

# الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات لدى طلاب جامعة الأزهر

أ.د/ بسيوني بسيوني السيد سليم

أستاذ الصحة النفسية ورئيس القسم الأسبق

كلية التربية بنين - جامعة الأزهر بالقاهرة

د/ إيمان أحمد عبد السلام عبد الرحمن

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية بنات - جامعة الأزهر بالقاهرة

آء محمد عبد العزيز الورداني

باحثة ماجستير بكلية التربية بنات بالقاهرة

كلية التربية بنات - جامعة الأزهر بالقاهرة

## ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية الذاتية وفقا لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/ منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/ منخفض). واستخدم المنهج الوصفي المقارن، وتكونت عينة البحث من (٥٢١) طالب وطالبة من طلاب جامعة الأزهر بالقاهرة، طبق عليهم مقياسي الحيوية الذاتية وتنظيم الانفعالات (إعداد: الباحثين)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد: البحيري وآخرون (٢٠١٤)). وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام أسلوب تحليل التباين، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة في أبعاد الحيوية الذاتية الخمسة ترجع إلى مستوى اليقظة العقلية (مرتفع/ منخفض)، وذلك لصالح مرتفعي اليقظة العقلية. كما أنه توجد فروق دالة في أبعاد الحيوية الذاتية الخمسة ترجع إلى مستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/ منخفض)، وذلك لصالح مرتفعي تنظيم الانفعالات. ولا يوجد أثر للتفاعل بين مستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات في الدرجة الكلية للحيوية الذاتية وأبعادها ماعدا بُعد الحيوية الاجتماعية.

## مقدمة

تعتبر الجامعات البيئة التي تظهر فيها طاقات الشباب الكامنة ويعدون للدخول في مجالات الحياة وأنشطتها، وموطن يتسم بالنشاط والحيوية والوعي والانتباه، وبه الكثير من الانفعالات السوية وغير السوية، ويحتاج طلاب الجامعة في هذه المرحلة إلى استثمار طاقاتهم وتوجيه انتباههم وتنظيم انفعالاتهم حتى لا يؤثر ذلك على مسارهم الأكاديمي والشخصي، لذلك وجهت الدراسات إلى دراسة سلوكيات وانفعالات الطلاب في هذه المرحلة، ومعرفة ما يمكن أن يساعدهم في زيادة حيويتهم ونشاطهم وتحسين انتباههم وبقظتهم، وتنظيم انفعالاتهم؛ حتى يحاول المسؤولون تعزيز ذلك عندهم وتمميته.

وبذلك تعد المرحلة الجامعية من المراحل العمرية المهمة التي يمر بها المتعلمون، فهي بوابة الفرد للدخول إلى عالم وحياء الراشدين، وتتشكل فيها بعض خصائص شخصيتهم، وما يرتبط بها من انفعالات وأفكار؛ ولذا فإن الاهتمام بالطلاب في تلك المرحلة العمرية يمثل مدخلاً وقائياً للحفاظ على طاقاتهم وقدراتهم، ومدخلاً إثرائياً في العمل على تنمية هذه القدرات. (ماجد أحمد المالكي، ٢٠١٩، ٣١١)<sup>(١)</sup>.

## مشكلة البحث

يواجه الطلاب العديد من المواقف والأحداث اليومية التي تتطلب قدرًا من الطاقة والنشاط والوعي وأنماطًا مختلفة من الانفعالات تساعدهم على التكيف والحفاظ على صحتهم النفسية، الأمر الذي يتطلب منهم حفاظًا على طاقاتهم وتحسينًا لانتباههم وتنظيمًا لانفعالاتهم وضبطها، واكتساب العديد من العادات الحسنة التي تصبح بمرور الوقت جزءًا من سلوكهم وحياتهم اليومية.

<sup>(١)</sup> اتبعت الباحثة الإصدار السابع من نظام توثيق (APA) مع مراعاة الثقافة العربية أثناء التوثيق؛ وذلك على النحو التالي:

- تقديم بيانات المرجع في متن البحث حسب الترتيب التالي: (الاسم واللقب للمؤلف العربي، واللقب للمؤلف الأجنبي، ثم سنة النشر، ثم رقم الصفحة).

- تقديم البيانات كاملة وفقا للترتيب الهجائي لأسماء المؤلفين والباحثين؛ وذلك في قائمة المراجع.

## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

وتعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة التي يمر بها الإنسان خلال حياته؛ لما تشهده من تغيرات في بيئته وحياته وتعاملاته، وزيادة مشكلاته وضغوطاته، وتحمله المسؤولية؛ مما قد يؤدي إلى تخبط الطلاب بين محنة وأخرى، وذلك من أجل إثبات ذاتهم بين المحيطين بهم والحفاظ على طاقتهم ونشاطهم وانفعالاتهم، وتحسين قدراتهم العقلية وتحقيق تطلعاتهم إلى الحياة المهنية المقبلة.

وقد أشارت إيمان عباس وحنان السيد (٢٠٢١، ١٥١، ١٥٢) إلى أن الحيوية الذاتية تسهم في تعزيز قدرة الطلاب على مواجهة الأزمات بكفاءة وفعالية؛ فتوافر قدر من الحيوية لدى الطالب يمنحه شعورا بالسعادة والتفاؤل ورغبة في الإقبال على الحياة بهمة ونشاط، كما يمنحه إحساسا بالقوة وشعور بالاعتدال والهمة العالية، وهذا ما تؤكد دراسة عبدالعزيز سليم (٢٠١٦)، وفاطمة الزهراء المصري (٢٠٢٠).

كما اتفقت الدراسات والأبحاث السابقة على تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من الحيوية الذاتية كدراسة فريا فاضل (٢٠١٩)، عفراء العبيدي (٢٠٢٠)، نانسي كمال أبو الليمون، وفيصل خليل الربيع (٢٠٢١)، فاتن أكبر ونانسي الشوملي (٢٠٢١)، أثير النجعي (٢٠٢٢).

وأشارت دراسة (٢٠١٩) Martin-Cuellar, et al. أن الذين يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة العقلية لديهم حيوية ذاتية مرتفعة، وذكرت دراسة (٢٠١٥) Canby, et al. أن تنمية قدرة الطلاب على اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة معامل الحيوية الذاتية وما يقترن بها من شعور بالنشاط والفاعلية والإقبال على الحياة والترحيب بها بإرادة ومثابرة ودافعية داخلية.

وأوضحت دراسة نانسي أبو الليمون (٢٠٢٠، ٩٢) أن اليقظة العقلية من السمات الكامنة لدى الأفراد إلا أنهم يتفاوتون فيما بينهم في مستوى تمتعهم بها، منهم من يكون مستواهم عاليا ومنهم من يكون منخفضا وهذا بحكم الفروق الفردية.

وقد تعارضت نتائج الدراسات في تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؛ فأشارت دراسة أحلام عبد الله (٢٠١٣)، علي الشلوي (٢٠١٨)، هالة مقلد (٢٠٢٠)، عهود محسن (٢٠٢٢) إلى تمتع الطلبة بمستوى متوسط من اليقظة العقلية، بينما ذكرت دراسة علي

الوليدي (٢٠١٧)، نانسي كمال أبو الليمون، وفيصل خليل الربيع (٢٠٢١) أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة كان متوسطا.

كما توصلت دراسة (٢٠١٩) Ugur, kaya & Özçelik إلى أن الحيوية الذاتية تتوسط العلاقة بين التحكم الانفعالي والأداء الفعال، وأن انخفاض الحيوية الذاتية قد يكون أحد مؤشرات الاضطرابات النفسية الكامنة؛ مثل الاكتئاب، وذكرت دراسة Abbasi & Yousefi (٢٠٢١) أن استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفية غير التكيفية تقلل من الحيوية الذاتية.

وقد اختلفت نتائج الدراسات في مستوى تنظيم الانفعالات لديهم؛ فأشارت دراسة (٢٠٠٩)، Urry، (٢٠١٥)، Semplonius, et al. (٢٠١٧)، Mahdion & Kiani، محمد عفانة (٢٠١٨)، رزان مرعي (٢٠١٩)، أمنة خصاونة (٢٠٢٠)، دلفين حسن (٢٠٢١) إلى أن مستوى تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعة كان متوسطا، بينما أظهرت نتائج دراسة ليث عياش وصبا فائق (٢٠١٦)، قطيم الهرشاني (٢٠١٩)، خالد إبراهيم ووائل الشاذلي (٢٠٢٠)، حنين القضاة (٢٠٢١) أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من تنظيم الانفعالات. ومن هنا تنبع مشكلة البحث وأهميتها في الفهم المتزايد للآليات التي تسبق حيوية الأفراد، والذي قد يثري التطبيق العملي، ومن ذلك التعرف على الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال؛ لتحسين الأداء الأكاديمي والصحة النفسية بشكل عام.

ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ما الفروق بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية البدنية وفقا لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/ منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/ منخفض)؟
- ما الفروق بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية المعرفية وفقا لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/ منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/ منخفض)؟
- ما الفروق بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية الانفعالية وفقا لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/ منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/ منخفض)؟

## الحيوية الذاتية وفقاً لمستويات اليقظة العقلية

- ما الفروق بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية الاجتماعية وفقاً لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض)؟
- ما الفروق بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية الروحية وفقاً لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض)؟

### أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية الذاتية بأبعادها (الحيوية البدنية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية والروحية) وفقاً لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض).

### أهمية البحث

#### أ- أهمية نظرية

١. يقدم البحث إطاراً نظرياً عن الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، وتنظيم الانفعالات باعتبارها من المتغيرات الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي.
٢. يعد البحث الحالي استجابة لما أوصت به الدراسات ونادى به الباحثون من الاهتمام بدراسة متغير الحيوية الذاتية لدى هذه الفئة من الطلاب، مثل دراسة فريا نيزام فاضل (٢٠١٩)، ودراسة أسماء فتحي عبدالفتاح (٢٠٢٠).

#### ب- أهمية تطبيقية

١. قد يفيد في العمل على تطوير برامج إرشادية لتنمية الحيوية الذاتية.
٢. يمكن أن يفيد في إقامة ورش تدريبية للطلاب على اليقظة العقلية وتنظيم انفعالاتهم.
٣. قد يساهم في تقديم بعض النتائج لوضع السياسات من قبل المسؤولين؛ لتحسين البيئة النفسية والأكاديمية للطلاب الجامعي، التي تؤدي إلى نشاطه وحماسه، وزيادة إنتاجه، وتحقيق أهدافه.

## مصطلحات البحث

أولاً: **الحيوية الذاتية Subjective Vitality**: هي امتلاك الفرد الطاقة البدنية التي تمكنه من إنجاز المهام بهمة ونشاط، والتفكير المتزن الهادئ (المنظم)، والإقبال على الحياة بفاعلية ونشاط وخلو من الاضطرابات النفسية، وسرعة التجاوب والتواصل الاجتماعي، وينعكس ذلك في تأصيل قيم الحق والخير والجمال. **وتعكس خمسة أبعاد هي:**

- ١- **الحيوية البدنية**: القدرة الجسمية على التحمل وأداء مهام الحياة اليومية بحماس ونشاط وفاعلية، وأداء المهام بسهولة وقوة وكفاءة مع القدرة على تحمل المتاعب.
- ٢- **الحيوية المعرفية**: امتلاك الطاقة والقدرة الذهنية التي تساعد على الانتباه والتفكير المنظم لفترة طويلة والتصدي للمشكلات وحلها، ومواجهة التحديات والعقبات والتغلب عليها بفاعلية دون تعب أو ملل.
- ٣- **الحيوية الانفعالية**: شعور الفرد بالحماس والتفاؤل والمثابرة، والقدرة على الارتقاء والتوافق، وامتلاك نظرة إيجابية للحياة وتوقع الأفضل وتبني اتجاهات إيجابية نحو الحياة مما يجعله سعيداً راضياً مقبلاً على الحياة بفاعلية ونشاط.
- ٤- **الحيوية الاجتماعية**: قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي بنشاط وهمة مع الآخرين، والتأثير فيهم، وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ناجحة.
- ٥- **الحيوية الروحية**: قدرة الفرد على التسامى بالذات وبث قيم ومبادئ الحق والخير والجمال السلوكي في حياته وحياته الآخرين.

