

الدور الوسيط والمُعَدِّل للحَيَوية الذاتية في العلاقة بين اليقظة  
الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الدراسات العليا

إعداد

د/ محمود سعيد عطية إبراهيم

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة عين شمس

د/ دعاء أحمد محمد هريدي

مدرس علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة



## الدور الوسيط والمُعَدِّل للحيوية الذاتية في العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الدراسات العليا

د/ دعاء أحمد محمد هريدي ود/ محمود سعيد عطية إبراهيم \*

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الدور الوسيط والمُعَدِّل للحيوية الذاتية في العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الدراسات العليا. وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٨) طالب وطالبة بمتوسط عمري قدره ٢٨.٧٩ وانحراف معياري قدره ٧.٠٥ من كلية الدراسات العليا للتربية\_ جامعة القاهرة، وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان اليقظة الذهنية خماسي الأوجه إعداد (Baer et al., 2006)، (ترجمة الباحثين) ومقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan and Frederick 1997) (ترجمة الباحثين) ومقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي إعداد (Caprara et al. 2005) (ترجمة الباحثين) وأسفرت النتائج عن وجود تأثير مباشر موجب ودال إحصائيًا بين اليقظة الذهنية والحيوية الذاتية، وتأثير مباشر موجب ودال إحصائيًا بين الحيوية الذاتية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، وتأثير مباشر وغير مباشر موجب ودال إحصائيًا بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي. كما أوضحت النتائج وجود دور مُعَدِّل للحيوية الذاتية للعلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الدراسات العليا وتم تفسير نتائج الدراسة في ضوء الإطار النظري والدراسات والبحوث ذات الصلة، وتم -أيضًا- تقديم مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة الذهنية، الحيوية الذاتية، السلوك الاجتماعي الإيجابي.

\* د/ دعاء أحمد محمد هريدي: مدرس علم النفس التربوي - كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة.

\* د/ محمود سعيد عطية إبراهيم: مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية- جامعة عين شمس.

## **The Mediating and Moderating Role of Subjective Vitality in the Relationship between Mindfulness and Prosocial Behavior among Postgraduate Students**

### **Abstract**

The current study aimed to reveal the mediating and moderating role of subjective vitality in the relationship between mindfulness and prosocial behavior among graduate students. The study sample consisted of (438) male and female students with a mean age of 28.79 and a standard deviation of 7.05 from the Faculty of Graduate Studies for Education, Cairo University. The study tools were the five-faceted mindfulness questionnaire (prepared by Baer et al., 2006, and translated by the researchers), the subjective vitality scale (prepared by Ryan and Frederick 1997, and translated by the researchers), and the prosocial behavior scale (prepared by Caprara et al. 2005, and translated by the researchers). The results showed a positive and statistically significant direct effect between mindfulness and subjective vitality, a positive and statistically significant direct effect between subjective vitality and prosocial behavior, and a positive and statistically significant direct and indirect effect between mindfulness and prosocial behavior. The results also revealed a moderating role of self-esteem in the relationship between mindfulness and positive social behavior among graduate students. The results of the study were interpreted in light of the theoretical framework and related studies and research. A set of recommendations and proposed research were also presented.

**Key words:** Mindfulness, Subjective vitality, and Prosocial behavior

## مقدمة

شهد علم النفس خلال العقود الأخيرة تحولًا ملحوظًا في اهتماماته البحثية، حيث انتقل من التركيز على الجوانب السلبية إلى الاهتمام بجوانب النمو الإنساني الإيجابي. ويُعد هذا التحول من أبرز سمات علم النفس الإيجابي، الذي يُعنى بدراسة جودة الحياة، والسعادة، والهناء النفسي، والازدهار.

وقد برزت الحاجة إلى فهم تلك المتغيرات النفسية الإيجابية؛ لما لها من أثر بالغ الأهمية في فهم العمليات المعرفية والانفعالية وتنظيمها، ومن أبرز هذه المتغيرات اليقظة الذهنية Mindfulness والتي تتمثل في وعي الفرد باللحظة الراهنة، بحيث يستطيع أن يوجه انتباهه إلى ما يتعامل معه بشكل مقصود وبدون إصدار أحكام تقييمية على أفكاره ومشاعره، وقد تجلى مفهوم اليقظة واضحًا في التقاليد البوذية من خلال ارتباطه بممارسة التأمل اليقظة كطريقة لتقليل الشعور بالمعاناة وتعزيز الصفاء الذهني، ثم لاقى أهمية كبيرة في الأدبيات النفسية لما له من أثر إيجابي في تعزيز جودة الحياة (Brown & Ryan, 2003) وقد أوضحت عديد من الدراسات إسهام اليقظة الذهنية في تعزيز الهناء النفسي (Klussman et al., 2020)، والازدهار (Galovan et al. (2022)، والسعادة (Rowland et al. (2020)، والاندماج في المهام والتفاوض (Bunjak et al., 2022) وغيرها من المتغيرات الإيجابية.

ولعل من أهم المتغيرات الإيجابية التي نالت اهتمامًا كبيرًا من الباحثين في الآونة الأخيرة الحيوية الذاتية Subjective Vitality والتي تُعد مؤشرًا داخليًا للطاقة النفسية والشعور بالحياة والانخراط النشط في الحياة، وتمثل مؤشرًا للهناء النفسي (Chang et al., 2021; Ryan & Frederick, 1997

وقد أشارت دراسة كل من (Geiger et al. 2018; Keng et al. 2011) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة الذهنية يُظهرون معدلات أعلى من الحيوية الذاتية، نظرًا لأنهم يتعاملون مع التوتر والضغط بطريقة واعية ومنتزعة.

وقد أوضحت عبير الرشدان (٢٠٢٢) أن الحبوية الذاتية ترتبط بالمناطق الدماغية المسؤولة عن الانتباه والوعي والتركيز، وهذا ما تشير إليه اليقظة الذهنية، فالأفراد مرتفعي اليقظة الذهنية يتميزون بالقدرة على التحليل والتفكير الناقد والمجرد والتأملي والإبداعي، وهم أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات الأكاديمية واتخاذ القرار المناسب باستقلالية، مما يدل على تمتعهم بالحبوية الذاتية.

وقد توصلت دراسة Block-Lerner et al. (2007) أن الأفراد مرتفعي اليقظة الذهنية يتمتعون بقدرة أكبر من التعاطف واستجابة أقوى لاحتياجات الآخرين مفسرين ذلك بأن التأمل اليقظ يطور لدى الفرد القدرة على تبني منظور الآخر والشعور بحالته النفسية، مما يزيد من مستوى الدافعية نحو تقديم المساعدة والدعم له، وهذا أيضا ما أكدته دراسة Donald et al. (2018) أن الأفراد الأكثر وعياً بذواتهم وانفعالاتهم - كما هو الحال في ممارسي اليقظة الذهنية - يُظهرون قدرًا أعلى من التعاطف والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، كما أوصت الدراسة بالبحث عن العوامل والمتغيرات التي تتوسط العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي

وفي هذا السياق أوصت دراسة عامر الضبياني (٢٠٢١) بضرورة دراسة المتغيرات والعوامل ذات الصلة بكل من اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي التي من شأنها دعم الطلاب داخل البيئة الجامعية، كما توصلت لوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين كل من اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي

فالسلكيات الاجتماعية الإيجابية تسهم في دعم العديد من الجوانب المعرفية والانفعالية والنفسية لدى الأفراد مما يرفع مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي، وتحسن العلاقات الاجتماعية، والقدرة على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة (Li et al., 2023).

وللسلكيات الاجتماعية الإيجابية في مرحلة الرشد أهمية خاصة، ومعنى اجتماعي؛ حيث تزداد خلال هذه المرحلة حاجة الفرد إلى المساعدة والدعم من الآخرين لمواجهة الصعوبات المرتبطة بالتقدم في السن، مثل: التحديات البدنية المتزايدة، وتقلص الفرص للتفاعل الاجتماعي، وتراجع العلاقات الشخصية، والشعور بالوحدة. وتُشير الأدبيات إلى أن

قدرة الفرد الراشد على تلبية هذه الحاجات الشخصية قد تعتمد، وبشكل حاسم، على مدى قدرته هو نفسه على تقديم المساعدة والدعم للآخرين، وعلى فعاليته في إقامة علاقات اجتماعية قوية أو الحفاظ عليها (Caprara et al, 2005, 77, 78)

ولعل الحيوية الذاتية المتمثلة في الشعور الداخلي بالطاقة والحياة والانخراط النشط في التفاعل مع البيئة تُصنف ضمن العوامل الأساسية التي تدفع الفرد إلى المبادرة والتفاعل البناء ليس تجاه الفرد فحسب؛ بل تتجاوز ذلك لتؤثر على طبيعة العلاقات الاجتماعية للفرد، بما في ذلك توجهاته الإيثارية وسلوكياته الداعمة للآخرين. (Chang et al., 2021)

فالفرد الذي يشعر بالحيوية غالبًا ما يتمتع بطاقة نفسية تساعده على الخروج من الدائرة الذاتية والانفتاح على الآخرين، الأمر الذي يُهيئه للانخراط في سلوكيات اجتماعية إيجابية مثل تقديم المساعدة، وإظهار التعاطف، ودعم المحيطين به. (Martela & Ryan, 2016) ومما سبق يتضح أن اليقظة الذهنية قد تُسهم في تعزيز الحيوية الذاتية، والتي بدورها تُهيئ الفرد للانخراط في سلوكيات اجتماعية إيجابية وهو ما يدعم الدراسة الحالية في التحقق من الدور الوسيط والمُعَدِّل للحيوية الذاتية في العلاقة بين اليقظة الذهنية والسوك الاجتماعي الإيجابي.

### مشكلة الدراسة

تتضمن البيئة الجامعية لطلبة الدراسات العليا بكليات التربية العديد من الضغوط لما لهذه البيئة من طبيعة خاصة؛ فيلتحق الطلاب للدراسة ببرامجها المختلفة من تخصصات متنوعة وخلفيات ثقافية ومهنية متباينة، ويضاف إلى ذلك العبء المعرفي للطلاب ذات الخلفيات الأكاديمية المتباينة لطبيعة المقررات، وتحديات أخرى كصعوبات التواصل الاجتماعي الفعّال والدعم المتبادل بين الزملاء الأمر الذي قد يزيد من مستويات التوتر والذي بدوره يؤثر سلبًا على دافعية الإنجاز والتعلم.

ومن ثم تبرز ضرورة الاهتمام بالسلوك الاجتماعي الإيجابي ليس بوصفه سلوك اجتماعي أخلاقي فحسب؛ إنما لضمان جودة البيئة الأكاديمية ككل، فالاهتمام بهذا المفهوم

والكشف عن المتغيرات ذات الصلة يسهم في ترسيخ ثقافة جامعية قوامها التعاطف والتأزر وتوفير مناخ بحثي مُحفز يجمع بين متعة التعلم والتشجيع على العمل داخل فريق.

لذا هناك حاجة لكشف العلاقة بين اليقظة الذهنية والحَيوية الذاتية بوصفها أحد المتغيرات الداعمة لهذا السلوك الاجتماعي الإيجابي داخل البيئة الجامعية، فقد أوصت دراسة Abera (2021) بضرورة الاهتمام بالسلوك الاجتماعي الإيجابي ضمن المناهج التعليمية داخل المؤسسات التعليمية العليا وذلك لما له من أثر ليس على مستوى النجاح الأكاديمي للطلاب فحسب، بل لإسهامه أيضًا في النجاح المهني والتفاعل الاجتماعي في المستقبل.

فاليقظة الذهنية تعزز لدى الأفراد القدرة على تبني القيم الذاتية والاستقلالية في توجيه سلوكهم نحو أهداف ذات معنى. إذ يُوجه الأفراد نحو اليقظة المرتفعة انتباههم للحظة الراهنة، مما يضعهم في موقع أفضل لاتخاذ قرارات مدروسة سواء متصلة بالسياق الاجتماعي أو الأكاديمي، ومن ثم تُمكنهم من اختيار أنشطة مناسبة لهم وإتقانها بمرونة، وهو ما يمثل حجر الأساس في التنظيم الذاتي الذي يدعم الحَيوية الذاتية (Chang et al., 2021)، والتي بدورها تثري البيئة الأكاديمية بطاقة إيجابية تعزز من جودة الحياة الأكاديمية.

وتُعرف الحَيوية الذاتية بأنها الخبرة الواعية conscious experience للفرد بامتلاك الطاقة والشعور بالتوهج aliveness، (Martin–Cuellar et al., 2019, 2)، فلكي تكون هناك خبرة واعية، يجب أن يكون الشخص حاضرًا، ومنسجمًا، ومتيقظًا، وهذا ما دفع العديد من الباحثين للكشف عن العلاقة بين الحَيوية الذاتية واليقظة الذهنية كدراسة

Akin et al. (2016) ; Chang et al. (2018) ; Wu and Buchanan (2019)

Martin–Cuellar et al. (2019) ; Chang et al. (2021) ; Hewitt and Kealy (2021)

وقد توصلوا لوجود علاقة إيجابية بين اليقظة الذهنية والحَيوية الذاتية.

وقد أكدت دراسة Donald et al., (2018) على الدور المؤثر لليقظة الذهنية في السلوك الاجتماعي الإيجابي لأنها ليست مجرد ظاهرة تأملية، بل مورد للطاقة يدفع بالقابلية للسلوك الاجتماعي الإيجابي من خلال التعاطف والطوعية وإشباع الحاجات النفسية الأساسية؛ لذا أوصت هذه الدراسة بضرورة التدريب على اليقظة الذهنية من أجل دعم السلوكيات

الاجتماعية، وهذا ما أيضًا ما توصلت إليه دراسة Berry et al., (2018) فيما يتعلق بالقدرة التنبؤية لمستويات اليقظة الذهنية كسمة في الاستجابة الاجتماعية الإيجابية للغرباء. ومن ناحية أخرى، تشير الأطر المستندة إلى نظرية تحديد الذات إلى أن الحيوية الذاتية تمثل موردًا للطاقة يُمكن الأفراد من تجاوز الأناية وتوجيه سلوكهم نحو مساعدة الآخرين؛ فحين يشعر الفرد بوفرة الطاقة والامتلاء بالحيوية يزداد انخراطه المنظم ذاتيًا وتسهل عليه مساعدة الآخرين (Ryan & Deci, 2008).

وفي هذا السياق توصلت دراسة Wang et al. (2024) إلى أن الحيوية الذاتية تلعب دورًا وسيطًا في العلاقة بين استنزاف الذات والسلوك الاجتماعي الإيجابي، كما أشارت إلى أن زيادة الحيوية الذاتية تُسهم في تعزيز التعاطف مما يؤدي إلى تحسن في السلوك الاجتماعي الإيجابي.

**وفي ضوء ما سبق فقد نبعت مشكلة الدراسة من عدة مؤشرات، تتمثل في:**

- تُعد الحيوية الذاتية أحد الموارد النفسية الأساسية التي تساعد الأفراد على استعادة طاقتهم الذهنية، خاصة في البيئات التي تتطلب دافعية ذاتية عالية، كالبيئة الجامعية لطلاب الدراسات العليا لما لهذه البيئة من طبيعة خاصة، حيث أكدت دراسة Ryan & Deci (2008) أن الحيوية تُسهم في تعزيز القدرة على الانخراط في سلوكيات اجتماعية إيجابية، لما توفره من طاقة نفسية داخلية تُمكن الأفراد من تقديم الدعم والمساندة للآخرين. كذلك، أشارت Lavrusheva (2020) إلى أن تعزيز الحيوية أصبح هدفًا في البيئات التطبيقية كالمؤسسات التعليمية، كما أكدت دراسة Frederick and Ryan (2023) على أهمية الحيوية الذاتية في دعم التكيف داخل البيئات التعليمية/التعلمية لما لها من دور فعال في تحقيق الازدهار الأكاديمي.

- دور اليقظة الذهنية في تعزيز الحيوية الذاتية، حيث أوصت دراسة Martin-Cuellar et al. (2019) بإجراء المزيد من الأبحاث لفهم طبيعة العلاقة بين اليقظة والحيوية. وقد أكدت نتائج دراسات عديدة (Akin et al., 2016)؛ Chang et al., 2018؛ He & Liu, 2023؛ بسبوني وآخرون، ٢٠٢٤؛ نانسي أبو الليمون وفيصل

الربيع، ٢٠٢٢؛ عبير الرشدان، ٢٠٢٢) وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية والحَيَوية الذاتية، مما يشير إلى أن الوعي بالحظة الراهنة يمد الفرد بطاقة داخلية تحفّزه على العمل والانخراط الاجتماعي.

- الاهتمام المتزايد للدراسات الحديثة بفهم دور اليقظة الذهنية في تعزيز السلوك الاجتماعي الإيجابي، حيث أشارت دراسة (Donald et al. (2018 إلى أن اليقظة الذهنية لا تقتصر على فوائدها النفسية على الفرد فحسب؛ بل تمتد أيضًا إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية. كما أكدت دراسة كل من عامر الضياني، ٢٠٢١؛ مروة الشاعر، ٢٠٢٣؛ (Liu et al., 2024) وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية، كالتعاطف، والمساعدة، والدعم. وتُفسر هذه العلاقة من خلال قدرة الأفراد ذوي اليقظة المرتفعة على الحضور الواعي في المواقف الاجتماعية، مما يجعل اليقظة الذهنية تُعد أحد أهم المتغيرات النفسية في تنشيط السلوك الاجتماعي الإيجابي داخل البيئات الجامعية.

- رغم أن العديد من الدراسات تناولت كلاً من اليقظة الذهنية، والحَيَوية الذاتية، والسلوك الاجتماعي الإيجابي كل على حدة، أو من خلال الربط بين اثنين من هذه المتغيرات في سياقات متنوعة، إلا أنه لا توجد دراسة تناولت العلاقة بين المتغيرات الثلاثة معًا في حدود اطلاع الباحثين، أي أن هناك فجوة بحثية في بناء نموذج بنائي يفسر العلاقة بين اليقظة الذهنية، والحَيَوية الذاتية، والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية.

- أهمية عينة الدراسة في كون طالب الدراسات العليا في التربية يعد نموذجًا مؤثرًا في حياة طلابه، ليس فقط بوصفه ناقلًا للمعرفة، بل أيضًا باعتباره قدوة سلوكية وقيمية تُسهم في تشكيل توجهات الأجيال القادمة. فالمعلم لا يؤدي دورًا معرفيًا فحسب؛ بل يمثل نموذجًا للسلوكيات الاجتماعية والتربوية التي يكتسبها الطلاب من خلال التفاعل اليومي والملاحظة المستمرة. ومن ثم، فإن لقاء الضوء على متغيرات إيجابية، مثل اليقظة الذهنية والحَيَوية الذاتية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، لا ينعكس على أدائه

الشخصي داخل بيئة التعلم فحسب، بل يمتد أثره إلى تعزيز المناخ التعليمي ككل، وبناء طلاب أكثر وعياً وتفاعلاً واستعداداً لممارسة دورهم المجتمعي في المستقبل.

### وتتلخص مشكلة الدراسة في السؤالين التاليين:

١. ما مدى تطابق النموذج البنائي المقترح للعلاقات بين اليقظة الذهنية (كمتغير مستقل) والحيوية الذاتية (كمتغير وسيط)، والسلوك الاجتماعي الايجابي (كمتغير تابع) مع بيانات عينة الدراسة؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

- أ. هل يوجد تأثير دال احصائياً مباشراً لليقظة الذهنية على الحيوية الذاتية؟
- ب. هل يوجد تأثير دال احصائياً مباشراً للحيوية الذاتية على السلوك الاجتماعي الايجابي؟
- ج. هل يوجد تأثير دال احصائياً مباشراً لليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي؟
- د. هل يوجد تأثير دال احصائياً غير مباشر لليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي؟

٢. هل هناك دور مُعدّل للحيوية الذاتية في العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الايجابي لدى طلاب الدراسات العليا؟

### أهداف الدراسة:

١. إثراء الأدبيات بتصور نظري متكامل عن العلاقة بين الحيوية الذاتية، واليقظة الذهنية، والسلوك الاجتماعي الإيجابي
٢. الكشف عن الدور الوسيط والمُعدّل للحيوية الذاتية في العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الايجابي لدى طلاب الدراسات العليا

**أهمية الدراسة:****الأهمية النظرية للدراسة:**

١. تتبع أهمية الدراسة من كونها إحدى الدراسات العربية القليلة التي تناولت موضوع الحيوية الذاتية، كما أنها تتضمن اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، وجميعهم من المتغيرات البحثية المهمة في مجال علم النفس الإيجابي.
٢. تتبع أهمية الدراسة من عينة الدراسة والمتمثلة لدى شريحة أكاديمية متميزة، هي طلاب الدراسات العليا، الذين يمثلون نخبة فكرية يُعَوَّل عليها في بناء المجتمع المعرفي..
٣. قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في تزويد الباحثين بتحديد دقيق لمفاهيم اليقظة الذهنية والحيوية الذاتية والسلوك الاجتماعي الإيجابي وأبعادها.
٤. قد تسهم في سد فجوة بحثية تتمثل في قلة النماذج التكاملية التي تدرس الحيوية الذاتية بوصفها متغيرًا وسيطًا في علاقتها باليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي.
٥. قد تدعم نتائج الدراسة النظريات المعاصرة مثل نظرية تحديد الذات التي تؤكد أهمية الشعور بالحيوية والوعي باللحظة الراهنة كمنطلقات لتحقيق السلوك الإيجابي.

