

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة
أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي
أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي لدى طلاب

كلية التربية

إعداد

حسناء عبدالسلام عكاشة* أ.د. زينب عبدالعليم بدوي

أ.د. مني عبد الفضيل الألفي

المستخلص: هدف البحث الحالي الي التعرف علي مدي اسهام اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية، حيث استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية من اعداد (بشري العكايشي، ٢٠١٩)، ومقياس التنظيم الانفعالي من اعداد (رياض العاسمي، ٢٠١٨) ومقياس القلق الاجتماعي من اعداد (زينب عبدالعليم، ٢٠١٤) وطبقت الدراسة علي عينة مكونة من ٣٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة قناة السويس وتوصلت النتائج الي انه تسهم مكونات اليقظة العقلية (التميز اليقظ_ الانفتاح علي الجديد_ الوعي بوجهات النظر المتعددة_ التوجه نحو الحاضر) ومكونات التنظيم الانفعالي (الوعي الانفعالي_ الضبط الذاتي للانفعال_ التنظيم المعرفي_ القمع التعبيري_ العدوي الانفعالية_ السياق الاجتماعي) في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية، وتسهم الدرجة الكلية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالقلق الاجتماعي.

كلمات مفتاحية: اليقظة العقلية، التنظيم الانفعالي، القلق الاجتماعي.

مقدمة:

يعد القلق الاجتماعي عقبة تواجه الطلاب، لكونه يعوق سلوكهم التوافقي خلال تفاعلاتهم الاجتماعية، ويؤثر علي ضبط انفعالاتهم في المواقف الاجتماعية، حيث يظهر الطلاب القلقون اجتماعيا الخوف من امعان النظر فيهم من قبل الاخرين، والحساسية المفرطة من النقد والتقييم السلبي، ومن المسلم به أن معظم الناس يحتاجون إلى مخاطبة الجماهير أثناء فترة الدراسة، أو عند التخرج، او في المواقف الاجتماعية المختلفة.

*بحث مشتق من رسالة ماجستير، تحت إشراف:

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي أستاذ علم النفس التربوي كلية التربية بالإسماعيلية.

د/ مني عبدالفضيل الألفي أستاذ علم النفس التربوي المساعد بكلية التربية بالإسماعيلية.

ويحدث القلق الاجتماعي عندما يظهر عدد من المخاوف في مجموعة مختلفة من مواقف التفاعل الاجتماعي، حيث يظهر القلق من خلال الكف الناتج عن وجود الإنسان في موقف اجتماعي أو موقف عام، الأمر الذي يقود الي ظهور ردود فعل القلق عند حدوث هذه المواقف. وتعد درجة معينة من القلق الاجتماعي سوية وعادية وبخاصة في المواقف التي لها متطلبات جديدة، وعند الحديث امام جمهور من الناس...الخ، غير ان هذه الدرجة من القلق الاجتماعي إذا صارت مرتفعة ومستمرة تصبح غير سوية ويصبح الخوف من المواقف مزعجا للفرد وموترا له ومستمرًا وعندما يتضرر الشخص في مجالاته الحياتية بشكل كبير (Marks, 1997).

ولكي يكون الفرد قادراً علي الاستمرار في حياته فإنه يسعى الي تفهم كيفية تعامله مع المواقف الانفعالية التي يواجهها، وكذلك توصيل مشاعره عن طريق عملية تنظيم الانفعالات التي يشعر بها ويخبرها محاولا التأثير في هذه الخبرات الانفعالية وتوقيت حدوثها والتعبير عنها (Mauss, 2007).

ويهدف الفرد لإدارة وضبط حالاته الانفعالية التي يخبرها بواسطة عمليات التنظيم الانفعالي، والذي يشير الي مجموعة من العمليات والاستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلالها لإعادة توجيه وضبط تدفق الانفعالات التي يخبرها، ويشمل ذلك علي زيادة أو خفض أو الحفاظ علي الانفعالات الايجابية والسلبية علي حد سواء، والتأثير عل الاستجابة الانفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك والتغيرات الفسيولوجية و الأفكار والمشاعر (Koole, 2010).

ويعتبر التنظيم الانفعالي عنصر ضروري في العمل الاجتماعي الانفعالي الناجح، فالأفراد الذين يعانون من مشاكل في التنظيم الانفعالي هم أكثر عرضه للقلق الاجتماعي، فالأفراد الذين يعانون من قلق اجتماعي لديهم ضعف في التحكم في الانفعالات وتنظيم هذه الانفعالات (Gross, 1997).

وعلي جانب آخر فإن الاهتمام بالتعليم الجامعي يساهم في غرس القيم التربوية والاجتماعية لدى الطالب الجامعي مما يمكنه من التمتع باليقظة والثقة (حنان حسين، ٢٠١٤).

وتشير اليقظة العقلية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين بإعتماد الفرد على خبراته وتثمين الاشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية، فالفرد حينما يكون يقظاً عقلياً يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي فيكون موجوداً بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة (سعد السندي، ٢٠١٠).

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي

أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي

فالفرد اليقظ عقليا يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها، لأنه يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (اسمهان يونس، ٢٠١٥).