ثانياً: **اليقظة العقلية Mindfulness**: يتبنى البحث الحالي تعريف عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤) لليقظة العقلية باعتبارها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام. **وتشير إلى الأبعاد التالية:**

- ١- **الملاحظة Observing**: تعني الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
- ٢- **الوصف Describing**: أي وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.

## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

٣- التصرف بوعي **Acting With Awareness**: وهو ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

٤- عدم الحكم على الخبرات الداخلية **Non-judgment**: ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية **Non-reactivity**: ويعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

ثالثاً: تنظيم الانفعالات **Emotion Regulation**: هو قدرة الفرد على التحكم في مشاعره ومحاولة ضبط انفعالاته والتحكم بها، وذلك من خلال إدراكه لانفعالاته وانفعالات الآخرين وفهمها بوضوح، وتأثره بها وتأثيره فيها بتقبلها والتعايش معها. وتتضمن ثلاثة أبعاد؛ هي:

١- فهم الانفعالات والوعي بها: قدرة الفرد على معرفة وإدراك انفعالاته وانفعالات الآخرين، والتعبير عن انفعالاته بطريقة مناسبة.

٢- التحكم والسيطرة على الانفعالات: قدرة الطالب على ضبط وقمع انفعالاته وكبحها، ومحاولة التقليل من غضبه وثورته، والتفكير بهدوء في بدائل وحلول متعددة.

٣- تقبل استجابات الآخرين الانفعالية والتكيف معها: قدرة الطالب على الاستجابة المناسبة لانفعالات الآخرين، والإحساس بهم وتقدير مشاعرهم، والتحلي بالمرونة، ومحاولة التقليل والمعايشة للواقع أو تغييره.

### حدود البحث

- الحدود الموضوعية: الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات.
- الحدود البشرية: تم إجراء البحث على بعض طلاب وطالبات جامعة الأزهر.
- الحدود المكانية: تمثلت في بعض كليات جامعة الأزهر بنين وبنات بالقاهرة.
- الحدود الزمانية: تمثلت في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢م -

٢٠٢٣م.

## الإطار النظرى لمفاهيم البحث

### أولاً: الحيوية الذاتية

تعتبر الحيوية الذاتية مفهوم أساسى فى علم النفس الإيجابى، فهو يشير إلى تجربة الأفراد الواعية للشعور بالحياة وامتلاك الطاقة. وهى طاقة جسدية وعقلية تنشأ من التوجيه الذاتى والدعم والاستقلالية والدوافع الذاتية، تفيد الشخص بأن يكون أكثر نشاطاً وإنتاجية وقدرة على التعامل مع التحديات. (أحمد أحمد عبد الحميد، ٢٠٢٢، ١٣).

ويعبر الطلاب فى بعض الأحيان عن شعورهم بالحيوية والطاقة والنشاط فى ظروف معينة أو عقب مرورهم بأحداث مختلفة، وفى أحيان أخرى يعبرون عن شعورهم بالإعياء والبلادة والاستنزاف أو ما يصح تسميته بفتور الهمة وفقدان الحيوية (Ryan & Frederick, ١٩٩٧, ٥٣٠).

حيث تحتوى المواقف التفاعلية للبشر على عدة مستويات من الحيوية الذاتية والطاقة الفعالة، وبصفة عامة؛ إذا كان مستوى الحيوية والطاقة التى يتطلبها الموقف أعلى من مستواها لدى الفرد كان الفرد فى وضعية المسابير والمتأثر، أما إذا كان مستوى الحيوية الذاتية لدى الفرد أعلى من مستوى الحيوية الذى يتطلبه الموقف كلما كان أكثر همة ونشاطاً وفعالية وتأثيراً فيما حوله. (محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الشربيني، ٢٠١٦، ٢٣١).

كما أن تفاعل الفرد مع أشخاص ذوي همة وحيوية ذاتية عالية ينشط ويثير مستوى همته وحيويته الذاتية، والعكس صحيح وفقاً لمبدأ العدوى النفسية. (محمد السعيد أبو حلاوة، حلمى محمد الفيل، ٢٠٢٢، ٤٠٤).

فجوهر الحيوية ينم عن امتلاك الشخص الطاقة والحماسة والهمة والشعور بالاعتدال والدافعية لأداء مهامه بفاعلية وكفاءة، وتظهر من خلال توافر مستوى مرتفع من الشعور بالحيوية البدنية والقدرة على القيام بمهامه دون الشعور بالتعب أو الإجهاد، وامتلاكه طاقة عقلية تمكنه من التفكير الهادئ المتزن، وتمتعه بالحيوية الانفعالية المتمثلة فى الشعور بالتفاؤل والحماس والدافعية وعدم الاستسلام للضغوط، علاوة على الحيوية الاجتماعية المتمثلة فى قدرته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، مع التمتع بالقيم الروحية التى تساعده على الشعور بالطمأنينة والهدوء النفسى؛ مما يحفز الشخص للاندفاع الإيجابى نحو الحياة. (فاطمة الزهراء محمد المصرى، ٢٠٢٠، ٢٤٣).



## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

ويذكر (Ryan & Frederick, 1997, 530) أن الحيوية الذاتية هي الشعور الإيجابي بالتعب والفاعلية، والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس، ويرجع الفضل إلى Ryan & Deci في ظهور هذا المتغير، فهما من أوائل من قدما تصورا للحيوية الذاتية مخالفا لما كان سائدا في أدبيات علم النفس والصحة النفسية.

ويرى (Kurtus, 2012) أن الحيوية الذاتية كمفهوم عام يشير إلى امتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والإقبال عليها بهمة وفاعلية، مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية يحفز به باتجاه الاندفاع الإيجابي نحو الإثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة.

ويمكن القول أن الحيوية الذاتية قد تكون حالة بمعنى أنها ليست شعورا يتعايش معه الإنسان على نحو دائم بل هي حالة يخبرها الإنسان في مواقف وظروف معينة، وعند تصديه لمهام أو أعمال ما يشعر معها بالتحمس والنشوة والهمة والنشاط، وهي وفقا لذلك خبرة ذاتية تعاش وتوصف من قبل من يشعر بها أو يتعايش معها، وقد تكون الحيوية الذاتية سمة دافعية تميز بعض الأفراد بصورة فارقة عن الآخرين، وتجعلهم لا يفقدون همتهم ونشاطهم وثقتهم في النجاح بغض النظر عن التحديات والمعوقات؛ أي أنها تعكس قابلية الفرد للأداء الوظيفي المفعم بالنشاط، والهدف إلى تحقيق الذات (محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الشربيني، 2016، 224).

وقد وصف (Ryan & Frederick, 1997) الحيوية الذاتية بأنها الطاقة والهمة دون الشعور بالتعب أو الإجهاد، فكلما انخفض مستوى الحيوية الذاتية كلما زاد الشعور بالتعب والإجهاد، وصعوبة في القيام بالأنشطة والمهام الضرورية للفرد، فالشخص الذي يتمتع بالحيوية الذاتية يشعر بتأهب واستعداد لأداء أنشطته، والحيوية الذاتية تؤدي للشعور بالسعادة، كما أنها تعتمد على العزو السببي الداخلي للنجاح والفشل (أسماء فتحي عبد الفتاح، 2020، 261).

وتكمن ضرورة اكتساب الطلبة للحيوية والامتلاء بالطاقة والدافعية والحماس المعرفي لمقاومة الأمراض والاضطرابات النفسية والبدنية، وتوفر قدرا من الحيوية الذاتية لدى الطلبة يتيح لهم نشاطا وهمة وحماسا وعزيمة ومثابرة في مواجهة الصعوبات والأزمات التي تواجههم سواء في المجال التعليمي أو الصحي أو أحداث الحياة الضاغطة، ويتيح لهم أيضا وضع وتحديد أهداف ذات معنى؛ مما يكسبهم قدرا من الإيجابية وشعورا بالسعادة والأمل في تحقيق

النقوء؛ لأن افتقاء الطلبة لهمة الحياة؁ وانهباء العزيمة مع المستوى المنخفض من الحيوية الذاتية يعد سببا رئيسيا في كثير من الاضطرابات النفسية والبدنية (أزار محمد السباب؁ ٢٠٢١؁ ٣٠٠).

#### ثانياً: اليقظة العقلية

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبيا والتي لاقت اهتماما متزايدا في علم النفس المعاصر في السنوات الاخيرة إلا أنها لم تعتبر ممارسة مبتكرة أو حديثة؁ فهي مفهوم قديم تعود أصوله التاريخية إلى الممارسات التأملية في الفلسفة والتقاليد البوذية التي ظهرت في الهند وتشعبت بعد ذلك في الشرق الأقصى منذ ما يقرب من ٢٥٠٠ عاما. (١)؁ (Cardaciotto؁ ٢٠٠٥).

وهناك ما يشير إلى وجود أصول لها في الممارسات التأملية في اليهودية والتعاليم الروحية المسيحية فضلا عن تعاليم الدين الإسلامي؁ كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية؁ ويتضمن مفاهيم التفكير والتدبير. (٥٠٧؁ ٢٠٠٩؁ Appel & Kim). (Appel).

واستطاع علماء النفس إدماج هذا المفهوم في علم النفس؁ وتناولوه باعتباره مفهوما نفسيا يشير إلى التركيز والانتباه وعدم التسرع في إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر؁ وإنما التعايش والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلا من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة؁ والاعتراف بالمشاعر والأفكار مهما كانت سلبية ومؤلمة. (علي محمد الوليدي؁ ٢٠١٧؁ ٤٦).

وقد شهد مصطلح Mindfulness اختلافا في ترجمته للغة العربية؁ فغالبا ما يترجم إلى اليقظة العقلية أو الذهنية؁ وقد يترجم إلى الوعي العمدي الآني أو التعقل أو الاستغراق العقلي أو الانفتاح العقلي؁ وتتبنى الباحثة ترجمة اليقظة العقلية في البحث الحالي؛ كونها تشير إلى ما يهدف إليه البحث من أن اليقظة العقلية عملية تهتم بالوظائف العليا في الدماغ والأنشطة التي يكون فيها الإنسان واعيا؛ كالانتباه والوعي والتركيز؁ وقد لا تصفه المصطلحات الأخرى ذلك بدقة.

وتعد دراسة اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة من السمات المهمة التي يفضل أن يتحلوا بها؛ نظرا لأنهم أكثر استهدافا من غيرهم لضغوط تتعدد مصادرها (اجتماعية؁ وأسرية؁ ومادية؁ وشخصية؁ وصحية؁ وانفعالية؁ وأكاديمية)؁ وذلك يؤثر على تركيزهم؁ وانتباههم؁ وإنجازهم

## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

الأكاديمي، وسعادتهم النفسية بشكل عام، وبالتالي فهم يحتاجون إلى مهارات اليقظة العقلية في ظل كثير من العوامل المشتتة للانتباه (علي محمد الوليدي، ٢٠١٧، ٤٤).

فالطلاب الذين يتسمون باليقظة العقلية يبدون انتباها أثناء أداء المهام، ويكونون أكثر إبداعا وحماسا، وتحسن ذاكرتهم، أما الطلاب الذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية يؤدون مهامهم بدون تركيز ووعي، ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية، أو عند تفاعلهم مع المشكلات التي تواجههم (الفرحاتي السيد محمود، ٢٠١٧، ١٤).

وأضاف عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٨، ٣٤٠) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يكونون أكثر قدرة علي مواجهة الخبرات السلبية وتجاوزها، وأن تدريب الطلاب على اليقظة العقلية يسهم في تحسين مستوى أدائهم الأكاديمي واندماجهم داخل الصف الدراسي، وزيادة قدرتهم على مواجهة التحديات الأكاديمية والضغط، وتحسين مستوى جودة الحياة النفسية لديهم.