**الأهمية التطبيقية للدراسة:**

١. قد تفيد نتائج الدراسة الحالية الباحثين، والمؤسسات في تصميم برامج إرشادية وتدريبية تستهدف طلاب الدراسات العليا بهدف تعزيز مستويات الحيوية الذاتية واليقظة الذهنية لديهم، مما ينعكس إيجابيًا على سلوكهم الاجتماعي ودورهم المجتمعي.
٢. قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في توجيه الباحثين نحو وضع برامج لتنمية الحيوية الذاتية ودراسة أثرها في السلوكيات الاجتماعية الإيجابية المختلفة.
٣. تزويد المكتبة النفسية بأدوات (معرّبة) لمقياس اليقظة الذهنية والحيوية الذاتية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، بحيث تتميز بخصائص سيكومترية وبنية عاملية جيدة.

## مصطلحات الدراسة

على الرغم من تنوع التعريفات الواردة في الأدبيات خلال العقود الماضية لكلٍ من اليقظة الذهنية، والحيوية الذاتية، والسلوك الاجتماعي الإيجابي، سيقصر الباحثان على عرض التعريفات المعتمدة في أدوات القياس التي سنُطبّق في الدراسة الحالية

### اليقظة الذهنية Mindfulness

يتبنى الباحثان تعريف (Baer, 2006, 27) لليقظة الذهنية على أنها الانتباه الواعي للحظة الراهنة، بطريقة منفتحة، وغير حكمية، مع القدرة على ملاحظة الخبرات كما هي دون تفاعل مفرط أو تقييم تلقائي. ووفقاً لهذا التعريف تتكون اليقظة الذهنية من خمسة أبعاد:

١. الملاحظة Observing : تتضمن الوعي بالأحاسيس الداخلية والخارجية، والأفكار، والمشاعر.

٢. الوصف Describing : يتضمن وضع مسميات لهذه التجارب الملاحظة بشكل موضوعي (القدرة على وصف الظواهر الملحوظة باستخدام الكلمات).

٣. التصرف بوعي: Acting with Awareness يتضمن الانتباه إلى الخبرات الداخلية والخارجية، بما في ذلك الأفعال التلقائية عادةً مثل التنفس.

٤. عدم إصدار الأحكام على الخبرات الداخلية Non-judging of Inner Experience : عدم إصدار أحكام على الخبرات الداخلية والخارجية، مما يسمح بتقبل الخبرات كما هي دون تقييم سلبي

٥. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non-reactivity to Inner Experience : يتضمن السماح للخبرات مثل الأفكار والمشاعر بالظهور والذهاب دون الانخراط معها أو التأثير بها. (Shumlich & Bourdage, 2020, p. 293)

وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المشاركون في مقياس اليقظة الذهنية خماسي الأوجه إعداد (Baer, 2006) (ترجمة وتعريب الباحثان)

### الحيوية الذاتية Subjective Vitality

يتبنى الباحثان تعريف Ryan & Frederick (1997, p. 530) للحيوية الذاتية بأنها شعور ذاتي بالامتلاء بالطاقة والإحساس بالحياة نتيجة الخبرة الواعية للفرد. وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها المشاركون في مقياس الحيوية الذاتية إعداد Ryan & Frederick (1997) (ترجمة وتعريب الباحثان).

### السلوك الاجتماعي الإيجابي Prosocial Behavior

يُعرف بأنه سلوك تطوعي يهدف إلى نفع الآخرين وتعزيز التماسك الاجتماعي، مثل المساعدة، والمشاركة، والتعاطف (Kanacri et al., 2021) وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها المشاركون في مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي إعداد Kanacri. (2021) (ترجمة وتعريب الباحثان).

### الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة

يعرض الباحثان في هذا الجزء الإطار النظري والدراسات ذات الصلة في ثلاثة محاور: يتناول المحور الأول اليقظة الذهنية، ويتناول المحور الثاني الحيوية الذاتية، ويتناول المحور الثالث السلوك الاجتماعي الإيجابي، مع عرض الدراسات ذات الصلة، ثم تعقيب عام على الدراسات ذات الصلة.

### المحور الأول: اليقظة الذهنية

تُعرّف اليقظة الذهنية بأنها "حالة من الانتباه والوعي لما يحدث في اللحظة الراهنة"، حيث يركز الانتباه على خبرات محددة، بينما يظل الوعي شاملاً للخبرة Brown and Ryan (2003, p. 822)، وهذا ما أكده Kabat-Zinn (2003) موضحًا أنها "حالة من الوعي تتشأ من انتباه متعمد في الحاضر دون إصدار أحكام"، يمكن توجيهه نحو الإحساسات أو الأفكار أو المنبهات الحسية.

في حين عرفها كل من Goldberg & Del Re's (2014) بأنها مهارة معرفية تتضمن الانتباه المركز على الحاضر، بشكل مقصود، غير حكمي/ غير تقييمي ومُتقبل.

كما يشير (Raphael-Grimm 2015, p. 11) ، أن اليقظة الذهنية حالة من الوعي المدعوم بجهد مقصود لملاحظة العالمين الداخلي والخارجي، مع الانخراط الكامل في اللحظة الراهنة دون تشتيت ذهني أو انشغال بالماضي أو المستقبل. ويضيف Kaufman et al. (2017, pp. 3-4) أنها نمط لتوجيه الانتباه يقوم على تقبل الخبرة كما هي دون إطلاق أحكام.

وعرفها كل من Geiger et al. (2018, p. 1) بأنها وعي لحظي يتميز بالحيادية والانفتاح والتقبل، ويشمل الوعي بالمشاعر والقدرة على التصرف بوعي، وتبني موقف متقبل يتيح ملاحظة المشاعر والأفكار كما هي دون التفاعل معها، ويعزز هذا التصور ما أشار إليه Shumlach & Bourdage (2020, p. 293)، حيث وصفا اليقظة بأنها حالة نشطة من الانتباه الواعي للأحاسيس والمشاعر والمعرفة، تسمح للفرد بعزل الأفكار التلقائية أو غير التكيفية عن الموقف، كما أضافت دراسة Schindler & Friese (2021) بعد معرفي أعلى تتضمن وعياً ما وراء معرفي بالخبرات العقلية والانفعالية، يتم من خلاله مراقبة تلك الخبرات دون الانغماس فيها أو التفاعل معها.

كما أوضحت دراسة Shapiro and Carlson (2017) أن ممارسة اليقظة الذهنية لا تقتصر على الانتباه إلى اللحظة الراهنة فحسب، بل تشمل أيضاً الطريقة التي يُوجه بها هذا الانتباه، أي ما يُعرف بالأسس التوجيهية للممارسة، وتتمثل هذه الأسس في مجموعة من المواقف الذهنية والوجدانية التي تُشكل الإطار الداخلي للانتباه الواعي، ومن أبرزها: التقبل لما هو قائم دون مقاومة، والانفتاح على الخبرات، واللطف في التعامل مع الذات والآخر، والتحرر من التشبث بالأفكار أو النتائج، وتنمية مشاعر الود والمحبة. كما تشمل التوقف عن إصدار الأحكام، والقدرة على الاستجابة الواعية بدلاً من التفاعل التلقائي، ورؤية الأمور من منظور محايد، والتخلي بالصبر، والانخراط في الخبرة بروح من المرح والخفة، وتعزيز الثقة في الخبرة الذاتية، وتسهم هذه الأسس التوجيهية في تهيئة بيئة نفسية داخلية داعمة تُمكن الفرد من ممارسة يقظة أصيلة ومتوازنة.

ويتضح مما سبق أن اليقظة الذهنية مفهومًا متعدد الأبعاد، يشمل الانتباه الواعي، والموقف غير التقييمي، والقدرة على الانفصال المعرفي والانفعالي من أجل التفاعل بمرونة ووعي مع الحاضر، مما يجعلها أداة فعّالة في تحسين الصحة النفسية وتنمية المهارات الذاتية، وفيما يتعلق بالطبيعة المفاهيمية لليقظة الذهنية فقد أشارت دراسة (Frieze & Schindler 2021) أن هناك نقاش مستمر حول التعريف الدقيق لليقظة الذهنية، حيث لا يزال المفهوم محل جدل بين الباحثين، وأن الأشخاص الذين يمارسون اليقظة الذهنية يتخذون موقف المراقب المحايد، فلا يحكمون على أفكارهم أو مشاعرهم، ولا يخرطون في تحليلها أو تحديد قيمتها العاطفي، كما يُفترض أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة الذهنية يتعرفون على تجاربهم دون الاستغراق في اجترارها أو الانغماس في الحكم الذاتي عليها، وتُوصف اليقظة الذهنية بأنها نقيض "الشروذ الذهني غير المقصود" أو التصرف بطريقة "تلقائية" أو "آلية"، وتختلف بين الأفراد كسمة شخصية ثابتة أو كحالة نفسية متقلبة.

#### النماذج المفسرة لليقظة الذهنية:

تعددت النماذج النفسية التي سعت إلى تفسير اليقظة الذهنية من زوايا نظرية وتطبيقية متنوعة، من أبرزها: نموذج النية والانتباه والاتجاه الذي طوّره Shapiro وآخرون (2006)، ويقوم على ثلاث مكونات مترابطة: النية، وهي الغاية الواعية من الممارسة؛ والانتباه، ويتمثل في مراقبة الخبرات الداخلية والخارجية لحظة بلحظة مع تنمية مهارات التركيز والمرونة والانضباط المعرفي أما الاتجاه، فيشير إلى الكيفية التي يتشكل بها الانتباه، بحيث يكون ممزوجًا بالقبول واللفظ والانفتاح، بما يعزز إمكانات التغيير الإيجابي (Shapiro & Carlson, 2017; Gordon et al., 2021).

نموذج اليقظة الذهنية متعدد الأوجه والذي اقترحه Baer et al. (2006) وهنا تشمل اليقظة الذهنية خمسة مكونات هي: الملاحظة (الوعي بالأحاسيس الداخلية والخارجية، والأفكار، والمشاعر)، الوصف (وضع مسميات لهذه الخبرات الملاحظة بشكل موضوعي (القدرة على وصف الخبرات الداخلية والخارجية باستخدام الكلمات)، التصرف بوعي (الانتباه إلى

الخبرات الداخلية والخارجية، بما في ذلك الأفعال التلقائية عادةً مثل التنفس) عدم إصدار الأحكام على الخبرات الداخلية (تقبل الخبرات الداخلية كما هي دون تقييم سلبي أو تجنبها)، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (القدرة على ملاحظة الأفكار والمشاعر دون الاندماج معها أو الاستجابة لها بشكل اندفاعي) (Lee et al., 2023)

**ويتبنى الباحثان هذا النموذج، ويرجع ذلك للأسباب التالية:**

-البنية الواضحة لهذا النموذج، حيث يُعرف نموذج Baer اليقظة الذهنية من خلال خمس أبعاد قابلة للملاحظة والقياس، وتُعد هذه الأبعاد الخمسة الفكرة الجوهرية لتعريف اليقظة الذهنية إجرائيًا كبنية متعددة الجوانب بدلاً من كونها وحدة واحدة، ويمثل هذا النموذج ذو الجوانب الخمسة الأساس النظري لليقظة الذهنية كسمة.

-توافر أداة لهذا النموذج ثبتت جودة خصائصها السيكومترية في كثير من البحوث النفسية والتربوية.

-شروع استخدامه في الأدبيات النفسية في مختلف فروع علم النفس، حيث يستخدم النموذج بشكل واسع في الأدبيات النفسية وفي البرامج العلاجية مثل العلاج المعرفي القائم على اليقظة والعلاج الجدلي السلوكي.

-المرونة النظرية والتطبيقية لهذا النموذج مما يجعله مناسبًا لثقافات متنوعة.

كما طُرح النموذج النفسي البوذي بوصفه إطارًا تفسيريًا تقليديًا يركز على مفاهيم الزوال، والاستجابات التلقائية، وغياب الذات الثابتة، موضحًا أن خفض الأعراض النفسية لا يكون الهدف النهائي، بل نتيجة ثانوية لتقليل الاجترار والتعلق النفسي (Gordon et al., 2021).

قدم (Hölzel et al., 2011) نموذج ركز فيه على العمليات المعرفية والعصبية الكامنة وراء ممارسة اليقظة الذهنية، مكون من أربع مكونات مترابطة، تنظيم الانتباه ويمثل المكون الأول الذي يُمكن الفرد من توجيه تركيزه بوعي نحو الخبرة الراهنة، وملاحظة التشتت

الذهني واستعادته، المكون الثاني فيتمثل في زيادة الوعي بالجسم فيه يؤدي التركيز على الإشارات الداخلية إلى تنمية إدراك أدق بالعلاقة بين الحالات النفسية والخبرات الجسدية. وقد أشارت دراسة (Tang et al. (2015 أن المكون الثالث التنظيم الانفعالي يتألف من بعدين فرعيين: إعادة التقييم المعرفي للخبرات بطريقة تقلل من تأثيرها الانفعالي، والتعرض التدريجي للمشاعر، وإعادة الدمج من خلال قبول الخبرات دون إصدار أحكام، وتغيير المنظور نحو الذات يمثل المكون الرابع، حيث يتعلم الفرد إدراك أفكاره ومشاعره كأحداث عقلية مؤقتة لا يخرط فيها، وهو ما يرتبط بمفهوم الوعي ما وراء المعرفي، فيعكس هذا النموذج رؤية تكاملية تؤكد أن ممارسة اليقظة الذهنية تركز على آليات تتعدى مجرد الانتباه اللحظي، لتشمل إعادة بناء التفاعل مع الذات والانفعالات.

### النظريات المفسرة لليقظة الذهنية

#### نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory (SDT)

تفترض نظرية تحديد الذات (SDT) أن الوعي والانتباه أساسيان للتحكم في السلوك بطرق تتوافق مع قيم الفرد ومعتقداته. وقد تم اقتراح أن اليقظة الذهنية تُسهل السلوك الذي يتوافق مع الاحتياجات النفسية للفرد، مثل الاستقلال، والكفاءة، والتواصل الاجتماعي، فالأفراد الذين يتمتعون باليقظة الذهنية يكونون أقل خجلاً، وقللاً اجتماعياً، واجتراراً، ويميلون أكثر إلى التصرف بما يتوافق مع قيمهم ومعتقداتهم ويكونوا مرتفعي الرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والتعاون والكفاءة، وبالمقابل الأفراد الأقل يقظة أكثر عرضة للاستجابات الانعكاسية والتلقائية مما قد يؤدي إلى عواقب غير تكيفية (Ostafin et al., 2015)

#### نظرية التحكم Control Theory

تقترح هذه النظرية أن الانتباه والوعي بالإشارات النفسية والاجتماعية والفسولوجية أمران أساسيان لتحقيق الهناء. ويتم دعم هذه النظرية من خلال أبحاث التغذية الراجعة البيولوجية التي تشير إلى أن الانتباه يعتبر أمراً حاسماً في تقليل الأمراض أو الاعتلالات الجسدية غير الصحية. وبصفة خاصة، عندما يحدث خلل في التنظيم من خلال تقليل الإشارات الجسدية يصبح الانتباه أمراً ضرورياً لإعادة الاتصال بالوعي بحاجات الجسم.

(Shumlich & Bourdage, 2020, p. 296)

### قياس اليقظة الذهنية

إن عملية صياغة مفردات أي استبيان تقرير ذاتي تتطلب من المؤلفين تعريف أو تصور البنية التي يحاولون قياسها، ولذلك كل استبيان متاح لليقظة الذهنية يمثل محاولة لوضع تعريف إجرائي لها من خلال صياغة مفردات تقرير ذاتي تعكس جوهرها. ويمكن أن يوفر الفحص التجريبي لهذه الاستبيانات معلومات مهمة حول كيفية تعريف ووصف اليقظة الذهنية. (Baer, 2006, 28)

وفي العقد الأخير فقط تم تطوير مقاييس لقياس اليقظة الذهنية. وتعتبر مقاييس اليقظة الذهنية مهمة لاختبار فعالية اليقظة الذهنية في المواقف الكليينكية، وعلاقتها مع مفاهيم أخرى معروفة (مثل الشخصية).

### -مقياس الانتباه والوعي اليقظ (MAAS) Mindful Attention Awareness Scale

طور هذا المقياس كل من (Brown & Ryan, 2003) ، ويتكون من ١٥ مفردة، ويقيس الوعي العام والانتباه في الأنشطة اليومية، ويتميز بأنه بسيط ويتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، وأحد أكثر المقاييس استخدامًا لقياس اليقظة الذهنية ولكنه يغفل بعض الجوانب المهمة لليقظة الذهنية، مثل عدم الحكم والتقبل.

### -قائمة فريبورج لليقظة الذهنية (FMI) Freiburg Mindfulness Inventory

أعدته كل من (Walach et al., 2006) وتتكون الصورة الكاملة من ٣٠ مفردة والمختصرة من ١٤ مفردة، ويتكون من أربعة أبعاد وهي: الحضور اليقظ، والقبول غير الحكمي، والتفتح على الخبرات، والبصيرة أو الفهالعميق، ، ورغم وجود أربعة عوامل ظاهريًا، أوصى معدي المقياس بعدم تقسيم المقياس إلى أبعاد فرعية لأن: هناك ارتباطات عالية بين العوامل، ووجود تشعبات مزدوجة عالية، وتشعب جميع المفردات تقريبًا على عامل مشترك عام بقوة، وهو ما يشير إلى وجود بُعد عام واحد لليقظة الذهنية، ولكن قد تتطلب بعض المفردات خبرة سابقة في التأمل.

## -قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة الذهنية Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)

قام بإعداده (Baer et al., 2004)، ويتكون من ٣٩ مفردة، ويقيس أربعة أبعاد، وهي: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، والتقبل بدون حكم، ولكن يؤخذ على هذا المقياس من الصعب فهمه على الأشخاص غير المعتادين على فكرة اليقظة الذهنية، ولا يغطي جميع جوانب مفهوم اليقظة الذهنية، ولم يتم اختباره على عينة من ممارسي اليقظة الذهنية (مثل المتأملين) أو على عينة كLINيكية واسعة النطاق.

## -مقياس اليقظة الذهنية المعرفية والوجدانية المعدل Revised (CAMS-R) Cognitive and Affective Mindfulness Scale

أعدّه (Feldman, et al. 2007) ويتكون من ١٢ مفردة يقيس أربعة أبعاد، وهي: الانتباه، والوعي، والتركيز على الحاضر، والتقبل، ويؤخذ على هذا المقياس قلة عدد مفرداته مما أدى لعدم تغطيته الشاملة لكل أبعاد اليقظة الذهنية مما قد يؤثر على صدقه البنائي، وأشارت بعض الدراسات أن التحليل العاملي لم يُظهر دائمًا نفس البنية المكونة من ٤ عوامل، ما يثير تساؤلات حول ثبات الأبعاد الأربعة عبر عينات وثقافات مختلفة.

## -مقياس تورونتو لليقظة الذهنية (Toronto Mindfulness Scale)

من إعداد (Lau et al. 2006) ويتكون من ١٣ مفردة، والصورة المختصرة من ١٠ مفردات، ويقيس حالة اليقظة الذهنية فور الانتهاء من جلسة التأمل.

## -استبيان اليقظة الذهنية خماسي الأوجه Five Facet Mindfulness FFMQ Questionnaire

أعدّه (Baer et al. 2006) ويتكون من ٣٩ مفردة لقياس خمسة أبعاد: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم إصدار الأحكام، وعدم التفاعل، وقد قام الباحثان بترجمة وتعريب هذا الاستبيان في الدراسة الحالية ويرجع ذلك لعدة أسباب سيتم عرضها في الجزء الخاص بأدوات الدراسة.

## المحور الثاني: الحيوية الذاتية

يُشتق مصطلح الحيوية لغويًا من الفكرة الأساسية للحياة، ويُعرف وفقًا لذلك كقوة محرّكة أو مبدأ للحياة. ووفقًا لقاموس أكسفورد، فإن الشخص الذي يتمتع بالحيوية يتميز بالنشاط والحيوية العامة تجاه الحياة. وفي الاستخدام العام، تُستخدم كلمة الحيوية غالبًا لوصف الحماس والطاقة الظاهرة، وتُطبّق على أولئك الذين يظهرون بروح معنوية عالية، وحماس، وعفوية (Ryan & Frederick, 1997, p. 534)

فتشير الحيوية إلى الشعور بالحياة. والكلمة مشتقة من "فيتا vita" أو "الحياة life"، بحيث يشعر الشخص الحيوي بأنه حي، ومتحمس enthusiastic، ومفعم بالروح spirited، ويشعر الشخص بهذا الإحساس بالحياة عندما يكون بصحة جسدية جيدة، وعندما يكون مندمجًا نفسيًا بدلاً من كونه مشتت/ مبعثر fragmented، وعندما يختبر معنى وهدفًا في الحياة بدلاً من الشعور بفقدان المشاعر feeling lost أو الانفصال disconnect أو انعدام الهدف aimless (Peterson & Seligman, 2004)

ويُعرّف Ryan & Frederick (1997, p. 530) الحيوية الذاتية على أنه التجربة الواعية للفرد بامتلاك الطاقة والإحساس بالحياة، في حين يعرفها Nix et al. (1999, p. 266) بأنها الشعور الإيجابي بامتلاك طاقة متاحة للذات، هي حالة بارزة من الناحية الظاهرية ودينامية، حيث يدرك الأفراد التغيرات المستمرة في الطاقة التي يمتلكونها، ليس فقط كنتيجة للحالات الجسدية مثل المرض أو الإرهاق، ولكن أيضًا كنتيجة لعوامل نفسية.

ويرى Bostic (2000,313) إنها شعور بالطاقة نابع من مصدر داخلي، وليس نتيجة تهديدات محددة في البيئة الخارجية. وتختلف الحيوية عن الهوس (mania) في كونها تُعرّف على أنها الشعور بالحياة والنشاط، لا الشعور بالدفع أو الإكراه، وفي الواقع، يبدو أن مفهوم الحيوية معترف به بشكل جيد، وإن كان يُطلق عليه أسماء مختلفة في ثقافات متعددة.

