

الحوية الذاتية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة

(ورقة بحثية مشتقة من رسالة الماجستير)

إعداد

أ/ سمر عاطف محمد محمد

باحثة ماجستير في التربية تخصص (الصحة النفسية)

د/ نوال شرقاوي بخيت

مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة المنوفية

أ.د/ لطفي عبد الباسط إبراهيم

أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة المنوفية

المستخلص

هدف البحث إلى فحص العلاقة الارتباطية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى عينة تكونت من (٢٧٠) من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة (٢٤٣ إناث) ، (٢٧ ذكور)، تتراوح أعمارهم بين ٢١:٢٣ بمتوسط حسابي ٢٢.٣ ، وانحراف معياري ١.٢ ، بكلية التربية جامعة المنوفية، وتمثلت أدوات البحث في مقياس الحيوية الذاتية إعداد فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠)، ومقياس اليقظة العقلية الذي أعده في الأصل (Gu et al ,2016)، ترجمة وتعريب إبراهيم أحمد عبد الهادي (٢٠٢٢). وتمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في معامل ارتباط بيرسون، تحليل الانحدار الخطي. وأظهرت نتائج الدراسة الآتي: (١) أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على الحيوية الذاتية ودرجاتهم الكلية على مقياس اليقظة العقلية، حيث أنه قد بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠.٤٥٠)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١). (٢) دلالة المعادلة التنبؤية لليقظة العقلية في التنبؤ بالحيوية الذاتية، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٤٥٠) وهي قيمة دالة ومرتفعة، وقد بلغت قيمة (٢) (٠.٢٠٣) بما يشير إلى أن اليقظة العقلية يعزى إليها (٢٠%) من تباين درجات المشاركين في الدراسة على الحيوية الذاتية واستناداً ع الاطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ونتائج البحث الحالي تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: الحيوية الذاتية - اليقظة العقلية- طلاب الجامعة.

Abstract:

The aim of this research was to examine the correlation between subjective vitality and mindfulness among a sample of 270 third and fourth-year students at the Faculty of Education, Menoufia University. The research tools included the Subjective vitality Scale developed by Fatima Zahra Mohamed El-Masry (2020), and the Mindfulness Scale originally developed by Gu et al. (2016) and translated and adapted by Ibrahim Ahmed Abdelhady (2022). The statistical methods used were Pearson correlation and linear regression analysis. The study yielded the following results: (1) There is a statistically significant positive correlation between the overall scores of the sample participants on subjective vitality and their overall scores on the Mindfulness Scale, with a correlation coefficient of 0.450 at a significance level of 0.01. (2) The predictive equation of mindfulness showed the significance of subjective vitality in predicting mindfulness, with a correlation coefficient of 0.450, indicating a high correlation. The coefficient of determination (R-squared) was 0.203, suggesting that 20% of the variation in participants' scores on subjective vitality can be attributed to mindfulness.

Keywords: Subjective vitality, mindfulness, university students.

مقدمة البحث:

تُعد الجامعة ومؤسساتها العلمية والتربوية من العناصر الأساسية في قيادة المجتمع وتوجيهه التوجيه الصحيح، والتفاعل نحو التطور والرفق والحلق بعجلة التغيير المتسارعة في العالم. ولذا أصبح الدور الذي تقوم به الجامعة في الآونة الأخيرة لا يقتصر على تقديم المعارف والمعلومات العلمية فقط، وإنما تعدى هذا الدور وتوسع ليشمل تعليم الطلاب كيف يبحثون، ويوفرون ويستثمرون المعرفة وبجودة عالية من خلال تنمية أساليب تفكيرهم وقدراتهم المعرفية، ويواجه طلاب الجامعة العديد من المشكلات الأكاديمية والاجتماعية، ويمرون بالكثير من المواقف الصعبة والضغوط غير المألوفة مما يتطلب منهم التحلي بمجموعة من السمات الشخصية والقدرات العقلية ومنها الحيوية الذاتية.

يمكن القول بأن الحيوية الذاتية subjective vitality هي من أبرز متغيرات علم النفس الإيجابي Positive psychology الذي يركز في كل أهداف وجوانب الصحة النفسية سواء الوقائية أو الإرشادية أو العلاجية، ويهتم بدراسة متغيرات إيجابية عديدة مثل الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والرضا بالحياة؛ لتمثل سداً وحصناً ضد وقوع الإنسان فريسة للإحباط والاضطراب النفسي والفشل، ومن ثم يتحقق للأفراد مستقبلاً أفضل لهم ولأسرهم ومجتمعاتهم على السواء.

وتعتبر دراسة (Ryan & Deci, 1985) هي بداية صياغة مفاهيمية جديدة للحياة الذاتية مغايرة لما كان سائداً حينذاك، حيث أنه موجبها مفهوم الحيوية الذاتية مفهوم ذات بنية خاصة و فارقة عن الكثير من المفاهيم التي تشير إلى معاني الهمة والنشاط والفاعلية.

ويستخدم بعض الباحثين مصطلح الحيوية الذاتية بوصفه النقيض المنطقي لمتلازمة الوهن أو الإعياء النفسي المزمن، وهي حالة مرضية يشعر الفرد فيها بانهايار قدرته على المقاومة، وتدني دافعيته للحياة، وضعف العزيمة، وعدم الرغبة في العمل، وعدم القدرة على استكمال المهام وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، والهروب من المشكلات والسلبية والتمركز حول الذات، ولذلك فإن نشأة الحيوية الذاتية وتقويتها والحفاظ عليها لها دور فعال في حياة الأفراد بوجه عام، وطلاب الجامعة بوجه خاص (Thiel, 2017, 10).

وإن اليقظة العقلية *mindfulness* من المتغيرات الهامة التي تسهم في غرز المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية، فتجعل الفرد قادرًا على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين، ويمكن القول بأن الفرد اليقظ عقليًا يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، ويستطيع أن يتغلب على الأمور السلبية في حياته، مما يشعره بالرضا بالحياة. (هالة خير سناري، ٢٠١٧، ٢٩٨).

وأشارت دراسة هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٦، ٣٢٩) إلى أن الطلاب اليقظين عقليًا يتمكنون من السيطرة وبشكل أفضل على البيئة وقادرون على الانفتاح على المعلومات الجديدة، وابتكار فئات جديدة، كما تُمكن اليقظة العقلية الطلاب من تحسين عاداتهم الدراسية، ومذاكرتهم والتخطيط وإكسابهم المهارات التنظيمية، لذا فهي من المهارات التي ينبغي أن يكتسبها طلاب الجامعة، لما لها من دور كبير في تنمية قدرة طلاب الجامعة على تركيز انتباههم في الأنشطة الدراسية وعلى حل المشكلات التي تواجههم، وخفض حالة التوتر والقلق وارتفاع مستوى الشعور بالرضا وتحسين وظيفة الجهاز المناعي، وزيادة مدة الانتباه والتركيز الذي يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وزيادة التحصيل الأكاديمي.

مشكلة البحث:

في عالمنا اليوم ومع اتساع وتيرة التغيير وتنوع مجالات التأثير، والتفاعل البيئي، والمعلومات، ومع تزايد العديد من المشكلات والتحديات التي تواجه المجتمعات على اختلاف أنواعها وتوجهاتها لم يعد بإمكان المؤسسات التربوية والتعليمية مجابهة كل هذه التحديات والمتغيرات المستقبلية بنهجها التقليدي.