وتنظيم الطالب وضبطه لسلوكياته باستخدام قدرته الفطرية على الإدراك الفعلي لما يحدث حوله دون أي تزييف للواقع، وبوعي تام ومستدير للحظة الحالية قد يتطلب قدرا من الطاقة والحيوية للحفاظ على هذا التيقظ واستثماره إيجابيا، وتعويض أي نقص فيه على الدوام.

ويفترض (٢٣٤، ٢٠٠٤) Bishop, et al. أن اليقظة العقلية حالة أكثر من كونها سمة، فاستحضارها والحفاظ عليها يعتمد على تنظيم الانتباه أثناء تنمية توجه مفتوح للخبرة، بمعنى أنه بمجرد أن ينظم الانتباه ويتوجه بقبول وفضول للحظة الراهنة يتم الحفاظ على اليقظة، وعندما لا يتم ذلك، سيتوقف الذهن ولا يعد يقظ عقليا.

بينما يذكر (٥٢، ٢٠١٩) Sampath, et al. أن اليقظة العقلية سمة تظهر طبيعيا وتتنوع بين الأفراد، فعلى الرغم من أن معظم الأفراد لديهم القدرة على الانتباه والوعي، فهم مختلفون في ميولهم أو استعدادهم للإدراك ومواصلة الانتباه لما يحدث في الوقت الحاضر. وتعد اليقظة العقلية وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس والمشاهد والأصوات وأي شيء لا يتم غالبا الانتباه له، وتستهدف تركيز الانتباه على ما يحدث في الوقت الحاضر دون تقييم أو حكم عليها، والتي يمكن من خلالها تحرير الفرد من المشاعر السلبية والمعاناة؛ لذا فإن استراتيجيات اليقظة العقلية كممارسة التأمل، والفضائل الإيجابية كالوعي والحكمة والرحمة،

قد يسهم بشكل كبير في مساعدة الطلاب على تحقيق النمو الإيجابي والتغلب على العقبات، خاصة الصعوبات الأكاديمية اليومية. (عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٨، ٣١٩، ٣٤٤).

#### ثالثاً: تنظيم الانفعالات

تلعب الانفعالات دوراً مهماً في التواصل الاجتماعي واتخاذ القرارات، وتؤدي العديد من الوظائف التي تؤثر على الجانب السلوكي والمعرفي للفرد؛ حيث تتضمن مكونات فيسيولوجية، وسلوكية، ومعرفية (رابعة عبد الناصر مسحل، ٢٠٢١، ٤٥٠)

ويعد تنظيم الانفعالات عملية متعددة الأبعاد، تشتمل على عدة متغيرات دافعية وانفعالية واجتماعية ونفسية تنشط الفرد على أداء المهام اليومية الموجهة نحو تحقيق الأهداف الموضوعية، وتؤثر في قدرته على تنظيم أفكاره وسلوكياته وانفعالاته، ويشير مفهوم تنظيم الانفعال إلى العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية (سهام علي عليوة، ٢٠١٨، ١٦)

ولتنظيم الانفعالات دور مهم في مساعدة الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية، كما أن تنظيم الفرد لانفعالاته بطريقة ناجحة يؤثر على سعادته وصحته النفسية، وعلاقاته مع الآخرين، وزيادة الانفعالات السارة؛ مثل السعادة، والمتعة، وتقليل الانفعالات غير السارة؛ مثل الغضب، والقلق، والحزن (، ٢٠١١، lane, beedie, Devonport, & stanley, ٤٤٥).

ولا يقصد بتنظيم الانفعالات قمع الانفعالات، ولا أن يكون الفرد في حالة هدوء من الاستشارة الانفعالية، ولكن بدلاً من ذلك فإن تنظيم الانفعالات يتضمن عمليات المراقبة والتقييم، وتغيير خبرات الفرد الانفعالية. (حنان حسين محمود، ٢٠١٦، ٧٧)

وهو العملية التي من خلالها يستطيع الفرد التحكم في استجاباته الانفعالية وتعديلها عن طريق استخدام استراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه، وهو يمثل قيمة وأهمية للتواصل الاجتماعي، وينظم علاقة الفرد ببيئته (Nader-Grosbois, N., & Mazzone, S., ١٧٥٠, ١٧٥١, ٢٠١٤).

ويشير تنظيم الانفعالات إلى مجموعة من العمليات التي يسعى الفرد من خلالها لإعادة توجيهه وضبط تدفق الانفعالات التي يخبرها، ويشتمل ذلك على زيادة أو خفض أو الحفاظ على الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء، والتأثير على الاستجابة الانفعالية ومكوناتها

## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

التي تشمل السلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر. (آمال عبد السميع باظة، وآخرون، ٢٠١٨، ٦١٦).

وقد يواجه الطالب الجامعي بعض صعوبات تنظيم الانفعالات عندما تكون متطلبات الموقف الذي يواجهه أعلى من قدراته، أو كونه لا يمتلك الوسائل المناسبة لهذه المواجهة، بما قد يؤثر على النواحي النفسية لديه بصورة سلبية؛ مثل زيادة أعراض الاكتئاب والاستنزاف الانفعالي، وانخفاض الازدهار النفسي والرضا عن الحياة، مما قد يستنزف جزءاً من طاقتهم، ويضعف من تركيزهم وتيقظهم، ويقلل من حيويتهم ونشاطهم.

وبذلك تعد دراسة تنظيم الانفعالات في مرحلة المراهقة المتأخرة أمراً مهماً؛ فهي تمهيد لمرحلة الرشد، والتي يسعى الفرد خلالها للقيام بعلاقات متعددة مع الآخرين، مما يتطلب التمتع بقدرة على تنظيم الانفعالات، ومهارات استخدام استراتيجيات متنوعة لتنظيم الانفعالات في المواقف المختلفة. (راندة رضا عباس، ٢٠١٦، ١٥٧، ١٥٨).

وفي حالة عدم قدرة المراهقين على تنظيم انفعالاتهم، فإنهم سيكونون أكثر عرضة للتعبير عن الغضب؛ الأمر الذي يؤدي إلى ظهور مشكلات سلوكية أخرى كالعدوان، والاكتئاب، وتعاطي المخدرات، أما في حالة مساعدتهم على التعبير عن انفعالاتهم سيعمل هذا على تقليل المشكلات السلوكية والانفعالات السلبية لديهم (Smith- Smith-Israel, S., ٢٠٠٩, ١٢). ومن هنا كان الاهتمام بدراسة هذه المفاهيم الثلاثة لدى المراهقين من طلاب الجامعة، لمعرفة مدى أهميتها بالنسبة لهم، ومعرفة مدى إسهامها في سلوكهم، وما الدور الذي تلعبه في تحديد شخصية المراهقين؛ وذلك لمساعدتهم في تكوين شخصية سليمة تمتلئ بالحيوية والحماس.

وتأسيساً على ما سبق؛ يتبين أن النواحي الشخصية لدى الطالب تتكامل فيما بينها معرفياً وانفعالياً؛ وبالتالي يتأثر سلوكه وأدائه الأكاديمي؛ كما أن الجوانب الإيجابية في الشخصية تتفاعل فيما بينها ولكن لكل جانب درجة متفاوتة من التأثير والإسهام في الجوانب الأخرى؛ ولذا تسعى الدراسة الحالية للتعرف على الحيوية الذاتية وفقاً لمستويات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات لدى طلاب جامعة الأزهر؛ وذلك لتسليط الضوء على جانب بحثي جديد يمكن الأخذ به عند بناء البرامج الإرشادية المختلفة لتنمية الحيوية الذاتية لديهم.

## الدراسات السابقة

المحور الأول: دراسات تناولت الحيوية الذاتية واليقظة العقلية

أجرى (Akin, et al., ٢٠١٦) دراسة هدفت إلى تحديد الدور الوسيط لليقظة العقلية بين الحيوية الذاتية وجودة الصداقة، وتم استخدام مقياس اليقظة (Feldman et al., ٢٠٠٧)، ومقياس الحيوية الذاتية (Ryan, & Frederick, ١٩٩٧)، وقد طبقت هذه المقاييس على عينة مكونة من (٢٧٣) طالبا جامعيًا في جامعة ساكاريًا في تركيا، وأظهرت نتائجها وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وبين الحيوية الذاتية، وارتباط كل من اليقظة والحيوية الذاتية ارتباطًا إيجابيًا بجودة الصداقة، وتوسّطت اليقظة في العلاقة بين جودة الصداقة والحيوية الذاتية.

وهدفت دراسة (Martin-Cuellar, et al., ٢٠١٩) إلى معرفة العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى عينة من أطباء الصحة النفسية، وذلك من خلال نموذج سببي تدخل فيه جودة الحياة النفسية والرضا عن التعاطف كمتغيرات وسيطة. وتم استخدام عدة مقاييس منها؛ مقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan, & Frederick, ١٩٩٧)، ومقياس اليقظة والانتباه والوعي إعداد (Brown & Ryan, ٢٠٠٣)، وطبقت المقاييس على (١١٣) طبيبًا في الولايات المتحدة الأمريكية، وأظهرت النتائج أن الأطباء الذين يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة العقلية لديهم حيوية ذاتية مرتفعة، وأن المعالجين الذين يتمتعون بقدر أكبر من اليقظة الذهنية يتمتعون بمزيد من الحيوية، وتوسّطت الرفاهية النفسية العلاقة بين اليقظة والحيوية، وبذلك تدعم النتائج العلاقة بين اليقظة والحيوية.

وجاءت دراسة (George, A., ٢٠١٩) للكشف عن الحيوية الذاتية واليقظة العقلية كمتغيرات مرتبطة بالرفاهية النفسية، وبلغت العينة ١١٠ من طلاب قسم علم النفس، وباستخدام بعض الأدوات لقياس كل من اليقظة والحيوية الذاتية والرفاهية النفسية، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الحيوية الذاتية واليقظة، كما ارتبطت الحيوية الذاتية واليقظة بالرفاهية النفسية ارتباطًا إيجابيًا ذا دلالة إحصائية.

وقامت نانسي كمال أبو الليمون، وفيصل خليل الربيع (٢٠٢١) بدراسة هدفت لإجراء نمذجة للعلاقات السببية؛ بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (١١٩٧) طالبا وطالبة، تبعًا للمستوى التعليمي

## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

والنوع. وتم استخدام مقياس الحيوية الذاتية الذي قامت بتطويره (العبيدي، ٢٠٢٠)، ومقياس اليقظة العقلية لباير وزملائه (Baer et al، ٢٠٠٦). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع في الحيوية الذاتية لدى الطلبة، ووجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لديهم، كما بينت وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية. وأجرت عبير الرشدان (٢٠٢٢) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت، تم استخدام المنهج الوصفي المقارن الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة، تكونت العينة من ٢٠٠ طالبا و ٢٠٠ طالبة، وتم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية (إعداد: غفراء العبيدي ٢٠٢٠)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد: Brown & Ryan، ٢٠٠٣)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى الطلبة.

### المحور الثاني: دراسات تناولت الحيوية الذاتية وتنظيم الانفعالات

هدفت دراسة (Miksza, P., et al. (٢٠٢١) إلى معرفة تأثير الإجهاد على رفاية الطلاب، وخاصة الحيوية الذاتية، والكشف عما إذا كانت بعض السمات النفسية والاجتماعية ستخفف الآثار السلبية للتوتر على الحيوية. تكونت عينة الدراسة من ٢٩٣ متخصصا موسيقيا جامعا ومتخرجا من كليات الموسيقى الجامعية والمعاهد الموسيقية في الولايات المتحدة وأستراليا. وتم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية (Ryan & Frederick، ١٩٩٧). وبينت النتائج أن التوتر كان مؤشرا سلبيا كبيرا على الحيوية، وتنبأت كل من القدرة على التكيف وجودة العلاقات مع الأقران بالحيوية الذاتية. ومع ذلك، لا الكمال الموجه نحو الذات، والقدرة على التكيف، ولا جودة العلاقات مع الأقران خففت من آثار الإجهاد على الحيوية.