كما أن الفرد اليقظ عقليا لا يعد حكماً على التجارب بأنها جيدة او سيئة، صحية أو مرضية، تتحقق أو لا تتحقق، لأن العقل يرى ما حوله كما هو، رؤية مجردة من الأحكام، لأنها رؤية تمثل اللحظة الراهنة لا أكثر (Kristeller & Marlatt, 1998).

كما أشار نائل اخرس (٢٠١٦) إلى أن اليقظة العقلية تعمل علي تخفيف الضغوط و القلق و تغيير علاقة الفرد بأفكاره، حيث أشار (Creswell 2016) إلى أن اليقظة العقلية هي "الاهتمام الواعي بالخبرة في اللحظة الحالية وتتخذ الخبرة للحظية التي يستدعيها المرء أشكالاً متعددة تشمل الأحاسيس الجسمية وردود الفعل العاطفية والصور الذهنية والحديث العقلي والخبرات الإدراكي" اي أنها وعي وانتباه الفرد العقلي الكامل بالخبرات الداخلية والخارجية الحالية واحاسيسه وانفعالاته الحالية دون اصدار اي احكام ايجابية او سلبية علي هذه الخبرات فزيادة مستوي اليقظة العقلية عند الفرد قد يساعده علي اعادة تركيز الاهتمام علي المهمة الاجتماعية في متناول اليد.

مشكلة البحث:

اتضح مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحثة اثناء تعاملها مع الطلاب داخل وخارج قاعات الدراسة ان بعض الطلاب لديهم قلق من التعامل و التفاعل مع الاخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة وخاصة اذا كان الموقف له متطلبات جديدة مثال الحديث امام جمهور كبير من الناس او التعقيب علي رأي احد من الاشخاص او الاجابة علي سؤال أمام زملائه و كذلك في الاختبارات الشفوية وذلك خوفاً من ان تظهر عليه أعراض القلق اذا اخطأ فهذا الخطأ هو من وجهة نظره بمثابة كارثة تسبب له الخجل و الخزي و الانسحاب من المواقف الاجتماعية، هذا الطالب يرى أنه محط أنظار الجميع و ان التفاعلات الاجتماعية هي مصدر تهديد لذاته و مصدر للتقييم السلبي المستمر من الاخرين وهذا ما يجعلهم يشوهون هذه المواقف معرفياً و يتحفظوا علي تصرفاتهم و افعالهم و انفعالاتهم امام الاخرين والذي قد يؤدي الي السلوك التجنبي ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١- ما نسبة اسهام مكونات اليقظة العقلية (التميز اليقظ_ الانفتاح علي الجديد_ الوعي بوجهات النظر المتعددة_ التوجه نحو الحاضر) ومكونات التنظيم الانفعالي (الوعي الانفعالي_ الضبط الذاتي للانفعال_ التنظيم المعرفي_ القمع التعبيري_ العدوي الانفعالية_ السياق الاجتماعي) في بالقلق الاجتماعي لدي طلاب كلية التربية.

٢- ما نسبة اسهام الدرجة الكلية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي في القلق الاجتماعي.

أهداف البحث:

١- الكشف علي نسبة اسهام مكونات اليقظة العقلية (التميز اليقظ_ الانفتاح علي الجديد_ الوعي بوجهات النظر المتعددة_ التوجه نحو الحاضر) ومكونات التنظيم الانفعالي (الوعي الانفعالي_ الضبط الذاتي للانفعال_ التنظيم المعرفي_ القمع التعبيري_ العدوي الانفعالية_ السياق الاجتماعي) في القلق الاجتماعي لدي طلاب كلية التربية.

٢- الكشف علي نسبة اسهام الدرجة الكلية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي في القلق الاجتماعي.

أهمية البحث:

كتسب البحث الحالي أهميتها من خلال النقاط التالية:

١- تظهر أهمية البحث الحالي في تناوله لمفاهيم حديثة نسبيا في التراث النفسي ومنها مفهوم اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، والذي قد يكون له تأثير واضح في حياة الافراد عامة وطلبة الجامعة خاصة مما يستوجب تناوله بالدراسة.

٢- تسهم نتائج البحث في توجيه نظر القائمين علي العملية التعليمية الي اهمية متغيرات الدراسة والعمل علي تضمينها داخل المواد التعليمية وتوجيه وإرشاد الطلاب لكيفية تنظيم وضبط انفعالاتهم والاندماج مع بيئتهم الاجتماعية والتعليمية.

٣- فيما تسفر عنه نتائج البحث يمكن تصميم البرامج التي تعمل علي تنمية اليقظة العقلية وتحسين عملية التنظيم الانفعالي وخفض القلق الاجتماعي لدي طلاب الجامعة.

٤- يساهم هذا البحث في زيادة وعي الطالب المعلم من خلال العمل علي تركيز انتباهه وتفكيره علي المهمة الحالية دون النظر الي خبرات الماضي او المستقبل.

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة
أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي
أ.د/ مني عبد الفضيل الأنفي

مصطلحات البحث:

١ - القلق الاجتماعي Anxiety Social:

يعرف القلق الاجتماعي على أنه انفعال ينشأ لدى الأفراد بسبب الخوف من التقويم السالب من الجماعة المحيطة، ويؤدي إلى الاستثارة العصبية عند التفاعل الاجتماعي، وتزايد معدل دقات القلب والنبض، وحدوث رعشة، والضيق من التواجد مع الجماعة، وتجنب الآخرين، والتعليمات الخاطئة (زينب عبد العليم، ٢٠١٤).