حيث إنه يتعرض الطلبة في المرحلة الجامعية لعديد من الضغوط النفسية نتيجة عوامل وظروف متعددة منها عوامل أكاديمية، وأسرية، واجتماعية، أو عوامل نفسية تُعزى للطالب ذاته، ويتعرض لتلك الضغوط جميع الطلبة على حد سواء، لكن من الملاحظ أن البعض يتمتع بهمة ونشاط وحماس لتحقيق الهدف، والقدرة على التوافق والتكيف مع تلك الضغوط.

أشارت دراسة (Algharaibeh, 2020, 924) إلى أن الحيوية الذاتية ترتبط بأجزاء معينة من الدماغ، والاستجابات الانفعالية، وهذا يعني أنه عندما يتمتع الأفراد بالحيوية يكونوا أكثر نشاطًا

وإنتاجية و أكثر قدرة على التعامل مع التوتر، ومواجهة التحديات، ويُظهرون سلوكيات تكيف أفضل من غيرهم، ويُعرفها بأنها "طاقة نفسية داخلية تُمكن الفرد من التحكم في أفكاره، ومشاعره، وسلوكياته، وتنظيمها، والتصرف بطرق هادفة قائمة على روح المبادأة، والكفاءة الذاتية، واليقظة العقلية، والالتزام الذاتي الذي يجعل الفرد قادرًا على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بثبات واقتدار. وقد تعامل بعض الباحثين مع اليقظة العقلية باعتبارها عامل هام في الابتكار المستمر للأفكار الجديدة، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعي بأكثر من منظور واحد، وكذلك مواجهة الانفعالات أو الأفكار التي تبعث على الكأبة، وقبولها وتقليل الانفعالات السالبة وتحسين الصحة النفسية، وهي بذلك دلالة على النشاط في إعادة العقل الكامل أو الانتباه الكامل على كل ما يقوم به الفرد.

وانتقلت نتائج دراسة مصطفى خليل محمود (٢٠١٩) و حسني زكريا السيد (٢٠١٩) على أن طلاب الجامعة الذين يتمتعون بمستوى عال من اليقظة العقلية يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى التركيز على الخبرات الحاضرة، وعلى القيام بشيء واحد في المرة الواحدة بحيث لا يقومون بتقييد أنفسهم من خلال التفكير بكل المهام دفعة واحدة، وبذلك تساعدهم اليقظة العقلية على تجنب المشتتات، والابتعاد عن القيام بأمر متعددة في الوقت نفسه؛ هذه الطريقة التي تبين لاحقًا أنها مدمرة لابتكارية الفرد. ويمكن القول أن لليقظة العقلية أهمية في تنمية وعي ما وراء المعرفة والذي يتم تعلمه بملاحظة الأفكار، والمعتقدات، والمشاعر، دون إدراك أنها واقع مطلق مما يؤدي إلى تشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز والتسليم بأن هذه الأفكار والمعتقدات ليست حقائق.

ومن هذا المُنتطلق فإن الدراسة الحالية تسعى إلى سد هذه الثغرة المتمثلة في نُدرّة الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية، والتعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على الأسئلة الآتية:

١. هل هناك علاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؟
٢. هل يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق ما يلي:

١. معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية بأبعادها والحيوية الذاتية لدى عينة من الطلبة بكلية التربية جامعة المنوفية.
٢. تحديد مدى الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

أهمية البحث:

١. تبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة في تناولها للعلاقة بين الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، ويُعد البحث محاولة للكشف عن الجوانب الإيجابية ذات التأثير الفعال في تكيف الفرد ومدى مواجهته للمواقف والضغوطات بفاعلية وحيوية.
٢. تبرز الأهمية التطبيقية في تزويد المعنيين ببرامج الإرشاد التربوي بوجه عام، والإرشاد النفسي بوجه خاص ببعض المعلومات المهمة في تخطيط برامج الإرشاد للطلاب بما يحقق تنمية اليقظة العقلية والحيوية الذاتية، لما لتلك العوامل من تأثيرات إيجابية علي تحسين أداء الطلاب وزيادة الشعور بالوجود النفسي الأفضل.

مصطلحات البحث:

- ١- الحيوية الذاتية: Subjective vitality: تعريف فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠)، (٢٤٣) بأنها مجموعة الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات، التي تنم عن امتلاك الشخص للطاقة، والحماسة، والهمة، والشعور بالاقتدار، والدافعية لأداء مهامه بفاعلية وكفاءة، وتظهر من خلال توافر مستوى مرتفع من اللياقة البدنية، وامتلاكه طاقة عقلية تُمكنه من التفكير الهادئ المتزن، وتمتعه بالتفاؤل والحماس والدافعية، وعدم الاستسلام للضغوط، وقدرته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، مع التمتع بالقيم الروحية التي تساعده على الشعور بالطمأنينة والهدوء النفسي، مما يُحفز الشخص للاندفاع الإيجابي نحو الإثمار الحياتي ليصبح وجوده ذا معنى وقيمة.
- ٢- اليقظة العقلية: Mindfulness: تعريف إبراهيم أحمد عبد الهادي (١٥٢، ٢٠٢٢) لليقظة العقلية بأنها حالة عقلية تتشأ عن تركيز الطالب انتباهه بصورة ذاتية مقصودة في اللحظة

الحالية، ووعيه، وتقبله للخبرات الحاضرة، ومواجهته للأحداث دون إصدار أحكام عليها أو تقييما.

محددات البحث:

يتحدد البحث الحالي بكل من: (أ) عينة الدراسة المستهدفة والتي تكونت من (٢٧٠) من طلبة كلية التربية جامعة المنوفية (٢٤٣ إناث) و (٢٧ ذكور) ،(ب) الأدوات المستخدمة والتي تمثلت في مقياس الحيوية الذاتية إعداد فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠)، ومقياس اليقظة العقلية إعداد (Gu et al, 2016)، ترجمة وتعريب إبراهيم أحمد عبد الهادي (٢٠٢٢)، (ج) المنهج البحثي المستخدم والذي تمثل في المنهج الوصفي الارتباطي، (د) توقيت إجراؤه والذي تم في الفصل الدراسي الأول والثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

مفهوم الحيوية الذاتية:

أشار (VandenBos , 2013, 616) إلى أن الحيوية لغة هي: اسم مؤنث مشتق من الحياة، ويراد بها الفاعلية غير الاعتيادية والنشاط والعافية، واصطلاحًا: حالة من الشعور بالقوة، والنشاط في القيام بأمر ما، وهي طاقة عامة للحياة.

وذكر كلٌّ من (Peterson & Seligman, 2004, 273) أن الحيوية الذاتية هي "حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط، لا تتضح مؤشراتهما في زيادة معامل الاثمار الذاتي للشخص فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنشيط الآخرين، وإلهامهم، وتحفيزهم للإقبال على الحياة بهمة ونشاط."

فالشخص الذي يتمتع بالحيوية الذاتية يشعر بالتنبه، واليقظة، والهمة العالية، والدافعية الداخلية التي لا تتضح دلالتها في إنتاجيته فقط بل تمثل عدوى ينتقل أثرها لكل من يتواصل معه.

بينما تناول (Makarova, 2021, 65) الحيوية الذاتية باعتبارها مفهومًا آخر هامًا لنظرية تقرير المصير Self-determination theory وعرفها بأنها "تمثل الطاقة المتاحة للذات، والتي تشير إلى أكثر من مجرد الحالة الجسدية للفرد، لأنها تعكس الرضا مقابل

إحباط الاحتياجات النفسية الأساسية المتمثلة في الاستقلالية والكفاءة والترابط
Basic Psychological need

وقد ربطت بعض التعريفات بين الحيوية الذاتية والابتكار وتناولتها دراسة Martin& (Atencio,2021) على أنها حالة الشعور بالحياة وامتلاك المشاعر الإيجابية التي تنعكس آثارها على الصحة النفسية والجسدية، ويكون مصدر هذه المشاعر هو الفرد نفسه ورغبته في النشاط والابتكار الايجابي، والشعور بالتفاعل مع الآخرين بكامل طاقته.