عرف كل من Kubzansky and Thurston (2007) بأنها إحساس بالطاقة الإيجابية، والقدرة على تنظيم الانفعالات والسلوك بفعالية، والهناء الايجابي، بما في ذلك الشعور بالاندماج والاهتمام بالحياة.

ويتم تعريف الحيوية بأنها امتلاك طاقة جسدية وعقلية. عندما يكون الشخص مفعماً بالحيوية، فإنه يشعر بالحماس، والإحساس بالحياة، والطاقة المتاحة للذات، Ryan & Deci (2008, p. 703) وعرفها (Adie (2008, p. 190 بأنها شعور إيجابي ينبع من الذات يتمثل في الإحساس بامتلاك طاقة متاحة.

وتُعرّف بأنها "حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعبر عن نفسها في صيغة الحماس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة والشعور بالاعتدال"، وتُعتبر تجسيداً لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً (زهارة عبد البر، ٢٠٢٠، ٢٤٦) وتشير أيضاً إلى الشعور الإيجابي بالطاقة البدنية والعقلية، مما قد يؤدي إلى اتخاذ إجراءات هادفة وموجهة نحو تحقيق الأهداف (Buchner, 2020, p.1)

وعرفها كل من (Frederick & Ryan (2023 بأنها الخبرة الظاهرية للشعور بالحيوية وامتلاك الطاقة المتاحة للذات، مما يبرز دورها المركزي في الرفاهية والازدهار كما أوضحت دراسة (Lavrusheva (2020 أن من أهم السمات الرئيسية لهذا المفهوم : الذاتية إذ ترتبط مباشرة بالإدراك الواعي للفرد لشعوره بالطاقة الداخلية والفعالية الشخصية، ولا يمكن قياس الحيوية إلا عبر أدوات التقرير الذاتي، مما يمنحها طابعاً فردياً وخاصاً، وقد يؤدي ذلك إلى اختلاف في تفسيرها بين الأفراد، الإيجابية حيث ترتبط بشكل وثيق بالحماس، السعادة، والنشوة، ويمثل هذا المفهوم بُعداً إيجابياً خالصاً، إذ يركز على مكونات تعزز الصحة النفسية والبدنية دون أن تتضمن أبعاداً سلبية، دينامية تتميز الحيوية بقدرتها على التغير مع الزمن؛ إذ يمكن أن تنخفض استجابةً للمقدمات السلبية، ولكنها في ذات الوقت مورد متجدد، قابل للاستعادة والتعزيز بفعل المقدمات الإيجابية، القابلية للتكيف حيث تلعب الحيوية دوراً فعالاً في تمكين الأفراد من مواجهة التحديات الحياتية وتعزيز أدائهم في مختلف السياقات، مثل العمل والعلاقات الاجتماعية التداخل المتزامن (التكامل) بين الطاقة الجسدية والنفسية تتطلب الحيوية تكاملاً بين الطاقات الفسيولوجية والنفسية. فعلى الرغم من أن بعض الدراسات ركزت على أحد الجانبين دون الآخر، إلا أن الحيوية الحقيقية تنطوي على مزيج متكامل من الجوانب الجسدية والنفسية معاً.

## النظريات النفسية المفسرة للحياة الذاتية

### نظرية الحاجات النفسية الأساسية (BNT) Basic Needs Theory

وفقاً لنظرية الحاجات النفسية الأساسية، والتي تعد إحدى النظريات الفرعية لنظرية تحديد الذات. يمتلك الفرد ثلاث حاجات نفسية أساسية وهي: **الاستقلالية** (شعور الفرد بأن سلوكياته وأفعاله تصدر عنه بحرية واختيار ذاتي، دون ضغوط خارجية أو إملاءات مفروضة) **الكفاءة** (إدراك الفرد لفاعليته وقدرته على التعامل مع التحديات والمهام بجدارة وتحقيق أهدافه الشخصي) **الارتباط بالآخرين** (إحساس الفرد بالانتماء والتواصل الاجتماعي مع الآخرين)، وتشير النظرية إلى أن إشباع هذه الحاجات يعزز الهناء النفسي والجسدي والدافعية الداخلية، بينما يؤدي إحباطها إلى استنزاف الحياة الذاتية واعتلال في الهناء ونتائج سلوكية سلبية.

(Adie et al., 2008, 189; Lavrusheva, 2020, 4).

وفي هذا السياق، يرى Ryan & Frederick (1997) أن الحياة الذاتية تمثل انعكاساً دينامياً لمستوى إشباع هذه الحاجات؛ فكلما زاد الإشباع، ارتفعت الحياة الذاتية، مما يدعم الشعور بالصحة الجسدية والنفسية، في حين أن إحباط هذه الحاجات يؤدي إلى انخفاض الحياة الذاتية، وظهور مشاعر الخمول والانفصال النفسي والاجتماعي، وبذلك، تُفهم الحياة الذاتية ضمن هذا النموذج كمؤشر أساسي على للهناء النفسي، أي الشعور بالتحقق الذاتي والعمل بكامل الطاقة، لا كمجرد حالة مؤقتة من المتعة أو اللذة (Peterson, 2004, pp. 275-276)

وقد أظهرت عديد من الدراسات أن مقياس الحياة الذاتية يرتبط بمستويات مختلفة من إشباع الاحتياجات النفسية، سواء على المستوى الفردي أو بين الأفراد، فعلى سبيل المثال: أوضحت نتائج Kasser and Ryan (1999) أن الحياة الذاتية ترتبط بشعور الأفراد بالاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من كبار السن، وأشارت نتائج دراسة Reis et al., (2000) إلى أن إشباع الاحتياجات الثلاثة (الاستقلالية، الكفاءة، والتواصل الاجتماعي) يسهم في التغييرات اليومية في الحياة الذاتية.

ويتضح مما سبق أن الحَيَوية الذاتية ليست مجرد حالة نفسية عابرة، بل تتأثر بإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية، وأن هذه النظرية تقدم تفسيراً لفهم كيفية ارتباط الدعم البيئي والاجتماعي للاحتياجات النفسية بمؤشرات الصحة النفسية والهناء عبر تعزيز مشاعر الحَيَوية الذاتية.

### (أ) نظرية استنزاف الأنا (Ego Depletion Theory)

تشير نظرية استنزاف الأنا إلى أن ضبط الذات يعتمد على مورد نفسي محدود يشبه الطاقة أو القوة العقلية. وعندما يُمارس الفرد ضبطاً للنفس - كأن يقاوم إغراءً أو يكبت انفعالاً - فإنه يستهلك جزءاً من هذا المورد، مما يؤدي إلى انخفاض مؤقت في القدرة على مواصلة الضبط أو أداء مهام تطلب جهداً إراديًا لاحقاً. (Baumeister et al., 1998)

وقد دعمت التجارب هذه الفرضية، حيث أظهرت أن الأشخاص الذين مارسوا قدرًا كبيراً من الضبط الذاتي في موقف أولي أصبحوا أقل قدرة على المثابرة أو اتخاذ قرارات فعالة في مواقف لاحقة. فعلى سبيل المثال، الأفراد الذين مارسوا ضبط النفس من خلال مقاومة تناول الشوكولاتة أظهروا لاحقاً انخفاضاً في المثابرة أثناء محاولتهم حل ألغاز غير قابلة للحل، مقارنة بالمجموعات الضابطة. وبالمثل، فإن الأفراد الذين اتخذوا قرارات شخصية مهمة أو قاموا بكبح ردود أفعالهم العاطفية أظهروا أداءً أضعف لاحقاً في مهام تتطلب المثابرة وحل المشكلات ومن ثم تُعد الحَيَوية الذاتية مرآة حساسة لحالة موارد الذات، إذ إنها غالباً ما تنخفض بعد فترات من الجهد العقلي أو العاطفي المكثف، نتيجة استنزاف موارد الطاقة النفسية المرتبطة بالذات (Baumeister et al., 1998; Ryan & Deci, 2008)

### قياس الحَيَوية الذاتية

#### -مقياس الحَيَوية الذاتية (SVS - Subjective Vitality Scale)

طُوِّر مقياس الحَيَوية الذاتية بواسطة (Ryan & Frederick, 1997) لقياس الشعور الإيجابي بالطاقة الشخصية والشعور بالنشاط. ويتألف المقياس من سبع مفردات، تُجيب عنها العينة باستخدام مقياس ليكرت سباعي حيث تتراوح الإجابات بين "غير صحيح على الإطلاق

إلى "صحيح جدًا، وبلغت قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس  $\alpha = 0.82$  (Blanco & Joormann, 2017)

#### - النسخة المختصرة من مقياس الحيوية الذاتية (Short Form of SVS)

طوّرت النسخة المختصرة بواسطة Bostic et al. (2000) عبر حذف المفردة السلبية من النسخة الأصلية، مما ساعد على تحسين جودة النمذجة ومؤشرات الثبات الداخلي. وتتألف النسخة المختصرة من ست مفردات إيجابية فقط، مما يجعلها ملائمة للاستخدام في الدراسات التي تتطلب اختصار الوقت وتقليل العبء على المشاركين.

#### - النسخة الخماسية من مقياس الحيوية الذاتية (5-Item Version) SVS

قام Kawabata et al. (2017) بإعداد نسخة تتكون من خمس مفردات، مع حذف المفردة المرتبطة بالتنازل لتقليل التداخل المفاهيمي مع متغيرات أخرى. وأثبتت هذه النسخة فعالية خاصة في الدراسات التي تُجرى ضمن ثقافات آسيوية مثل اليابان وسنغافورة.

#### - مقياس الصحة العامة (SF-36 Vitality Subscale)

تُستخدم الحيوية في مقياس SF-36 كأحد الأبعاد الفرعية ضمن تقييم جودة الحياة الشاملة. (Ware & Sherbourne, 1992)، ويتألف هذا القسم الفرعي من أربع مفردات تتعلق بمستوى الطاقة والشعور بالتعب. ويُعد مناسبًا بشكل خاص للأفراد الذين يعانون من حالات صحية مزمنة أو للعينات الكلينيكية.

وتُظهر هذه التطورات أن الحيوية الذاتية مفهوم دينامي ومُعقد يتأثر بكل من العوامل الجسدية والنفسية، ويؤثر بدوره في تحفيز السلوك والتكيف مع تحديات الحياة.

ويُعد مقياس الحيوية الذاتية (SVS) الذي طوره راين وفريدريك (Ryan & Frederick, 1997) واحدًا من أكثر المقاييس استخدامًا لمقياس الحيوية الذاتية كسمة أو كحالة، كما تم تطوير نسخ مختصرة من ٤، ٥، ٦ مفردات لتحسين الدقة وتحسين جودة مطابقة النموذج في بعض اللغات، ولذلك قام الباحثان بتعريب هذا المقياس في الدراسة الحالية.

### العلاقة بين اليقظة الذهنية والحَيَوية الذاتية

أوضحت نتائج عديد من الدراسات وجود علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية والحَيَوية الذاتية يمكن عرضها على النحو التالي:

هدفت دراسة (Visser et al. 2014) إلى فحص الإسهام المحتمل لجودة النوم في العلاقة بين اليقظة الذهنية والحَيَوية الذاتية. وتكونت عينة الدراسة من ٢١٩ من كبار السن. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة احصائيًا بين اليقظة الذهنية وجودة النوم والحَيَوية الذاتية. وأسهمت جودة النوم جزئيًا في العلاقة بين اليقظة الذهنية والحَيَوية الذاتية، مع مساهمتين أساسيتين في هذا التأثير وهما: كفاءة النوم المعتادة والمشاكل المتعلقة بالنوم التي تحدث خلال النهار إلى الحد الذي يمكن فيه لليقظة الذهنية تقليل عدم القدرة على النوم أو الاستمرار في النوم، وكذلك تقليل التشتت والانقطاع في الانتباه خلال النهار، مما يسمح بتوفير المزيد من الطاقة للذات، مما يؤدي إلى مستويات أعلى من حيوية الذات.

وبحثت دراسة (Akin et al. 2016) الدور الوسيط لليقظة الذهنية في العلاقة بين جودة الصداقة والحَيَوية الذاتية. وتكونت عينة الدراسة من ٢٧٣ طالبًا جامعيًا، وتوصلت نتائج الدراسة أن كل من اليقظة الذهنية والحَيَوية الذاتية يرتبطان إيجابيًا بجودة الصداقة، كما وُجد أن الحَيَوية الذاتية ترتبط إيجابيًا باليقظة الذهنية. كما أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية تتوسط العلاقة بين جودة الصداقة والحَيَوية الذاتية.

وسعت دراسة (Martin-Cuellar et al. 2019) إلى بحث العلاقة بين اليقظة الذهنية والحَيَوية لدى عينة من المعالجين النفسيين المرخصين، وأظهرت النتائج أن المعالجين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من اليقظة الذهنية لديهم مستويات أعلى من الحَيَوية الذاتية. وهدفت دراسة نانسي أبو الليمون، وفيصل الربيع (٢٠٢٢) لإجراء نمذجة للعلاقات السببية؛ بين الحَيَوية الذاتية واليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (١١٩٧) طالبًا وطالبة من جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تبعًا للمستوى التعليمي والجنس، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الحَيَوية الذاتية واليقظة الذهنية، إذ بلغ حجم الأثر (٠.٧٠٦)،

كما توصلت النتائج لوجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية (غير مباشرة) بين الحيوية الذاتية واليقظة الذهنية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية، إذ بلغ حجم الأثر الغير مباشر (٠.٦١٣).

وهدفت دراسة عبير الرشدان (٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة الذهنية، والتعرف على الفروق في الحيوية الذاتية واليقظة الذهنية تبعاً للنوع لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت، وتم استخدام المنهج الوصفي المقارن الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكونت العينة من ٢٠٠ طالباً و ٢٠٠ طالبة من طلبة جامعة الكويت، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وذلك في اتجاه الذكور، ولم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث، في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وتوصلت الدراسة إلى أهمية الاستفادة من العلاقة الموجبة بين الحيوية الذاتية واليقظة الذهنية في مجالات التربية والتعليم والعمل.

وتفسر هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Chang, et al. (2021 حيث يرى أن اليقظة العقلية تعمل على تركيز انتباه الفرد على قيمه وأهدافه، فالفرد يكون في حالة وعي وإدراك لما يحدث في الوقت الحاضر، وبالتالي يستطيع اختيار الأنشطة المناسبة لتحقيق هدفه وفق تنظيم ذاتي مستقل، ويعمل ذلك التنظيم الذاتي المستقل بشكل إيجابي مع الحيوية الذاتية للفرد فيساعده على تحقيق أهدافه بنجاح.

وأوضحت دراسة (He and Liu (2023 أن اليقظة الذهنية تلعب دوراً أساسياً في تعزيز الحيوية الذاتية، حيث تساعد الأفراد على التفاعل الواعي مع تجاربهم اليومية، مما يؤدي إلى تحسين الهناء النفسي.

وهدفت دراسة بسيوني سليم وآخرون (٢٠٢٤) إلى الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طلاب جامعة الأزهر في الحيوية الذاتية وفقاً لمستوى اليقظة العقلية (مرتفع/

(منخفض)، ومستوى تنظيم الانفعالات (مرتفع/ منخفض)، وتكونت عينة البحث من (٥٢١) طالب وطالبة من طلاب جامعة الأزهر، طبق عليهم مقياسي الحيوية الذاتية وتنظيم الانفعالات، ومقياس اليقظة الذهنية، وتمت معالجة البيانات إحصائيًا باستخدام أسلوب تحليل التباين، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة في أبعاد الحيوية الذاتية الخمسة ترجع إلى مستوى اليقظة الذهنية (مرتفع/ منخفض)، وذلك لصالح مرتفعي اليقظة الذهنية. 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 الذهنية ومستويات تنظيم الانفعالات في الدرجة الكلية للحيوية الذاتية وأبعادها ماعدا بُعد الحيوية الاجتماعية.

### المحور الثالث: السلوك الاجتماعي الإيجابي

يُعرف السلوك الاجتماعي الإيجابي بأنه مصطلح شامل يُستخدم لوصف الأفعال التي يتم القيام بها بهدف حماية أو تعزيز هناء الآخرين، ويشمل التدخلات المساعدة، والعمل التطوع، والتبرع أو بالدم إلى جانب أمثلة أخرى. وتتميز هذه السلوكيات بخصائص فريدة، لكنها جميعًا تتضمن أفعالاً مقصودة تهدف إلى مساعدة أو إفادة الآخرين. (Weinstein & Ryan, 2010)

ويرى (Nelson et al. 2016, 851) بأنه أي فعل يهدف إلى إفادة شخص آخر وقد يشمل هذا السلوك أفعال اللطف اليومية (everyday kindnesses)، مثل: إحضار الطعام لقريب مسن، كما يشمل جهودًا أكبر تهدف إلى تحسين العالم، مثل: التطوع بشكل منتظم في دار لرعاية المسنين

ويُعرّف السلوك الاجتماعي الإيجابي بأنه مجموعة من الأفعال التي تهدف إلى إفادة الآخرين، وأحيانًا تكون على حساب من يقوم بها، مثل الإنفاق الاجتماعي الإيجابي والعمل التطوعي الرسمي والمساعدة غير الرسمية، والمساعدة في بيئة العمل والإيثار الاستثنائي مثل التبرع بالأعضاء (Hui, 2021, 231)

كما يُعرّف Guo et al., (2021, 7166) بأنه مجموعة واسعة من الأفعال التي تهدف إلى إفادة الآخرين وتشمل: المساعدة، والمواساة، والمشاركة والحماية ويشير السلوك الاجتماعي الإيجابي إلى الأفعال التي تعود بالنفع على الآخرين، أو الجماعات، أو المجتمع ككل. وتشمل هذه السلوكيات أفعالاً مثل المساعدة، والمشاركة، التطوع، والتعاون، والتبرع الخيري (Li et al., 2023, 2180)

ويشير Regan et al. (2022, 988) أن السلوك الاجتماعي الإيجابي — أو ما يُعرف باللفظ — نوعاً فريداً من التفاعل الاجتماعي، يتم ممارسته بنية إفادة الآخرين ويرى الباحثان أن تعدد تعريفات السلوك الاجتماعي الإيجابي يعكس ثراء المفهوم وشموليته الثقافية والسلوكية، فهو لا يقتصر على أفعال واضحة كالمساعدة والتبرع، بل يشمل أيضاً البعد النفسي والانفعالي للتفاعل الإنساني كالرعاية، والمواساة، واللفظ اليومي، وحتى التضحية، فتشترك التعريفات السابقة في وجود سمات مشتركة للسلوك الاجتماعي الإيجابي منها: الطوعية والنية الإيجابية، ونفع الآخرين، وعدم المقابل.

ومن جانب آخر فرق Bierhoff (2005) بين كل من السلوك الاجتماعي الإيجابي وسلوك المساعدة والسلوك الإيثاري قد يتم استخدامهم بنفس المعنى، إلا أنه يمكن التمييز بينها من خلال البحث عن الدوافع وراء السلوك الظاهر، فسلوك المساعدة هو المصطلح الأوسع، ويشمل جميع أشكال الدعم الشخص، أما السلوك الاجتماعي الإيجابي له معنى أضيق، إذ أن الفعل فيه يهدف إلى تحسين وضع المتلقي للمساعدة، دون أن يكون الدافع وراءه الوفاء بالالتزامات الرسمية، مع كون المستفيد شخصاً وليس مؤسسة، بينما الايثار يشير إلى السلوك الاجتماعي الإيجابي الذي يحمل دافعاً إضافياً، حيث يتميز دافع المساعدة بالتعاطف وأخذ منظور الآخر.

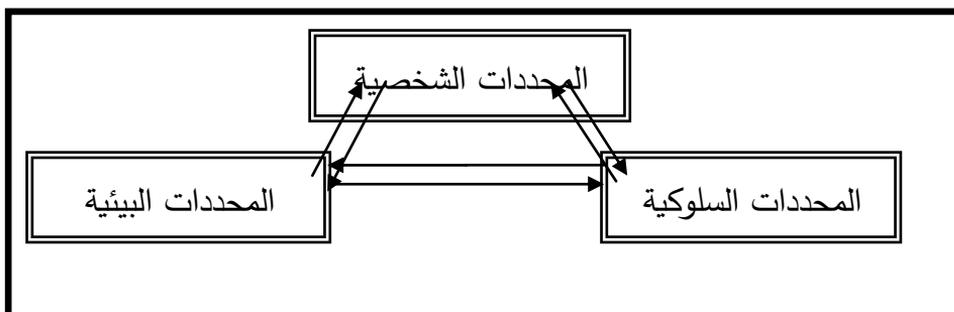
ويمكن تمييز السلوك الاجتماعي الإيجابي عن الاستجابات الانفعالية لمعاناة الآخرين، مثل الاهتمام التعاطف، وكذلك عن الاستجابات المعرفية ك القدرة على تبني منظور الآخر أو تقييم الاستحقاق، إذ إن هذه الاستجابات قد تؤدي أو لا تؤدي إلى أفعال تهدف لإفادة الغير، ومن الجدير بالذكر أن الدافع وراء الفعل لا يُعد معياراً في تحديد ما إذا كان السلوك اجتماعياً

إيجابياً أم لا ، فقد يكون السلوك مدفوعاً ب دوافع إثارية ، أي يُنفَّذ دون توقُّع مكافأة شخصية ، لكنه في كثير من الحالات قد ينشأ عن دوافع غير إثارية، مثل الامتثال للمعايير الاجتماعية، أو التمسك بالعدالة الشخصية، أو الرغبة في تعزيز المكانة والسمعة ، ويُصنَّف السلوك على أنه اجتماعي إيجابي إذا كانت نيته إفادة شخص آخر؛ أما ما إذا كان يحقق تلك الفائدة فعلياً أم لا، فلا يُعدُّ أمراً حاسماً في تصنيفه كسلوك اجتماعي إيجابي. (Donald et al., 2018)

### النظريات النفسية المفسرة للسلوك الاجتماعي الإيجابي

#### النظرية الاجتماعية المعرفية (SCT) Social Cognitive Theory

تَقترض النظرية الاجتماعية المعرفية (SCT) أن السلوك الإنساني حصيلة التفاعلات بين العوامل الشخصية والمعرفية والسلوكية والبيئية (الحمية التبادلية Reciprocal Determinism)، كما تضع تركيزاً خاصاً على قدرة الأفراد على تعديل البيئة أو بنائها بما يخدم أهدافهم الفردية والجماعية ، كما تَوَكِّد هذه النظرية دور الملاحظة والعمليات المعرفية في فهم التعلُّم والسلوك والتنبؤ بهما (Govindaraju, 2021) ، والشكل (٣) يوضح الحمية التبادلية الثلاثية في النظرية الاجتماعية المعرفية



شكل (١) يوضح الحمية التبادلية الثلاثية في

النموذج السببي للنظرية المعرفية الاجتماعية (Bandura, 2012, p. 12).