ويتكون القلق الاجتماعي من المكونات التالية:

١ - الخوف من التقويم السالب Fear of negative evaluation

ويتضمن الشعور بالخوف والهموم، والضيق من النقد، والتقويم السالب من جماعة الرفاق المحيطين بالفرد سواء كانوا مألوفين أو غير مألوفين، والمعتقدات والأفكار السيئة التي تنتاب الأفراد القلقين اجتماعيًا من المواقف الجديدة والمكتسبة من المواقف السابقة والتجارب الشبيهة بها.

٢ - التجنب الاجتماعي للمواقف الجديدة Social avoidance in new situation

ويشتمل على خوف الفرد أو تفاعله بطريقة مستثارة مع الأفراد غير المألوفين له، والانسحاب من المواقف الاجتماعية الجديدة، وعدم المشاركة في الأعمال الاجتماعية المختلفة.

٣ - التجنب الاجتماعي العام Social avoidance general

ويتمثل في عدم الارتياح للآخرين، والضيق الاجتماعي والتعميمات الخاطئة، وتفضيل الأعمال الفردية.

٤ - الأعراض الفيزيائية Physical symptoms

ويتمثل في استثارة الجهاز العصبي في المواقف الاجتماعية لوجود أفراد غرباء، مما يؤدي إلى زيادة معدل دقات القلب، وإفراز العرق والرعدة، والإرهاق واضطرابات معدية وفي الحالات الشديدة الشعور بالرعب وفقد الوعي. وهذه الأعراض تؤثر سلبًا في أداء الفرد لأعماله ومهامه بطريقة طبيعية أو سوية.

واخذت الباحثة بهذا التعريف لأنها استخدمت مقياس القلق الاجتماعي من اعداد (زينب عبد العليم، ٢٠١٤).

٢- التنظيم الانفعالي Emotional Regulation:

يعرف التنظيم الانفعالي بأنه "العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن رصد وتقييم وتعديل ردود الفعل العاطفية، لإنجاز أهداف الفرد وذلك عندما يحاول أن يؤثر في نوع وكمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبر من حوله، وكيفية معاشتها والتعبير عن تلك الانفعالات" (Gross, 2000). وأعتمدت الباحثة علي هذا التعريف لأنها استخدمت مقياس (رياض العاسمي، ٢٠١٨) للتنظيم الانفعالي الذي أعده في ضوء هذا التعريف.

ويتكون التنظيم الانفعالي من المكونات التالية:

١- الوعي الانفعالي: القدرة علي إدراك الانفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها او انكارها او تجنبها.

٢- الضبط الذاتي للانفعالات: القدرة علي الاستجابة للمطالب المستمرة للخبرة من العواطف بطريقة يمكن تقبلها اجتماعيا.

٣- التنظيم المعرفي: افكار الفرد التي تحدث اثناء تعرض الفرد لموقف انفعالي معين.

٤- القمع التعبيري: التقليل المتعمد لتعبير الوجه عن المشاعر واخفاء تعبيرات الوجه بهدف اخفاء حالة عاطفية اساسية.

٥- العدوى الانفعالية: الميل الي محاكاة ومزامنة التعبيرات والمواقف والمشاعر والحركات مع تلك الخاصة بشخص اخر.

٦- السياق الاجتماعي: البيئة العامة التي تعمل كإطار اجتماعي للسلوك الفردي او الشخصي والتي تؤثر علي الافعال والمشاعر التي تحدث داخله (رياض العاسمي، ٢٠١٨).

٣- اليقظة العقلية Mindfulness:

تعرف اليقظة العقلية بأنها "مستوي الانتباه والوعي لدي الفرد لما يدور حوله من مواقف واحداث داخل البيئة المحيطة به، وقدرته علي إيجاد توجهات حديثة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح علي وجهات النظر المختلفة والتوجه نحو الحاضر، ورؤية الأشياء بأسلوب جديد مما يؤدي لتلقي الأفعال بصورة تلقائية (بشري العكايشي، ٢٠١٩).

واخذت الباحثة بهذا التعريف لأنها استخدمت مقياس اليقظة العقلية اعداد (بشري العكايشي، ٢٠١٩).

وتتكون اليقظة العقلية من المكونات التالية:

١- التميز اليقظ: ويعني مستوى تطوير الفرد للأفكار الجديدة وأسلوبه في النظر للأمور المحيطة به.

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي

أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي

٢- الانفتاح على الجديد: ويعني مدى قدرة الفرد على استكشاف المثيرات الجديدة واهتمامه بها.

٣- الوعي بوجهات النظر المتعددة: ويعني مدى قدرة الفرد وإمكانياته في تحليل الموقف من أكثر من جانب وتعين قيمته.