وتناولها (Buchner, Amseberger, Finkenzeller, Moore & Wurth, 2022, 2) واعتبارها " مفهوم ذو أوجه متعددة، يتميز بخمس سمات رئيسية وهي الذاتية، والايجابية، والديناميكية، والقابلية للتكيف، والتأثر بالطاقة الجسدية والنفسية ".

وانفق عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦، ١٨٤ - ١٨٦) ومحمد السعيد أبو حلاوة، عاطف مسعد الحسيني (٢٠١٦، ٢٣١) وباسمة بنت عمر عبدالله (٢٠٢٢، ١٠) وفاطمة عادل داخل (٢٠٢٢، ٣٤٤) على أن الحيوية الذاتية هي "حالة من الشعور الايجابي بالحياة، والطاقة، التي تعرب عن نفسها في صيغه التحمس، والإحساس بالقوة، والشعور بالاعتدال، فهي تجسيد لمشاعر الكفاءة، وكون المرء فعالاً، ومنتجاً ونشيطاً.
النظريات المفسرة لمفهوم الحيوية الذاتية:

أ- نظرية تقرير الذات (Deci & Ryan, 1985) Self-determination theory

ذكرت نورا محمد عرفة (٢٠٢٠، ١٥٩) أنه تم صياغة مصطلح الحيوية الذاتية في إطار نظرية تحديد الذات ليعبر عن امتلاء الشخص بالفاعلية، والتحمس، والتنبه، واليقظة العقلية والبدنية، والإقبال على الحياة بروح مثابرة، وتقاني في الجهد.

وتتكون نظرية تحديد الذات بحسب ريان وديسي من خمس نظريات فرعية وهي:

- نظرية الاحتياجات النفسية psychological need theory
- نظرية التقييم المعرفي cognitive evaluation theory
- نظرية التكامل العضوي organismic integration theory
- نظرية التوجهات السببية causality orientation

○ نظرية محتوى الأهداف Goal contents theory

واتفق (Ryan & Deci, 2000, 68; Xie, Guan, Boyns, 2018, 117) أن هذه النظرية من النظريات المعرفية، والتي تقدم منظورًا متعدد الأبعاد للدافعية، حيث تفترض أنماط متعددة من الأسباب الكامنة وراء سلوك الفرد، والتي يمكن ترتيبها على متصل التحديد الذاتي Self-determination continuum

ففي طرف المتصل هناك الدافعية الداخلية Intrinsic Motivation: التي تُعبر عن صورة الدافعية الأكثر تحديدًا للذات، وتتضمن القيام بسلوكيات بسبب المتعة والرضا المتأصلة فيها، أما الصورة الثانية من الدافعية هي الدافعية الخارجية Extrinsic Motivation: والتي تعبر عن المشاركة والانخراط في نشاط لأسباب خارجية، تتضمن القيام بالسلوك للحصول على الثواب و تجنب العقاب. فالدافع الخارجي هو سلوك غير منظم، وغير محدد ذاتيًا، وبالتالي يكون لدى الأفراد نية محدودة للقيام به.

وطبقًا لهذه النظرية أكد (Ryan & Deci, 2008, 702) أن الحاجات النفسية الأساسية كالشعور بالكفاءة، والاستقلال الذاتي، والترابط (الانتماء والاندماج) كلها محددات للحبوية الذاتية. وعرف كلٌّ من (Torres, Tristán, Walle, Gallegos, Pappous & Tomás, 4) الكفاءة Competence على أنها شعور الفرد بالقدرة أو الفاعلية في تحقيق المهام الموكلة إليه، و القدرة على التعامل مع البيئة، وتوصف أحيانًا بأنها الحاجة إلى التحكم في النتائج، و التأثير في الآخرين، أما الاستقلالية Autonomy هي الشعور بالحكم الذاتي، والإرادة تجاه القيام بالسلوك، أو توصف بأنها السعي إلى أن تكون فاعلاً، الترابط Relatedness: ويعني الحاجة إلى الاتصال الحقيقي والهادف مع الآخرين، وإقامة علاقات معهم.

وأكدت الدراسات التجريبية السابقة لـ (ديسي وريان) أن هناك ارتباط إيجابي بين تلبية و إشباع هذه الحاجات والدوافع الذاتية للأفراد وبين الحبوية الذاتية وصولاً إلى السعادة أو السلامة النفسية. وهذا ما أكدته دراسة (Muller et al., 2021) التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين إشباع / إحباط الاحتياجات النفسية الأساسية والحبوية الذاتية، لدى طلاب الجامعة، قبل وبعد الانتقال إلى التعليم عن بُعد أثناء جائحة فيروس كورونا، وأظهرت النتائج أن إشباع الحاجات النفسية الأساسية

انخفض بدرجة كبيرة خلال فترة التعلم عن بُعد، مما أدى إلى انخفاض الحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة.

وذكر كلٌّ من ضياء نمر جاسم، أزهار محمد مجيد (٢٠٢١، ٢٠٠٩) أن Ryan & Frederick قد قاموا بالاعتماد على "نظرية تحديد الذات" في تطوير "نظرية للحيوية الذاتية"، على أنها طاقة ذاتية المنشأ، أي أنها طاقة داخلية، وليست طاقة ناشئة عن تهديد خارجي من البيئة المحيطة.

وتقترح النظرية أن للحيوية الذاتية تأثيرًا هامًا على تنظيم الأعمال الهادفة والتي بدورها تعزز الشعور بالسلامة النفسية والسعادة الذاتية، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Tunckol, 2015) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين السعادة والحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة.

ب - نظرية ثاير Thayer:

ذكر كلٌّ من (Ryan & Frederick, 1997, 532) أن ثاير (1996) قام بتقديم نموذج للحيوية الذاتية، تكون فيه الحيوية الذاتية ناتجًا ثانويًا للعوامل الجسدية والنفسية، يتم تقييمها من خلال نموذج دائري ذي بُعدين، أحدهما يتراوح من الحيوية (الطاقة) إلى التعب، والبُعد الآخر من التوتر إلى الهدوء، ويرتبط البُعد الإيجابي النشاط الذي يسميه بالطاقة الهادئة ارتباطًا وثيقًا بالحيوية الذاتية. واستنادًا إلى هذا النموذج، فقد جادل Thayer بأن العامل الأساسي الذي يؤثر في الحيوية الذاتية هو درجة التوتر الذي يعانيها الشخص، وعليه فإن أنشطة تخفيف التوتر مثل التمرينات المعتدلة يمكن أن تعزز الحيوية الذاتية.

١. أبعاد الحيوية الذاتية:

فيما يتعلق بأبعاد الحيوية الذاتية فإنها تدور حول الأبعاد التالية حسب ما يراه (Kurtus, 2012)

أ) الحيوية البدنية physical vitality:

وتعتبر تجسيد لحالة الصحة والعافية البدنية التي تمد الفرد بالطاقة اللازمة لإنجاز المهام، والأنشطة، وهي دالة في جزء منها على أسلوب حياة الشخص من حيث التغذية، ونظام نومه، و

نظام الرعاية الصحية، و طبيعة البيئة المكانية التي يعيش فيها من حيث التنظيم، والنظافة، والخدمات المتاحة.