وفي هذا النظام التبادلي التكاملي الثلاثي تكون الوظائف الإنسانية نتاج التفاعل بين التأثيرات داخل الشخص، وسلوك الأفراد في الاندماج، والقوى البيئية التي تؤثر عليهم؛ وذلك لأن التأثيرات داخل الشخص نفسه، وفعالية الذات هي أحد مكوناتها، وهي جزء من الشروط

التي تحدد في هذا التفاعل الحيوي (الدينامي)، يكون للأفراد يد في تشكيل أحداث ومسارات حياتهم (Bandura, 2012, p. 11).

### نظرية التبادل الاجتماعي Social Exchange Theory

تُعد نظرية التبادل الاجتماعي من أبرز النظريات في علم الاجتماع وعلم النفس الاجتماعي، حيث تفسر السلوكيات الاجتماعية الإيجابية من منظور اقتصادي نفسي، وتفترض أن الأفراد يسعون في تفاعلاتهم الاجتماعية إلى تعظيم المنافع وتقليل التكاليف. ويمكن أن تكون التكاليف والمنافع مادية (مثل المال) أو غير مادية (مثل الحب، أو تقديم خدمة، أو المعلومات، أو المكانة الاجتماعية). ونتيجة لذلك، قد تكون هناك دوافع شخصية خفية وراء السلوك الاجتماعي الإيجابي (السلوك الإيثاري) لدى الأفراد.

فعلى سبيل المثال، قد ينخرط بعض الأشخاص في سلوكيات إيجابية لبناء صورتهم الذاتية، أو للحصول على استحسان الآخرين، أو لتكوين صداقات معهم. على سبيل المثال، قد يتبرع البعض بالدم ليس فقط لمساعدة الآخرين، بل أيضًا للشعور بالرضا الذاتي. وفي مواقف أخرى، قد يتردد الأفراد في تقديم المساعدة إذا كانت التكاليف المحتملة مرتفعة، مثل التعرض للخطر عند محاولة إنقاذ شخص من اعتداء.

(Cropanzano & Mitchell, 2005)

### نظرية الإيثار المتبادل (Reciprocal Altruism Theory)

تُعد نظرية الإيثار المتبادل من أبرز التفسيرات لسلوكيات المساعدة غير المشروطة بين الأفراد غير المرتبطين وراثيًا. وتفترض النظرية أن الفرد قد يُظهر سلوكًا إيثارًا تجاه آخر ليس من أقرائه، بشرط وجود احتمال لتلقي معاملة مماثلة في المستقبل، أي أن العلاقة تتطوي على تبادل متأخر للمنفعة.

وقد أوضح Trivers (1971) أن هذا النمط من الإيثار مشروط بوجود ظروف تطويرية معينة، من بينها: العمر الطويل للفرد؛ يزيد من فرص تبادل الأفعال الإيثارية، والاستقرار الاجتماعي؛ يضمن تكرار التفاعل مع نفس الأفراد، إضافة إلى وجود آليات لضبط "العشاشين" الذين يتلقون المساعدة دون ردّها. وإذا لم يُقابل الفعل الإيثاري بفعل مماثل، فإن

النظام سينهار، وبالتالي تطورت آليات لمعاقبة الغشاشين أو استبعادهم من التبادل الإيثاري. كما بيّن أن العديد من السمات النفسية لدى الإنسان — مثل مشاعر الامتتان، والذنب، والثقة، والعدالة، والغضب الأخلاقي — قد تطورت لتدعيم آليات الإيثار المتبادل والمحافظة على استقراره داخل المجموعات الاجتماعية.

### قياس السلوك الاجتماعي الإيجابي

### مقياس التفكير/ الاستدلال الاجتماعي الإيجابي الموضوعي (Objective Measure of Prosocial Reasoning – PROM)

يُعد مقياس التفكير الاجتماعي الإيجابي الموضوعي من الأدوات النفسية المهمة التي طُوِّرت لقياس أنماط التفكير الأخلاقي المرتبط بالمواقف الاجتماعية الإيجابية، والتي يكون فيها الفرد مطالبًا باتخاذ قرار بشأن مساعدة الآخرين في ظل صراع بين المصلحة الشخصية والحاجة الاجتماعية. وقد طور هذا المقياس (Carlo et al., 1992)، بهدف تقديم أداة موضوعية مبنية على مواقف محددة مسبقًا، ويقيس أنماط التفكير الأخلاقي التي يستخدمها الشخص، وفق خمس أنماط التفكير القائم على اللذة / المصلحة الذاتية، التفكير الموجه نحو الحاجات، التفكير من أجل القبول، التفكير النمطي، التفكير الداخلي القيمي (Carlo et al., 1992)

### مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي (PBS)

أعدّه (Caprara et al., 2005)، ويتكوّن من ١٦ مفردة، وله أربعة أبعاد من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، وهي: المشاركة، والمساعدة والرعاية، والتعاطف ويشتمل كل بُعد من الأبعاد الأربعة على ٤ مفردات.

### مقياس نزعات السلوك الاجتماعي الإيجابي Prosocial Tendencies Measure (PTM)

من إعداد (Carlo & Randall, 2002) وتم اختيار مفردات هذا المقياس من مقاييس سابقة تم تطويرها لقياس الميول والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية، بالإضافة إلى استجابات تم جمعها من خلال مقابلات حول التفكير الأخلاقي الإيجابي أُجريت مع طلاب جامعيين،

ويتكون من ٢٣ مفردة مقسمة على ست أبعاد هي: السلوك الإيجابي العلني، السلوك الإيجابي الخفي، السلوك الإيجابي في المواقف الطارئة، السلوك الإيجابي الانفعالي، السلوك الإيجابي المتوافق، الإيثار.

وتم تعديل مقياس نزعات السلوك الاجتماعي الإيجابي لاستخدامه مع المراهقين الأصغر سناً. ولأجل تطوير النسخة المناسبة لهذه الفئة العمرية، تم الاستعانة بمجموعة مكونة من 10 مراهقين تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٦ عاماً لتقييم مفردات النسخة الأصلية من المقياس من حيث الوضوح والملاءمة، كما طُلب منهم تقديم اقتراحات لتحسين صياغة المفردات. وبناءً على ذلك، أُجريت تعديلات طفيفة في الصياغة لجعل المفردات أبسط وأسهل فهماً، وتمت إضافة مفردتين جديدتين استناداً إلى ملاحظات المجموعة. وبهذه التعديلات، أصبحت النسخة المعدلة من المقياس والتي تُعرف باسم مقياس نزعات السلوك الاجتماعي الإيجابي - النسخة المعدلة "(PTM-R)" تتكوّن من ٢٥ مفردة تقيس نفس الأبعاد. (Carlo et al., 2003)

### العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي

اقترح Donald et al. (2018) عدة آليات تفسر العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، كتحسين التحكم التنفيذي والانتباه يزيد من وعي الأفراد باحتياجات الآخرين، وتعزيز التنظيم العاطفي، يسهل الاستجابة العاطفية الإيجابية في المواقف الاجتماعية، وتقليل الارتباط بالذات وزيادة الشعور بالاتصال الاجتماعي يعزز التعاطف والسلوك المساعد.

وقد كشفت عدة دراسات وجود تأثير إيجابي لليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي من بينها دراسة عامر الضبياني (٢٠٢١) والتي هدفت إلى استكشاف مستوى اليقظة الذهنية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين، بالإضافة إلى فحص العلاقة بين هذه المتغيرات. شملت العينة ٥٠٩ طالباً وطالبة من الجامعات الصينية للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠. أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية والتعاطف كان منخفضاً جداً، في حين كان مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي متوسطاً. كما وُجدت علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة الذهنية وكل من التعاطف والسلوك

الاجتماعي الإيجابي. بالإضافة إلى ذلك، ظهرت فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لصالح الذكور، وفي مستوى التعاطف لصالح الإناث، بينما لم تكن هناك فروق في مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي بناءً على النوع الاجتماعي.

في حين هدفت دراسة مروة الشاعر (٢٠٢٣) إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب ضعاف السمع والعاييين في مؤسسات التعليم النوعي. أظهرت النتائج وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى كلا المجموعتين. كما وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي بين الطلاب ضعاف السمع والطلاب العاييين، حيث كان مستوى اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي أعلى لدى الطلاب العاييين مقارنة بضعاف السمع.

وسعت دراسة Donald et al. (2018) إلى تحليل العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي من خلال مراجعة منهجية وتحليل بعدي للدراسات التجريبية والارتباطية، وذلك لفهم مدى تأثير ممارسة اليقظة الذهنية على السلوكيات الإيجابية تجاه الآخرين. وتضمنت الدراسة مراجعة منهجية وتحليل بعدي لـ ١٢ دراسة استقصت العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي. شملت التحليلات دراسات ارتباطية فحصت اليقظة الذهنية كسمة شخصية، ودراسات تجريبية اختبرت تأثير التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي. وتم قياس حجم التأثير عبر دراسات متعددة باستخدام حساب متوسط التأثير المعياري، وأظهرت النتائج أن سمة اليقظة الذهنية مرتبطة إيجابياً بالسلوك الاجتماعي الإيجابي.

### العلاقة بين الحيوية الذاتية والسلوك الاجتماعي الإيجابي

أوضحت دراسة Ryan & Deci (2008) أن الحيوية الذاتية تمثل مؤشراً على الموارد

الذاتية، والتي تُستخدم غالباً في الانخراط في سلوكيات إيجابية تجاه الآخرين، وأشار تحليل Lavrusheva (2020) إلى أن الحيوية الذاتية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالنتصرفات الإيجابية والانفعالية، بما في ذلك السلوك الاجتماعي الإيجابي مثل التفاعل الاجتماعي والدعم

الاجتماعي، حيث أن الأشخاص ذوي الحيوية المرتفعة أبدوا قدرة أكبر على تقديم الدعم للآخرين

توصلت دراسة (Muraven, Gagné, and Rosman (2008 إلى أن الحيوية الذاتية تُعد موردًا أساسياً يساعد الأفراد على استعادة قواهم النفسية، خاصة عند الانخراط في سلوكيات مدفوعة بالدوافع الذاتية، مما يسهم في تعزيز قدرتهم على القيام بسلوكيات اجتماعية إيجابية

هدفت دراسة (Wang et al. (2024 إلى بحث تأثير استنزاف الأنا (ego depletion) على السلوك الاجتماعي الإيجابي، ودراسة الدور الوسيط لكل من الحيوية الذاتية والتعاطف في هذه العلاقة. وتكونت عينة الدراسة من ٣٨١ طالبًا جامعيًا وأظهرت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائيًا بين استنزاف الذات، والحيوية الذاتية، والتعاطف، والسلوك الاجتماعي الإيجابي. كما كشفت تحليلات الانحدار واختبارات التأثيرات الوسيطة وجود تأثير مباشر ودال إحصائيًا لاستنزاف الذات على السلوك الاجتماعي الإيجابي. وكذلك فإن الحيوية الذاتية تلعب دورًا وسيطًا في العلاقة بين استنزاف الذات والسلوك الاجتماعي الإيجابي. وتُشير هذه النتائج إلى أن زيادة الحيوية الذاتية تُسهم في تعزيز التعاطف، مما يؤدي إلى تحسّن في السلوك الاجتماعي الإيجابي.

وعلى نحو متبادل أظهرت نتائج دراسة (Weinstein & Ryan (2010 أن هناك علاقة إيجابية بين الانخراط في السلوك الاجتماعي الإيجابي (مثل مساعدة الآخرين) وبين ارتفاع مستويات الحيوية الذاتية اليومية.

فقد تبين أن قيام الأفراد بأعمال المساعدة كان مصحوبًا بزيادة ملحوظة في مشاعر الحيوية والنشاط الداخلي لديهم. إضافة إلى ذلك، أكدت نتائج الدراسة أن الدافع الذاتي للقيام بالسلوك الاجتماعي الإيجابي يلعب دورًا حاسمًا في تعزيز هذه الحيوية. فالأفراد الذين قدموا المساعدة بدوافع ذاتية حقيقية، وليس بدافع الامتثال للضغوط الاجتماعية أو الشعور بالواجب، أظهروا مستويات أعلى من الحيوية الذاتية، والهناء النفسي مقارنة بأولئك الذين ساعدوا بدون دافع داخلي قوي. وبذلك، أوضحت الدراسة أن مجرد أداء سلوكيات مساعدة لا يكفي لتحقيق

مستويات مرتفعة من الحيوية الذاتية، بل يجب أن يكون هذا الأداء مدفوعاً بدوافع ذاتية أصيلة لضمان تحقيق أقوى آثار إيجابية على مشاعر الحيوية والهناء النفسي للفرد. وتدعم النتائج فكرة أن الدافع المستقل للمساعدة يحقق فوائد لكل من المُساعد والمُتلقّي عبر إشباع أكبر للحاجات.

وعلى الرغم من قلة الدراسات التي تناولت علاقة الحيوية الذاتي بالسلوك الاجتماعي الإيجابي، فقد اهتمت العديد من الدراسات بدراسة العلاقة بين استنزاف الأنا (نقيض الحيوية الذاتية كما سبق الإشارة إلى ذلك) والسلوك الاجتماعي الإيجابي، حيث أشارت نتائج عدة دراسات مثل (Fennis, 2011; Ren et al., 2014; Li et al., 2022; Osgood and Muraven, 2015; Fei et al., 2016; ) أن استنزاف الأنا يقلل مستوى ونشوء السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأفراد ويُعزّي (Wang et al., 2024, 5) هذا الأثر إلى أن الفرد، حين يُقدّم على سلوك اجتماعي إيجابي، يُوازن بين مصالحه ومصالح الآخرين؛ وهي عملية تتطلب مشاركة معرفية وانفعالية كبيرة، فضلاً عن موارد ضبط ذات كافية لتقييم تلك المصالح وتحليلها. وبما أن الأشخاص في حالة استنزاف الأنا يُخفّضون انتباههم لمصالح الآخرين، فإنهم يجدون صعوبة أكبر في كبح اندفاعاتهم ويُظهرون سلوكاً أنانياً أشد، ولذا غالباً ما يُبدي الأفراد الذين يعانون من استنزاف الأنا قدرًا أقل من السلوك الاجتماعي الإيجابي.

وفي هذا الصدد، فقد توصلت دراسة (Fennis 2011) إلى أن استنزاف الأنا يقلل من سلوك تبني وجهة نظر الآخر لدى الطلاب الجامعيين، وهو شكل محدد من السلوك الاجتماعي الإيجابي، وأظهرت نتائج (Osgood and Muraven 2015) إلى أن استنزاف الأنا يؤثر في السلوك عبر تقليل قدرة أو دافعية الفرد لتجاوز الرغبات الأنانية عندما تترتب على مساعدة الآخرين تكلفة شخصية، وأوضحت نتائج (Fei et al. 2016) أن الطلاب الذين يعانون من درجة عالية من استنزاف الأنا قدّموا سلوكيات اجتماعية إيجابية أقل مقارنةً بالطلاب ذوي الدرجة المنخفضة.

تشير النتائج إلى أن استنزاف الأنا يؤثر في السلوك عبر تقليل قدرة أو دافعية الفرد لتجاوز الرغبات الأنانية عندما تترتب على مساعدة الآخرين تكلفة شخصية.

ويشير Li et al., (2022) إلى أن الأفراد يمتلكون بعض الموارد، وغالبًا ما يسعون إلى اكتساب الموارد التي يرونها قيّمة والحفاظ عليها وحمايتها والأفراد الذين لديهم موارد أكثر يكونون أقلّ تعرّضًا لهجمات فقدان الموارد وأكثر قدرة على تحصيل موارد إضافية، ما يُشكّل حلقة تصاعديّة من القيمة المضافة، وغالبًا ما يُعدّ السلوك الاجتماعي الإيجابي فعلًا لمساعدة الآخرين على حساب مصالح الفرد الشخصية؛ لذا، ومن منظور الريح المادي الذاتي، يكون السلوك الاجتماعي الإيجابي غالبًا مصحوبًا بخسائر.

### تعقيب على الدراسات ذات الصلة:

- أشارت نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والحيوية الذاتية إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المتغيرين، وأن اليقظة الذهنية تُعدّ منبأ بالحيوية الذاتية ولها تأثير مباشر موجب ودال عليه.

- تتوع العينات المستهدفة في الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والحيوية الذاتية حيث شملت العينات كبار السن (Visser et al., 2014) ، وطلبة جامعيين (Akin et al., 2016)؛ عبير الرشدان، ٢٠٢٢، بسيوني سليم وآخرون (٢٠٢٤)، نانسي أبو الليمون، وفيصل الربيع (٢٠٢٢) ومعالجين نفسيين (Martin-Cuellar et al., 2019).

- تُظهر الدراسات أن اليقظة الذهنية ترتبط مباشرة بارتفاع الحيوية الذاتية عبر تعزيز الانتباه الموجه نحو الهدف وتقليل التشتت الذهني. (Chang et al., 2021)

- تعمل متغيرات مثل جودة النوم أو الصداقة على كوسيط جزئي في العلاقة بين المتغيرين؛ فالنوم الكفؤ يقلل الإرهاق النهاري ويوفّر طاقة نفسية إضافية، في حين تدعم العلاقات الاجتماعية الإيجابية موارد الفرد الوجدانية.

- تُبرز نتائج دراسات أن اليقظة الذهنية لا تؤثر في الحيوية مباشرةً فحسب، بل تمكّن الأفراد من تنظيم استجاباتهم الانفعالية، الأمر الذي يرفع مستويات النشاط الذهني والجسدي معًا.

- اعتمدت العديد من الدراسات السابقة في قياس اليقظة الذهنية على استبيان اليقظة الذهنية خماسي الأوجه، كما اعتمدت العديد من الدراسات في قياس الحيوية الذاتية على مقياس الحيوية الذاتية وهما المقياسان اللذان تم تعريبهما في الدراسة الحالية
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، سواء بوصف اليقظة الذهنية سمة شخصية أو كنتيجة لتدخلات تدريبية (Donald et al., 2018؛ عامر الضبياني، ٢٠٢١؛ مروة الشاعر، ٢٠٢٣؛ وأن اليقظة الذهنية تُعد منبئاً بالسلوك الاجتماعي الإيجابي ولها تأثير مباشر موجب ودال عليه.
- توسط التعاطف والضبط الذاتي العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، وهو ما ظهر في دراسة عامر الضبياني (٢٠٢١)، والتحليل البعدي الذي أجراه Donald et al., 2018
- تعزيز برامج اليقظة الذهنية في الميول الاجتماعية الإيجابية، وهو ما أشارت إليه دراسات التدخل التجريبي المُراجعة كما في دراسة (Donald et al. (2018
- تنوع العينات المستهدفة في الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي حيث شملت طلاب جامعة يمينيون في الصين (عامر الضبياني، ٢٠٢١)، وطلاب ضعاف سمع وعاديون مثل دراسة (مروة الشاعر ، ٢٠٢٣) .
- تنوع المناهج المستخدمة في الدراسات السابقة حيث شملت المنهج الوصفي الارتباطي كما في دراسة (عامر الضبياني، ٢٠٢١)، والمنهج المقارن كما في دراسة (مروة الشاعر، ٢٠٢٣)، أو مراجعة منهجية وتحليل بعدي كما في دراسة Donald et al. (2018).
- يرى الباحثان في ضوء الدراسات السابقة إلى أن اليقظة الذهنية لا تؤثر على السلوك الاجتماعي الإيجابي فقط من خلال الانتباه والإدراك، بل عبر سلسلة من العمليات الوسيطة مثل خفض التمرکز حول الذات، وتعزيز الارتباط الاجتماعي، وتحسين المرونة النفسية. وفي هذا السياق، تؤكد النتائج أهمية دمج برامج تدريب اليقظة الذهنية

في السياقات التعليمية والأكاديمية والتربوية من أجل تعزيز السلوكيات الاجتماعية البناءة.

- تشير الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ثنائية الاتجاه؛ فالأشخاص الذين يتمتعون بحيوية أعلى يكونون أكثر ميلاً لمساعدة الآخرين، وفي الوقت نفسه، تؤدي الأفعال الاجتماعية الإيجابية إلى تعزيز الحيوية الذاتية. ولهذه العلاقة أهمية كبيرة في تعزيز الهدوء والتماسك الاجتماعي والمرونة النفسية.

- اتفقت معظم الدراسات السابقة مثل (Ryan & Deci, 2008; Muraven et al., 2008; Lavrusheva, 2020) على أن الحيوية الذاتية تمثل أحد الموارد الذاتية المهمة التي تمكن الفرد من الانخراط في أنشطة اجتماعية إيجابية. فالأفراد مرتفعي الحيوية الذاتية يُظهرون استعدادًا أكبر للعطاء والمساعدة والدعم الاجتماعي.