٤- التوجه نحو الحاضر: ويعني مستوى استغراق الفرد في مواقف محددة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: القلق الاجتماعي Social Anxiety

١- تعريف القلق الاجتماعي Social Anxiety

تعددت تعريفات القلق الاجتماعي باختلاف اهتمامات الباحثين الذين تناولوا المتغير

بالدراسة واختلاف ثقافتهم ومناحيهم الفكرية

فتعرفه انتصار قاسم (٢٠٠٩) بأنه " حالة انفعالية تتمثل بالخوف الغامض الذي يمتلك الفرد ويسيطر عليه، وينطوي علي صعوبة التواصل والتعبير عن النفس أمام مع او أمام الآخرين، وعدم الثقة بالنفس مصحوبة باضطرابات فسيولوجية مختلفة".

ويتفق مع ذلك تعريف سامر رضوان (٤٨,٢٠٠١) حيث أشار الي أن القلق الاجتماعي هو "الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد ان يتعامل ويتفاعل مع الآخرين، ويكون معرضاً نتيجة لذلك الي نوع من أنواع التقييم".

وتبنت الباحثة تعريف زينب عبد العليم (٢٠١٤) حيث عرفت القلق الاجتماعي بأنه انفعال ينشأ لدى الأفراد بسبب الخوف من التقويم السالب من الجماعة المحيطة، ويؤدي إلى الاستئثار العصبية عند التفاعل الاجتماعي، وتزايد معدل دقات القلب والنبض، وحدوث رعشة، والضيق من التواجد مع الجماعة، وتجنب الآخرين.

مما سبق تري الباحثة أن:

القلق الاجتماعي هو الخوف المرضي او غير المرضي الغامض من المواقف والتفاعلات الاجتماعية وفقدان القدرة علي التواصل مع الآخرين والتعبير عن النفس وفقدان الثقة بالنفس أمام مجموعة من الأشخاص والذي يحدث بشكل مستمر وملحوظ و أن السمة المميزة للقلق الاجتماعي هي الخوف من التقييم السلبي من قبل الآخرين، حيث يشعر الفرد أن سلوكه ملاحظ من قبل الآخرين سواء كان ذلك واقعياً أو بشكل تخيلي.

٢- مكونات القلق الاجتماعي:

- يري سامر رضوان (١٩٩٠، ٢٠٠١) ان مكونات القلق الاجتماعي الاساسية هي:
- أ- المكون الفسيولوجي: ويشير الي ظهور بعض الاعراض الفسيولوجية علي الاشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي، وذلك عند مواجهتهم أحد المواقف الاجتماعية، أو حتي لمجرد التفكير في هذه المواقف.
 - ب- المكون المعرفي: ويشير الي المعتقدات والافكار السلبية والتوقعات والافتراضات غير التوافقية لدي الفرد، فهذا المكون المعرفي يلعب دورا مهما في استمرار وبقاء القلق الاجتماعي.
 - ت- المكون السلوكي: ويشتمل علي السلوكيات التي يستخدمها الافراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي و ذلك بهدف محاولتهم التحكم في الموقف وخفض اثار القلق لديهم.

ثانيا: التنظيم الانفعالي Emotional Regulation

١_ تعريفات التنظيم الانفعالي:

تعددت وجهات النظر المرتبطة بالتنظيم الانفعالي فيعرفه Cicchetti.G, & Barnett (1991) بأنه "مجموعة العوامل العضوية الداخلية التي يتم من خلالها اعادة توجيه الاستثارة الانفعالية والسيطرة عليها وتعديلها وتحسينها ليصبح الفرد قادر علي الاداء الجيد".

حيث أشار Gross (2007) الي ان عملية التنظيم الانفعالي تعبر عن محاولات الاشخاص التلقائية او المقصودة للتأثير علي انفعالاتهم اثناء الاستثارة الانفعالية، وكيف يختبروها أو يعبرون عنها؛ حيث يشمل التنظيم واحد أو أكثر من جوانب الانفعالي وهي الاستثارة و الانتباه و التقييم والخبرة الذاتية والسلوك أو الاستجابة الفسيولوجية.

هذا وأشار White (2008, 56) التنظيم الانفعالي الي قدرة الفرد علي استخدام اساليب تكيفية لتلبية متطلبات الحياة، والتي تتمثل في مجموعة من العمليات والاستراتيجيات الداخلية والخارجية المرتبطة بالفهم الانفعالي والسيطرة علي التعبير الانفعالي.

أما Gratz & Roemer (2004, 42) يحددان مفهوم التنظيم الانفعالي بأنه "الوعي والفهم للانفعالات وتقبلها والقدرة علي ضبط السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقا للأهداف المرغوبة عند المرور بخبرة انفعالية سلبية، والقدرة علي الاستخدام المرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي الملائمة للموقف، من أجل تعديل الاستجابات الانفعالية لتحقيق الفردية والمتطلبات الخاصة بالموقف.

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي

أ.د/ مني عبد الفضيل الأنفي

وتبنت الباحثة تعريف التنظيم الانفعالي Gross (2000) "العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن رصد وتقييم وتعديل ردود الفعل العاطفية، لإنجاز أهداف الفرد وذلك عندما يحاول أن يؤثر في نوع وكمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبر من حوله، وكيفية معاشتها والتعبير عن تلك الانفعالات".