وأضافت أزهار محمد عبر البر (٢٠٢٠، ٢٤٦) أن هذا لا يعني أن إصابة الشخص بإعاقة تدل على فقدان للحيوية البدنية، فالمحدد العام للحيوية هو شعور الشخص بحسن الحال؛. وأكدت دراسة (Özkara, Kalkavan, Alemdag & Alemdag, 2017) أن النشاط البدني له دور إيجابي في مستويات الحيوية الذاتية للأفراد؛ حيث يبدو أن المشاركة في الأنشطة البدنية سلوك مفيد للطلاب المعلمين.

وبالتالي عندما تتحول مشاركة الطلاب في النشاط البدني إلى سلوك، فإنها ستساهم لاحقًا في استدامة سلوكيات النشاط البدني في حياتهم المهنية. وتوصي الدراسة بأن المؤسسات التي تحدد سياسات التعليم يجب أن تدعم مشاركة الطلاب المعلمين في الأنشطة البدنية وذلك بهدف زيادة مستويات الحيوية الذاتية لديهم.

ب) الحيوية الذهنية: mental Vitality : وتتضمن تمتع الفرد بالقدرة، واللياقة، والطاقة الذهنية التي تمكنه من التفكير الهادئ، والحساسية للثغرات، والمشكلات، والتوجه المعرفي المُرَكز على حل المشكلات، وبالتالي فهي حالة من اليقظة والتنبه والفاعلية العقلية.

وتؤكد سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨، ٤٤) أن أول مطلب للحيوية الذهنية هي الحيوية الجسمية نفسها، فالتفكير باعتباره أرقى العمليات التي يقوم بها الفرد يحتاج إلى درجة من الحيوية الجسمية التي تساعد في أداء مهمته، فقد نجد صعوبة في التفكير، أو حل مشكلة، عندما لا نحصل على القسط المناسب من النوم، أو الغذاء الجيد، وعليه فإن أول مطلب للحيوية الذهنية هي الحيوية الجسمية نفسها.

ج) الحيوية الانفعالية: emotional vitality

ذكر (Kubzansky & Thurston, 2007, 1393) أن الحيوية الانفعالية تشمل الشعور بالطاقة الإيجابية، والقدرة على تنظيم المشاعر، والسلوك بشكل فعال، والوجود الإيجابي الذي يتضمن الشعور بالانخراط، والاهتمام بالحياة، والإقبال عليها، وتتجلى في نضج الشخص انفعاليًا،

وما يرتبط بذلك من مهارات الضبط الانفعالي، والتعبير الانفعالي، سواء على المستوى اللفظي، أو غير اللفظي.

د) الحيوية الاجتماعية social vitality:

أشارت فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠، ٢٤٩) إلى أن الحيوية الاجتماعية تتضمن حالة من التيقظ، والتنبه، والاستبصار العام، التي تتواجد لدى الأفراد أثناء التفاعل الاجتماعي، مما يزيد من احتمالات تأثيرهم في الآخرين، وترقى في نفس الوقت من مكانتهم الاجتماعية داخل الجماعة.

وتضيف نانسي كمال أبو الليمون، فيصل خليل صالح (٢٠٢٢، ١٤١) أن الانفعالات سواء كانت سلبية أو إيجابية تأتي من التواصل الاجتماعي في عالم الخبرة الاجتماعية المتنوعة والواسعة.

هـ) الحيوية الروحية spiritual vitality:

ذكر عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦، ١٩١) أن الحيوية الروحية تتمثل في قدرة الفرد على التعلق بكل ما هو خير، وجدير بالقيمة، والتقدير في العالم والكون، وتتمثل في الاندفاع النشط الايجابي والتلقائي من قبل الفرد، لتأصيل قيم الحق، والخير، والجمال، والتجويد السلوكي لحياة الآخرين في إطار القيم الروحية العليا المرتبطة بنسق الاعتقاد، مع الشعور بالطمأنينة والصفاء والسكينة العامة.

ثانياً: اليقظة العقلية:

مفهوم اليقظة العقلية:

اتفق العديد من الباحثين ومنهم (Parmentier, Toro, Campayo, Andres & Gilli, 2019, 1; Conversano, Guiseppe, Ciacchini, Gemignani & Orru, 2020, 2) على أنها " العملية التي من خلالها يتعامل الفرد مع المشاعر والأفكار والخبرات بطريقة لا تتضمن إصدار أحكام عليها".

وعرفها كلاً من (Geiger, Otto & Scharder, 2018, 1; Drouzman, Poppa, 2022, 1431) Monterosso, Black & Amaro على أنها " تركيز الفرد على اللحظة

الحالية، ووعيه بالبيئة المحيطة به، وبأفكاره، ومشاعره، وانفعالاته، وتقبلها كما هي، دون إصدار أحكام تقييمية عليها، مع الاتجاه نحو القبول، والانفتاح، والحيادية، وعدم التحيز".
ونظراً لحدائثة مفهوم اليقظة العقلية من جهة، وتعدد المداخل النظرية التي حاولت تحديده من جهة أخرى، فإننا لا نكاد نجد تعريفاً متفقاً عليه لهذا المفهوم، فاليقظة العقلية قد تكون سمة، وقد تكون أسلوباً، أو مهارة.

فقد عرفتُها حنان فوزي دسوقي (٢٠٢٠، ١٧٤٣) بأنها "مهارة متميزة للذهن تعكس أسلوب إدراكي نشط مستمر للوعي بالأفكار والمشاعر المحيطة بالفرد والتركيز على الخبرات الحاضرة للاستفادة منها في ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية، والوعي بالمدى الكلي للخبرات بما يجعل تفكير الفرد منفتح على كل ما هو جديد".

وأضاف يوسف محمد شلبي، عائض عبدالله محمد (٢٠٢١، ٦١٧) أن اليقظة العقلية تشير إلى "التفحص الدقيق والتفكير المستمر للتوقعات، باعتماد الفرد على خبراته، ونتمين الأشياء المهمة في السياق، وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية".

واتفق أبو المجد إبراهيم الشوريجي (٢٠٢٢، ٢٢٥) ودينا علي السعيد (٢٠٢٣، ٧٨٢) على أن اليقظة العقلية تتمثل في "القدرة على الملاحظة الدقيقة للخبرة الحالية وعدم الانشغال بالخبرات الماضية والأحداث المستقبلية، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع".

النظريات/ النماذج المفسرة لليقظة العقلية:

يمكن القول أن اختلاف الباحثين في تحديد مفهوم اليقظة العقلية، نتج عنه تباين المداخل النظرية التي تناولت مكونات اليقظة العقلية، حيث تعددت النماذج والنظريات المفسرة لليقظة العقلية ما بين أحادي البعد، والبناء متعدد الأبعاد على سبيل المثال:

أ-نموذج Kabat_Zinn 1994

ذكر (Yeganeh & Kolb, 2009, 2) أن يقدتبنى النهج التأملى لليقظة العقلية وذلك لمساعدة الأفراد على شفاء أنفسهم من خلال ممارسات التأمل، وتركيز العقل على اللحظة الحالية، حيث افترض (Kabat_Zinn (1994 أن اليقظة العقلية تنشأ من خلال ثلاثة مكونات مختلفة،

وهذه المكونات ليست منفصلة وإنما هي متشابكة في عملية واحدة وهي: القصد (النية) Intention، مرحلة الانتباه Attention، الاتجاه Attitude.