وقام (Abbasi, N., & Yousefi, F. (٢٠٢١) بدراسة عن العلاقة بين التحكم النفسي الأبوي (الضبط النفسي للوالدين) والحيوية الذاتية لطلاب الجامعة، والدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفية، وبلغ المشاركون ٣٤٦ طالبًا جامعياً من جامعة شيراز، وتم تطبيق مقياس (Garnefski & Kraaij) لتنظيم الانفعالات المعرفية، ومقياس ريان وفريدريك (Ryan, & Frederick, ١٩٩٧) للحيوية الذاتية، وأظهرت النتائج أن استراتيجيات سوء التكيف لها آثار سلبية على الحيوية الذاتية، واستراتيجيات التكيف الإيجابي ذات آثار إيجابية على

الحيوية الذاتية، وأن زيادة استخدام الاستراتيجيات التكيفية يؤدي إلى تعزيز الحيوية الذاتية بشكل عام.

وهدف دراسة (Makarova (٢٠٢١ إلى اختبار فرضية تمثلت في أنه كلما ارتفع مستوى إشباع الحاجات النفسية الأساسية الثلاثة ومستوى الحيوية الذاتية، ارتفع مستوى إنتاجية التنظيم وراء المعرفي للأداء الفكري والانفعالي، وشارك في الدراسة ١١٦ طالبًا جامعيًا، طبق عليهم مقياس الرضا عن الاحتياجات النفسية الأساسية، ومقياس الحيوية الذاتية (Ryan, & Frederick, ١٩٩٧)، وأوضحت النتائج أنه كلما ارتفع مستوى الحيوية الذاتية ومستويات إشباع الحاجة في الاستقلالية والكفاءة، ارتفع مستوى إنتاجية التنظيم ما وراء المعرفي الفكري والانفعالي.

وقامت ريم سالم الكريديس (٢٠٢٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير العلاقة بين الحيوية الذاتية والازدهار النفسي عبر التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة المقبلات على التخرج، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، تكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) من الطالبات المقبلات على التخرج بجامعة الملك سعود بالرياض، مقسمة إلى (٨٨) من الطالبات المتزوجات، و(١٥٢) من الطالبات غير المتزوجات، وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد: عدي ناصيف نصار، ٢٠١٨)، ومقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير موجب ودال إحصائياً بين الحيوية الذاتية والتنظيم الانفعالي، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً بين الحيوية الذاتية والازدهار النفسي.

### تعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من مراجعة وتحليل الدراسات السابقة سالفة الذكر وجود علاقة إيجابية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية كدراسة (Akin, et.al. (٢٠١٦، George, A. (٢٠١٩)، نانسي أبو الليمون وفيصل الربيع (٢٠٢١)، عبير الرشدان (٢٠٢٢)، ويدعم ذلك ما أشارت إليه دراسة (Martin-Cuellar, et al. (٢٠١٩ أن الذين يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة العقلية لديهم حيوية ذاتية مرتفعة، وأن الذين يتمتعون بقدر أكبر من اليقظة الذهنية يتمتعون بمزيد من الحيوية، وما ذكرته دراسة نانسي أبو الليمون، وفيصل الربيع (٢٠٢١) أنه عند ارتفاع مستوى اليقظة العقلية عند الطلاب بدرجة واحدة يؤدي إلى ارتفاع مستوى الحيوية بقيمة (٠,٧٠٦) درجة.



## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

ويتضح كذلك ارتباط الحيوية الذاتية بتنظيم الانفعالات وهو ما أشارت إليه دراسة (Miksza,P., et al. (٢٠٢١)، Makarova (٢٠٢١)، ريم الكريديس (٢٠٢٢). ويدعم ذلك ما أوصت به دراسة Makarova (٢٠٢١) أنه من المهم توعية طلاب الجامعة بتحسين جوانبهم الإيجابية نظراً للارتباط بين التنظيم الفكري والانفعالي والجوانب الإيجابية الأخرى كالرضا عن الحياة والحيوية الذاتية.

### فروض البحث

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية البدنية وفقا لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/ منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/ منخفض).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية المعرفية وفقا لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/ منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/ منخفض).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية الانفعالية وفقا لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/ منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/ منخفض).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية الاجتماعية وفقا لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/ منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/ منخفض).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية الروحية وفقا لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/ منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/ منخفض).

### إجراءات البحث

#### أ- منهج البحث

استخدم المنهج الوصفي المقارن فهو المناسب في دراسة البحث الحالي؛ لأنه يتمشى مع طبيعة أهداف البحث.

ب- عينة البحث

- عينة الخصائص السيكومترية: بلغت (٧٠: ٢٩ طالبًا، ٤١ طالبة) بكلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة.
- العينة الأساسية: تكونت من (٥٢١) طالب وطالبة، بواقع (٢٦١) مرتفعي اليقظة العقلية، (٢٦٠) منخفضي اليقظة العقلية، (٢٢٦) مرتفعي تنظيم الانفعالات، (٢٩٢) منخفضي تنظيم الانفعالات.

ت- أدوات البحث

١- مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثين):

وصف المقياس: تكونت الصورة المبدئية للمقياس من (٣٥) مفردة موزعة على خمسة أبعاد: الحيوية البدنية ٦ مفردات، وهي أرقام (١-٢-٣-٤-٥-٦)، والحيوية المعرفية ٨ مفردات، وهي أرقام (٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤)، والحيوية الانفعالية ٦ مفردات، وهي أرقام (١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠)، والحيوية الاجتماعية ٨ مفردات، وهي أرقام (٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨)، والحيوية الروحية ٧ مفردات، وهي أرقام (٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥)، وللموقف ثلاث استجابات ويقابله الدرجات (١-٢-٣).  
الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق منها بحساب الصدق والثبات والاتساق، كالتالي:  
أولاً: الصدق: قام الباحثون بالتحقق من صدق المقياس عن طريق:

١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٧) محكمين من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الأزهر، وأسفر هذا الإجراء عن حذف خمس مفردات أرقام (٨-١٣-٢٥-٢٧-٣١) لم تصل فيها نسبة الاتفاق إلى ٧٠% فأعلى، وبالتالي أصبح المقياس يتكون من (٣٠) مفردة.

٢- الصدق العاملي الاستكشافي:

أجري التحليل العاملي للمقياس بعد تطبيقه على (٧٠) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الأزهر يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث، وقد تم الأخذ بمحك كايزر لمعرفة حد الدلالة

## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

الإحصائية للتشبعات، وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (٠,٣٠) فأكثر تشبعات دالة، ويوضح جدول (١) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير.

جدول رقم (١) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات الحيوية الذاتية

رقم العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	رقم العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١	٠,٦٧٦					١٦					
٢	٠,٤٦٠					١٧					
٣	٠,٤٣٧					١٨					
٤	٠,٦٣٦					١٩					
٥	٠,٦٩٤					٢٠					
٦	٠,٥٨٧					٢١					
٧		٠,٦٠٩				٢٢					
٨		٠,٤٦٣				٢٣					
٩		٠,٧٠٣				٢٤					
١٠		٠,٦٢٥				٢٥					
١١		٠,٣٠٠				٢٦					
١٢						٢٧			٠,٥٦٧		
١٣						٢٨			٠,٥٨١		
١٤						٢٩			٠,٦٢٤		
١٥						٣٠			٠,٦١٢		
الجنس الكامن	٣,٠٥٧	٢,٨٢٧	٢,٥٤٦	٢,٣٧٠	٢,٣١٧						
التباين	١٠,١٩٠	٩,٤٢٢	٨,٤٨٦	٧,٩٠٠	٧,٧٢٣						

يتضح من الجدول السابق:

- أن التحليل العاملي أسفر عن خمسة عوامل لمقياس الحيوية الذاتية بجذور كامنة لها على الترتيب: (٣,٠٥٧، ٢,٨٢٧، ٢,٥٤٦، ٢,٣٧٠، ٢,٣١٧)، ونسب تباين لها على الترتيب: (١٠,١٩٠، ٩,٤٢٢، ٨,٤٨٦، ٧,٩٠٠، ٧,٧٢٣)٪.
- وأن العامل الأول قد تشبع عليه (٦) مفردات، وهي (١-٦)، وتكشف مضمونها عن قدرة الجسم على التحمل وأداء مهام الحياة اليومية بحماس ونشاط وفاعلية، وأداء المهام بسهولة وقوة وكفاءة مع القدرة على تحمل المتاعب، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (الحيوية البدنية). كما أن العامل الثاني قد تشبع عليه (٦) مفردات وهي (٧-١٢)، وتكشف مضمونها عن امتلاك الطاقة والقدرة الذهنية التي تساعد على الانتباه والتفكير المنظم لفترة طويلة والتصدي للمشكلات وحلها، ومواجهة التحديات والعقبات والتغلب عليها بفاعلية دون تعب أو ملل، ويمكن تسميته (الحيوية المعرفية). والعامل الثالث قد تشبع

## أ/آء محمد عبد العزيز الورداني

عليه (٦) مفردات وهي (١٣-١٨)، وتبين مضمونها الشعور بالحماس والتفاؤل والمثابرة، والقدرة على الارتقاء والتوافق، وإمتلاك نظرة إيجابية للحياة وتوقع الأفضل وتبني اتجاهات إيجابية نحو الحياة مما يجعله سعيدا راضيا مقبلا على الحياة بفاعلية ونشاط، ويمكن تسميته (الحيوية الانفعالية). والعامل الرابع قد تشعب عليه (٦) مفردات، وهي (١٩-٢٤)، وتكشف محتواها عن القدرة على التفاعل الاجتماعي بنشاط وهمة مع الآخرين، والتأثير فيهم، وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ناجحة، ويمكن تسميته (الحيوية الاجتماعية). وأن العامل الخامس قد تشعب عليه (٥) مفردات، وهي (٢٥-٣٠)، وتكشف محتواها عن قدرة الفرد على التسامي بالذات وبث قيم ومبادئ الحق والخير والجمال السلوكي في حياته وحياة الآخرين، ويمكن تسميته (الحيوية الروحية).

- وأن المفردة (٢٩) لم تتشعب على أي عامل، وبالتالي تم حذفها ليصبح المقياس (٢٩) مفردة.

### ثانيا: الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه تلك المفردات. والجدول التالي (٢) يوضح معاملات الارتباط بين المفردات والبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه للحيوية الذاتية

الحيوية البدنية		الحيوية المعرفية		الحيوية الانفعالية		الحيوية الاجتماعية		الحيوية الروحية	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠٠٠٠٠٠	٧	**٠٠٠٠٠٠	١٣	**٠٠٠٠٠٠	١٩	**٠٠٠٠٠٠	٢٥	**٠٠٠٠٠٠
٢	**٠٠٠٠٠٠	٨	**٠٠٠٠٠٠	١٤	**٠٠٠٠٠٠	٢٠	**٠٠٠٠٠٠	٢٦	**٠٠٠٠٠٠
٣	**٠٠٠٠٠٠	٩	**٠٠٠٠٠٠	١٥	**٠٠٠٠٠٠	٢١	**٠٠٠٠٠٠	٢٧	**٠٠٠٠٠٠
٤	**٠٠٠٠٠٠	١٠	**٠٠٠٠٠٠	١٦	**٠٠٠٠٠٠	٢٢	٠٠٠٠٠٠	٢٨	**٠٠٠٠٠٠
٥	**٠٠٠٠٠٠	١١	**٠٠٠٠٠٠	١٧	**٠٠٠٠٠٠	٢٣	**٠٠٠٠٠٠	٢٩	**٠٠٠٠٠٠
٦	**٠٠٠٠٠٠	١٢	**٠٠٠٠٠٠	١٨	**٠٠٠٠٠٠	٢٤	**٠٠٠٠٠٠		

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٣٨٩)، و(٠,٧٤٣) وجميع هذه القيم دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)، ما عدا مفردة رقم (٢٢) لم تصل إلى الدلالة الإحصائية، وبالتالي تم حذفها وأصبح المقياس (٢٨) مفردة.

