بخيت فهد، والسيد، فاطمة خليفة. (٢٠٢١، أبريل). اليقظة العقلية والكمالية السوية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديميا بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (132)، 123-148.

<http://search.mandumah.com/Record/1155081>

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

سليم، عبد العزيز إبراهيم. (٢٠١٦، أغسطس). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، (٤٧)، الجزء ١، ١٧١ - ٢٦٢.

<https://doi.org/10.21608/CPC.2016.48946>

سليم، عبد العزيز إبراهيم. (٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. مجلة كلية التربية، (2) 18، 333 - 440.

<http://search.mandumah.com/Record/1007984>

شاهين، محمد عبد الفتاح، وريان، عادل عطية. (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني، (14) 8، 1-13.

<https://doi.org/10.33977/0280-008-014-001>

شلهبي، يوسف محمد، وآل معيض، عائض عبد الله محمد. (٢٠٢١، أبريل). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة، المجلة التربوية، (84) 2، 611 - 667.

<http://search.mandumah.com/Record/1141869>

الشلوي، علي بن محمد مبارك. ٢٠١٨. اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٠١٨ (١٩)، الجزء التاسع، ١-٢٤.

<https://search.emarefa.net/detail/BIM-932524>

شمبولية، هالة محمد كمال. (٢٠١٩، يوليو). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية. مجلة كلية التربية، (119) ٣٠، 1-28.

<http://search.mandumah.com/Record/1041036>

د. عبير الرشدان

الشهاوي، محمود ربيع إسماعيل. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والسمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكوفين. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 44(4)، 15-76.

<https://doi.org/10.21608/JFEPS.2020.142557>

صفحي، محمد بن يحيى. (٢٠١٩، يوليو). اليقظة العقلية لدى المعاقين بصرياً في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٦(2)، 108-130.

<http://search.mandumah.com/Record/996021>

الضبياني، عامر محمد. (٢٠٢١، مارس). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(11)، 136 – 147.

<http://search.mandumah.com/Record/1151767>

عاشور، مريم رجاى سعدي. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية كمنبئات بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الفلسطينية [رسالة ماجستير، جامعة الأقصى].

<http://scholar.alaqsa.edu.ps/id/eprint/5581>

عبد البر، أزهار محمد محمد. (٢٠٢٠، يناير). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، 31، (121)، 228 – 279.

<http://search.mandumah.com.kulibrary.vdiscovery.org/Record/1089314>

عبد الحميد، ميرفت حسن فتحي. (٢٠٢١، فبراير). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس ASEP، (130)، 129 – 174.

<https://doi.org/10.12816/SAEP.2021.14595>

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

عبد الفتاح، أسماء فتحى لطفي. (٢٠٢٠، يناير). الامتتان وجوده النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا: دراسة سيكومترية – كLINيكية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، (1)35، 257 – 316.

<https://doi.org/10.21608/mathj.2020.81105>

عبد الله، عائشة الشارف، والمسماري، أميمة أمبارك. (٢٠٢١، مايو). اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي. مجلة المنارة العلمية، (2)، 217-234.

<http://search.mandumah.com/Record/1247154>

العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، (1)2، 20-44.

<https://doi.org/10.21608/gfsc.2020.93734>

العسيري، علياء هادي علي. (٢٠٢١، يناير). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصلابة الوظيفية لدى رجال الأمن بمنطقة عسير. المجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية، (16)5، 157-190.

<https://doi.org/10.21608/ajahs.2021.140332>

عيسى، هبة مجيد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة الى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة: بناء وتطبيق. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، (2)٤٣، 268-295.

<https://doi.org/10.33762/0694-043-002-012>

محمود، إيناس محمد عبد الله، وعيسى، محمد عيسى محمد. (٢٠٢١، يونيو). تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية: دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، (86) 86، 21 - 130.

<https://doi.org/10.21608/EDUSOHAG.2021.168134>

د. عبير الرشدان

المصري، فاطمة الزهراء محمد مليح جاد. (يناير، ٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات

العليا بكاية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة

سيكومترية كLINيكية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30(106)، 237 – 286.

<https://doi.org/10.21608/ejcn.2020.97726>

مصطفى، سارة حسام الدين. (٢٠١٨، ديسمبر). فاعلية برنامج ارشادي انتمائي لتنمية الحيوية

الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، 56(56)، 33 – 112.

<https://search.mandumah.com/Record/965726>

المعموري، علي حسين مظلوم، وعبد، سلام محمد على هادي. (٢٠١٨، أيلول). اليقظة العقلية

لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الانسانية، ٢٥ (3)، 229 - 247.

<http://search.mandumah.com/Record/925987>

منتصر، غادة عبد الحميد عبد العاطي. (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية

وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة. المجلة المصرية

للدراسات النفسية، 31(111)، 267–320.