وهذا ما أكدته شيماء زيدان خلف (٢٠٢١) في دراستها التي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة قوامها (٣٠٠) من معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية، حيث قامت ببناء مقياس تضمن ثلاثة أبعاد وهي:

- **القصد:** ويتضمن الرؤية الشخصية لما يأمل الفرد في الحصول عليه أو تحقيقه من ممارسة اليقظة العقلية.
- **الانتباه:** ويتضمن الانتباه مراقبة أو رصد الفرد لعملياته العقلية لحظة بلحظة، فهو يصف كيف يتعلم الفرد العناية بمحتويات الوعي لحظة بلحظة.
- **الاتجاه:** هو العنصر العاطفي والتقييمي الموجه نحو موضوع معين أو نشاط معين، لذا فإنه يشير إلى الصبر والرحمة والتعاطف، وعدم المقاومة (الكفاح).
- **ب-نظرية لانجر:**

ترتبط نظرية " إلين لانجر " لتفسير اليقظة العقلية بالمجال التربوي، حيث ركزت لانجر على الآثار السلبية للمعتقدات الراسخة في أذهان الطلاب؛ تلك المعتقدات التي تعمل على تعزيز النماذج الثابتة وتؤدي إلى تعطيل عملية التعلم نفسها، وتقليل دوافعهم في نفس الوقت بدلاً من المساعدة في تطوير استجابات أكثر مرونة وإبداعاً، وقد سعت تلك النظرية إلى تحديد الطرق التي تطور بها تلك المعتقدات من خلال التعلم.

وتقتض (Langer & Moldoveanu, 2000, 1_2) في هذه النظرية أن اليقظة العقلية تتحقق من خلال:

- التمييز اليقظ Alert Distinction ويشير إلى طريقة الفرد في التعامل مع المواقف الطارئة بحيث يطور أفكاراً جديدة وفعالة.
- الانفتاح علي الجديد Openness of Novelty: ويعني الميل إلى الاستكشاف وحب الاستطلاع وتفضيل الأعمال التي تمثل تحديات لقدرات الفرد.

- التوجه نحو الحاضر Orientation to the present: يعني تركيز الانتباه في الموقف الحالي دون الانشغال بالماضي أو المستقبل وتوليد اختيارات بديلة عند أداء المهام.
- الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspective وتعني تناول الموقف برؤى مختلفة دون التقيد برأي محدد.

ج- نظرية بير لليقظة العقلية:

صنفت (Bear , Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006, 28) اليقظة العقلية إلى خمسة أبعاد بُني عليها مقياس عُرف واشتهر باسم استبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية Five Faces Mindfulness Questionnaire وأكد عبد الرقيب أحمد البحيري و أحمد علي طلبة (٢٠١٤، ١٢٧) علي هذه الأبعاد، وهذه الأبعاد هي

- الملاحظة: Observing تعني الانتباه وملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات.
- الوصف Describing: يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
- التصرف بوعي Act with awareness: يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع السلوك التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
- عدم الحكم على الخبرات الداخلية No judging of inner experience: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
- عدم التعامل مع الخبرات الداخلية Non reacting of inner experience: يعني الميل إلى السماح للأفكار، والمشاعر، لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، أو تفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

د- نموذج شابيرو لليقظة العقلية:

اقترحت (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006, 377) نموذجًا لليقظة العقلية قائم على مفهوم "Kabat_Zinn" لليقظة العقلية وأضافت Shapiro أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي:

- تنظيم الذات وإدارتها Self-Regulation and Self- Management: وهي العملية التي يحافظ فيها الفرد على ثبات الأداء، مع القدرة على التكيف مع التغيرات المختلفة، وتقوم هذه العملية بشكل أساسي على التغذية الراجعة.
- توضيح القيم Values clarification: وغالبًا ما يتم تشكيل القيم بواسطة الأسرة، والثقافة، والمجتمع بطريقة تجعلنا في بعض الأحيان على غير معرفة أي من تلك القيم تحدد اختياراتنا و قراراتنا في الحياة.
- المرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية Emotional, Cognitive, Behavioural Flexibility: يُقصد بها الاستجابات الأكثر ملائمة ومرونة مع البيئة بالمقارنة مع الانماط الاعتيادية.
- التعرض Exposure : هو قدرة الفرد على مواجهة انفعالاته الداخلية ومشاعره تجاهها، وهذه القدرة تعمل كحائط صد أمام ميول الفرد التلقائية نحو كبت أو رفض الحالات الانفعالية الشديدة من خلال زيادة التعرض لمثل تلك الحالات.

أبعاد اليقظة العقلية:

- ذكر (Alidina, 2020,8-10) أن أبعاد اليقظة العقلية تتمثل في:
- إعطاء الانتباه Paying Attention: وتعني تركيز انتباه الفرد للخبرة الحالية.
 - اللحظة الراهنة Present Moment يتضمن هذا المكون أن يكون الفرد على دراية ووعي بالطريقة التي تسير عليها الأمور في اللحظة الراهنة.
 - عدم التفاعل Non_ reactively ويعني التعامل مع الأحداث وفقًا لمتطلبات الوقت الراهن.
 - عدم إصدار حكم Non_ Judgmentally: تخلي الفرد عن إصدار أحكام بناء على خبراته السابقة، وذلك من أجل رؤية أفضل لجوانب الموقف.
 - الصراحة Openheartedly: فاليقظة العقلية لا ترتبط فقط بالعقل، ولكنها ترتبط بالقلب أيضًا، وأن يكون الفرد صريحًا من خلال إظهار اللطف، والتعاطف تجاه الخبرة التي يمر بها.

بينما ذكر (Jarukasemthawee & Pisitsungkagran, 2021, 2) أربعة أبعاد

أساسية لليقظة العقلية هي:

أ. اليقظة العقلية الجسدية: والتي تتضمن وعي الفرد بجسده، وقدرته على توظيفه في تنمية التركيز مما يسهم في التحكم بالنفس بطريقة غير مباشرة، حيث يعد الاسترخاء والتأمل مظهرين أساسيين لممارسة اليقظة العقلية الجسدية.

ب. اليقظة العقلية الانفعالية: وتهدف إلى فهم أفضل للانفعالات، والأفكار، والمشاعر سواء كانت إيجابية أو سلبية.

ج. اليقظة العقلية المعرفية: والتي تتحقق عندما يتحرر العقل من الرغبة والكرهية والتجاهل.

د. اليقظة العقلية للظواهر الطبيعية: والتي تتضمن إدراك الفرد لجميع الظواهر على أنها تحدث بطريقة ثابتة، مما يجنب الفرد المعاناة النفسية، ويزيد من فرص النمو النفسي السليم.

علاقة اليقظة العقلية بالحيوية الذاتية:

نظرًا لأهمية مفهوم الحيوية الذاتية ومفهوم اليقظة العقلية فقد حاولت العديد من الدراسات الكشف عن العلاقة بينهم وتحديد تأثير كلاً منهم في الآخر ومن هذه الدراسات؛ دراسة Akin & (Ugur, 2016) والتي هدفت إلى تحديد الدور الوسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين جودة الصداقة والحيوية الذاتية على عينة من ٢٧٣ طالبًا جامعيًا، وأظهرت النتائج أن الحيوية الذاتية ترتبط بشكل إيجابي مع اليقظة العقلية وتتوسط اليقظة العقلية في العلاقة بين جودة الصداقة والحيوية الذاتية.

كما أكدت نتائج دراسة (Hemmati & Mosavi, 2020) فاعلية التدريب على اليقظة

العقلية على الحيوية الذاتية والسلامة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية.

وبعبارة أخرى، فإن اليقظة العقلية تزيد من الحيوية الذاتية والسلامة النفسية للطلاب في

المدرسة. ووفقًا لنتائج هذا البحث، يمكن استخدام تدريب اليقظة العقلية كتدخل مناسب لزيادة الحيوية الذاتية للطلاب.