- أبرزت دراسة (Wang et al., 2024) أن التعاطف يمثل دور وسيط في تحويل الطاقة الذاتية إلى سلوكيات اجتماعية إيجابية. إذ تلعب الحيوية الذاتية دورًا في تعزيز الاستجابة العاطفية الوجدانية للآخرين، مما يُترجم لاحقًا إلى سلوك مساعد.

- أوضحت دراسة (Weinstein and Ryan, 2010) أن نوع الدافع (ذاتي مقابل خارجي) وراء السلوك الاجتماعي الإيجابي له تأثير مباشر على تعزيز الحيوية الذاتية؛ إذ أن المساعدة التي تتبع من دوافع ذاتية ترتبط بمستويات أعلى من الحيوية والانفعالات الإيجابية.

- رغم ما كشفتته الدراسات من وجود علاقة إيجابية بين الحيوية الذاتية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، إلا أن قلة عدد الدراسات، وعدم اتساق بعض المقاييس عبر السياقات الثقافية، يمثلان نقاط ضعف ينبغي تلافيهما في الأبحاث المستقبلية. كما أن معظم العينات اقتصرت على طلاب الجامعة مثل (Muraven et al., 2008; Wang et

(al., 2024)، مما يقلل من إمكانية التعميم، ويستدعي توسيع الدراسات لتشمل فئات عمرية ومهنية متنوعة وهو ما أهتمت به الدراسة الحالية -أوضحت عدة دراسات (Fennis, 2011; Ren et al., 2014; Li et al., 2022) أن استنزاف الأنا، وهو نقيض الحيوية الذاتية، يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في السلوكيات الاجتماعية الإيجابية. إذ يتطلب هذا النوع من السلوك موارد معرفية وعاطفية للتقييم والتحكم الذاتي، وهي موارد تكون مستنزفة في تلك الحالة. وأشارت دراسة (Fei et al (2016). إلى أن الطلاب مرتفعي الاستنزاف أظهروا مستويات أدنى من تقديم المساعدة مقارنةً بأقرانهم.

-يتضح من الدراسات السابقة أن الحيوية الذاتية لا تمثل محفزاً للسلوك الاجتماعي فحسب؛ بل تمثل أيضاً حاجزاً ضد التأثيرات السلبية الناتجة عن استنزاف الأنا، مما يعزز أهمية إدماج برامج تعزيز الحيوية ضمن استراتيجيات تعزيز السلوك الاجتماعي في البيئات التعليمية والأكاديمية والتربوية والتنظيمية خاصة لدى طلاب الدراسات العليا.

#### فروض الدراسة:

في ضوء ما تم عرضه من إطار نظري لمتغيرات الدراسة ودراسات سابقة ذات صلة تتحدد فروض الدراسة كما يلي:

(١) توجد مطابقة للنموذج المقترح للعلاقة بين اليقظة الذهنية (كمتغير مستقل) والحيوية الذاتية (كمتغير وسيط)، والسلوك الاجتماعي الإيجابي (متغير تابع) لدى طلاب الدراسات العليا.

#### ويتفرع من هذا الفرض الفروض الفرعية التالية:

- أ-يوجد تأثير مباشر من اليقظة الذهنية على الحيوية الذاتية.
- ب-يوجد تأثير مباشر من الحيوية الذاتية على السلوك الاجتماعي الإيجابي.
- ج- يوجد تأثير مباشر اليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي.
- د- يوجد تأثير غير مباشر من اليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي.

(٢) يوجد دور معدل للحوية الذاتية للعلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدي طلاب الدراسات العليا.

**الطريقة والإجراءات:**

**أولاً: منهجية الدراسة**

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة ومشكلتها وأهدافها، التي تتعلق بالكشف عن الدور الوسيط والمُعَدِّل للعلاقة بين اليقظة العقلية والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

**ثانياً: عينة الدراسة:**

اشتق الباحثان عينة الدراسة من طلاب كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهم من خلال جوجل فورم وكانت المشاركة تطوعية من قبل المستجيبين، وتوزع المشاركون على عينة إعداد الأدوات والعينة الأساسية كما يلي:

**أ- عينة إعداد الأدوات:**

بلغت عينة إعداد الأدوات (١٤١) طالب وطالبة (٣٩) ذكور و(١٠٢) إناث من طلاب الدراسات العليا للتربية من مختلف التخصصات بمتوسط عمري قدره ٢٨.١٤ وانحراف معياري قدره ٧.١١ بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة.

**ب- العينة الأساسية:**

تكونت العينة الأساسية من (٤٣٨) طالب وطالبة (٤٧) ذكور و (٣٩١) إناث من طلاب الدراسات العليا للتربية من مختلف التخصصات بمتوسط عمري قدره ٢٨.٧٩ وانحراف معياري قدره ٧.٠٥ بهدف التحقق من فروض الدراسة.

**ثانياً: أدوات الدراسة والتحقق من خصائصها السيكومترية**

**١- استبيان اليقظة الذهنية خماسي الأوجه (FFMQ) (تعريب الباحثين)**

قام الباحثان بترجمة وتعريب استبيان اليقظة الذهنية الذي طوره (Baer et al., 2006)، وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة الحالية؛ والتي تسعى إلى دراسة الدور الوسيط

والمعدل للحَيَويَّة الذاتية في العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، فقد تم اختياره لعدة أسباب:

(١) يُقدِّم الاستبيان تصوراً شاملاً لليقظة الذهنية من خلال أبعاده الخمسة: الملاحظة، الوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، التصرف بعوي ويُتيح هذا التصور الشامل للباحثين تحليل الجوانب المحددة لليقظة الذهنية بدلاً من اعتبارها مفهوماً واحداً.

(٢) تم تطويره كمقياس متعدد الأبعاد بناءً على خمسة استبيانات يقظة ذهنية تم التحقق من صدقها (مقياس اليقظة الذهنية- الانتباه- الوعي ( Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)، وقائمة فراغبورج لليقظة الذهنية Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)، وقائمة كنتاكي لمهارات اليقظة الذهنية Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) ومقياس اليقظة الذهنية المعرفية والوجدانية، Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS)، واستبيان اليقظة الذهنية (MQ The Mindfulness Questionnaire)، ويوفر استبيان اليقظة الذهنية خماسي الأوجه تصوراً شاملاً من خلال دمج المقاييس الخمسة والتحقق من خمسة جوانب مميزة لليقظة الذهنية.

(٣) يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث صدق البنية العاملية والثبات، وفقاً لمراجعة منهجية لأدوات قياس اليقظة الذهنية (Baer, 2006; Fong et al., 2021; Park et al., 2013)، وتضمن هذه الخصائص السيكومترية الجيدة نتائج دقيقة ومتسقة، مما يجعله أداة موثوقة للأبحاث الأكاديمية.

تم ترجمته للعديد من اللغات مثل اللغة الإسبانية (Cebolla et al, (2012) واللغة الصينية (Hou et al. (2013) واللغة البنغالية (Siraji et al. (2023) وغيرها من اللغات.

## وصف المقياس

تكونت الصورة الأولية للمقياس في الدراسة الأصلية (Baer et al., 2006) من (١١٢) مفردة، طبقت على عينة مكونة من (٦١٣) من طلاب الجامعة وبعد التحقق من خصائصه السيكمترية تكون المقياس من في صورته النهائية من مفردة (٣٩) منها (١٧) مفردة سالبة (معكوسة) تصحح عكسيًا يتم الاستجابة عليها وفق مقياس ليكرت خماسي (دائمًا -غالبًا- أحيانًا -نادرًا- أبدًا) على التوالي تعطى الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) مع عكس التصحيح في حالة المفردات المعكوسة وتتراوح الدرجات ما بين (٣٩ إلى ١٩٥) وتتوزع مفردات المقياس على خمس أبعاد:

(١) الملاحظة: ويتضمن هذا البعد ٨ مفردات تعكس قدرة الفرد على الانتباه المتعمد للتجارب الحسية المحيطة به مثل الأحاسيس الجسدية، الأصوات، الروائح، المشاهد، وتأثير الأطعمة أو المشاعر على الجسد، مع إدراك كيف تؤثر العوامل الخارجية على حالة الفرد الداخلية.

(٢) الوصف: ويتضمن ٨ مفردات يعكس قدرة الفرد على التعبير اللفظي عن المشاعر والتجارب الداخلية، أي مدى تمكنه من وصف حالته الشعورية، والأفكار بكلمات، واضحة.

(٣) عدم الحكم على الخبرات الداخلية: ويتضمن ٨ مفردات تعكس اتجاه الفرد نحو تقبل مشاعره وأفكاره الداخلية دون إصدار أحكام أخلاقية أو تقييمية عليها أن تكون جيدة أو سيئة، مقبولة أو غير مقبولة.

(٤) عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: ويتضمن ٧ مفردات يعكس قدرة الفرد على ملاحظة أفكاره ومشاعره السلبية دون الانجراف معها أو التفاعل الفوري معها.

(٥) التصرف بوعي: ويتضمن ٨ مفردات تعبر عن درجة وعي الفرد بسلوكياته أثناء قيامه بها، أي مدى تركيزه في اللحظة الراهنة وتجنبه التصرف بشكل آلي أو مشتت الذهن.

وبعد قيام الباحثين بترجمة المقياس من صورته الإنجليزية إلى اللغة العربية، تم عرض هذه الترجمة على خمسة من خبراء ومتخصصي اللغة الإنجليزية ومتخصصي علم النفس التربوي ١ لإبداء آرائهم حول دقة الترجمة وملاءمة المفردات لعينة البحث، وبعد تفعيل ملاحظاتهم وإجراء التعديلات، قام الباحثان بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

### الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية في الدراسة الحالية

#### الاتساق الداخلي

تم حسابه عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف أثر المفردة من البعد، ومعامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (١) قيم معاملات الارتباط.

جدول (١): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف أثر

المفردة من البعد، ومعامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

الملاحظة		الوصف		عدم الحكم على		عدم التفاعل مع		التصرف بوعي	
معامل ارتباط		معامل ارتباط		الخبرات الداخلية		الخبرات الداخلية		معامل ارتباط	
البُعد بالمقياس		البُعد بالمقياس		البُعد بالمقياس		البُعد بالمقياس		البُعد بالمقياس	
(**٠.٨٤)		(**٠.٨١)		(**٠.٨٥)		(**٠.٨٩)		(**٠.٨٧)	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	*٠.٥٠	٢	*٠.٤٥	٣	*٠.٧٣	٤	*٠.٤٠	٥	*٠.٤٧
٦	*٠.٦٩	٧	*٠.٦٣	١٠	*٠.٦٨	٩	*٠.٤٦	٨	*٠.٦٠
١١	*٠.٦٦	١٢	*٠.٦١	١٤	*٠.٤٢	١٩	*٠.٤٨	١٣	*٠.٥٠
١٥	*٠.٧١	١٦	*٠.٥١	١٧	*٠.٥٢	٢١	*٠.٦٧	١٨	*٠.٤٩

١ د/هبة مصطفى، د/ محمد عبد اللطيف، د/محمد هيبية، د/ زينب شعبان، د/ مجدي شعبان

التصرف بوعى معامل ارتباط البُعد بالمقياس (**٠.٨٧)		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية معامل ارتباط البُعد بالمقياس (**٠.٨٩)		عدم الحكم على الخبرات الداخلية معامل ارتباط البُعد بالمقياس (**٠.٨٥)		الوصف معامل ارتباط البُعد بالمقياس (**٠.٨١)		الملاحظة معامل ارتباط البُعد بالمقياس (**٠.٨٤)	
*		*		*		*		*	
*٠.٤٣	٢٣	*٠.٦٤	٢٤	*٠.٥٠	٢٥	*٠.٦٩	٢٢	*٠.٤٢	٢٠
*		*		*		*		*	
*٠.٥٢	٢٨	*٠.٧١	٢٩	*٠.٥٧	٣٠	*٠.٦١	٢٧	*٠.٧٤	٢٦
*		*		*		*		*	
*٠.٦١	٣٤	*٠.٥٢	٣٣	*٠.٥٣	٣٥	*٠.٧٨	٣٢	*٠.٧٦	٣١
*		*		*		*		*	
*٠.٤٨	٣٨			*٠.٤٩	٣٩	*٠.٦٣	٣٧	*٠.٦٥	٣٦
*				*		*		*	

\*\* دالة عند ٠.٠١

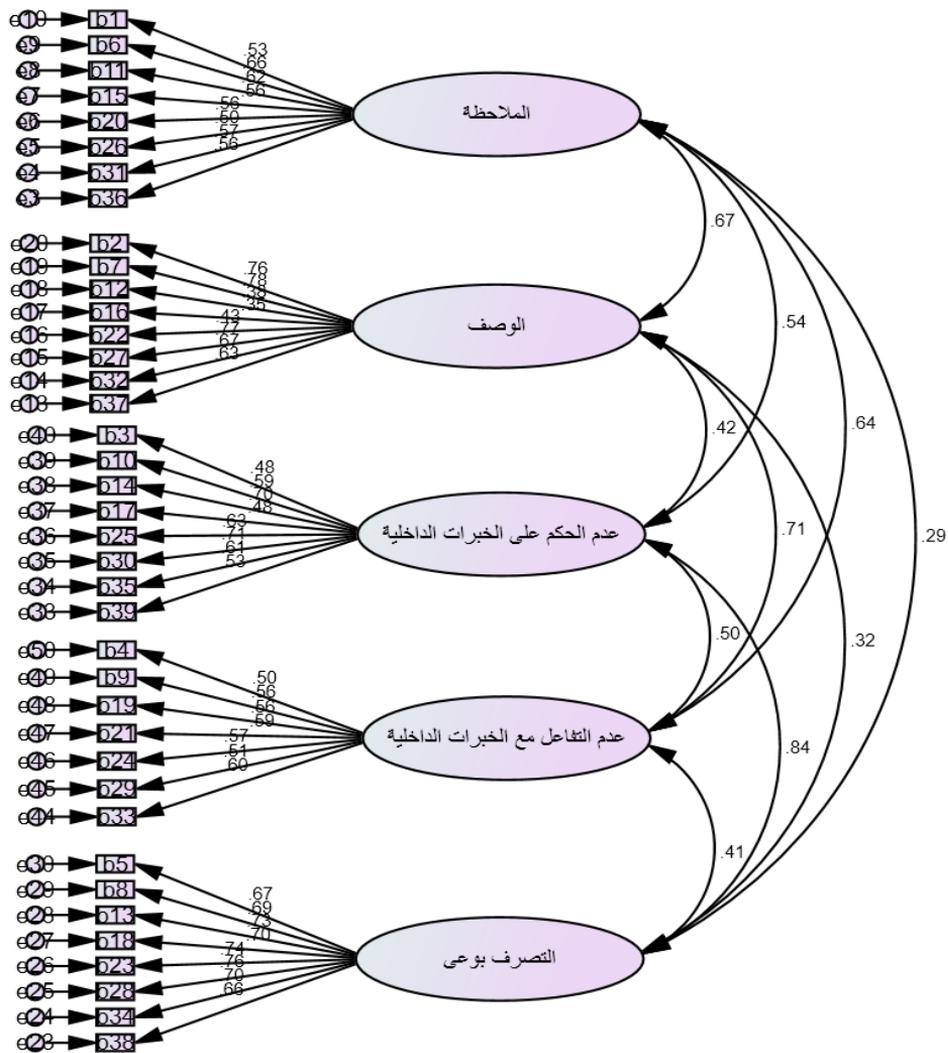
يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة عند (٠.٠١) تتراوح معاملات ارتباط المفردات ما بين (٠.٤٢) وبين (٠.٧٨)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

#### صدق المقياس

#### الصدق العاملي التوكيدي

استخدم الباحثان التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من بنية مقياس اليقظة الذهنية، مع افتراض وجود خمس عوامل كامنة مرتبطة ببعضها (الملاحظة، الوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، التصرف بوعى) لدى عينة الخصائص السيكومترية وبالاعتماد على مؤشرات الملاءمة لمخرجات برنامج Amos باستخدام طريقة الأرجحية العظمى Maximum Likelihood، ويوضح الشكل (٢) البنية العاملية للمقياس، كما يوضح جدول (٢) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة

الدرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس اليقظة الذهنية والنتيجة من التحليل العاملي التوكيدي، كما يوضح جدول (٣) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج.



شكل (٢) البنية العاملية لمقياس اليقظة الذهنية

جدول (٢) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المفردات على العوامل الكامنة لمقياس اليقظة الذهنية والناجمة من التحليل العاملي التوكيدي

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
-	-	-	١	٠.٥٣	١	الملاحظة
٠.٠١	٩.٤٢	٠.١٣	١.٢٦	٠.٦٦	٦	
٠.٠١	٩.١٢	٠.١٤	١.٣١	٠.٦٢	١١	
٠.٠١	٨.٥٣	٠.١١	٠.٩٣	٠.٥٦	١٥	
٠.٠١	٨.٦١	٠.١	٠.٩	٠.٥٦	٢٠	
٠.٠١	٧.٩٩	٠.٠٩	٠.٧٣	٠.٥	٢٦	
٠.٠١	٨.٦٧	٠.١	٠.٨٦	٠.٥٧	٣١	
٠.٠١	٨.٥٨	٠.٠٩	٠.٨	٠.٥٦	٣٦	
-	-	-	١	٠.٧٦	٢	الوصف
٠.٠١	١٥.٩٣	٠.٠٧	١.٠٥	٠.٧٨	٧	
٠.٠١	٧.٥٥	٠.٠٧	٠.٥٦	٠.٣٨	١٢	
٠.٠١	٦.٩٧	٠.٠٧	٠.٥٢	٠.٣٥	١٦	
٠.٠١	٨.٥٣	٠.٠٨	٠.٦٥	٠.٤٣	٢٢	
٠.٠١	١٥.٦٥	٠.٠٧	١.٠٩	٠.٧٧	٢٧	
٠.٠١	١٣.٦٤	٠.٠٥	٠.٧٣	٠.٦٧	٣٢	
٠.٠١	١٢.٧٥	٠.٠٦	٠.٧٤	٠.٦٣	٣٧	
-	-	-	١	٠.٤٨	٣	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠.٠١	٨.٥٥	٠.١٣	١.١١	٠.٥٩	١٠	
٠.٠١	٩.٢٨	٠.١٨	١.٦٣	٠.٧	١٤	
٠.٠١	٧.٥٢	٠.١٣	٠.٩٦	٠.٤٨	١٧	
٠.٠١	٨.٨٥	٠.١٥	١.٣٢	٠.٦٣	٢٥	
٠.٠١	٩.٣٦	٠.١٧	١.٦٣	٠.٧١	٣٠	
٠.٠١	٨.٦٥	٠.١٤	١.٢٥	٠.٦١	٣٥	
٠.٠١	٨.٠٦	٠.١٤	١.١٥	٠.٥٣	٣٩	
-	-	-	١	٠.٥	٤	عدم

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
٠.٠١	٨.٠٨	٠.١٤	١.١٢	٠.٥٦	٩	التفاعل مع الخبرات الداخلية
٠.٠١	٨.١١	٠.١٥	١.٢٣	٠.٥٦	١٩	
٠.٠١	٨.٤	٠.١٥	١.٢٧	٠.٥٩	٢١	
٠.٠١	٨.٢٢	٠.١٦	١.٣٤	٠.٥٧	٢٤	
٠.٠١	٧.٦٦	٠.١٦	١.٢٣	٠.٥١	٢٩	
٠.٠١	٨.٤٧	٠.١٦	١.٣٥	٠.٦	٣٣	
-	-	-	١	٠.٦٧	٥	التصرف بوعي
٠.٠١	١٢.٧٨	٠.٠٩	١.١٦	٠.٦٩	٨	
٠.٠١	١٣.٤٦	٠.٠٩	١.١٨	٠.٧٣	١٣	
٠.٠١	١٣	٠.٠٩	١.١٤	٠.٧	١٨	
٠.٠١	١٣.٦٣	٠.٠٩	١.٢٦	٠.٧٤	٢٣	
٠.٠١	١٣.٩١	٠.٠٩	١.٢٦	٠.٧٦	٢٨	
٠.٠١	١٢.٩٧	٠.٠٩	١.٢١	٠.٧	٣٤	
٠.٠١	١٢.٣٢	٠.٠٨	٠.٩٨	٠.٦٦	٣٨	

جدول (٣) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية مقياس اليقظة الذهنية وتفسيرها

القيمة والتفسير	مطابقة مقبولة	مطابقة ممتازة	مؤشر جودة المطابقة
١١٥٥.٦٤			Chi-square(CMIN)
٦٩٢			DF
١.٦٧ ممتاز	٥ - ٣ Pate et al., 2022)	٣ - ١	CMIN/DF
٠.٩٤ مقبول	≤ ٠.٩٠ (Hu & Bentler, 1999; Hooper et al., 2008)	≤ ٠.٩٥	GFI
٠.٩١ مقبول	≤ ٠.٩٠ (Hu & Bentler, 1999; Pate et al., 2022)	≤ ٠.٩٥	IFI

القيمة والتفسير	مطابقة مقبولة	مطابقة ممتازة	مؤشر جودة المطابقة
مقبول ٠.٩٤	$\leq 0.90$ (Hu & Bentler, 1999); Pate et al., 2022)	$\leq 0.95$	CFI
مقبول ٠.٠٠٨	$0.008 - 0.06$ (Pate et al., 2022)	$0.06 \geq$	RMSEA

يتضح من جدول (٢) تشبع جميع مفردات المقياس على عامليه بشكل دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، كما يتضح من جدول (٣) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ١١٥٥.٦٤ بدرجات حرية = ٦٩٢ وهى غير دالة إحصائياً، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ١.٦٧ وهى تقع ضمن النطاق المثالي ( $\geq 3$ )، وقد بلغ مؤشرات حسن المطابقة (CFI= 0.94، IFI= 0.91، NFI= 0.93، GFI= 0.94)، مما يدل على وجودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة الذهنية. ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس اليقظة الذهنية.