ويتضح مما سبق ان:

التنظيم الانفعالي هو جهود الفرد للسيطرة علي الاستثارة الانفعالية ومحاولة تحسينها وتعديلها وإعادة توجيهها لكي يتمكن الفرد من الاداء المتكيف الذي يساعده علي تحقيق الأهداف. اعتمدت الباحثة علي تعريف جروس لأنها استخدمت مقياس (رياض العاسمي، ٢٠١٨) الذي أعده في ضوء هذا التعريف.

٣-العوامل المؤثرة في التنظيم الانفعالي:

يؤثر في التنظيم الانفعالي مجموعة من المتغيرات هي:

أ- المتغيرات الذاتية لدي الشخص وهي خبرته السابقة ونمط شخصيته وتأثره بالمشيرات المختلفة، عدم القدرة علي تحديد الأهداف بما يتلاءم مع قدراته ومهاراته.
ب- المتغيرات السلوكية وهي تقوم علي قدرة الفرد علي ضبط مستوى السلوك الذي يظهره وطبيعته.

ت- المتغيرات البيئة والتي لها دور في تحديد قدرة الفرد في تنظيم انفعالاته، منها مواجهة الضغوط والتحديات والصعوبات الاسرية، المادية، البيئية والاجتماعية حيث ان ادراك الفرد علي تلك المتغيرات تساعده علي تحديد استجاباته (Dora,2012) .

وأشار جروس في نفس السياق الي ان عملية تنظيم الانفعالات من خلال آليات الوعي واللاوعي التي يستخدمها الافراد في عملية التنظيم الانفعالي، حيث ان عملية التنظيم الانفعالي عملية نفسية تقوم علي عدة مكونات من أهمها: المتغيرات الذاتية، الاجتماعية، النمائية، المعرفية، والبيولوجية والتي تتفاعل مع بعضها البعض لتحدد قدرة الفرد علي تنظيم انفعالاته (Gross,2007).

٤- أهداف التنظيم الانفعالي:

يحاول الفرد تنظيم انفعالاته من خلال نوعين وهما التنظيم المنخفض للانفعالات وذلك من خلال التركيز علي الجوانب التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية والنوع الثاني هو التنظيم المرتفع من خلال المشاركة الايجابية مع الاخرين (ياسر اسليم، ٢٠١٧).

فالهدف من التنظيم الانفعالي هو مساعدة الفرد علي خفض او زيادة إما حجم او مدة سلبية او ايجابية الانفعالات والمشاعر (Gross, 2014).

بناءا علي ذلك فان التنظيم الانفعالي يحدث بشكل يومي ضمن مواقف وسياقات الحياة اليومية المختلفة، والتي تحرك الفرد لزيادة الحالات الانفعالية الايجابية مثل (حالات الحب والمرح) وخفض الحالات الانفعالية السلبية مثل (الغضب والقلق والحزن) (Koole&Van, 2010).

وهدف دراسة (رزان زهدي، ٢٠١٩) الي التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والقلق لدي طلبة جامعتي الاستقلال والقدس والكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي ومستوي القلق ولتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي اعداد جروس وجون وترجمة (نسرين البراهمة، ٢٠١٧) ومقياس STAI ل سبيلجر واخرون وطبقت المقاييس علي عينة مكونه من ٤٠٠ طالب وطالبة من جامعتي الاستقلال والقدس واظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التنظيم الانفعالي ومستوي القلق لدي افراد الدراسة.

واهتمت (شيماء متولي، ٢٠١٩) بدراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي لدي عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة. تم تطبيق الدراسة علي ١٠٠ طفل من ذوي صعوبات التعلم ٥٠ ذكور و ٥٠ اناث واستخدمت مقياس الذكاء غير اللفظي اعداد (المستكاوي، ٢٠٠٠) ومقياس صعوبات تعلم القراءة اعداد (عادل عبدالله، ٢٠٠٢) ومقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق الاجتماعي اعداد الباحثة وتوصلت النتائج الي وجود ارتباط سالب دال احصائيا بين درجات الأطفال علي مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق الاجتماعي. وسعت دراسة (Petra, S., 2019) الي التوصل الي طبيعة العلاقة بين اضطراب القلق الاجتماعي ومشاكل التنظيم الانفعالي لدي المراهقين حيث طبقت أدوات الدراسة علي مجموعتين من المراهقين فتكونت المجموعة الاولى من ٣٠ مراهق مصاب باضطراب القلق الاجتماعي والمجموعة الثانية من ٣٦ مراهقا لا يعانون من القلق الاجتماعي و توصلت نتائج الدراسة الي ان المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي استخدموا استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية اقل كثيرا واستخدموا استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية بشكل كبير، وكذلك توصلت

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي

أ.د/ مني عبد الفضيل الأنفي

النتائج الي وجود ارتباط ايجابي كبير بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية (مشاكل التنظيم الانفعالي) والقلق الاجتماعي لدي افراد العينة.