## الحيوية الذاتية وفقاً لمستويات اليقظة العقلية

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، والجدول التالي (٣) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

الدرجة الكلية	الحيوية الروحية	الحيوية الاجتماعية	الحيوية الانفعالية	الحيوية المعرفية	الحيوية البدنية	الأبعاد
					—	الحيوية البدنية
				—	*.٢٨٤	الحيوية المعرفية
			—	.١٢٢	**٠.٣٩٧	الحيوية الانفعالية
		—	*.٢٦٩	.٢٠٨	**٠.٣٥٤	الحيوية الاجتماعية
	—	.١٦٠	.٠١٧	*.٢٧٠	.٢٢٨	الحيوية الروحية
—	**٠.٥١١	**٠.٥٩٨	**٠.٥٩٨	**٠.٦٣٤	**٠.٧٥١	الدرجة الكلية

\* دالة عند مستوى (٠,٠٥) \* دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٢٥٥، ٠,٨٠٦) وجميعها قيم مقبولة إحصائياً دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

### ثالثاً: الثبات

قام الباحثون بحساب ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا لكرونباخ، وبيان ذلك في الجدول (٤):

جدول (٤) قيم معاملات ثبات مقياس الحيوية الذاتية بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	ألفا كرونباخ
الحيوية البدنية	٠,٧٥٠
الحيوية المعرفية	٠,٧٦٠
الحيوية الانفعالية	٠,٧٣٩
الحيوية الاجتماعية	٠,٦٧٥
الحيوية الروحية	٠,٧٢٧
الدرجة الكلية	٠,٧٠٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات للمقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة ألفا كرونباخ تعد قيم مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

يتبين مما سبق أن مقياس الحيوية الذاتية في صورته النهائية يتكون من (٢٨) مفردة موزعة على خمسة أبعاد: الحيوية البدنية ٦ مفردات، وهي أرقام (١-٦)، والحيوية المعرفية ٦ مفردات، وهي أرقام (٧-١٢)، والحيوية الانفعالية ٦ مفردات، وهي أرقام (١٣-١٨)،

## أ/أحمد محمد عبد العزيز الورداني

والحيوية الاجتماعية ٥ مفردات، وهي أرقام (١٩-٢٣)، والحيوية الروحية ٥ مفردات، وهي أرقام (٢٤-٢٨)، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق في صورته النهائية.

٢- مقياس اليقظة العقلية (إعداد: ٢٠٠٦، Bear et al، تعريب وتقنين: عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤):

وصف المقياس: يتكون المقياس من ٣٩ عبارة، موزعة على خمسة أبعاد (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية). وتتم الإجابة عن العبارات من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تتطبق تماماً - لا تتطبق تماماً) حيث تحصل الإجابة "تتطبق تماماً" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تتطبق تماماً" على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية.

الخصائص السيكومترية: يتمتع المقياس بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، حيث تراوحت قيم ألفا كرونباخ بين (٠,٧٥، ٠,٩١)، كما تراوحت معاملات الارتباط البينية بين العوامل الخمسة بين (٠,١٥، ٠,٣٤).

كما قام الباحثون بحساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وذلك على عينة بلغت (٧٠) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الأزهر بالقاهرة، والجدول التالي (٥) يوضح ذلك: جدول (٥) قيم معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٧٠)

الابعاد	ألفا كرونباخ
الملاحظة	٠,٧٣٣
الوصف	٠,٧٢٤
التصرف بوعي	٠,٨٢٩
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٧٤٨
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٨٠٨
الدرجة الكلية	٠,٩٥٢

يتضح من خلال جدول (٥) أنّ معاملات ثبات للمقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة ألفا كرونباخ تعد قيم مرتفعة مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس وتطبيقه.

## الحياة الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

### ٣- مقياس تنظيم الانفعالات (إعداد الباحثين):

وصف المقياس: تكونت الصورة المبدئية من (١٨) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد: فهم الانفعالات والوعي بها ٦ مفردات (١-٦)، والتحكم والسيطرة على الانفعالات ٧ مفردات (٧-١٣)، وتقبل استجابات الآخرين الانفعالية والتكيف معها ٥ مفردات (١٤-١٨)، وللموقف ثلاث استجابات ويقابله الدرجات (١ - ٣ - ٢ - ١).

الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق منها بحساب الصدق والثبات والاتساق، كالتالي:  
أولاً: الصدق: قام الباحثون بالتحقق من صدق المقياس عن طريق:

#### ١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٧) محكمين من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الأزهر، وأسفر هذا الإجراء عن حذف مفردتين رقم (١٣، ٢١) لم تصل فيها نسبة الاتفاق إلى ٧٠% فأعلى، وبالتالي أصبح المقياس يتكون من (٢٢) مفردة.

#### ٢- الصدق العاملي الاستكشافي:

أجري التحليل العاملي للمقياس بعد تطبيقه على (٧٠) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الأزهر يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث، وقد تم الأخذ بمحك كايزر لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات، وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (٠,٣٠) فأكثر تشبعات دالة، ويوضح جدول (٦) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير.

جدول (٦) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة عبارات تنظيم الانفعالات

رقم العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	رقم العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠,٥٥٤			١٢		٠,٦٤٣	
٢	٠,٤٧٩			١٣		٠,٥١٩	
٣	٠,٣٨٧			١٤		٠,٣٤٣	
٤	٠,٧١٣			١٥		٠,٣٨٧	
٥	٠,٦٠٠			١٦		٠,٤٧١	
٦	٠,٧٠٩			١٧		٠,٤٨٤	
٧				١٨		٠,٦٠٨	
٨	٠,٦١٥			١٩			
٩	٠,٥٥٤			٢٠			
١٠	٠,٥٠٦			٢١			
١١	٠,٥٢٩			٢٢		٠,٦٢٢	
الجنز الكامن	٢,٧٨٤	٢,٥٥٧	٢,٠٠٠				
التباين	١٢,٦٥٤	١١,٦٢١	٩,٠٩٢				

يتضح من الجدول السابق:

- أن التحليل العاملي أسفر عن ثلاثة عوامل لمقياس تنظيم الانفعالات بجذور كامنة لها على الترتيب: (٢,٧٨٤، ٢,٥٥٧، ٢,٥٤٦)، ونسب تباين لها على الترتيب: (١٢,٦٥٤%، ١١,٦٢١%، ٩,٠٩٢%).
- وأن العامل الأول قد تشبع عليه (٦) مفردات، وهي (٦-١)، وتكشف مضمونها عن قدرة الطالب على معرفة وفهم انفعالاته وانفعالات الآخرين، والتعبير عن انفعالاته بطريقة مناسبة، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (فهم الانفعالات والوعي بها). والعامل الثاني تشبع عليه (٧) مفردات وهي (٨-١٤)، وتبين قدرة الطالب على ضبط وقمع انفعالاته وكبحها، ومحاولة التقليل من غضبه وثورته، والتفكير بهدوء في بدائل متعددة، ويمكن تسميته (التحكم والسيطرة على الانفعالات). والعامل الثالث تشبع عليه (٥) عبارات وهي (١٥-٢٢)، وتكشف عن قدرة الطالب على الاستجابة المناسبة لانفعالات الآخرين، والإحساس بهم وتقدير مشاعرهم، (وضع نفسه مكانهم / تبديل الأدوار) والتحلي بالمرونة في التعامل، ومحاولة التقبل والمعاشية للواقع أو تغييره، ويمكن تسميته (تقبل استجابات الآخرين الانفعالية والتكيف معها).
- ولم تتشبع كل من مفردة رقم (٧، ١٩، ٢٠، ٢١) على أي عامل من العوامل السابقة وبالتالي تم حذفهم ليصبح عدد مفردات المقياس (١٨) عبارة.

### ٣- صدق المحك:

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات (٧٠) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الأزهر على المقياس الحالي (إعداد الباحثة) ودرجاتهم على مقياس تنظيم الانفعالات (إعداد: مصطفى علي مظلوم، ٢٠١٧) كمحك خارجي، وتضمن (٢١) عبارة موزعة على بعدين هما؛ (قمع التعبير الانفعالي ويتكون من (١٠) عبارات، وإعادة التقييم المعرفي ويتكون من (١١) عبارة)، وبلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٣٦٩\*\*) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على صدق المقياس الحالي.



## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

ثانياً: الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه تلك المفردات. والجدول التالي (٧) يوضح معاملات الارتباط بين المفردات والبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لتنظيم الانفعالات

فهم الانفعالات والوعي بها		التحكم والسيطرة على الانفعالات		تقبل استجابات الآخرين والتكيف معها	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٧٠٤	٧	**٥٤٧	١٤	**٥٢٩
٢	**٦٤٣	٨	**٥٣٩	١٥	**٥٥٩
٣	**٦٨٣	٩	**٥٤١	١٦	**٦١٢
٤	**٥٣٨	١٠	**٦٤٠	١٧	**٧١٦
٥	**٤٩٤	١١	**٥٩٧	١٨	**٦٢١
٦	**٥٨١	١٢	**٦٣٦		
		١٣	**٤٩٠		

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لتنظيم الانفعالات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، والجدول التالي (٨) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٨) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعالات

الأبعاد	فهم الانفعالات والوعي بها	التحكم والسيطرة على الانفعالات	تقبل استجابات الآخرين والتكيف معها	الدرجة الكلية
فهم الانفعالات والوعي بها	—			
التحكم والسيطرة على الانفعالات	**٤٢٠	—		
تقبل استجابات الآخرين والتكيف معها	*٢٩٣	*٢٥٥	—	
الدرجة الكلية	**٧٣٥	**٨٠٦	**٦٧٢	—

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١) \* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٢٥٥ و ٠,٨٠٦) وجميعها قيم مقبولة إحصائياً دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

ثالثاً: الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وبيان ذلك في

الجدول (٩):

جدول (٩) قيم معاملات ثبات مقياس تنظيم الانفعالات باستخدام ألفا كرونباخ

الأبعاد	ألفا كرونباخ
فهم الانفعالات والوعي بها	٠,٧٣٦
التحكم والسيطرة على الانفعالات	٠,٧٢٩
تقبل استجابات الآخرين الانفعالية والتكيف معها	٠,٧٣٤
الدرجة الكلية	٠,٧٤٣

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس تنظيم الانفعالات والدرجة

الكلية بطريقة ألفا كرونباخ تعد قيم مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

يتبين مما سبق أن مقياس تنظيم الانفعالات في صورته النهائية يتكون من (١٨) مفردة

موزعة على ثلاثة أبعاد: فهم الانفعالات والوعي بها ٦ مفردات، وهي أرقام (١-٢-٣-٤-٥-

٦)، والتحكم والسيطرة على الانفعالات ٧ مفردات، وهي أرقام (٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-

١٣)، وتقبل استجابات الآخرين الانفعالية والتكيف معها ٥ مفردات، وهي أرقام (١٤-١٥-

١٦-١٧-١٨)، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق في صورته النهائية.

### نتائج البحث ومناقشتها

#### نتائج الفرض الأول ومناقشتها

ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة

الأزهر في الحيوية البدنية وفقاً لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، ومستوى

تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض)".

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين ثنائي الاتجاه، وهو ما يوضحه

جدول (١٠).

## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

جدول (١٠) تحليل التباين الخاص بالفروق بين الطلاب وفقا لمستويات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات في بُعد "الحيوية البدنية" (ن = ٥٢١)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مستوى اليقظة	١٩,٥٥٩	١	١٩,٥٥٩	٥,٥٠٨	٠,٠١٩
مستوى التنظيم	٢٣٩,٨٣١	١	٢٣٩,٨٣١	٦٧,٥٣٦	٠,٠٠٠
مستوى اليقظة x مستوى التنظيم	٤,٢٢٤	١	٤,٢٢٤	١,١٨٩	٠,٢٧٦
الخطأ	١٨٢٥,٢٩٤	٥١٤	٣,٥٥١		
المجموع الكلي	٨٨٣١٢,٠٠٠	٥٢٠			

ينضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ في بُعد "الحيوية البدنية" ترجع إلى مستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، كما أنه توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ في بُعد "الحيوية البدنية" ترجع إلى مستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض)، كما لا يوجد أثر للتفاعل بين مستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات في بُعد "الحيوية البدنية".