وفي هذا السياق يشير كلاً من (Chang, Kuo & Lien Ni, 2021) في دراستهم التي سعت إلى تحديد دور اليقظة العقلية في الحيوية الذاتية للرياضيين من الشباب، أن التركيز على اللحظة الحالية يقود الناس إلى اتخاذ إجراءات هادفة مباشرة، مما يساعدهم على اختيار الأنشطة وإتقانها بحرية، لذلك فإن طبيعة التنظيم الذاتي المستقل في اليقظة تساهم في زيادة الحيوية الذاتية.

وفي إطار الدراسات العربية؛ تشير نتائج دراسة عبير الرشدان (٢٠٢٢) التي سعت إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة المرحلة الجامعية، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة نانسي كمال أبو الليمون (٢٠٢٢) والتي سعت إلى نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، حيث أظهرت نتائج الدراسة، أن النموذج الأمثل للدراسة هو جميع المقاييس التي تم أخذها: الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

بهذا يتضح من العرض السابق للإطار النظري أن الحيوية الذاتية تُعد من المتغيرات الإيجابية في الشخصية والتي تؤثر علي حياة الشخص ومدى ما يتمتع به من الصحة النفسية، وترتبط إيجابياً بالعديد من المتغيرات النفسية مثل السعادة الذاتية، والسلامة النفسية والذاتية، والازدهار النفسي، وسلبياً مع اجترار الذات، والاكتئاب، والقلق، والأعراض الانتحارية، وإدمان الانترنت، وأن اليقظة العقلية قد أظهرت ارتباطات إيجابية كذلك مع السعادة الذاتية، والتقييم الجوهري للذات، والسلامة النفسية، وأظهرت ارتباطات سلبية مع الاكتئاب، والقلق.

ولذا تتمثل فروض البحث الحالي في :

فروض البحث:

(١) توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

(٢) يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

المنهج والإجراءات:

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي، من أجل وصف مفهوم، وأبعاد الحيوية الذاتية، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية.

عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالبًا وطالبة (٢٤٣ إناث) و (٢٧ ذكور) من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية (الفرقة الثالثة والرابعة).

أدوات البحث:

أولاً: مقياس الحيوية الذاتية إعداد فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠): يتكون المقياس في صورته النهائية من (٥ أبعاد) تشتمل على (٦٢ مفردة) تهدف إلى قياس الحيوية الذاتية.

وقد تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث الصدق عن طريق: (أ) التحليل العاملي التوكيدي لمفردات المقياس بطريقة الاحتمال الأقصى بعد التأكد من اعتدالية توزيع درجات المشاركون، (ب) التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس. كما تحققت الباحثة من ثبات المقياس بطريقة: ألفا كرونباخ

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية:

أعد هذا المقياس في الأصل (Gu et al. (2016)، وقام إبراهيم أحمد عبد الهادي (٢٠٢٣) بترجمته ونقله إلى العربية، يهدف المقياس إلى قياس اليقظة العقلية من خلال نموذج خماسي الأبعاد، ويتكون المقياس من (١٥) مفردة، تتدرج تحت (٥) أبعاد هي: (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، ويحتوي كل بُعد من هذه الأبعاد على (٣) مفردات.

وقد تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث الصدق عن طريق: (أ) التحليل العاملي التوكيدي لمفردات المقياس بطريقة الاحتمال الأقصى بعد التأكد من اعتدالية توزيع درجات المشاركون، (ب) التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس. كما تحققت الباحثة من ثبات المقياس بطريقة: ألفا كرونباخ.

ثالثاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي في الآتي:

اعتمدت الباحثة على برنامج SPSS الإصدار ٢٤ في:

- ١- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي لأدوات البحث ولمعرفة طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث.
- ٣- التحليل العملي التوكيدي للتحقق من صدق مقياس الحيوية الذاتية، اليقظة العقلية.
- ٤- معامل الفا كرونباخ للتحقق من ثبات أدوات البحث.
- ٥- تحليل الانحدار الخطي.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١- نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في الحيوية الذاتية ودرجاتهم في مقياس اليقظة العقلية، وجدول (١٤) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١) معامل ارتباط بيرسون بين درجات الحيوية الذاتية ودرجات اليقظة العقلية

الدرجة الكلية	الحيوية الروحية	الحيوية الاجتماعية	الحيوية الانفعالية	الحيوية الذهنية	الحيوية البدنية	الحيوية الذاتية اليقظة العقلية
**٠.٥٩٧	**٠.٣٦٩	**٠.٥٨٤	**٠.٣٥١	**٠.٣٠٢	**٠.٢٨٨	الملاحظة
**٠.٥٥٤	**٠.٣٠٤	**٠.٦٩٩	**٠.٣٨٢	**٠.٤١١	**٠.٣٩٤	الوصف
**٠.٦٠١	**٠.٢١١	**٠.٤٢٥	**٠.٤٩٧	**٠.٥٧٤	**٠.٥٨٣	التصرف بوعى
**٠.٣٩٧	**٠.٢٨٧	**٠.٣٣٩	**٠.٤٢٠	**٠.٣٨٨	**٠.٣٩٧	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**٠.٤٣٢	**٠.٣١٦	**٠.٢٩٤	**٠.٣٥٦	**٠.٢١٨	**٠.٤٨١	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
**٠.٤٥٠	**٠.٢٢٤	**٠.٣٠٧	**٠.٤٤١	**٠.٣٦٨	**٠.٤١٠	الدرجة الكلية

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على الحيوية الذاتية ودرجاتهم الكلية على مقياس مستوى اليقظة العقلية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠.٤٥٠)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد كلما ارتفع مستواه إجمالاً في الحيوية الذاتية، كما توجد علاقات ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس الحيوية الذاتية ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس مستوى اليقظة العقلية، بحيث كان معامل ارتباطها مع بعد (التصرف بوعى) هو الأكبر بقيمة (٠.٦٠١)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد (الملاحظة) بقيمة (٠.٥٩٧)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد (الوصف) بقيمة (٠.٥٤٤)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) بقيمة (٠.٤٣٢)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد (عدم الحكم على الخبرات الداخلية) بقيمة (٠.٣٩٧)، وجميعها قيم دالة إحصائياً

عند مستوى (٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الفرد في كل من التصرف بوعي، والملاحظة، والوصف، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية كلما انخفض مستواه إجمالاً في الحيوية الذاتية.

كما يتضح من جدول (١) أنه توجد علاقات ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس الحيوية الذاتية، فكان معامل ارتباطها مع بعد (الحيوية الانفعالية) هو الأكبر بقيمة (٠.٤٤١)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (الحيوية البدنية) بقيمة (٠.٤١٠)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد (الحيوية الذهنية) بقيمة (٠.٣٦٨)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (الحيوية الاجتماعية) بقيمة (٠.٣٠٧)، ثم يليه في المرتبة الأخيرة معامل ارتباطها مع بعد (الحيوية الروحية) بقيمة (٠.٢٤٤)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الفرد إجمالاً في اليقظة العقلية كلما زادت لديه الحيوية الذاتية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عيبر الرشدان (٢٠٢٢) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة نانسي كمال أبو الليمون (٢٠٢٢) والتي سعت إلى نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، حيث أظهرت نتائج الدراسة؛ أن النموذج الأمثل للدراسة هو جميع المقاييس التي تم أخذها: الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

ويمكن تفسير ذلك بما أشار إليه كلا من (Chang, Kuo & Lien Ni, 2021) في دراستهم، أن الحيوية الذاتية تتمثل في الوعي بالطاقة النفسية والجسدية المتاحة للذات، من أجل السعي وراء الحياة، وهي مؤشر أساسي يساعدنا على إدراك الإمكانيات البشرية القيمة، أو العيش بشكل كامل ويتم تحديد مستويات الحيوية الذاتية من خلال الانخراط في الأهداف الذاتية والتنظيم الذاتي المستقل، وفي هذا الصدد عندما يكون الناس أكثر استقلالية، يمكنهم بسهولة احتضان أهدافهم القيمة والقدرة على الانخراط في سلوكيات تتوافق مع ذواتهم الحقيقية، وتساعد على زيادة اليقظة العقلية لديهم.