وقيمت دراسة (Rakesh,S.,et,al.,2020) القلق الاجتماعي وتحديد مدي اسهام التنظيم الانفعالي والدعم الاجتماعي واليقظة العقلية في القلق الاجتماعي بين المراهقين في بيرغونج ونيبال، حيث أجريت الدراسة علي ٣٨٤ مراهقا في مدرسة الثانوية ببرغونج حيث اظهرت نتائجها ان هناك علاقة سلبية بين اعراض القلق الاجتماعي والتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والدعم الاجتماعي، كما ترتبط سمات مثل عدم قبول المشاعر وقلة الوعي بالانفعال بزيادة القلق الاجتماعي وهذا يشير الي ان تحسين التنظيم الانفعالي والدعم الاجتماعي واليقظة العقلية قد يكون مفيدا في التقليل من خطر التعرض للقلق الاجتماعي.

رابعا: اليقظة العقلية Mind fullness:

لقد أقرت البحوث بأهمية الجانب الانفعالي والمعرفي في حياة الفرد فنجاح الفرد في مواجهة المواقف المختلفة التي يتعرض لها في حياته اليومية لا يتوقف علي قدرته في المواجهة ورد الفعل المناسب بل تحتاج ايضا الي انتباهه بشكل واعى لما يدور من حوله من احداث باختلاف كونها سارة او غير السارة مما تجعله يزيد من ادراكه وتوسيع رؤيته لمراجعة ردود افعاله واستجابته بشكل سليم، وهذا ما يسميه العلماء باليقظة العقلية فلقد تزايد الاهتمام في السنوات الاخيرة باليقظة العقلية الذي يعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي، حيث أصبح موضوعا للعديد من الدراسات في المجالات التربوية والصحة النفسية والعلاجية.

١ - تعريف اليقظة العقلية

اليقظة العقلية كمفهوم نفسي تعريفات عديدة في التراث البحثي؛ حيث عرفها kabat-zinn (2002:11) بأنها "الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه بطريقة مقصودة للخبرات الراهنة مع تقبلها دون اصدار اي حكم تقييمي عليها".

ويعرف Walsh (2005,2) الي ان اليقظة العقلية بأنها "عملية الوعي الكلي بالخبرات الراهنة دون اصدار أحكام ويشمل الانفعالات والأفكار والانطباعات".

بينما عرفها Lau et.al., (2000) بأنها "الانتباه بطريقة محددة لغرض ما في اللحظة الحاضرة وتتضمن الانتباه المتفتح والمتقبل للمعرفة بما يحدث في اللحظة الحاضرة"

وأشار Neale (2006) الي أن مفهوم اليقظة العقلية يمتد ليشمل كل من الوعي الذي يجعلنا نرصد الخبرات بشكل مستمر، والانتباه الذي يزيد من احساسنا بالخبرة ويسهم في زيادة التركيز عليها ويشترط نيل لنجاح ذلك البقاء عن قصد في الحاضر واتفق مع نهج نيل اللين وزملاؤه (Allenet.al.,2006,p288) بقولهم ان اليقظة العقلية هي "تركيز الانتباه في اللحظة الحالية عن قصد دون اصدار احكام علي الافكار والمشاعر أو الخبرات الشخصية، بما يسمح بالتخلص من مركزية الافكار و اعتبارها أحداث عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع مما يزيد من بصيرتنا لمواقف الحياة".

وتبنت الباحثة تعريف اليقظة العقلية ل بشري العكايشي (٢٠١٩) "مستوي الانتباه والوعي لدي الفرد لما يدور حوله من مواقف واحداث داخل البيئة المحيطة به، وقدرته على إيجاد توجهات حديثة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح علي وجهات النظر المختلفة والتوجه نحو الحاضر، ورؤية الأشياء بأسلوب جديد مما يؤدي لتلقي الأفعال بصورة تلقائية. وذلك لان الباحثة تبنت مقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية المعد بواسطة (بشري العكايشي، ٢٠١٩).

بناءً علي ما سبق تري الباحثة أن:

١ - اليقظة العقلية تتضمن الوعي والانتباه والتركيز علي الاحداث الايجابية أو السلبية في اللحظة الحالية دون تفسيرها أو اصدار احكام تقييمية عليها.

٢ - تحدث اليقظة العقلية بشكل مقصود وواعي من خلال تركيز الفرد علي اللحظة الحالية دون اصدار أي احكام علي المشاعر والأفكار والخبرات.

٣ - اشتركت التعريفات في ان اليقظة العقلية هي الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المتعمد بشكل منفتح، الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة بما يحدث في اللحظة الحالية، المرونة في التفكير وعدم اصدار احكام تقييمية على الخبرة الحالية سواء كانت احكام ايجابية أو سلبية.

٤ - تبنت الباحثة تعريف اليقظة العقلية ل بشري العكايشي (٢٠١٩) وذلك لأنها استخدمت مقياسها في اليقظة العقلية.