ولمعرفة اتجاه الفروق في بُعد "الحيوية البدنية" التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض) ومستويات تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض) قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للفروق في بُعد الحيوية البدنية وفقا لمستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات وهو ما يوضحه جدول (١١).

جدول (١١) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للفروق في بُعد الحيوية البدنية وفقا لمستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الحيوية البدنية
٠,٠١	٣,٥٣٧	٢,٠٢١	١٣,٢١	٢٦١	مرتفع	اليقظة العقلية
		١,٩٩٥	١٢,٥٩	٢٦٠	منخفض	
٠,٠١	٨,٩٦٨	١,٩١٦	١٣,٧١	٢٢٦	مرتفع	تنظيم الانفعال
		١,٨٧٧	١٢,٢٧	٢٩٢	منخفض	

يتضح من جدول (١١) أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضي اليقظة العقلية بلغت (٣,٥٣٧)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في بُعد الحيوية البدنية التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية هي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، كما أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب مرتفعي تنظيم الانفعالات ومنخفضي تنظيم الانفعالات بلغت (٨,٩٦٨)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛

وهذا يعني أن اتجاه الفروق في بعد الحيوية البدنية التي ترجع لمستوى تنظيم الانفعالات هي لصالح مرتفعي تنظيم الانفعالات.

وتفسر الباحثة كون اتجاه الفروق في بعد الحيوية البدنية التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية هي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية بأن الطالب مرتفع اليقظة العقلية تكون حيويته وهمته ودافعيته للإنجاز مرتفعة، وبذلك يكون قادراً على إنجاز المهام التي تطلب منه أو التي تتسم بالصعوبة وقادراً على الاستمرار في أدائها وإنجازها دون ملل أو تعب، حيث يكون على وعي بحركاته وسكناته وأفعاله أثناء أداء المهام والأنشطة وهو ما يساهم في وصول الفرد إلى الحيوية البدنية من خلال الحفاظ على قدر كبير من طاقته وحيويته وعدم استنفادها سريعاً لعدم تشتت انتباهه وانشغال تفكيره أثناء أدائه مما يساعده على أدائها بفاعلية ونشاط وكفاءة في وقت قصير دون ملل أو تعب.

وتفسر كون اتجاه الفروق في بعد الحيوية البدنية التي ترجع لمستوى تنظيم الانفعالات هي لصالح مرتفعي تنظيم الانفعالات بأن تناسب استجابات الطالب وردود أفعاله الانفعالية مع الموقف والتعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية بصورة ملائمة بدلاً من اللجوء إلى الكبت والقمع التعبيري يسهم في الحفاظ على قدر كبير من طاقة الفرد، وهو ما ينعكس على شعوره بالحيوية البدنية والتي يظهر أثرها في التمتع بالصحة والعافية البدنية التي تمدّه بالطاقة اللازمة لإنجاز المهام والأنشطة المختلفة بهمة وحماس.

#### نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية المعرفية وفقاً لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض)".

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين ثنائي الاتجاه، وهو ما يوضحه جدول (١٢).

## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

جدول (١٢) تحليل التباين الخاص بالفروق بين الطلاب وفقا لمستويات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات في بُعد "الحيوية المعرفية" (ن = ٥٢١)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مستوى اليقظة	١٣,٨٦٦	١	١٣,٨٦٦	٤,٤٥٩	٠,٠٣٥
مستوى التنظيم	٣٦٩,٤٣٧	١	٣٦٩,٤٣٧	١١٨,٨١٩	٠,٠٠٠
مستوى اليقظة x مستوى التنظيم	١,٩٨٣	١	١,٩٨٣	٠,٦٣٨	٠,٤٢٥
الخطأ	١٥٩٨,١٥٧	٥١٤	٣,١٠٩		
المجموع الكلي	١٣٤٧٥٠,٠٠٠	٥٢٠			

يتضح من جدول (١٢) أنه توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ في بُعد "الحيوية المعرفية" ترجع إلى مستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، كما أنه توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ في بُعد "الحيوية المعرفية" ترجع إلى مستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض)، كما لا يوجد أثر للتفاعل بين مستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات في بُعد "الحيوية المعرفية".

ولمعرفة اتجاه الفروق في بُعد "الحيوية المعرفية" التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض) ومستويات تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض) قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للفروق في بُعد الحيوية المعرفية وفقا لمستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات وهو ما يوضحه جدول (١٣).

جدول (١٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للفروق في بُعد الحيوية المعرفية وفقا لمستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الحيوية المعرفية
٠,٠١	٣,٥٩١	١,٧٩٧	١٦,٣٣	٢٦١	مرتفع	اليقظة العقلية
		٢,٠٩٦	١٥,٧١	٢٦٠	منخفض	
٠,٠١	١١,٢٧٨	١,١٥٣	١٧,٠٠	٢٢٦	مرتفع	تنظيم الانفعالات
		٢,١٢٧	١٥,٢٤	٢٩٢	منخفض	

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفض اليقظة العقلية بلغت (٣,٥٩١)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في بُعد الحيوية المعرفية التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية هي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، كما أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب مرتفعي تنظيم الانفعالات ومنخفضي تنظيم الانفعالات بلغت (١١,٢٧٨)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)؛

وهذا يعني أن اتجاه الفروق في بعد الحيوية المعرفية التي ترجع لمستوى تنظيم الانفعالات هي لصالح مرتفعي تنظيم الانفعالات.

وترى الباحثة أن اتجاه الفروق في بعد الحيوية المعرفية التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية هي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية؛ فممارسة اليقظة العقلية قد تؤدي إلى تغييرات في أنماط التفكير، وفي موقفه من أفكاره، حيث يقوم الطلاب بإعمال العقل والتفكير في حل المشكلات والعقبات التي تواجههم واتخاذ القرارات والاستفادة من خبرات الفشل والتفكير بشكل مختلف والبحث عن بدائل متعددة للوصول إلى حلول جديدة إبداعية غير تقليدية. كما تركز المناهج الآن على تفتح العقل والبعد عن الجمود والسعي المتواصل للبحث عن المعلومات والبحث عن الاستنتاجات والتخيل والتدريب على التفكير الابتكاري والناقد وتميئه لدى الطلاب مما يساعدهم في تحقيق أهدافهم والحفاظ على طاقتهم المعرفية وزيادتها.

ويؤيد ذلك ما ذكرته دراسة الفرحتي السيد محمود (٢٠١٧، ١٤) إلى أن الطلاب الذين يتسمون باليقظة العقلية يبدون انتباها أثناء أداء المهام، ويكونون أكثر إبداعا وحماسا، وتحسن ذاكرتهم، أما الطلاب الذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية يؤدون مهامهم بدون تركيز ووعي، ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية، أو عند تقاعلم مع المشكلات التي تواجههم. وما أشار إليه حلمي الفيل (٢٠٢١، ١٢١) من أن اليقظة العقلية تساعد الفرد أن يكون منظما في خطوات تفكيره لحل المشكلات، وأن يرى الموضوعات من وجهات نظر متعددة، وأن يصبح مرنا معرفيا عند التعامل مع المواقف المختلفة، وأن يكون منفتحا لتقبل وجهات النظر الأخرى، كذلك تساعده على أن يكون فعالا ومنتجا وإيجابيا في بيئته ومع الأفراد المحيطين به، وأن يتأمل الموضوعات والمواقف المختلفة قبل إصدار أحكام مرتبطة بها، وأن يصدر قرارات صحيحة بناء على أسس علمية، وأن يربط بين الأسباب والنتائج ويرى العلاقات بينهم.

أما اتجاه الفروق في بعد الحيوية المعرفية التي ترجع لمستوى تنظيم الانفعالات هي لصالح مرتفعي تنظيم الانفعالات؛ حيث أنه كلما استطاع الطالب أن ينظم انفعالاته ويضبطها بصورة إيجابية زادت رغبته في بذل الجهد لأداء المهام بصورة جيدة وزادت قدرته على الإنجاز وصفا ذهنه للتفكير الجيد المنطقي واستطاع اتخاذ القرار المناسب بعد تفكير وترو وعدم انفعال زائد وهو ما ينعكس على شعوره بالحيوية المعرفية.

## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية الانفعالية وفقا لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض)".

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين ثنائي الاتجاه، وهو ما يوضحه جدول (١٤).

جدول (١٤) تحليل التباين الخاص بالفروق بين الطلاب وفقا لمستويات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات في بعد "الحيوية الانفعالية" (ن=٥٢١)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مستوى اليقظة	٢٠,٦٨٦	١	٢٠,٦٨٦	٦,٤٠٨	٠,٠١٢
مستوى التنظيم	٦٢٩,٣٧٣	١	٦٢٩,٣٧٣	١٩٤,٩٥٩	٠,٠٠٠
مستوى اليقظة x مستوى التنظيم	٣,١٥٨	١	٣,١٥٨	٠,٩٧٨	٠,٣٢٣
الخطأ	١٦٥٩,٣٠٧	٥١٤	٣,٢٢٨		
المجموع الكلي	١٣١٧٢٦,٠٠٠	٥٢٠			

يتضح من جدول (١٤) أنه توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ في بعد "الحيوية الانفعالية" ترجع إلى مستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، كما أنه توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ في بعد "الحيوية الانفعالية" ترجع إلى مستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض)، كما لا يوجد أثر للتفاعل بين مستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات في بعد "الحيوية الانفعالية".

ولمعرفة اتجاه الفروق في بعد "الحيوية الانفعالية" التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض) ومستويات تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض) قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للفروق في بعد الحيوية الانفعالية وفقا لمستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات ويوضحه جدول (١٥).

جدول (١٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للفروق في بعد الحيوية الانفعالية وفقا لمستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الحيوية الانفعالية
٠,٠١	٤,١٦٦	١,٩٤٧	١٦,٢٠	٢٦١	مرتفع	اليقظة العقلية
		٢,٢٥٢	١٥,٤٣	٢٦٠	منخفض	
٠,٠١	١٥,٤٩١	١,١٣٣	١٧,١٠	٢٢٦	مرتفع	تنظيم الانفعالات
		٢,١٩١	١٤,٨٠	٢٩٢	منخفض	

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضي اليقظة العقلية بلغت (٤,١٦٦)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في بعد الحيوية الانفعالية التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية هي لصالح مرتفع اليقظة العقلية، كما أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب مرتفعي تنظيم الانفعالات ومنخفضي تنظيم الانفعالات بلغت (١٥,٤٩١)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في بعد الحيوية الانفعالية التي ترجع لمستوى تنظيم الانفعالات هي لصالح مرتفعي تنظيم الانفعالات.

وترى الباحثة أن اتجاه الفروق في بعد الحيوية الانفعالية التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية هي لصالح مرتفع اليقظة العقلية حيث تسهم اليقظة العقلية في خفض الضغوط وأعراض الاكتئاب من خلال ملاحظة الطالب وانتباهه لأحاسيسه ومشاعره الداخلية والخارجية وعدم الحكم عليها وتعلم مهارات القبول؛ كقبول الألم والأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسمانية والإدراكات والحالات العاطفية وغيرها، دون أي محاولة للتغيير أو الهروب أو التجنب، وأنه كلما زادت قدرة الطالب على تقبل الواقع وظروف حياته، وتقبل ذاته وإمكاناته، وعدم الحكم عليها، كلما تبنى اتجاهات إيجابية نحو الحياة، وهو ما يسهم في وصول الفرد إلى الحيوية الانفعالية.

وما أشارت إليه دراسة Duerr (١٥,١٦, ٢٠٠٨) من أن اليقظة العقلية تساهم في خفض الضغوط وأعراض الاكتئاب والقلق والمخاوف المرضية واجترار التفكير واضطراب المزاج، والتوتر والشعور بالغضب، والحد من انتكاس المرضى، فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه، والتعاطف والشفقة بالذات والتسامح.