وفي هذا السياق يذكر كلا من (Hemmati & Mosavi, 2020) أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي بالحيوية الذاتية لأنها تشجع الأفراد على تبني القيم المستقلة عند الاقتراب من أهدافهم، فضلاً عن ذلك فإن التركيز على اللحظة الحالية يقود الناس إلى اتخاذ إجراءات هادفة مباشرة، مما يساعدهم على اختيار الأنشطة وإتقانها بحرية، لذلك فإن طبيعة التنظيم الذاتي المستقل في اليقظة العقلية تساهم في زيادة الحيوية الذاتية.

ويمكن للباحثة تفسير هذه النتيجة بأن اليقظة العقلية تعمل على تركيز انتباه الفرد على قيمه وأهدافه فيكون في حالة وعي وإدراك لما يحدث في الوقت الحاضر، وبالتالي يستطيع اختيار الأنشطة المناسبة لتحقيق هدفه وفق تنظيم ذاتي مستقل يعمل 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 وبالتالي فإن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في اليقظة العقلية يتميزون بالقدرة على التحليل والتفكير الناقد وأكثر قدرة على مواجهة الصعوبات الأكاديمية واتخاذ القرار المناسب بالاستقلالية مما يدل على تمتعهم بالحيوية الذاتية.

٢- نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: " يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الجامعية من خلال اليقظة العقلية ". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار الخطي لمعرفة دلالة المعادلة التنبؤية لليقظة العقلية في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الجامعية، وجدول (٢) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (٢): تحليل الانحدار لبيان إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالحيوية الذاتية

المتغيرات المنبئة	ر	ر ^٢	ف	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة "ت"
الملاحظة					٠.٩٥٢	١.٥١٠
الوصف					٢.٠٠٣	*٣.٥٢٣
التصرف بوعي					٠.٧٣١	١.٢٣٤
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠.٤٥٠	٠.٢٠٣	**١١.٥٨١	٠.٥٤٨	١.٧٥٧	*٣.٢٠٦
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية				٠.٥٤٢	٢.٠٥١	*٣.٧٨٧

** دالة عند ٠.٠١

تشير نتائج جدول (٢) إلى دلالة المعادلة التنبؤية لليقظة العقلية في التنبؤ بالحيوية الذاتية، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٤٥٠) وهي قيمة دالة ومرتفعة، وبلغت قيمة "ف" (١١.٥٨١) وهذه القيمة تشير إلى دلالة التباين الإحصائية، وقد بلغت قيمة (ر) (٠.٢٠٣) بما يشير إلى أن اليقظة العقلية يعزى إليها (٢٠%) من تباين درجات المشاركين في الدراسة على الحيوية الذاتية، وتبين نتائج تحليل الانحدار أن الأساليب المنبئة إحصائياً مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب نسبة الإسهام وهي: الوصف - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية في التنبؤ بالحيوية الذاتية بينما لم تنتبأ متغيرات: الوصف، والتصرف بوعي بالحيوية الذاتية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بما أشارت إليه هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٨)، بأن اليقظة العقلية تعزز الذاكرة والتركيز وتقلل من أحلام اليقظة وتحسن من أداء الطلاب في مواقف الاختبار، ولذلك فالطلاب الذين يمارسون اليقظة العقلية يُظهرون تحصيل أكاديمي مرتفع، ويظهر ذلك من خلال درجاتهم في الاختبار مقارنة بالطلاب الذين لا يمارسون اليقظة العقلية.

وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن اليقظة العقلية تحسن من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس به وبالتالي تعمل على انفتاح الذات تجاه

الأبعاد الروحية المتمثلة في شعور الفرد المتزايد بالحرية الداخلية ووعيه بها يرتبط بشعوره بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بعيداً عن بُعدها المادي، وفتح الذات نحو البعد الروحي وصولاً إلى تمتع الفرد بالكفاءة والاستقلالية وما يترتب على ذلك من الشعور بالحيوية الذاتية.

خلاصة النتائج:

١- أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على الحيوية الذاتية ودرجاتهم الكلية على مقياس مستوى اليقظة العقلية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠.٤٥٠)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد كلما ارتفع مستواه إجمالاً في الحيوية الذاتية.

٢- توجد علاقات ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس الحيوية الذاتية، فكان معامل ارتباطها مع بعد (الحيوية الانفعالية) هو الأكبر بقيمة (٠.٤٤١)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد (الحيوية البدنية) بقيمة (٠.٤١٠)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد (الحيوية الذهنية) بقيمة (٠.٣٦٨)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد (الحيوية الاجتماعية) بقيمة (٠.٣٠٧)، ثم يليه في المرتبة الأخيرة معامل ارتباطها مع بعد (الحيوية الروحية) بقيمة (٠.٢٤٤)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الفرد إجمالاً في اليقظة العقلية كلما زادت لديه الحيوية الذاتية.

٣- بلغ معامل الارتباط (٠.٤٥٠) وهي قيمة دالة ومرتفعة، وبلغت قيمة "ف" (١١.٥٨١) وهذه القيمة تشير إلى دلالة التباين الإحصائية، وقد بلغت قيمة (ر) (٠.٢٠٣) بما يشير إلى أن اليقظة العقلية يعزى إليها (٢٠%) من تباين درجات المشاركين في الدراسة على الحيوية الذاتية، وتبين نتائج تحليل الانحدار أن الأساليب المنبئة إحصائياً مرتبة ترتيبياً تنازلياً حسب نسبة الإسهام وهي : الوصف- عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم

التفاعل مع الخبرات الداخلية في التنبؤ بالحيوية الذاتية بينما لم تتنبأ متغيرات: الوصف،
والتصرف بوعي بالحيوية الذاتية.

واستنادا على الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ونتائج البحث الحالي تم تقديم بعض
التوصيات والبحوث المقترحة:

التوصيات:

توصيات الدراسة:

- في ضوء نتائج الدراسة تصوغ الباحثة بعض التوصيات على النحو التالي:
- ١- عقد ورش عمل للطلاب لتعريفهم بمفهوم الحيوية الذاتية، ومكوناتها، وما لها من آثار
إيجابية على حياتهم الأكاديمية بصفة خاصة، والحياة ككل بصفة عامة.
 - ٢- عقد ندوات للطلاب لتوعيتهم بأهمية اليقظة العقلية والرضا بالحياة في الشعور
بالحيوية الذاتية وما يترتب على ذلك من تمتعهم بصحة نفسية سوية.
 - ٣- تأسيس ورش عمل لتعزيز اليقظة العقلية، والرضا بالحياة لدى طلاب الجامعة.
 - ٤- تصميم برامج إرشادية لتنمية الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لما لهم من دور في
شعور الفرد بالسعادة والرضا بالحياة.