١ - خصائص اليقظة العقلية

يتميز الاشخاص اليقظين عقليا بمجموعة من الخصائص هي:

١ - الموافقة او القبول: يقصد بها أن يكون الفرد متفتح لمعرفة ورؤية الاشياء كما هي في اللحظة الحالية والموافقة لا تعني السلبية بل تعني فهم الحاضر بحيث يصبح الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة
أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي
أ.د/ مني عبد الفضيل الأنفي

- ٢- التعاطف: تعني أن يتسم الفرد بالمشاعر ويفهم الآخرين في اللحظة الحالية وفقا لمنظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم، وربط ذلك مع الشخص.
 - ٣- التففتح: بمعنى أن الفرد يري الأشياء كما أنه يراها لأول مرة بحيث يخلق احتمالات من خلال التركيز في كلا من التغذية الراجعة في اللحظة الحالية
 - ٤- اللاحكم: وتعني الملاحظة القائمة علي اللحظة الحاضرة دون تقويم او تصنيف أي عدم اصدار أي احكام علي اللحظة التي يمر بها الفرد في اللحظة الحالية.
 - ٥- اللطف: فالشخص اليقظ عقليا يتصف بكونه محبا ومتسامحا.
 - ٦- الثقة: وتعني ثقة الفرد في نفسه وجماعته وحده وانفعالاته (Kabat-Zinn, 1990).
- هذا وتشير بعض من الدراسات الي أن الافراد الذين يعانون من قلق اجتماعي يبلغون عن انخفاضات في الاعراض بعد التدخلات القائمة علي اليقظة العقلية وان لليقظة العقلية علاقة سلبية بالقلق الاجتماعي وان اليقظة العقلية تؤثر علي القلق الاجتماعي عن طريق التنظيم الانفعالي ومنها (Stefan, Akihiko & Page L, 2012) كما اجري كلا من (Philippe R. Goldin, James J. Gross, 2010) دراسة بعنوان تأثيرات الحد من الاجهاد القائم علي اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي في اضطراب القلق الاجتماعي, حيث توصلت النتائج الي ان الحد من الاجهاد القائم علي اليقظة العقلية قد يقلل من التفاعل العاطفي لدي المرضى الذين يعانون من القلق الاجتماعي مع تعزيز التنظيم.
- في حين سعت دراسة (Philippe R. Goldin James J. Gross, 2013) الي معرفة أثر التدريب علي التأمل اليقظة العقلية علي الأسس العصبية لتنظيم الانفعالات في اضطراب القلق الاجتماعي لدي الافراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي، وأشارت النتائج الي انه اظهر تحسنا في اعراض القلق الاجتماعي والاكتئاب و احترام الذات نتيجة التدريب علي اليقظة العقلية وتحسن في التنظيم الانفعالي لدي الافراد ذوي القلق الاجتماعي .
- وسعت دراسة (عبدالجواد، ٢٠١٧) الي معرفة علاقة اليقظة العقلية بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدي طلاب الجامعة وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية بينما كانت هناك علاقة سالبة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي.

فروض البحث

- ١- تسهم مكونات اليقظة العقلية (التمييز اليقظ_ الانفتاح علي الجديد_ الوعي بوجهات النظر المتعددة_ التوجه نحو الحاضر) ومكونات التنظيم الانفعالي (الوعي الانفعالي_ الضبط الذاتي للانفعال_ التنظيم المعرفي_ القمع التعبيري_ العدوي الانفعالية_ السياق الاجتماعي) في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدي طلاب كلية التربية.
- ٢- تسهم الدرجة الكلية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالقلق الاجتماعي.

الطريقة والإجراءات

(أولاً): الطريقة:

تتضمن الطريقة المنهج المستخدم في الدراسة، وعينتي الخصائص السيكومترية والأساسية، والأدوات المستخدمة، وفيما يلي وصف لهذه العناصر:

(أ) منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي السببي الذي يقوم على مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة والبحوث المرتبطة بالمتغيرات بالإضافة إلى وصف لطبيعية المتغيرات وعلاقتها ببعضها البعض وجمع البيانات من عينة ممثلة لمجتمع الدراسة للتوصل إلى وصف للارتباطات بين المتغيرات المراد دراستها وتحديد التأثيرات المتبادلة بينها، بهدف الوصول إلى أفضل نموذج بنائي.

(ب) مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الكلي للدراسة من جميع طلاب كلية التربية جامعة قناة السويس وعددهم ٤٦٥١ طالبا وطالبة وذلك طبقا لإحصائية شؤون كلية التربية لعام ٢٠٢١-٢٠٢٢.

(ج) عينة الدراسة:

١- عينة الخصائص السيكومترية

تم اشتقاق عينة الخصائص السيكومترية من مجتمع طلاب كلية التربية جامعة قناة السويس من جميع الفرق الدراسية بالقسمين العلمي والأدبي بالطريقة العشوائية الطبقية، وبلغ عدد العينة ٢٠٥ طالبا وطالبة وذلك بعد استبعاد ٤٥ طالبا وطالبة بسبب ظروف التطبيق وعدم اكمالهم أداء أدوات الدراسة، وبلغ متوسط العمر ٢٠ سنة والانحراف المعياري ١.١٣٣.

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة
أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي
أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي

٢- العينة الأساسية:

بلغت عينة الدراسة نحو ٣٠٠ طالب وطالبة، ومن خلال ذلك قامت الباحثة بتحديد حجم عينة الدراسة من خلال العينة العشوائية الطبقية بالتوزيع المتساوي.
(د) أدوات البحث: -

١- مقياس القلق الاجتماعي. اعداد (زينب عبدالعليم، ٢٠١٤)

اعتمدت الباحثة في قياس القلق الاجتماعي على مقياس من اعداد (زينب عبد العليم بدوي ٢٠١٤) وقد وقع الاختيار على هذا المقياس لأنه يتناسب مع الهدف للدراسة الحالية والذي يهدف إلى قياس القلق الاجتماعي الذي ينشأ بسبب الاستثارة العصبية عند التفاعل الاجتماعي مع الجماعة المحيطة والذي يتمثل في الجوانب السلوكية والمعرفية والوجدانية لدى الأفراد أثناء تفاعلهم في المواقف الاجتماعية المختلفة.