<https://doi.org/10.21608/EJCJ.2021.164132>

ناجواني، نجلاء بنت عبد الخالق. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في

ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١٣(2)،

220 – 234.

<http://search.mandumah.com/Record/973572>

النجاشي، سمية بنت عبد الله، والموسى، نوال بنت محمد. (٢٠٢٠، أبريل). التنبؤ بأبعاد التفكير

الابتكاري من خلال متغيرات اليقظة الذهنية والشهود الذهني المتعمد والعفوي لدى

طالبات الجامعة. المجلة السعودية للعلوم النفسية، 3(3)، 27–45.

<http://search.mandumah.com/Record/1054711>

الوليدي، علي بن محمد بن علي. (٢٠١٧، أبريل). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى

طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٤(1)، 41-68.

<http://search.mandumah.com/Record/879579>

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية

يوسف، محمود رامز. (٢٠٢٢، يناير). الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة

المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية: دراسة ارتباطية - تنبؤية. مجلة كلية

التربية في العلوم النفسية، ٤٦، (1)، 421 – 512.

<https://doi.org/10.21608/jfeps.2022.236881>

المراجع الأجنبية:

Akin, U., Akin, A., & Ugur, E. (2016). Mediating role of mindfulness on the associations of friendship quality and subjective vitality. *Psychological Reports, 119*(2), 516–526. <https://doi.org/10.1177/0033294116661273>

Algharaibeh, S. (2020). Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students. *Cypriot Journal of Educational Science, 15*(5), 923–936. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i5.5122>

Arslan, G., Yildirim, M., & Aytac, M. (2022). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death Studies, 46*(5), 1042–1051. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1824204>

Arslan, G. (2021). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: development of the college belongingness questionnaire. *Journal of Positive School Psychology, 5*(1), 17–31. <https://www.journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/122>

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Chang, W. H., Kuo, C.-C., & Ni, Y. L. (2021). Mindfulness enhances changes in athletes' subjective vitality: the moderating role of

- coach interpersonal style. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, [In press]. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.10.002>
- Chang, W. H., Chang, J.-H., & Chen, L. H. (2018). Mindfulness enhances change in athletes' well-being: the mediating role of basic psychological needs fulfilment. *Mindfulness*, 9(3), 815–823. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0821-z>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Fayad, Y. I., & Kazarian, S. S. (2013). Subjective vitality of Lebanese adults in Lebanon: validation of the Arabic version of the subjective vitality scale. *Social Indicators Research*, 114(2), 465–478. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0156-z>
- Hewitt, J., & Kealy, D. (2022). Pathological narcissism and psychological distress: the mediating effects of vitality, initiative, and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 184, Article (111185), 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111185>
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. Piatkus Books.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. https://www.researchgate.net/publication/227627445_The_Construct_of_Mindfulness
- Martin-Cuellar, A., Lardier, D., & Atencio, D. J. (2021). Therapist mindfulness and subjective vitality: the role of psychological wellbeing and compassion satisfaction. *Journal of Mental Health*, 30(1), 113–120. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1644491>
- Ozcan, N. A., & Yaman, N. (2020). The mediating role of spiritual orientation and subjective vitality in university students. *Cypriot Journal of Educational Science*. 15(5), 909 - 922. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i5.5121>
- Rayan, A., & Ahmad, M. (2018). The psychometric properties of the mindful attention awareness scale among Arab parents of children with autism spectrum disorder. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(3), 444-448. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.01.001>

- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Garima, S., & Seema. (2021). Ramification of mindfulness, subjective vitality on spiritual intelligence and impeding effect of stress in professionals during covid-19. *Journal of Statistics and Management Systems*, 24(1), 193–208. <https://doi.org/10.1080/09720510.2020.1833451>
- Sivri, F. Z. (2019). *The Investigation of Relationships Between Forgiveness, Optimism and Subjective Vitality in Adults* [Master Thesis, Necmettin Erbakan University]. ProQuest Dissertations & Theses.
- Somji, F. (2022). *The Impact of Mindfulness on College Students' Cognitive, Mental, and Physical Health* [Doctoral dissertation, Cedar Crest College]. ProQuest Dissertations & Theses.
- Sturgess, M. (2012). *Psychometric validation and demographic differences in two recently developed trait mindfulness measures* [Master Thesis, Victoria University of Wellington]. <https://doi.org/10.26686/wgtn.17003407.v1>
- Visser, P. L., Hirsch, J. K., Brown, K. W., Ryan, R., & Moynihan, J. A. (2015). Components of sleep quality as mediators of the relation between mindfulness and subjective vitality among older adults. *Mindfulness*, (6), 723–731. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0311-5>
- Wu, I. H. C., & Buchanan, N. C. T. (2019). Pathways to vitality: the role of mindfulness and coping. *Mindfulness*, (10), 481–491. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0989-x>