ثالثاً: المقترحات البحثية:

١. إجراء دراسة تتناول العلاقة الارتباطية بين الحيوية الذاتية ومتغيرات نفسية مثل (الازدهار
النفسى - الوعي الذاتى - تنظيم الذات).
٢. العلاقة بين الحيوية الذاتية والاندماج الأكاديمي والاجتماعي في البيئة التعليمية لدى طلبة
الجامعة.
٣. نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الأكاديمية.
٤. فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى الحيوية الذاتية والضرر الأكاديمي
لدى عينة من طلاب الجامعة.

قائمة المراجع:

- إبراهيم أحمد عبد الهادي (٢٠٢٢). أبعاد الانفتاح على الخبرة كمتغيرات وسيطة في مسار العلاقة بين اليقظة العقلية، والاجتهاد الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ١٩، (١١٣)، ١٤٠ - ٢٢٧.
- أبو المجد إبراهيم الشوريجي، أحمد عبد الرحمن إبراهيم، أشرف رجب حسن، إيمان إبراهيم محمد (٢٠٢٢). اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي كمنبئات بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. الدراسات التربوية ونفسية، (١١٤)، ٢١٥ - ٢٧١.
- أزهار محمد عبد البر (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣١، (١٢١)، ٢٧٩ - ٢٢٨.
- باسمة بنت عمر عبد الله (٢٠٢٢). الحيوية الذاتية وعلاقتها بكل من الصلابة المهنية وحب الحياة لدى موظفات جامعة جازان. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة جازان.
- حسني زكريا السيد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. مجلة كلية التربية، ٣٠، (١٢٠)، ٩٠ - ١٥٥.
- حنان فوزي دسوقي (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والامتتان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية، (٧٨)، ١٧٣٥ - ١٧٨٠.
- دينا علي السعيد (٢٠٢٣). المرونة النفسية واليقظة العقلية كعوامل منبئة بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. المجلة التربوية، (١٠٧)، ٧٧٣ - ٨٣٤.
- سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، (٦٥)، ٢٣ - ١١٢.
- شيماء زيدان خلف (٢٠٢١). اليقظة العقلية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية ومدرساتها. مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، (٣)، ١ - ٢٦.

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

عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي، ٤٧، (٤٧)، ١٧٢-٢٥٦.

عبير الرشدان (٢٠٢٢). العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤، (٤٦)، ٣٢٥-٣٥٨.

فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة سيكومترية كLINIكية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠، (١٠٦)، ١-٥٠.

فاطمة عادل داخل (٢٠٢٢). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالإبداع الإرشادي لدى المرشدين التربويين. مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، ٢١، (٤٢)، ٣٤٣-٣٥٥.

محمد السعيد أبو حلاوة، عاطف مسعد الحسيني (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي: نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها. القاهرة: عالم الكتب.

مصطفى خليل محمود (٢٠١٩). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٢، (٣٥)، ١-٣٩.

نانسي كمال أبو الليمون، فيصل خليل صالح (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٣٠، (٣)، ١٣٩-١٧٢.

نورا محمد عرفة (٢٠٢١). الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، ٦٨، ١٤٥-٢٤٨.

هالة خير سناري (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، (٥٠)، ٢٣٥-٢٨٧.

هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، (٥٦)، ٣٢٥ - ٣٩٦.

يوسف محمد شلبي، عائض عبدالله محمد (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. المجلة التربوية، (٨٤)، ٦١١ - ٦٦٧.

Akin, U., Akin, A., & Uğur, E. (2016). Mediating role of mindfulness on the associations of friendship quality and subjective vitality. *Psychological reports*, 119, (2), 516-526.

Algharaibeh, S. A. S. (2020). Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15, (5), 923- 936.

Alidina, S. (2020). *Mindfulness for Dummies*. John Wiley & Sons.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, (1), 27-45.

Buchner, L., Amesberger, G., Finkenzeller, T., Moore, S. R., & Würth, S. (2022). The modified German subjective vitality scale (SVS-GM): Psychometric properties and application in daily life. *Frontiers in Psychology*, 13, 948906.

Chang, W. H., Kuo, C. C., & Ni, Y. L. (2022). Mindfulness enhances changes in athletes' subjective vitality: The moderating role of coach interpersonal style. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, (3), 190-197.

Conversano, C., Di Giuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A., & Orrù, G. (2020). Mindfulness, age and gender as protective factors against psychological distress during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1900.

Droutman, V., Poppa, T., Monterosso, J., Black, D., & Amaro, H. (2022). Association Between Dispositional Mindfulness, Clinical Characteristics, and Emotion Regulation in Women Entering Substance Use Disorder Treatment: an fMRI Study. *Mindfulness*, 13, (6), 1430-1444.

- Geiger, S. M., Otto, S., & Schrader, U. (2018). Mindfully green and healthy: An indirect path from mindfulness to ecological behavior. *Frontiers in Psychology*, 8, 2306.
- Hemmati, K., & Mosavi, S. J. (2020). The Effect of Mindfulness Training with an Islamic Approach on Subjective Vitality and School Well-Being of High School Female Students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 8 (12), 81-90.
- Jarukasemthawee, S., & Pisitsungkagarn, K. (2021). Mindfulness and eudaimonic well-being: the mediating roles of rumination and emotion dysregulation. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33, (6), 347-356.
- Kubzansky, L. D., & Thurston, R. C. (2007). Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy psychological functioning. *Archives of general psychiatry*, 64, (12), 1393-1401.
- Kurtus, R. (2012). What is vitality?. [www.school for Champion.Com Vitality/What Is Vitality.htm](http://www.schoolforChampion.Com/Vitality/WhatIsVitality.htm).
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000) The Construct of Mindfulness.. *Journal of Social Issues*, 56, (1), 1-9.
- Müller, F. H., Thomas, A. E., Carmignola, M., Dittrich, A. K., Eckes, A., Großmann, N., & Bieg, S. (2021). University students' basic psychological needs, motivation, and vitality before and during COVID-19: A self-determination theory approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 775804.
- Makarova, Д. (2021). Metacognitive regulation, basic psychological needs and subjective vitality of first year university students, 11 (1), 63-71
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., Alemdağ, S., Alemdağ, C., & Çavdar, S. (2017). The role of physical activity in pre-service teachers' subjective vitality. *Physical Education of Students*, (3), 134-139
- Parmentier, F. B., García-Toro, M., García-Campayo, J., Yañez, A. M., Andrés, P., & Gili, M. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety in the general population: The mediating roles of worry, rumination, reappraisal and suppression. *Frontiers in Psychology*, 10, 506.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23 (5), 603-619
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, (1), 68- 78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality psychology compass*, 2, (2), 702-717.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, (3), 373- 386.
- Thieler, I. (2017). Basic psychological needs: Determinants or correlates of subjective vitality and fatigue? A systematic review of the literature.
- Tunçkol, H. M. (2015). Relationship of happiness and subjective vitality in university students. *International Journal of Development Research*, 5, (4), 4219-4222.
- VandenBos, G. R. (Ed.) (2013). *APA dictionary of clinical psychology*. American Psychological Association.
- Vergara-Torres, A. P., Tristán, J., López-Walle, J. M., González-Gallegos, A., Pappous, A., & Tomás, I. (2020). Students' perceptions of teachers' corrective feedback, basic psychological needs and subjective vitality: a multilevel approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 558954.
- Xie, H., Guan, S. S. A., & Boyns, D. (2018). Use of a student recreation center, self-determination needs satisfaction, and subjective vitality: A structural model. *Recreational Sports Journal*, 42, (2), 116-129.
- Yeganeh, B., & Kolb, D. (2009). Mindfulness and experiential learning. *Handbook for Strategic HR*.