وكان اتجاه الفروق في بعد الحيوية الانفعالية التي ترجع لمستوى تنظيم الانفعالات هي لصالح مرتفعي تنظيم الانفعالات؛ حيث أن قدرة الطالب على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية بصورة ملائمة تحافظ على مشاعر الآخرين وحقوقهم دون الاعتداء عليهم بدلاً من قمعها وكتبتها وتقبل استجابات الآخرين الانفعالية والتكيف معها، وهو ما ينعكس على شعوره بالحيوية الانفعالية المتمثل في شعوره بالتناؤل والأمل والدافعية العالية للإنجاز والمثابرة والنظرة الإيجابية للحياة والتمتع بالتفكير الإيجابي.



## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية الاجتماعية وفقا لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض)".

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين ثنائي الاتجاه، وهو ما يوضحه جدول (١٦).

جدول (١٦) تحليل التباين الخاص بالفروق بين الطلاب وفقا لمستويات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات في بُعد "الحيوية الاجتماعية" (ن = ٥٢١)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مستوى اليقظة	٦٤,٥٧٥	١	٦٤,٥٧٥	١٨,٨٥٤	٠,٠٠٠
مستوى التنظيم	٣٢٢,١٨٩	١	٣٢٢,١٨٩	٩٤,٠٦٩	٠,٠٠٠
مستوى اليقظة x مستوى التنظيم	٢٠,٧٢٦	١	٢٠,٧٢٦	٦,٠٥١	٠,٠١٤
الخطأ	١٧٦٠,٤٦١	٥١٤	٣,٤٢٥		
المجموع الكلي	٨٣٨٩٢,٠٠٠	٥٢٠			

يتضح من جدول (١٦) أنه توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ في بُعد "الحيوية الاجتماعية" ترجع إلى مستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، كما أنه توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ في بُعد "الحيوية الاجتماعية" ترجع إلى مستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض)، كما يوجد أثر للتفاعل بين مستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات في بُعد "الحيوية الاجتماعية".

ولمعرفة اتجاه الفروق في بُعد "الحيوية الاجتماعية" التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض) ومستويات تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض) تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للفروق في بُعد الحيوية الاجتماعية وفقا لمستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات وهو ما يوضحه جدول (١٧).

جدول (١٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للفروق في بُعد الحيوية الاجتماعية وفقا لمستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	اليقظة العقلية	تنظيم الانفعالات
٠,٠١	٥,٧٩٠	١,٨٠٩	١٣,٠٨	٢٦١	مرتفع	اليقظة العقلية	تنظيم الانفعالات
		٢,٢٠٤	١٢,٠٦	٢٦٠	منخفض		
٠,٠١	١٠,٥٩٧	١,٥١٢	١٣,٥٢	٢٢٦	مرتفع	اليقظة العقلية	تنظيم الانفعالات
		٢,١٤٨	١١,٨١	٢٩٢	منخفض		

ينضح من جدول (١٧) أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضي اليقظة العقلية بلغت (٥,٧٩٠)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في بعد الحيوية الاجتماعية التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية هي لصالح مرتفع اليقظة العقلية، كما أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب مرتفعي تنظيم الانفعال ومنخفضي تنظيم الانفعالات بلغت (١٠,٥٩٧)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في بعد الحيوية الاجتماعية التي ترجع لمستوى تنظيم الانفعالات هي لصالح مرتفع تنظيم الانفعالات.

وتشير الباحثة أن اتجاه الفروق في بعد الحيوية الاجتماعية التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية هي لصالح مرتفع اليقظة العقلية فممارسة اليقظة العقلية والتدريب عليها قد يؤدي إلى الحد من السلوكيات الاندفاعية وغير التكيفية والإتيان بسلوك أكثر اتزان وفعالية ومرغوبة اجتماعية، وتحسين الشعور بالتماسك، وتعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة وهو ما يساهم في وصول الفرد إلى الحيوية الاجتماعية.

ويدعم ذلك ما أشارت إليه آمال عبد السميع باظة وآخرون (٢٠٢١، ١٥٥) من أن اليقظة العقلية تسهم في تحسين الجوانب النفسية، والمهارات اللازمة للتوافق مع الذات والآخرين، والتعامل مع المواقف المختلفة، وإقامة علاقات شخصية ناجحة، والتخلص من العادات السيئة، وتحقيق الرفاهة النفسية، وتحسين نوعية الحياة.

وتذكر الباحثة أن اتجاه الفروق في بعد الحيوية الاجتماعية التي ترجع لمستوى تنظيم الانفعالات هي لصالح مرتفعي تنظيم الانفعالات؛ حيث أن تنظيم الانفعالات يساعد الطالب على القيام بالسلوكيات في صورتها الاجتماعية المرغوبة الملائمة للموقف ويسمح بحرية التعبير عن الانفعالات وإقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين والقدرة على الحفاظ عليها وتوطيدها وهو ما ينعكس على شعوره بالحيوية الاجتماعية، حيث تعد الحيوية الاجتماعية مناخاً للشعور بالاستنزاف الانفعالي وعدم الثقة بالنفس.

#### نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية الروحية وفقاً لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض)".

## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين ثنائي الاتجاه، وهو ما يوضحه جدول (١٨).

جدول (١٨) تحليل التباين الخاص بالفروق بين الطلاب وفقا لمستويات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات في بُعد "الحيوية الروحية" (ن = ٥٢١)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مستوى اليقظة	١١,٨٢١	١	١١,٨٢١	٥,٢٤٠	٠,٠٢٢
مستوى التنظيم	٢٤٣,٢٠١	١	٢٤٣,٢٠١	١٠٧,٨٠٢	٠,٠٠٠
مستوى اليقظة x مستوى التنظيم	٠,٣٣٨	١	٠,٣٣٨	٠,١٥٠	٠,٦٩٩
الخطأ	١١٥٩,٥٨١	٥١٤	٢,٢٥٦		
المجموع الكلي	٩٢٧٨٩,٠٠٠	٥٢٠			

يتضح من جدول (١٨) أنه توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ في بُعد "الحيوية الروحية" ترجع إلى مستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض)، كما أنه توجد فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ في بُعد "الحيوية الروحية" ترجع إلى مستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض)، كما لا يوجد أثر للتفاعل بين مستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات في بُعد "الحيوية الروحية".

ولمعرفة اتجاه الفروق في بُعد "الحيوية الروحية" التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/منخفض) ومستويات تنظيم الانفعالات (مرتفع/منخفض) قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للفروق في بُعد الحيوية الروحية وفقا لمستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات وهو ما يوضحه جدول (١٩).

جدول (١٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للفروق في بُعد الحيوية الروحية وفقا لمستويات اليقظة العقلية ومستويات تنظيم الانفعالات

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	اليقظة العقلية	الحيوية الروحية
٠,٠١	٣,٥٨٠	١,٦٠١	١٣,٥٥	٢٦١	مرتفع	اليقظة العقلية	
		١,٦٩٥	١٣,٠٣	٢٦٠	منخفض		
٠,٠١	١١,٤٠٦	١,١١٤	١٤,٠٩	٢٢٦	مرتفع	تنظيم الانفعالات	
		١,٧٥١	١٢,٦٥	٢٩٢	منخفض		

يتضح من جدول (١٩) أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضي اليقظة العقلية بلغت (٣,٥٨٠)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في بُعد الحيوية الروحية التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية هي لصالح مرتفع اليقظة العقلية، كما أن قيمة "ت" للفروق بين الطلاب مرتفعي تنظيم الانفعالات

ومنخفضي تنظيم الانفعالات بلغت (١١,٤٠٦)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أن اتجاه الفروق في بعد الحيوية الروحية التي ترجع لمستوى تنظيم الانفعالات هي لصالح مرتفع تنظيم الانفعالات.

وتفسر الدراسة الحالية اتجاه الفروق في بعد الحيوية الروحية التي ترجع لمستوى اليقظة العقلية هي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية بأن المناهج المقدمة لطلاب جامعة الأزهر تحفزهم للبحث عن الحقائق والأسرار الكونية والبحث في القضايا الوجودية، فضلا عن التأمل والتدبر في إعجاز القرآن والكون وأسراره؛ مما ينمي لديهم الطاقة الروحية. أما منخفضي اليقظة العقلية فلا يمتلكون الوعي الكافي بالقيم والمثل والأخلاق وتضعف قدرتهم على التأمل والاسترخاء ويتسمون بنشوة انتباههم وانشغال تفكيرهم مما يستنفد قدرا كبيرا من طاقتهم.

وتؤكد دراسة (Baer، ١٣٠، ٢٠٠٣) أن التأمل والتيقظ غالبا ما يؤدي إلى الاسترخاء، مما قد يساهم في إدارة الاضطرابات المرتبطة بالإجهاد، وانخفاض توتر العضلات، وتعلم الملاحظة للظروف الحالية بدون إصدار أحكام وهو جوهر اليقظة العقلية.

وتفسر اتجاه الفروق في بعد الحيوية الروحية التي ترجع لمستوى تنظيم الانفعالات هي لصالح مرتفعي تنظيم الانفعالات؛ بأن تقبل الطالب استجابات الآخرين الانفعالية والتكيف معها بمشاركة وجدانيا والتعاطف معهم ينعكس على تمتعه بالحيوية الروحية التي تعبر عن تحليه وتمتعه بقيم الجمال والحق والخير والشعور بالسكينة والصفاء والطمأنينة.

### توصيات البحث

- من خلال ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي، يمكن التوصية بما يلي:
- إقامة ورش تدريبية للطلاب تعمل على رفع مستوى اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات لديهم.
  - توعية الشباب بكيفية التمتع بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية وأهميتها وأثرها في حياتهم العملية اليومية.
  - اهتمام المرشدين التربويين بتوجيه الطلاب لأهمية تنظيم الانفعالات والتدريب عليه.
  - تهيئة المناخ الجامعي الداعم والمساند لزيادة حيوية الطلاب الذاتية ونشاطهم.
  - الاهتمام بالطلاب منخفضي اليقظة العقلية أو تنظيم الانفعالات لرفع مستوى الحيوية الذاتية لديهم.

## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

### مقترحات البحث

يمكن إجراء البحوث التالية:

- دراسة مماثلة على عينات مختلفة؛ كطلاب الدراسات العليا بجامعة الأزهر وأعضاء هيئة التدريس.
- النموذج البنائي للعلاقات بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات لدى طلاب الجامعة.
- دراسة أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى طلاب جامعة الأزهر.
- الحيوية الذاتية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الوافدين بجامعة الأزهر.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

١. آمال عبد السميع مليجي باظة، وأحمد فرج فهمي أحمد السمان، ومررة نشأت معوض (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الانفعالي لخفض الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين الموهوبين، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٨، ٢، ٦٣٢-٦٠٧.
٢. آمنة حكمت أحمد خصاونة (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١١ (٣٠)، ٣٠-٤٦.
٣. ابتسام سعدون محمد، زهراء كريم كطوف (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى المرشدين. مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، ١٤، ٢٧٧-٢٩٨.
٤. أثير بنت محمد بن علي النجعي (٢٠٢٢). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالضغط الناتجة عن جائحة فيروس كورونا COVID-١٩ لدى طالبات جامعة نجران. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة جازان.
٥. أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، ٢٠٥ (٢)، ٣٤٣-٣٦٦.
٦. أحمد شعبان عبد المنعم، عبد النعيم عرفة محمود، أحمد عبد الفتاح حسين (٢٠٢٢). بناء مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٩٤ (٥)، ١٢٥-١٥٠.
٧. أحمد محمد عبد الحميد (٢٠٢٢). ثقة الشباب الجامعي في التطعيم والوعي الصحي الوقائي ضد فيروس كورونا المستجد COVID-١٩ وفقاً لمستويات الصمود النفسي والحيوية الذاتية. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، ١٩٣ (٣)، ١-٧٥.
٨. أزهار محمد مجيد السباب (٢٠٢١). الحيوية الذاتية الإبداعية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي في التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ٢٨ (٤)، ٢٩٨-٣٢٠.