#### ثبات المقياس:

تم حساب قيمة الثبات للأبعاد الفرعية والمقياس ككل باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة

ماكدونالد أوميجا، وجدول (٤) يوضح هذه المعاملات:

جدول (٤) يوضح ثبات أبعاد مقياس اليقظة الذهنية والمقياس ككل

ماكدونالد أوميجا	ألفا كرونباخ	البعد
٠.٨٥	٠.٨٥	الملاحظة
٠.٨٠	٠.٨١	الوصف
٠.٨٣	٠.٨٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠.٨٤	٠.٨٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٠.٧٩	٠.٨٠	التصرف بوعي
٠.٨٩	٠.٩٠	المقياس ككل

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الثبات لمقياس اليقظة الذهنية بأبعاده الرئيسية (الملاحظة - الوصف - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية - التصرف بوعي) مرتفعة أعلى من ٠.٧ سواء من خلال قيمة معامل ألفا أو معامل أوميغا، وكذلك بالنسبة للمقياس ككل وهي قيم مرتفعة، مما سبق يتضح أن مقياس اليقظة الذهنية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة ويوضح جدول (٥) أرقام مفردات مقياس اليقظة الذهنية في صورته النهائية

جدول (٥) أرقام مفردات مقياس اليقظة الذهنية في صورته النهائية

أرقام المفردات	عدد المفردات	البعد
٣٦-٣١-٢٦-٢٠-١٥-١١-٦-١	٨	الملاحظة
-٣٢-٢٧-*٢٢-*١٦-*١٢-٧-٢ ٣٧	٨	الوصف
-*٣٠-*٢٥-*١٧-*١٤-*١٠-*٣ *٣٩-*٣٥	٨	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٣٣-٢٩-٢٤-٢١-١٩-٩-٤	٧	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
-*٣٤-*٢٨-*٢٣-*١٨-*١٣-*٨-*٥ *٣٨	٨	التصرف بوعي

\* مفردة معكوسة

## ٢. مقياس الحيوية الذاتية (تعريب الباحثين)

اعتمدت الدراسة الحالية النسخة الأصلية من مقياس الحيوية الذاتية التي طوّرها Ryan and Frederick (1997)، حيث يهدف إلى قياس الحيوية كسمة أي مدى إدراك الفرد لمستوى طاقته النفسية وحيويته الداخلية في الحياة بوجه عام. والشعور الذاتي بالحيوية والنشاط، وهو أحد مؤشرات الهناء الذاتي ويُعدّ تعبيرًا عن الشعور الداخلي بالحياة والحماس

والانخراط في الأنشطة، وقام الباحثان بترجمة وتعريب المقياس المكون من سبع مفردات، وذلك لعدة اعتبارات:

- تتميز هذه النسخة بكونها البنية الأصلية التي تم تطوير المقياس وفقها في إطار نظرية تحديد الذات وهو ما يعزز من الصدق البنائي للمقياس عند تطبيقه في دراسات تستند إلى الأطر النظرية ذاتها.

- تشتمل النسخة الأصلية على مفردة واحدة سالبة الاتجاه (المفردة الثانية)، مما يحد من التحيزات المرتبطة بنمطية الاستجابة، ويسهم في كشف مدى الاتساق الداخلي بين العبارات.

- تشير دراسة (Blanco and Joormann (2017 إلى أن هذه النسخة تُظهر خصائص سيكومترية مقبولة؛ فقد بلغ معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لها قيمة مقدارها  $\alpha = 0.82$ ، مما يعزز من استخدامها في الدراسة الحالية.

#### طريقة الاستجابة على المقياس:

تم الاستجابة على المقياس من خلال تدرّج سباعي يبدأ من (تنطبق تمامًا - تنطبق في الأغلب - تنطبق إلى حد ما - تنطبق نادرًا - لا تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق في الأغلب - لا تنطبق على الإطلاق) وكل استجابة لها تمثل الدرجات التالية على التوالي (٧-٦-٥-٤-٣-٢-١) ويتضمن المقياس مفردة واحدة سالبة تُعكس درجتها عند التصحيح، بحيث تمثل الدرجة المرتفعة على هذه المفردة مستوى منخفضًا من الحيوية، على عكس بقية مفردات المقياس الموجبة.

وقام الباحثان بترجمة المقياس من صورته الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض هذه الترجمة على خمسة من خبراء ومتخصصي اللغة الإنجليزية ومتخصصي علم النفس التربوي<sup>٢</sup> لإبداء آرائهم حول دقة الترجمة وملاءمة العبارات لعينة البحث، وبعد تفعيل ملاحظاتهم وإجراء التعديلات، قام الباحثان بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية

<sup>٢</sup> د/هبة مصطفى، د/ محمد عبد اللطيف، د/ محمد هيبه، د/ زينب شعبان، د/ مجدي شعبان

### الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية في الدراسة الحالية الاتساق الداخلي

للتأكد من الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الحيوية الذاتية، تم حساب معامل ارتباط كل مفردة من مفردات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس كما يتضح من الجدول (٦):  
جدول (٦) قيم معاملات ارتباط مفردات مقياس الحيوية الذاتية وبين الدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠.٨٥٨
٢	٠.١٤٨-
٣	**٠.٨٦٣
٤	**٠.٩٠٢
٥	**٠.٩٠٩
٦	**٠.٨٢٢
٧	**٠.٩١٣

\*\* دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٦) أن المفردة رقم (٢) معامل ارتباطها سالب بالدرجة الكلية (-) (٠.١٤٨)؛ لذا تم حذفها من المقياس، ليصبح عدد مفرداته ٦ مفردات، حيث أشار (Worthington and Whittaker, 2006) إلى أن المفردات التي تظهر معاملات ارتباط سلبية مع الدرجة الكلية يجب حذفها لأنها لا تُسهم في بناء مفهوم موحد ومتماسك للمقياس. كما أوضحت دراسة (Meyer, 2014, p. 45) أنه يتم حذف جميع المفردات ذات الارتباط السالب بالدرجة الكلية وبعد تحديد المفردات التي سيتم حذفها، وتلك التي سيتم الإبقاء عليها، فإنه يتم إعادة حساب معاملات الارتباط مرة أخرى للمفردات النهائية المتبقية؛ لأن حذف أي مفردة يغير من تمييز المفردة item discrimination؛ لأن تقليل عدد المفردات يؤدي إلى اختلاف الدرجة الكلية. ويغير معامل الثبات للاختبار؛ لأن الدرجة الكلية لكل مفردات تتغير.

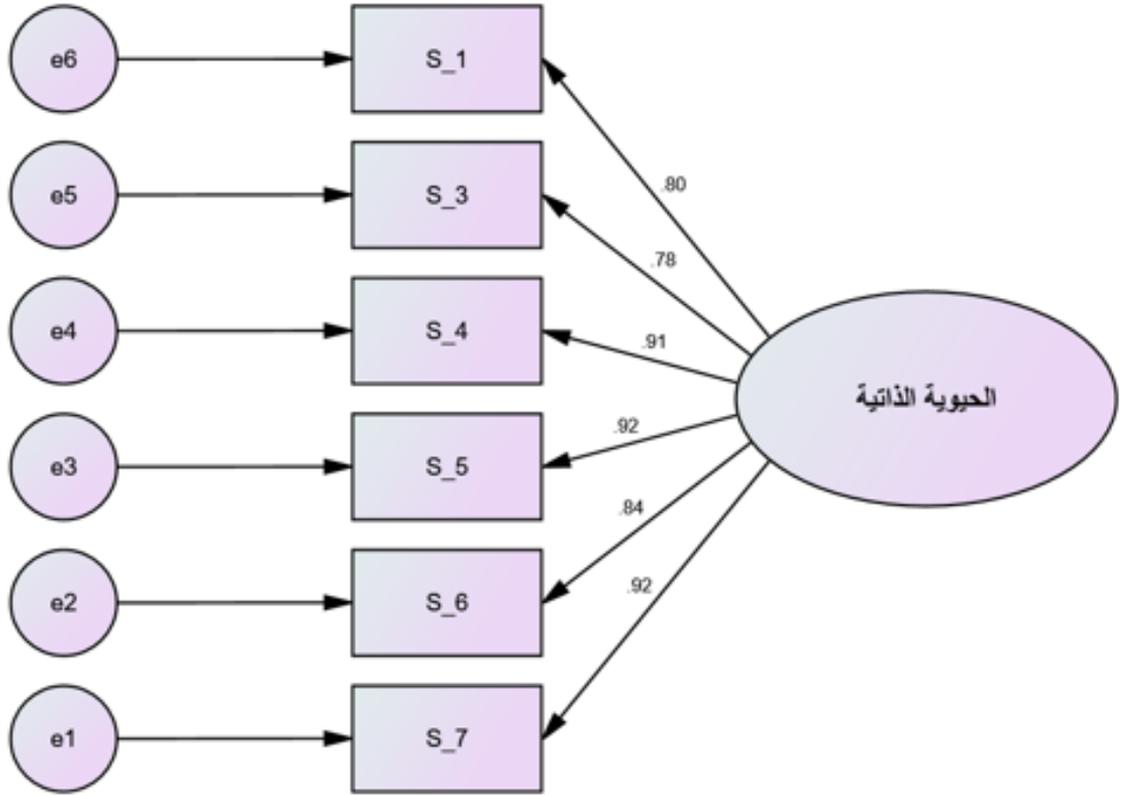
وتم إعادة حساب معامل ارتباط كل مفردة من مفردات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وقد تم حساب معاملات الارتباط النهائية بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس ككل بعد حذف أثر المفردة ، وكانت على النحو المبين بجدول (٧).  
جدول (٧) قيم معاملات ارتباط مفردات مقياس الحيوية الذاتية وبين الدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد حذف المفردة السيئة

معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠.٨٦٨	١
**٠.٨٧٢	٣
**٠.٩١٨	٤
**٠.٩٢٣	٥
**٠.٨٥٦	٦
**٠.٩١٥	٧

\*\* دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٧) أن جميع مفردات المقياس كانت دالة عند مستوى ٠.٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.  
صدق المقياس الحيوية الذاتية  
التحليل العاملي التوكيدي

استخدم الباحثان التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من صدق البني لمقياس الحيوية الذاتية، عن طريق اختبار النموذج المقترح بافتراض وجود عامل كامن واحد لدى عينة الخصائص السيكومترية وبالاعتماد على مؤشرات الملاءمة لمخرجات برنامج Amos 26 باستخدام طريقة الأرجحية العظمى Maximum Likelihood، ويوضح شكل (٣) البنية العملية للمقياس، كما يوضح جدول (٨) الأوزان الانحدائية المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والنتيجة من التحليل العاملي التوكيدي، كما يوضح جدول (٩) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج.



شكل (٣) البنية العاملية لمقياس الحيوية الذاتية

جدول (٨) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشعبات المفردات على العوامل الكامنة لمقياس الحيوية الذاتية والنتيجة من التحليل العنقودي التوكيدي

المفردة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
١	٠.٨٠١	٠.٨٧٨	٠.٠٦٥	١٣.٤٤	٠.٠١
٣	٠.٧٧٧	٠.٨٦٩	٠.٠٧٠	١٢.٥	٠.٠١
٤	٠.٩١١	٠.٩٨٣	٠.٠٥٤	١٨.٢٢	٠.٠١
٥	٠.٩٢٢	١.٠٥٩	٠.٠٥٥	١٩.٢٢	٠.٠١
٦	٠.٨٣٦	٠.٨٣٦	٠.٠٥٧	١٤.٥٥	٠.٠١
٧	٠.٩٢٥	١	-	-	-

جدول (٩) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية مقياس الحيوية الذاتية وتفسيرها

مؤشر جودة المطابقة	القيمة والتفسير
Chi-square(CMIN)	٧.٦٧٣
DF	٦
CMIN/DF	١.٢٧٩ ممتاز
GFI	٠.٩٨٣ ممتاز
IFI	٠.٩٩٨ ممتاز
CFI	٠.٩٩٨ ممتاز
RMSEA	٠.٠٤٥ ممتاز

يتضح من جدول (٨) تشبع جميع مفردات المقياس على عامل واحد بشكل دال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١، كما يتضح من جدول (٩) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ٧.٦٧٣ بدرجات حرية = ٦ وهي غير دالة إحصائيًا، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ١.٢٧٩، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.983، NFI= 0.991، IFI= 0.998، CFI= 0.998، RMSEA= 0.045)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الحيوية الذاتية. ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلًا قويًا على صدق البنية لمقياس الحيوية الذاتية.

#### ثبات مقياس الحيوية الذاتية

قام الباحثان بحساب قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ (٠.٩٤٩)، وطريقة ماكدونالد أوميغا حيث بلغ (٠.٩٤٩) وهي قيم مرتفعة جدًا؛ مما يؤكد ثبات مقياس الحيوية الذاتية، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علميًا لمقياس الحيوية الذاتية

#### ١. مقياس السلوك الاجتماعي الايجابي (ترجمة الباحثين)

اعتمدت الدراسة الحالية على النسخة الموجودة داخل دراسة (Kanacri et al. (2021)، وتعد الدراسة الأصلية المُعدّة للمقياس (Caprara et al. (2005) ويتكون المقياس المطبق

في الدراسة الحالية من (١٦) مفردة مقسمة على بعدين التصرف الاجتماعي الإيجابي (١٢) مفردة والمشاعر الإيجابية الاجتماعية (٤) مفردات ويهدف إلى قياس سلوكيات الفرد الإيجابية المؤيدة للآخرين، مثل المساعدة، والمشاركة، والتعاطف، أي تقييم الفروق الفردية في الميل العام للتصرف بسلوكيات اجتماعية إيجابية، وهي سلوكيات تطوعية تهدف إلى نفع الآخرين وتعزيز التماسك الاجتماعي، وقام الباحثان بترجمة وتعريب هذا المقياس وذلك لعدة اعتبارات: (١) طبق المقياس في النسخة الأجنبية على شباب من الذكور والإناث بمتوسط عمري ٢٥.٥ وانحراف معياري ١.٦٤ (Kanacri et al., 2021, p 4)، وهذا يتوافق مع العينة المستهدفة في الدراسة الحالية.

(١) تمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ٠.٩٤ وبلغ بُعد التصرف الاجتماعي الإيجابي (٠.٩١)، وبُعد المشاعر الاجتماعية الإيجابية (٠.٨٧). (Kanacri et al., 2021, p 7)

طبقت هذه النسخة من المقياس على خمس دول (إيطاليا، الصين، تشيلي، إسبانيا، والولايات المتحدة) وقد تم التحقق من مدى تكافؤ القياس عبر المجموعات ذات الثقافات المختلفة (Kanacri et al., 2021)

(٢) طريقة الاستجابة على المقياس:

تمت الاستجابة على المقياس من خلال تدرّج خماسي يبدأ من (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا - أبدًا) وكل استجابة لها تمثل الدرجات التالية على التوالي (١-٢-٣-٤-٥)، قام الباحثان بترجمة المقياس من صورته الإنجليزية إلى اللغة العربية، فقد تم عرض هذه الترجمة على خمسة من خبراء ومتخصصي اللغة الإنجليزية ومتخصصي علم النفس التربوي ٣ لإبداء آرائهم حول دقة الترجمة وملاءمة المفردات لعينة البحث، وبعد تفعيل ملاحظاتهم وإجراء

<sup>٣</sup> د/هبة مصطفى، د/ محمد عبد اللطيف، د/ محمد هيبه، د/ زينب شعبان، د/ مجدي شعبان

التعديلات، قام الباحثان بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي .

### الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي الاتساق الداخلي

للتأكد من الاتساق الداخلي لمفردات مقياس السلوك الاجتماعي الايجابي، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف أثر المفردة من البعد، ومعامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، كما يتضح من جدول (١٠):

جدول (١٠): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف أثر المفردة من البعد، ومعامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس السلوك الاجتماعي

#### الايجابي

المشاعر الاجتماعية الإيجابية معامل ارتباطه بالمقياس ككل (**٠.٧٩٧)		التصرف الاجتماعي الإيجابي معامل ارتباطه بالمقياس ككل (**٠.٩٥٤)	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠.٧٥٢	١٣	**٠.٦٤٥	١
**٠.٨٤٤	١٤	**٠.٧١١	٢
**٠.٧٨٨	١٥	**٠.٦٨١	٣
**٠.٨٣١	١٦	**٠.٦٠١	٤
		**٠.٦٦٩	٥
		**٠.٦٤١	٦
		**٠.٦١٥	٧
		**٠.٦٤٢	٨
		**٠.٥٨٧	٩
		**٠.٥٠٥	١٠
		**٠.٦١٨	١١
		**٠.٥٣٦	١٢

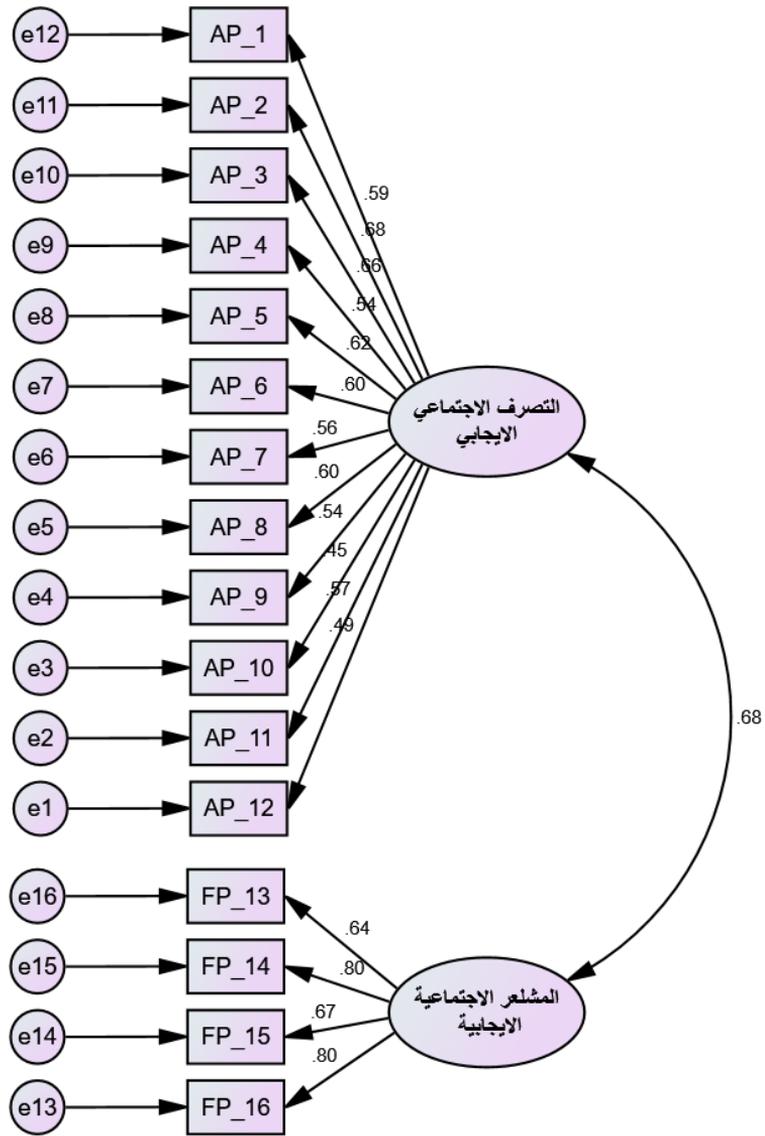
\* ارتباط دال عند مستوى دلالة ٠,٠٥ \*\* ارتباط دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (١٠) أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة عند (٠.٠٠١) تتراوح معاملات ارتباط المفردات ما بين (٠.٥٠٥) وبين (٠.٨٤٤)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي

### صدق المقياس

### التحليل العاملي التوكيدي

استخدم الباحثان التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من صدق البناء لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي، مع افتراض وجود عاملين لدى عينة الخصائص السيكومترية وبالاعتماد على مؤشرات الملاءمة لمخرجات برنامج Amos باستخدام طريقة الأرجحية العظمى Maximum Likelihood، ويوضح الشكل (٤) البنية العاملية للمقياس، كما يوضح جدول (١١) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والناجمة من التحليل العاملي التوكيدي، كما يوضح جدول (١٢) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج.



شكل (٤) البنية العاملية لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي

جدول (١١) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المفردات على العوامل الكامنة لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي والناجمة من التحليل العاملي التوكيدي

مستوى الدلالة	النسبة الدرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
-	٤.٨٨٢	٠.٢٦٠	١.٢٧٠	٠.٥٩٣	١	التصرف الاجتماعي الإيجابي
٠.٠١	٥.٢٣٢	٠.٢٩٨	١.٥٥٧	٠.٦٧٨	٢	
٠.٠١	٥.١٤٩	٠.٢٩٣	١.٥٠٧	٠.٦٥٦	٣	
٠.٠١	٤.٦٢٩	٠.٢٤٣	١.١٢٦	٠.٥٤١	٤	
٠.٠١	٥.٠٠٥	٠.٢٧٠	١.٣٥٠	٠.٦٢١	٥	
٠.٠١	٤.٩٢٧	٠.٢٥٤	١.٢٥٢	٠.٦٠٣	٦	
٠.٠١	٤.٧٤٦	٠.٢٤٧	١.١٧٢	٠.٥٦٥	٧	
٠.٠١	٤.٩١٨	٠.٢٧٣	١.٣٤٠	٠.٦٠١	٨	
٠.٠١	٤.٥٩٧	٠.٢٥١	١.١٥٥	٠.٥٣٥	٩	
٠.٠١	٤.١٣٤	٠.٢٢٦	٠.٩٣٤	٠.٤٥٤	١٠	
٠.٠١	٤.٧٥٥	٠.٢٦٤	١.٢٥٣	٠.٥٦٦	١١	
٠.٠١			١	٠.٤٩٠	١٢	
-	٧.٣٨٠	٠.١٠٤	٠.٧٧٠	٠.٦٤٠	١٣	المشاعر الاجتماعية الإيجابية
٠.٠١	٩.٢٨٤	٠.١٠٨	٠.٩٩٩	٠.٨٠١	١٤	
٠.٠١	٧.٧٣٤	٠.١١٠	٠.٨٥٣	٠.٦٦٨	١٥	
٠.٠١			١	٠.٨٠٤	١٦	

جدول (١٢) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية مقياس السلوك الاجتماعي  
الإيجابي وتفسيرها

المؤشر	القيمة والتفسير
Chi-square(CMIN)	١٠٦.٠٧٤
DF	١٠٣
CMIN/DF	١.٠٣٠ ممتاز
GFI	٠.٩١٥ مقبول
IFI	٠.٩٩٥ ممتاز
CFI	٠.٩٩٥ ممتاز
RMSEA	٠.٠١٥ ممتاز

يتضح من جدول (١١) تشبع جميع مفردات المقياس على عامله بشكل دال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١، كما يتضح من جدول (١٢) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ١٠٦.٠٧٤ بدرجات حرية = ١٠٣ وهي غير دالة إحصائيًا، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ١,٠٣٠، ومؤشرات حسن المطابقة (  $GFI= 0.915, 0.995, IFI= 0.995, RMSEA= 0.015$  )، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الحيوية الذاتية. ومما سبق يمكن القول إن نتائج التحليل العائلي التوكيدي قدمت دليلًا قويًا على صدق البنية لمقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي.

#### ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ماك دونالد أوميغا لأبعاد المقياس والمقياس ككل وجدول (١٣) يوضح معاملات الثبات:

جدول (١٣) معاملات الثبات لأبعاد مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي والمقياس ككل

البعد	الفاكرونباخ	ماك دونالد أوميغا
التصرف الاجتماعي الإيجابي	٠.٨٥٦	٠.٨٥٦
المشاعر الاجتماعية الإيجابية	٠.٨١٨	٠.٨٢٠
المقياس ككل	٠.٨٨٥	٠.٨٨٣

يتضح من جدول (١٣) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ وماكدونالد أوميغا كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علميًا لقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي.

#### نتائج فروض الدراسة:

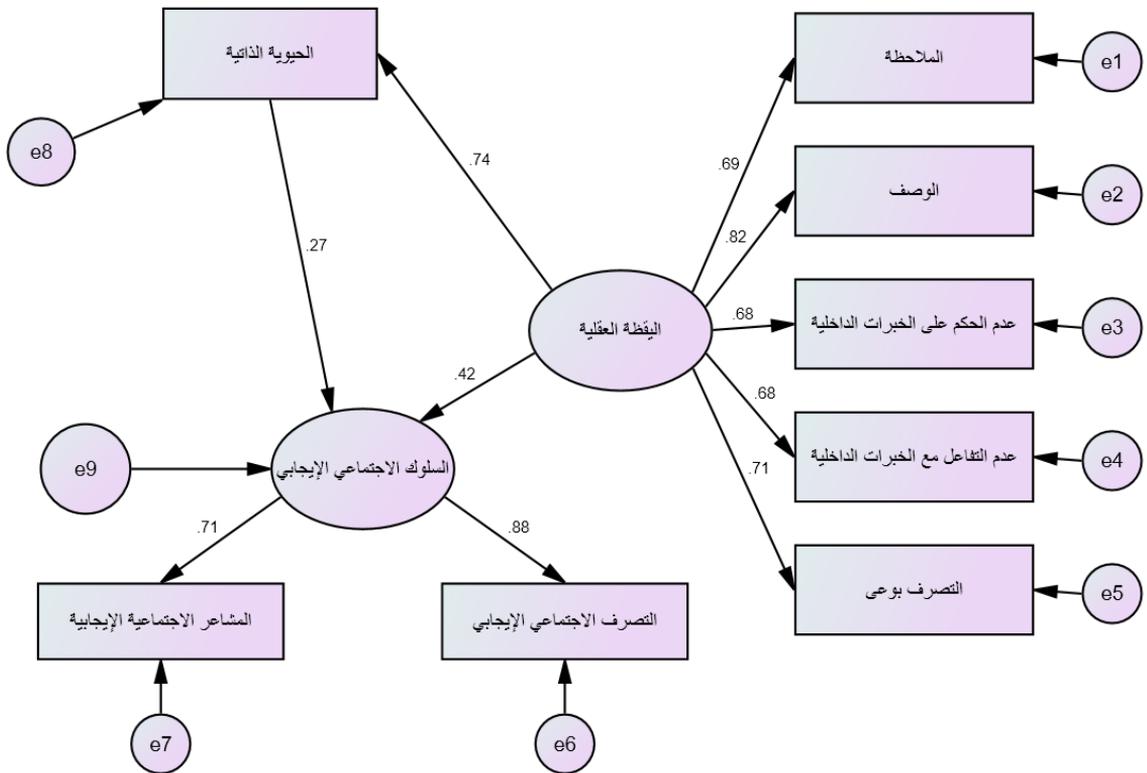
##### نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد مطابقة للنموذج المقترح للعلاقة بين اليقظة الذهنية (كمتغير مستقل) والحيوية الذاتية (كمتغير وسيط)، والسلوك الاجتماعي الإيجابي (متغير تابع) لدى طلاب الدراسات العليا".

##### ويتفرع من هذا الفرض الفروض الفرعية التالية:

أ- يوجد تأثير مباشر من اليقظة الذهنية على الحيوية الذاتية.

ب- يوجد تأثير مباشر من الحيوية الذاتية على السلوك الاجتماعي الإيجابي.  
 ت- يوجد تأثير مباشر اليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي.  
 ث- يوجد تأثير غير مباشر من اليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي.  
 ج- وللتحقق من الفرض الأول والفروض الفرعية تم استخدام الباحثان نمذجة المعادلة البنائية (SEM) للتحقق من مدى مطابقة النموذج البنائي المقترح للعلاقات بين اليقظة الذهنية (كمتغير مستقل) والحيوية الذاتية (كمتغير وسيط)، والسلوك الاجتماعي الإيجابي (كمتغير تابع) مع بيانات عينة الدراسة ، وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية IBM SPSS AMOS 26، ويمكن توضيح هذا النموذج من خلال الشكل (٥)



شكل (٥) النموذج المستخرج للعلاقة بين اليقظة الذهنية (كمتغير مستقل)، والحيوية

الذاتية (متغير وسيط)، والسلوك الاجتماعي الإيجابي (متغير تابع)

ويمكن توضيح نتائج النموذج كما يتضح في جدول (١٤) والذي يلخص نتائج التحليل الإحصائي لهذا النموذج ومؤشرات حسن المطابقة:

جدول (١٤) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة والتفسير
Chi-square(CMIN)	٤٣.٥٦
DF	١٨
CMIN/DF	٢.٤٢ ممتاز
GFI	٠.٩١ مقبول
IFI	٠.٩٦ ممتاز
CFI	٠.٩٦ ممتاز
RMSEA	٠.٠٨ مقبول

يتضح من جدول (١٤) تطابق النموذج المقترح مع بيانات عينة الدراسة، وكانت قيمة  $\chi^2 = 43.56$  بدرجات حرية = ١٨ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  / درجات الحرية = ٢.٤٢ > ٣، وهذا ما أكدته مؤشرات حسن المطابقة والتي كانت في مداها المثالي، ويتضح من جدول (١٥) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس للعلاقة بين اليقظة الذهنية (كمتغير مستقل)، والحيوية الذاتية (متغير وسيط)، والسلوك الاجتماعي الإيجابي (متغير تابع).



ويعرض الباحثان فيما يلي مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول وتفسير العلاقات السببية بين المتغيرات داخل النموذج

١. وجود تأثير مباشر موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين اليقظة الذهنية والحيوية الذاتية حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠.٧٤.

- تشير النتائج إلى وجود تأثير مباشر موجب ودال إحصائياً بين اليقظة الذهنية والحيوية الذاتية، مما يعكس أن تمتع طلاب الدراسات العليا في كليات التربية بمستويات مرتفعة من اليقظة يسهم بفاعلية في تعزيز شعورهم بالطاقة النفسية والتوازن الداخلي. ويمكن تفسير ذلك هذا التأثير في ضوء أن الانتباه الواعي للحظة الراهنة، والقدرة على ملاحظة التجربة الذاتية دون إصدار أحكام أو تفاعل انفعالي سلبي يُساعد طلاب الدراسات العليا على تقليل التشتت الذهني والانفعالات السلبية المرتبطة بالضغوط الأكاديمية والمهنية، مما يعكس في الشعور المتجدد بالحيوية والقدرة على التكيف مع البيئة الأكاديمية والعمل في المجال التربوي. ومن ثم تسهم اليقظة الذهنية في الحفاظ على الحيوية الذاتية في البيئة الجامعية لطلاب الدراسات العليا المليئة بالتحديات

- وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه عدة دراسات مثل Akin et al., 2016; Chang Martin et al., et al., 2018; Chang et al., 2021; He and Liu, 2023: 2021; Hewitt & Kealy, 2021 Visser et al., 2015; Wu & Buchanon, 2019; بسبوني بسبوني السيد سليم وآخرون، ٢٠٢٤ ؛ نانسي كمال أبو الليمون، وفيصل خليل الربيع ، (٢٠٢٢)؛ عبير الرشدان ،٢٠٢٢؛

- أن اليقظة الذهنية تسمح للفرد بالتركيز الواعي على اللحظة الحاضرة دون إصدار حكم على الخبرات الذاتية، وهذا النوع من الانتباه غير التفاعلي يخفف من التوتر النفسي ويقلل من الاستنزاف الذهني والبدني الناتج عن التفكير الزائد، والقلق المزمن، والضغط النفسي، مما يفسح المجال لشعور أعلى بالحيوية والارتباط بالذات.

- أن اليقظة الذهنية تعمل كعامل وقائي ضد الضغوط والخبرات السلبية، حيث تقلل من التأثير السلبي للأحداث الضاغطة، كما أن ممارسة اليقظة الذهنية طويلة الأمد تؤدي إلى تحسينات كبيرة في الطاقة النفسية والجسدية، خاصة في البيئات المهنية والرياضية والتعليمية مما يجعل مرتفعي اليقظة يشعرون بمستويات أعلى من الحيوية الذاتية.

- ترتبط اليقظة الذهنية إيجابياً بالحيوية الذاتية لأنها تعزز لدى الأفراد تبني القيم المستقلة عند الاقتراب من أهدافهم. إذا يوجه مرتفعي اليقظة انتباههم لما يحدث في اللحظة الراهنة؛ ومن ثم يكونون في موقع أفضل لاتخاذ خيارات ذات معنى والعمل بتنظيم ذاتي، وعلاوة على ذلك، يؤدي التركيز على الحاضر إلى اتخاذ أفعال موجهة نحو الأهداف، مما يساعدهم على اختيار الأنشطة بحرية وإتقانها. ولذلك، فإن جذور التنظيم الذاتي المستقل المتأصلة في اليقظة تسهم في ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية (Chang et al., 2021)

- تقلل اليقظة الذهنية من الضغوط العاطفية عن طريق تعزيز القبول الذاتي والتعامل الواعي مع المشاعر مما يزيد من القدرة على الاستمتاع باللحظة الحالية، مما يعزز المشاعر الإيجابية والطاقة الداخلية.

وبذلك، تؤكد نتائج الدراسة الحالية أن اليقظة الذهنية ليست مجرد أسلوب تأملي، بل تمثل مورداً نفسياً فاعلاً يسهم في تعزيز جودة حياة الأفراد من خلال رفع حيويتهم الذاتية وتفاعلهم الإيجابي مع البيئة المحيطة.

٢. وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ للحيوية الذاتية على السلوك الاجتماعي الإيجابي حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠.٢٧

أشارت نتائج نمذجة المعادلة البنائية إلى وجود تأثير دال إحصائياً للحيوية الذاتية (المتغير الوسيط) في السلوك الاجتماعي الإيجابي (المتغير التابع). وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه عدة دراسات مثل (Muraven et al., 2008; Wang et al, (2024) ، ويمكن تفسير هذه النتيجة على النحو التالي:

-تنشأ الحيوية الذاتية وفق نظرية تحديد الذات عندما تشبع حاجات الاستقلالية والكفاءة والارتباط؛ وما إن يشعر الفرد بوفرة الطاقة حتى يصبح أكثر استعدادًا لاستثمارها في الأفعال الموجهة للغير (Ryan & Deci, 2008) ، وتؤكد مراجعة Lavrusheva (2020) هذا المنحى؛ إذ وجدت أن الأشخاص مرتفعي الحيوية يُظهرون دعمًا اجتماعيًا وتفاعلاً إيجابياً أوثق من غيرهم، لأن الطاقة النفسية تُحرك دافعية الاقتراب والانخراط الاجتماعي.

-أوضحت دراسة (Muraven et al. (2008 أن المشاركين الذين تلقوا دعماً للاستقلال سجلوا حيوية أعلى واستطاعوا من خلال وجود تلك الحيوية، تقديم عون أكبر لشريك افتراضي رغم استنزاف مواردهم. وبهذه الصورة تُعد الحيوية الذاتية وسيطاً محفز يحول الطاقة الداخلية إلى سلوك اجتماعي إيجابي.

-الحيوية الذاتية لا ترتبط بالسلوك الاجتماعي الإيجابي فحسب، بل تفسر الفروق الفردية في مدى استعداد الأشخاص لتحمل المجهود والتكلفة لفعل الخير؛ فعلى سبيل المثال توصلت نتائج دراسة (Wang et al, (2024 أن الحيوية الذاتية تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين استنزاف الذات والسلوك الاجتماعي الإيجابي. وتُشير هذه النتائج إلى أن زيادة الحيوية الذاتية تُسهم في تعزيز التعاطف، مما يؤدي إلى تحسّن السلوك الاجتماعي الإيجابي

- برغم من قلة الدراسات التي تناولت علاقة الحيوية الذاتية بالسلوك الاجتماعي الإيجابي، فقد اهتمت العديد من الدراسات بدراسة العلاقة بين استنزاف الأنا (نقيض الحيوية الذاتية) والسلوك الاجتماعي الإيجابي، حيث أشارت نتائج عدة دراسات مثل (Fennis, 2011; Ren et al., 2014; Li et al., 2022; Osgood and Muraven, 2015; Fei et al., 2016; ). أن استنزاف الأنا يقلل من ممارسة السلوكيات الإيجابية لدى الأفراد.

وفي ضوء ما سبق يرى الباحثان أن **الحيوية الذاتية** تعمل كبطارية نفسية تُزود الفرد بالطاقة الضرورية لتخطي تمرّكه حول ذاته وتوجيه اهتمامه نحو الآخرين، الأمر الذي يفسّر ارتباطها الموثق بالسلوك الاجتماعي الإيجابي.

٣. وجود تأثير مباشر وغير مباشر موجب ودال إحصائياً بين اليقظة الذهنية وبين السلوك الاجتماعي الإيجابي .

أشارت نتائج نمذجة المعادلة البنائية إلى وجود تأثير مباشر وغير مباشر ودال إحصائياً لليقظة الذهنية (المتغير المستقل) في السلوك الاجتماعي الإيجابي (المتغير التابع). وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه عدة دراسات مثل: عامر محمد الضبياني، ٢٠٢١؛ مروة هاشم محمد الشاعر (٢٠٢١)؛ (Donald et al., 2018; Liu et al., 2024) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما اقترحه (Donald, 2018, 4.5) أن هناك عدة آليات يمكن من خلالها أن تعزز اليقظة الذهنية السلوك الاجتماعي الإيجابي، وتشمل:

• **تحسين القدرة على الانتباه والتحكم التنفيذي:** تساعد اليقظة الذهنية على تعزيز القدرة على توجيه الانتباه والحفاظ عليه، وقد أظهرت الدراسات أن التدريب على اليقظة الذهنية يزيد من الانتباه المستمر، وفي السياقات الاجتماعية، يمكن أن تؤدي زيادة القدرة على الانتباه إلى تحسين إدراك احتياجات الآخرين والاستجابة لها

• **زيادة الوعي الداخلي بالجسد:** ترتبط ممارسات اليقظة الذهنية بزيادة الوعي بالإشارات الجسدية، وقد أشارت الأدلة إلى أن التدريب على التأمل يعزز المنطقة الدماغية المسؤولة عن إدراك الإشارات الداخلية ومعالجة المشاعر الاجتماعية وفهم مشاعر الآخرين، مما يعني أن زيادة الوعي الداخلي قد تزيد من إدراك احتياجات الآخرين في البيئة الاجتماعية

• **تحسين الحالة العاطفية:** أوضحت الدراسات أن اليقظة الذهنية مرتبطة بمزيد من المشاعر الإيجابية مثل المحبة، الفرح، الامتنان، والاهتمام، وانخفاض المشاعر السلبية مثل الغضب، الخوف، الذنب، والتوتر، وهذه المشاعر بدورها تعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي مثل تقديم المساعدة، وهناك أدلة على أن الأشخاص الذين يمارسون التأمل يظهرون تنشيطاً عصبياً مرتبطاً بالمشاعر الاجتماعية الإيجابية مقارنةً بغير الممارسين

● **تحسين التنظيم العاطفي:** تسهل اليقظة الذهنية تنظيم المشاعر السلبية، مما يعني أن التوتر العاطفي عند مواجهة معاناة الآخرين لا يمنع الاستجابة الشفوقة والرحيمة ، وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون اليقظة الذهنية أكثر قدرة على الاستجابة بدفء ولطف في المواقف الاجتماعية، وقد أظهرت الأبحاث أيضًا تقليل التداخل العاطفي (تأخير رد الفعل عند مواجهة صور عاطفية) بعد التدريب على اليقظة الذهنية، وقد تم ربط زيادة نشاط القشرة الجبهية الأمامية وانخفاض تنشيط اللوزة الدماغية (Amygdala) لدى الأفراد الذين يمارسون التأمل، مما يشير إلى تحسن في تنظيم المشاعر .

● **إعادة تقييم الأفكار وتقليل التحيزات:** يمكن أن تعزز اليقظة الذهنية التعامل مع الأفكار كمجرد أحداث عقلية وليست حقائق مطلقة، مما يقلل من التحيزات التي قد تمنع تقديم المساعدة للآخرين، وتُعرف هذه العملية باسم "إزالة التصلب المعرفي Dereification أو "إعادة الإدراك Reperceiving ، أو "تفكيك الاندماج المعرفي Cognitive Defusion وقد أظهرت الأبحاث أن تحليل الأفكار معرفيًا يقلل من سلوك التجنب عند مواجهة معاناة الآخرين، ويزيد من التصرفات الإيجابية مثل التكيف النشط وإعادة التفسير الإيجابي

● **تعديل مفهوم الذات وزيادة التواصل الاجتماعي:** قد تغير اليقظة الذهنية مفهوم الذات، حيث تتحول النظرة إلى الذات من كيان منفصل يحتاج إلى الحماية، إلى كيان أكثر مرونة وغير متصلب، فالأفراد الذين لديهم ارتباط أقل بذواتهم يكونون أكثر ميلاً للاستجابة بشكل إيجابي لاحتياجات الآخرين، حتى تجاه الأشخاص خارج مجموعاتهم الاجتماعية، وتدعم الدراسات أن اليقظة الذهنية تقلل من التعلق المفرط بالذات، وتقلل من السلوك الدفاعي عند مواجهة تهديدات الذات، وتقلل من التحيزات بين الجماعات الاجتماعية Donald, (2018, 4.5)

ومن ناحية أخرى، فإن اليقظة الذهنية — بوصفها حالة من الوعي غير الحكمي باللحظة الراهنة — تحد من التمرکز حول الذات وتعزز الاندماج مع الآخرين؛ إذ ترتبط بمستويات أعلى من التعاطف واتخاذ منظور الآخر، وهما محرکان أساسيان للسلوك

الاجتماعي الإيجابي. فعلى سبيل المثال، ويرى (Brown & Ryan (2003 أن اليقظة تنشط شبكة الانتباه العليا في الدماغ، مما يعزز التواصل الاجتماعي. كما تقترض نظرية تحديد الذات أن الوعي المنتبه يُشبع حاجات الاستقلال، والكفاءة، والانتماء، وبالتالي يدعم السلوك التطوعي. (Deci & Ryan, 2012)، وأوضحت نتائج التحليل البعدي لدراسة (Donald et al. (2019 أن التدريب على اليقظة يرفع مستوى التعاطف والشفقة، وكلاهما وسيطان في توليد الأفعال المساعدة والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية .

أما عن التأثير غير المباشر فيتوسط العلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي عدد من المتغيرات النفسية المهمة، أبرزها:

-الحَيَوية الذاتية كوسيط: تؤدي اليقظة الذهنية إلى تعزيز الشعور بالحَيَوية الذاتية، أي الشعور الداخلي بالطاقة والانخراط، والذي بدوره يُعد منبئاً قوياً للسلوك الاجتماعي الإيجابي. فالفرد الذي يشعر بالحَيَوية يكون أكثر ميلاً للعطاء والمساعدة (Ryan & Frederick, 1997).

-تُسهم اليقظة في تنمية القدرة على التعاطف مع مشاعر الآخرين، ما يدفع نحو سلوكيات مساعدة وإيثارية حيث أشارت دراسة (Dekeyser et al, (2008 إلى ارتباط جميع أبعاد اليقظة الذهنية إيجابياً بالتعبير عن الذات في مواقف اجتماعية متنوعة. وأشار إلى أن الميل الأكبر إلى الملاحظة اليقظة يقترن بدرجة أعلى من الانخراط في التعاطف، في حين ارتبط كل من الوصف، والتصرف بوعي، والقبول دون إصدار أحكام بقدرة أفضل على تحديد المشاعر ووصفها، وبدرجة أعلى من الرضا عن الجسد، ومستويات أقل من القلق الاجتماعي، وتُبرز هذه النتائج أن اليقظة ليست مجرد ظاهرة تأملية، بل مورد للطاقة ينمي القابلية للسلوك الاجتماعي الإيجابي من خلال التعاطف والطوعية وإشباع الحاجات النفسية الأساسية.

## نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على " هناك دور معدل للحيوية الذاتية للعلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الدراسات العليا.

للتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بما يلي:

أ- تأثير اليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الدراسات العليا:

جدول (١٦) تحليل التباين لمدى تأثير المتغير المستقل (اليقظة الذهنية) على السلوك

## الاجتماعي الإيجابي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R2	نسبة التباين
الانحدار	٦٠٦٧.٤٩	١	٦٠٦٧.٤٩	٣١.٢٦	دالة عند ٠.٠١	٠.٢١	%٢١
البواقي	٢٢٤٣٩.١	٤٣٦	٥١.٤٧				
الكل	٢٨٥٠٦.٥٩	٤٣٧					

يتضح من جدول (١٦) أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغير المستقل (اليقظة الذهنية) على السلوك الاجتماعي الإيجابي كانت دالة عند ٠.٠٠١. بإسهام نسبي بلغ ٢١%، ويوضح جدول (٢٠) مدى تأثير اليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي.

جدول (١٧) يبين مدى تأثير اليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٤٥.٧٨	٢.١١		٢١.٧	دالة عند ٠.٠١
اليقظة الذهنية	٠.١٧	٠.٠٢	٠.٤٦	١٠.٨٦	دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن اليقظة الذهنية يمكن أن تتنبأ بالسلوك الاجتماعي الإيجابي

ب- حساب التفاعل بين الحيوية الذاتية واليقظة الذهنية وذلك بحساب الحيوية الذاتية × اليقظة الذهنية، وتم عمل تحليل الانحدار وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٨) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (اليقظة الذهنية والحيوية الذاتية والتفاعل بينهما) على السلوك الاجتماعي الإيجابي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R2	نسبة التباين
الانحدار	٨٥٠٢.٩٢	٣	٢٨٣٤.٣١	٦١.٤٩	دالة عند ٠.٠١	٠.٣٠	%٣٠
البواقي	٢٠٠٠٣.٦٧	٤٣٤	٤٦.٠٩				
الكلية	٢٨٥٠٦.٥٩	٤٣٧					

يتضح من جدول (١٨) أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (اليقظة الذهنية والحيوية الذاتية والتفاعل بينهما) على السلوك الاجتماعي الإيجابي كانت دالة عند ٠.٠١، بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ ٣٠%، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة على السلوك الاجتماعي الإيجابي.

جدول (١٩) يبين مدى تأثير اليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي مع اعتبار الحيوية الذاتية متغير معدل

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٥٢.٣٣	٥.٦١	.	٩.٣٣	دالة عند ٠.٠١
اليقظة الذهنية	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.١٥	١.١	غير دالة
الحيوية الذاتية	٠.١٧	٠.١٤	٠.٢٧	١.٢٦	غير دالة
الحيوية الذاتية × اليقظة الذهنية	٠	٠	٠.١٦	٠.٥٣	غير دالة

يتضح من جدول (١٩) أن الحيوية الذاتية متغير معدل حيث كان التفاعل (الحوية الذاتية × اليقظة الذهنية) ذات معامل تأثير غير دالة. وكذلك عدم دلالة التأثير لليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي.

### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني

يعرض الباحثان فيما يلي مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني والذي أكد أن هناك دور مُعدّل للحوية الذاتية للعلاقة بين اليقظة الذهنية والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الدراسات العليا

ويمكن تفسير هذه النتيجة على النحو التالي:

أولاً: تفسير الدور الوسيط للحوية الذاتية: وفقاً لنموذج "التنظيم الذاتي في نظرية التحديد الذاتي" (Deci & Ryan, 2000)، فإن الأفراد يشعرون بالحوية الذاتية عندما تُلبى حاجاتهم النفسية الأساسية: الاستقلالية، الكفاءة، والانتماء. وتؤدي اليقظة الذهنية دوراً فعالاً في تيسير هذا الإشباع، مما يعزز الحوية.

وتساعد اليقظة الذهنية على تخفيف التشتت الذهني والإجهاد العقلي، ما يسمح باستعادة الطاقة العقلية والانتباه الواعي. (Brown & Ryan, 2003) وهذا التأثير يؤدي إلى تعزيز الحوية الذاتية، التي تُشعر الفرد بالقدرة والجاهزية للتفاعل الاجتماعي. كما أن الأفراد الذين يشعرون بالحوية يكونون أكثر انخراطاً في سلوكيات مثل التعاطف، الدعم الاجتماعي، والمساعدة.

وكشفت دراسة (Akin & Akin, 2015) أن الحوية الذاتية تلعب دوراً وسيطاً جزئياً

في العلاقة بين اليقظة الذهنية والهناء، مما يدعم هذا الدور الوسيط. وأوضح Ryan & Deci (2008) أن الحوية الذاتية تؤثر على نوعية الاستجابة الاجتماعية، حيث تعزز السلوك الموجه ذاتياً والمرتبط بالهناء العام للآخرين.

### ثانيًا: تفسير الدور المُعَدِّل للحيوية الذاتية

تؤكد نتائج الدراسة الحالية أن قوة تأثير اليقظة الذهنية على السلوك الاجتماعي الإيجابي تعتمد على مستوى الحيوية الذاتية، أي أن العلاقة تكون أقوى لدى الأفراد ذوي الحيوية العالية، وأضعف لدى من يعانون من خمول نفسي أو استنزاف عاطفي.

ومن منظور نظرية الموارد النفسية Psychological Resource Theory ، فإن الحيوية الذاتية تمثل طاقة داخلية قابلة للتوظيف في التفاعل الاجتماعي الإيجابي. وعندما تكون هذه الطاقة مرتفعة، تُعزز الفاعلية التكيفية لليقظة الذهنية وتقوي العلاقة بينها وبين السلوك الاجتماعي الإيجابي.

ويتفق هذا مع أشارت إليه دراسة Ryan et al. (2008) إلى أن الحيوية الذاتية تُعزز قدرة الأفراد على استثمار مهاراتهم المعرفية والعاطفية، ومن ضمنها اليقظة الذهنية. كما أن المتغيرات المرتبطة بالحيوية قد تعدل من تأثير المتغيرات النفسية العليا (كالانتباه الواعي والضبط المعرفي) على السلوك الاجتماعي.

وفي ضوء ما سبق يتضح أن الحيوية الذاتية تلعب دورًا وسيطًا في تفسير كيف تؤدي اليقظة الذهنية إلى السلوك الاجتماعي الإيجابي، ودورًا مُعَدِّلًا في تفسير متى يكون تأثير اليقظة الذهنية أقوى في تنبؤ السلوك الاجتماعي الإيجابي. وهذا الدور الوسيط والمُعَدِّل يُسهم في تقديم تفسير أعمق وأكثر واقعية للعلاقات النفسية المعقدة، ويفتح مجالًا لتصميم برامج تدخلية تستهدف تعزيز الحيوية الذاتية لتحسين العلاقات الاجتماعية والهناء النفسي العام.

### توصيات الدراسة:

- تبني مراكز التنمية المهنية للمعلم عقد دورات تدريبية وورش عمل لتوعية طلاب الدراسات العليا بأهمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لما له من أهمية على مستوى النجاح الأكاديمي والمهني والتفاعل الاجتماعي في المستقبل.

- تبني مراكز التنمية المهنية للمعلم عقد دورات تدريبية وورش عمل للمعلمين لتنمية اليقظة الذهنية لما لها من تأثير مباشر على كل من الحيوية الذاتية والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

- دعم القائمين بالتدريس بمجموعة من الأنشطة والتدريبات التي يمكن أن يتم استخدامها داخل قاعات التدريس من شأنها رفع مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الدراسات العليا.

### البحوث المقترحة

-فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية الحيوية الذاتية وتعزيز السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الدراسات.

-أثر ممارسات الإشراف الداعمة للاستقلالية في تنمية اليقظة الذهنية والحيوية الذاتية لدى طلاب الماجستير والدكتوراه.

-استتزاز الأنا كمُعَدِّل للعلاقة بين اليقظة الذهنية والميل إلى مساعدة الزملاء في بيئات العمل الأكاديمية

-دراسة الفروق في السلوك الاجتماعي الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية مثل النوع أو التخصص أو المستوى الاجتماعي والاقتصادي.

- إجراء دراسة عبر ثقافية لمقارنة متغيرات الدراسة الحالية عبر الثقافات المختلفة.

- دراسة الفروق بين الجنسين في أبعاد اليقظة الذهنية، وأبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

## المراجع

-أزهار محمد عبد البر. النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة  
المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، ٣١(١٢١)  
، ٢٧٩-٢٢٨ ،

<http://search.mandumah.com/Record/1089314>

-بسيوني بسيوني السيد سليم، إيمان أحمد عبد السلام عبد الرحمن، الاء محمد عبد العزيز  
الورداني (٢٠٢٤). الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات  
لدى طلاب جامعة الأزهر. مجلة الإرشاد النفسي، ٧٧(٣)، ٢٦٥-٢٢١.

<http://search.mandumah.com/Record/1457413>

-عامر محمد الضبياني (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي  
الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٥ (١١)،  
١٤٧-١٣٦.

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

-عبير الرشدان (٢٠٢٢). العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية.-  
مجلة كلية التربية في العلوم التربوية ٤٦ (٤). ٤٨-١٥.

<http://search.mandumah.com/Record/1371389>

-مروة هاشم محمد الشاعر (٢٠٢٣). مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بمهارات السلوك  
الاجتماعي الإيجابي للطلاب ضعاف السمع والعادين بالتعليم النوعي، رسالة  
ماجستير غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة الزقازيق.

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

<http://search.mandumah.com/Record/1264547>

- Abera, W. G. (2021). Emotional intelligence and Pro-Social behavior as predictors of academic achievement among university students. *Community Health Equity Research & Policy*, 43(4), 431–441. <https://doi.org/10.1177/0272684x211033447>
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189–199. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9095-z>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0033294116661273>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bandura, A. (2011). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>

- Berry, D. R., Cairo, A. H., Goodman, R. J., Quaglia, J. T., Green, J. D., & Brown, K. W. (2018). Mindfulness increases prosocial responses toward ostracized strangers through empathic concern. *Journal of Experimental Psychology General*, 147(1), 93–112. <https://doi.org/10.1037/xge0000392>
- Bierhoff, H. (2005). Prosocial behaviour. In *Psychology Press eBooks*. <https://doi.org/10.4324/9780203989425>
- Blanco, I., & Joormann, J. (2017). Examining Facets of Depression and Social Anxiety: The Relation among Lack of Positive Affect, Negative Cognitions, and Emotion Dysregulation. *The Spanish Journal of Psychology*, 20. <https://doi.org/10.1017/sjp.2017.43>
- Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L., & Orsillo, S. M. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 501–516. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00034.x>
- Bostic, T. J., Rubio, D. M., & Hood, M. (2000). A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research*, 52(3), 313–324. <https://doi.org/10.1023/a:1007136110218>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- 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.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.948906>
- Bunjak, A., Hafenbrack, A. C., Černe, M., & Arendt, J. F. W. (2022). Better to be optimistic, mindful, or both? The interaction between optimism, mindfulness, and task engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 95(3), 595–623.  
<https://doi.org/10.1111/joop.12389>
- Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 77–89.  
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.77>
- Carlo, G., Eisenberg, N., & Knight, G. P. (1992). An objective measure of adolescents' prosocial moral reasoning. *Journal of Research on Adolescence*, 2(4), 331–349.  
[https://doi.org/10.1207/s15327795jra0204\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327795jra0204_3)
- Carlo, G., Hausmann, A., Christiansen, S., & Randall, B. A. (2003). Sociocognitive and behavioral correlates of a measure of prosocial tendencies for adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 23(1), 107–134. <https://doi.org/10.1177/0272431602239132>
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31–44.  
<https://doi.org/10.1023/a:1014033032440>
- Carrizales, A., Percec, C., & Lannegrand-Willems, L. (2017). Brief report: How many dimensions in the prosocial behavior scale? Psychometric investigation in French-speaking adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(3), 340–348.  
<https://doi.org/10.1080/17405629.2017.1419952>

- Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R., & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry*, 26(2), 118–126. <https://doi.org/10.4321/s0213-61632012000200005>
- Chang, W. H., Chang, J., & Chen, L. H. (2018). Mindfulness Enhances Change in Athletes' Well-being: the Mediating Role of Basic Psychological Needs Fulfillment. *Mindfulness*, 9(3), 815–823. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0821-z>
- Chang, W. H., Kuo, C., & Ni, Y. (2021). 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. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.10.002>
- Cropanzano, R., & Mitchell, M. S. (2005). Social Exchange Theory: An Interdisciplinary Review. *Journal of Management*, 31(6), 874–900. <https://doi.org/10.1177/0149206305279602>
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2018). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*, 110(1), 101–125. <https://doi.org/10.1111/bjop.12338>
- Fei, D., Qian, D., & Huang, X. (2016). The self-control process model of altruistic behavior: The positive effect of moral emotions under the ego depletion. *Acta Psychologica Sinica*, 48(9), 1175. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1041.2016.01175>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2006). Mindfulness and Emotion Regulation: The development

- and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Fennis, B. M. (2011). Can't get over me: Ego depletion attenuates prosocial effects of perspective taking. *European Journal of Social Psychology*, 41(5), 580–585. <https://doi.org/10.1002/ejsp.828>
- Fong, T. C. T., Wan, A. H. Y., Wong, V. P. Y., & Ho, R. T. H. (2021). Psychometric properties of the Chinese version of Five Facet Mindfulness Questionnaire—short form in cancer patients: a Bayesian structural equation modeling approach. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01692-1>
- Frederick, C., & Ryan, R. M. (2023). The Energy behind Human Flourishing. In *Oxford University Press eBooks* (pp. 215–235). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.11>
- Galovan, A. M., Osorio, J. Z., Crapo, J. S., Schramm, D. G., & Drebit, E. (2022). A strong relationality view of mindfulness and flourishing I–Thou relations: A dyadic analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(7), 1249–1261. <https://doi.org/10.1037/fam0000997>
- Geiger, S. M., Otto, S., & Schrader, U. (2018). Mindfully Green and Healthy: An Indirect Path from Mindfulness to Ecological Behavior. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02306>
- Goldberg, S. B., Del Re, A. C., Hoyt, W. T., & Davis, J. M. (2014). The secret ingredient in mindfulness interventions? A case for practice

- quality over quantity. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 491–497. <https://doi.org/10.1037/cou0000032>
- Gordon, M., Shapiro, S., & Quist-Møller, S. A. (2021). Historical origins and psychological models of mindfulness. In *Springer eBooks* (pp. 133–158). [https://doi.org/10.1007/978-3-030-81245-4\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-030-81245-4_6)
- Govindaraju, F. V. (2021). A review of social Cognitive Theory from the perspective of Interpersonal Communication. *Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research)*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5802235>
- Guo, Q., Ma, B., Leng, J., Wang, Z., & Lu, J. (2021). The association of mindfulness and prosocial behavior is not stronger among highly ethical individuals. *Current Psychology*, 41(10), 7166–7176. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01261-7>
- He, Q., & Liu, X. (2023). The effects of mindfulness on eudaimonic well-being and its theoretical explanation. *Advances in Psychological Science*, 31(10), 1937. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1042.2023.01937>
- Hewitt, J. M., & Kealy, D. (2021). Pathological narcissism and psychological distress: The mediating effects of vitality, initiative, and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 184, 111185. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111185>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Hou, J., Wong, S. Y., Lo, H. H., Mak, W. W., & Shuk-Wah, H., MA. (2013). Validation of a Chinese version of the five facet

- mindfulness questionnaire in Hong Kong and development of a short form. *Assessment*, 21(3), 363–371. <https://doi.org/10.1177/1073191113485121>
- Hui, B. P. H. (2021). Prosocial behavior and well-being: Shifting from the ‘chicken and egg’ to positive feedback loop. *Current Opinion in Psychology*, 44, 231–236. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.017>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kanacri, B. P. L., Eisenberg, N., Tramontano, C., Zuffiano, A., Caprara, M. G., Regner, E., Zhu, L., Pastorelli, C., & Caprara, G. V. (2021). Measuring Prosocial Behaviors: Psychometric properties and Cross-National validation of the prosociality scale in five countries. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.693174>
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to Vitality, Well-Being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935–954. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb00133.x>
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2017). Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches. In *American Psychological Association eBooks*. <https://doi.org/10.1037/0000048-000>
- Kawabata, M., Yamazaki, F., Guo, D. W., & Chatzisarantis, N. L. D. (2017). Advancement of the Subjective Vitality Scale: examination of alternative measurement models for Japanese and

- Singaporeans. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(12), 1793–1800. <https://doi.org/10.1111/sms.12760>
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2020). Examining the effect of mindfulness on well-being: self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14. <https://doi.org/10.1017/prp.2019.29>
- Kubzansky, L. D., & Thurston, R. C. (2007). Emotional vitality and incident coronary heart disease. *Archives of General Psychiatry*, 64(12), 1393. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.12.1393>
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Lavrusheva, O. (2020). The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain. *New Ideas in Psychology*, 56, 100752. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100752>
- Lee, K., Lee, Y., & Cheng, Y. (2023). What role does mindfulness play in regulating fear of COVID-19 and associated mental health? The results of a cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.969087>
- Li, L., Khan, A., & Rameli, M. R. M. (2023). Assessing the Relationship between Prosocial Behavior and Well-Being: Basic Psychological Need as the Mediator. *European Journal of*

- 
- Investigation in Health Psychology and Education*, 13(10), 2179–2191. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13100153>
- Li, L., Liu, H., Wang, G., Chen, Y., & Huang, L. (2022). The relationship between ego depletion and prosocial behavior of college students during the COVID-19 pandemic: The role of Social Self-Efficacy and personal belief in a just world. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.801006>
- Liu, N., Cao, Y., & Xu, H. (2024). Prosocial behavior associated with trait mindfulness, psychological capital and moral identity among medical students: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1431861>
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and Emotion*, 40(3), 351–357. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z>
- Martin-Cuellar, A., Lardier, D. T., & Atencio, D. J. (2019). Therapist mindfulness and subjective vitality: the role of psychological wellbeing and compassion satisfaction. *Journal of Mental Health*, 30(1), 113–120. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1644491>
- Meyer, J. P. (2014). Applied Measurement with jMetrik. In *Routledge eBooks*. <https://doi.org/10.4324/9780203115190>
- Muraven, M., Gagné, M., & Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 573–585. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.10.008>
- Nelson, S. K., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2016). Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion*, 16(6), 850–861. <https://doi.org/10.1037/emo0000178>

- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266–284. <https://doi.org/10.1006/jesp.1999.1382>
- Osgood, J. M., & Muraven, M. (2015). Self-Control depletion does not diminish attitudes about being prosocial but does diminish prosocial behaviors. *Basic and Applied Social Psychology*, 37(1), 68–80. <https://doi.org/10.1080/01973533.2014.996225>
- Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (2015). *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Springer.
- Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO). *Quality of Life Research*, 22(10), 2639–2659. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0395-8>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Raphael-Grimm, T. (2014). *The art of communication in nursing and health care*. <https://doi.org/10.1891/9780826110565>
- Regan, A., Radošić, N., & Lyubomirsky, S. (2022). Experimental effects of social behavior on well-being. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(11), 987–998. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.08.006>
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419–435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>

- Ren, J., Li, R., Zhan, J., Liu, D., Lin, M., & Peng, N. (2014). Can good people commit evil acts? Evidence of ego-depletion on individuals' altruistic behavior. *Acta Psychologica Sinica*, 46(6), 841. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1041.2014.00841>
- Rowland, Z., Wenzel, M., & Kubiak, T. (2018). A mind full of happiness: How mindfulness shapes affect dynamics in daily life. *Emotion*, 20(3), 436–451. <https://doi.org/10.1037/emo0000562>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective vitality as a dynamic reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Schindler, S., & Friese, M. (2021). The relation of mindfulness and prosocial behavior: What do we (not) know? *Current Opinion in Psychology*, 44, 151–156. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.09.010>
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2017). The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. In *American Psychological Association eBooks*. <https://doi.org/10.1037/0000022-000>
- Shumlich, E. J., & Bourdage, J. S. (2020). Mindfulness. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 293–298. <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch227>
- Siraji, M. A., Rahman, M., Saha, B., & Haque, S. (2023). Validation of the five facet Mindfulness Questionnaire-Bangla using classical

- test theory and item response theory. *Mindfulness*, 14(12), 3033–3051. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02240-2>
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *The Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35–57. <https://doi.org/10.1086/406755>
- Visser, P. L., Hirsch, J. K., Brown, K. W., Ryan, R., & Moynihan, J. A. (2014). Components of sleep quality as mediators of the relation between mindfulness and subjective vitality among older adults. *Mindfulness*, 6(4), 723–731. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0311-5>
- Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543–1555. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>
- Wang, X., Li, Z., Han, Y., Li, Y., Han, J., & Liang, M. (2024). Ego depletion and prosocial behavior: The chain mediating effects of subjective vitality and empathy. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 52(5), 13089E-13097E. <https://doi.org/10.2224/sbp.13089>
- Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-LTEM Short-Form Health Survey (SF-36). *Medical Care*, 30(6), 473–483. <https://doi.org/10.1097/00005650-199206000-00002>
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222–244. <https://doi.org/10.1037/a0016984>

- 
- Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale Development research. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806–838. <https://doi.org/10.1177/0011000006288127>
- Wu, I. H. C., & Buchanan, N. T. (2019). Pathways to Vitality: the Role of Mindfulness and Coping. *Mindfulness*, 10(3), 481–491. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0989-x>