## الحيوية الذاتية وفقاً لمستويات اليقظة العقلية

٩. أسماء فتحي لطفي عبدالفتاح (٢٠٢٠). الامتحان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا: دراسة سيكومترية - كLINيكية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، مج ٣٥، ع ١، ٢٥٨-٣١٦.
١٠. الفرحاتي السيد محمود (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخرائط التفكير في تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ٤، ١٢-١٢٥.
١١. إيمان محمد عباس، حنان السيد السيد (٢٠٢١). التنبؤ بإدارة الأزمات من خلال كل من الصمود النفسي والحيوية الذاتية لدى أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بكلية التربية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٣١(٤)-١٩٢، (٢).
١٢. حلمي محمد الفيل (٢٠٢١). ملخص كتاب: متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية (تأصيل وتوطيئ). المجلة العلمية لكلية التربية جامعة الوادي الجديد، ١٣(٣٧)، ٩١-١٢٢.
١٣. حنان حسين محمود (٢٠١٦)، التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية، مجلة العلوم التربوية، ١(١)، ٦٩-١١٧.
١٤. حنين أحمد القضاة (٢٠٢١). القدرة التنبؤية لعوامل الشخصية الخمس الكبرى والتنظيم الانفعالي بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة كلية عجلون الجامعية - جامعة البلقاء. رسالة دكتوراة منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
١٥. خالد أحمد عبد العال إبراهيم، وائل أحمد سليمان الشاذلي (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١، ٣٠٢-٣٣٢.
١٦. دلفين حسن (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة كليتي العلوم والتربية في جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، ٤٣(٣٧)، ٨٩-١٣٥.

١٧. رابعة عبد الناصر محمد مسحل (٢٠١٩). جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٣(٤)، ٧٢-١.
١٨. راندة رضا عباس، فادية علوان، أمال دسوقي (٢٠١٦). العلاقة بين أنماط التعلق الوجداني واستراتيجيات تنظيم الانفعال لدى المراهقين. مجلة كلية الآداب-جامعة القاهرة، ٧٦(١)، ١٥٤-٢٠٠.
١٩. رزان زهدي كمال مرعي (٢٠١٩). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس. رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين.
٢٠. ريم سالم علي الكريديس (٢٠٢٢). التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الحيوية الذاتية والازدهار النفسي لدى عينة من الطالبات المقبلات على التخرج. مجلة التربية، جامعة الأزهر، ٤١(١٩٦)، ٤٥٣-٤٩٦.
٢١. سهام علي عبد الغفار عليوة (٢٠١٨). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين. دراسة سيكومترية إكلينيكية. مجلة كلية التربية. بنها، ١١٦(٤)، ٦٩-١.
٢٢. عبد الرقيب أحمد البحيري، فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب محمود، عائدة أحمد العوامل (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٩، ١١٩-١٦٦.
٢٣. عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع٤٧، ١٧١-٢٦٢.
٢٤. عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. مجلة كلية التربية، جامعة دمنهور، ١(٢)، ٣٣٣-٤٤٠.



## الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية

٢٥. عبير الرشدان (٢٠٢٢). العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٦(٤)، ٣٢٥-٣٥٨.
٢٦. عفراء إبراهيم خليل إسماعيل العبيدي (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء المتغيرات، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، ٢(١)، ٢٠-٤٤.
٢٧. علي محمد الشلوي (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩، ١-٢٤.
٢٨. علي بن محمد الوليدي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٢٨، ٤١-٦٨.
٢٩. عهد ربيع محسن الرحيلي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية لدى عينة من الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة طيبة (بفرع ينبع) في ضوء متغيري الزواج والتخصص. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٩٨، ٤٥٩-٤٩٠.
٣٠. فانتن علي أكبر، ونانسي بسام محمود الشوملي (٢٠٢١). بناء مقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في جامعة كرميان. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، ٨، ١٣٤ - ١٥٣.
٣١. فاطمة الزهراء محمد مليح جاد المصري. (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة سيكومترية كينيكية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٣٠، ع ١٠٦، ٢٣٧-٢٨٦.
٣٢. فريا نيزام فاضل (٢٠١٩). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة تكريت.
٣٣. قطيم هديب قطيم الهرشاني (٢٠١٩). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير بما وراء المعرفة لدى طلبة كلية التربية في جامعة الكويت. رسالة ماجستير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

## أ/آء محمد عبد العزيز الوردانى

٣٤. لىء محمد عىاش؁ صبا درىء فائء (٢٠١٦). الءءظىم الانىءالى لءى طلبة الءامعة. مجلة كلية الءربىة الأساسىة؁ ٢٢(٩٥)؁ ٦١٣-٦٣٨.
٣٥. مااء أءمء المالىكى (٢٠١٩). الىقظة العقلىة وعلاقتها بأسالىب الءفكىر الءءلىلى لءى الطلاب الءءفوقىن بالمرءلة الءانوىة. مجلة كلية الءربىة (أسىوط)؁ ٣٥(١٠)؁ ٣٠٩-٣٥٩.
٣٦. محمد السعىء أبو ءلاوة؁ وعاطف مسعد الءسبىنى الشربىنى (٢٠١٦). علم النفس الإىءابى نشأءه وءطوره ونمااء من قضاىاه؁ عالم الءءب؁ القاهرة.
٣٧. محمد السعىء أبو ءلاوة؁ وءلمى محمد الفىل (٢٠٢١). قضاىا معاصرة فى علم النفس الءربوى والصءة النفسىة؁ ءار الوفاء؁ القاهرة.
٣٨. محمد ءاسر زكى عفانة (٢٠١٨). الءءظىم الانىءالى والرضا عن الءىاة لءى طلبة الءامعات الفلءسطنىة بمءافظاء ءزة. رسالة مااءسءىر منشرة؁ كلية الءربىة؁ الءامعة الإسلامىة؁ ءزة.
٣٩. مصءطفى على مظلوم (٢٠١٧). الءءظىم الانىءال وعلاقءه بالألكسىءىمىا لءى عىنة من طلاب الءامعة: ءراسة سىءومءرىة - كلنىكىة. ءراساء عربىة فى الءربىة وعلم النفس؁ ٨٢؁ ١٤٣-٢١٢.
٤٠. نانسى كمال عبد الكرىم أبو اللىمون؁ وفىصل ءلىل صالح الرىبع. (٢٠٢٢). نماءة العلاقات السببىة بىن الءىوىة الءائىة والىقظة العقلىة والءفاءة الءائىة الأكاءىمىة لءى طلبة ءامعة البرىموك. مجلة الءامعة الإسلامىة للءراساء الءربوىة والنفسىة؁ ٣٠(٣)؁ ١٣٩-١٧٢.
٤١. هالة كمال الءىن ءسن مقلء (٢٠٢٠). الىقظة الءهنىة والمرونة المعرفىة كمنبأء بالءفكىر الإباءى لءى طلاب الءامعة. مجلة كلية الءربىة؁ كلية الءربىة؁ ءامعة بنها؁ ٣١(١٢٣)؁ ١-٤٢.

## ءانىاً: المراءء الأءنبىة

٤٢. Abbasi, N., & Yousefi, F. (٢٠٢١). Relationship Between Parental Psychological Control and University Students' Subjective Vitality: The Mediating Role of Cognitive Emotion

## الحياة الذاتية وفقاً لمستويات اليقظة العقلية

- Regulation. *Psychological Methods and Models*, 11(42), 10-31.
٤٣. Akin, U., Akin, A., & Uğur, E. (٢٠١٦). Mediating role of mindfulness on the associations of friendship quality and subjective vitality. *Psychological reports*, 119(2), ٥١٦-٥٢٦.
٤٤. Appel, J., & Kim-Appel, D. (٢٠٠٩). Mindfulness: Implications for substance abuse and addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, ٥٠٦-٥١٢.
٤٥. Baer, R. A. (٢٠٠٣). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), ١٢٥.
٤٦. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (٢٠٠٦). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), ٢٧-٤٥.
٤٧. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (٢٠٠٤). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), ٢٣٠.
٤٨. Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (٢٠١٥). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6, ١٠٧١-١٠٨١.
٤٩. Cardaciotto, L. (٢٠٠٥). *Assessing mindfulness: The development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance*. Drexel University.
٥٠. Duerr, M., & Consulting, F. D. (٢٠٠٨). The use of meditation and mindfulness practices to support military care providers: A Prospectus. *Northampton: Center for Contemplative Mind in Society*.
٥١. George, A. (٢٠١٩). Subjective Vitality and Mindfulness as Correlates of Eudaimonic Well-Being, Conference Paper, <https://www.researchgate.net/publication/336799475>.
٥٢. Kurtus, R (٢٠١٢). *What is vitality?* Available at: [http://www.school-for-champions.com/vitality/what\\_is\\_vitality.htm#.vzzgczv97iu](http://www.school-for-champions.com/vitality/what_is_vitality.htm#.vzzgczv97iu).
٥٣. Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (٢٠١١). Instrumental emotion regulation in sport: relationships between beliefs about emotion and emotion regulation

- strategies used by athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(٦), e٤٤٥-e٤٥١.
٥٤. Mahdion, H., & Kiani, Q. (٢٠١٧). The relationship between cognitive-emotional regulation and study skills with academic procrastination in students of the faculty of health and paramedicine, Zanzan University of Medical Sciences. *Journal of Medical Education*, 10(٢٦, ١٢٣-١٣٤).
٥٥. Makarova, Д. (٢٠٢١). Metacognitive regulation, basic psychological needs and subjective vitality of first year university students. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 11(١), ٦٣-٧١, DOI: ١٠.٢١٦٣٨/spbu١٦,١٠٤, ٦٣-٧١.
٥٦. Martin-Cuellar, A., Lardier Jr, D. T., & Atencio, D. J. (٢٠٢١). Therapist mindfulness and subjective vitality: The role of psychological wellbeing and compassion satisfaction. *Journal of Mental Health*, 30 (١), ١١٣-١٢٠.
٥٧. Miksza, P., Evans, P., & McPherson, G. E. (٢٠٢١). Wellness among university-level music students: a study of the predictors of subjective vitality. *Musicae Scientiae*, 25(٢), ١٤٣-١٦٠.
٥٨. Nader-Grosbois, N., & Mazzone, S. (٢٠١٤). Emotion regulation, personality and social adjustment in children with autism spectrum disorders. *Psychology*, 5(١٥), ١٧٥٠.
٥٩. Sampath, H., Biswas, A. G., Soohinda, G., & Dutta, S. (٢٠١٩). Mindfulness and its role in psychological well-being among medical college students. *Open journal of psychiatry & allied sciences*, 10(١), ٥٢-٥٦.
٦٠. Semplonius, T., Good, M., & Willoughby, T. (٢٠١٥). Religious and non-religious activity engagement as assets in promoting social ties throughout university: The role of emotion regulation. *Journal of youth and adolescence*, 44, ١٥٩٢-١٦٠٦.
٦١. Smith-Israel, S. (٢٠٠٩). Creative Therapy and Adolescents: Emotion Regulation and Recognition in a Psycho-Educational Group for ٩th Grade Students.
٦٢. Ryan, R. & Frederick, C. (١٩٩٧). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being, *Journal of Personality*, ٦٥, by Duke University Press.

## الحياة الذاتية وفقاً لمستويات اليقظة العقلية

٦٣. Ugur, E., Kaya, Ç., & Özçelik, B. (٢٠١٩). Subjective Vitality Mediates the Relationship between Respect toward Partner and Subjective Happiness on Teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 7(١), ١٢٦-١٣٢.
٦٤. Urry, H. L. (٢٠٠٩). Using reappraisal to regulate unpleasant emotional episodes: Goals and timing matter. *Emotion*, ٩ (٦), ٧٨٢-٧٩٧.