أولاً: وصف المقياس:

ويتكون المقياس من أربعة أبعاد رئيسية هي:

١- البعد الأول: الخوف من التقويم السالب Fear of negative evaluation

ويتضمن الشعور بالخوف والهموم، والضيق من النقد، والتقويم السالب من جماعة الرفاق المحيطين بالفرد سواء كانوا مألوفين أو غير مألوفين، والمعتقدات والأفكار السيئة التي تنتاب الأفراد القلقين اجتماعياً من المواقف الجديدة والمكتسبة من المواقف السابقة والتجارب الشبيهة بها. ويتكون هذا البعد من ١١ مفردة من (١:١١).

٢- البعد الثاني: التجنب الاجتماعي للمواقف الجديدة Social avoidance in new situation

ويشتمل على خوف الفرد أو تفاعله بطريقة مستثارة مع الأفراد غير المألوفين له، والانسحاب من المواقف الاجتماعية الجديدة، وعدم المشاركة في الأعمال الاجتماعية المختلفة، واحتوى هذا البعد على ١١ مفردة من (١٢:٢٢).

٣- البعد الثالث: التجنب الاجتماعي العام Social avoidance general

ويتمثل في عدم الارتياح للآخرين، والضيق الاجتماعي والتعميمات الخاطئة، وتفضيل الأعمال الفردية. وتكون هذا البعد من ١١ مفردة من (٢٣:٣٣).

٤ - البعد الرابع: الأعراض الفيزيائية Physical symptoms

ويتمثل في استثارة الجهاز العصبي في المواقف الاجتماعية لوجود أفراد غرباء، مما يؤدي إلى زيادة معدل دقات القلب، وإفراز العرق والرعدة، والإرهاق واضطرابات معدية وفي الحالات الشديدة الشعور بالرعب وفقد الوعي. وهذه الأعراض تؤثر سلباً في أداء الفرد لأعماله ومهامه بطريقة طبيعية أو سوية. وتكون هذا البعد من ١١ مفردة (٤٤:٣٤).

وقد بلغ العدد الكلي لمفردات المقياس في صورته النهائية (٤٢) مفردة، صيغت في عبارات تقريرية، وتوجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل: تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق يختار المفحوص إحداها عند الاستجابة، وعند التصحيح يعطى البديل تنطبق دائماً (٣) درجات، وتنطبق أحياناً (٢) درجتين، لا تنطبق (١) درجة واحدة. وتدل الدرجة المرتفعة في المقياس على مستوى مرتفع في القلق الاجتماعي، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى متدنٍ.

ثانياً: طريقة تطبيق المقياس وتصحيحه :

تحدد خطوات تطبيق المقياس وتصحيحه على النحو التالي:

١- تُلقى تعليمات على المفحوصين توضح أن الهدف من تطبيق المقياس، هو الجوانب المعرفية والسلوكية والوجدانية للقلق الاجتماعي للفرد أثناء تفاعله في المواقف الاجتماعية المختلفة.

٢- توزع ورقة الأسئلة ويطلب من المفحوصين كتابة البيانات الشخصية، والجنس، والتخصص الدراسي، والعمر الزمني.

٣- يطلب من المفحوصين قراءة تعليمات المقياس، وهي توضح أنه سيعرض عليهم ٤٢ عبارة تعبر عن أفعال يؤديها الأفراد في المواقف الاجتماعية المختلفة. ويوجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل: تنطبق دائماً، وتنطبق أحياناً، ولا تنطبق، وعليه أن يختار إجابة واحدة لكل عبارة وعند التصحيح يعطى البديل تنطبق دائماً ٣ درجات، والبديل تنطبق أحياناً درجتين، والبديل لا تنطبق درجة واحدة.

ثالثاً: الخصائص السيكومترية

(١) الصدق:

قامت معد المقياس بحساب صدق المقياس عن طريق صدق المحتوى وصدق البناء (التحليل العاملي التوكيدي) وكانت مؤشرات الصدق تدل على تمتع المقياس بمستوى مرتفع من الصدق وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق إجراء التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis وذلك بتطبيق الاختبار على عينة الخصائص

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي

أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي

السيكومترية والتي كان قوامها (٢٠٥) طالباً وطالبة من كلية التربية بالقسمين العلمي والأدبي بالفرقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة على الأبعاد (الخوف من التقييم السالب ، التجنب الاجتماعي للمواقف الجديدة ، التجنب الاجتماعي العام ، الاعراض الفيزيائية) عن طريق تشبع الاربع عوامل على عامل كامن واحد وهو القلق الاجتماعي ، حيث تم إعداد مصفوفة الارتباط بين الاربع عوامل وأخضعت المصفوفة لتحليل العامل التوكيدي باستخدام البرنامج الإحصائي

ليزرال Lisrel8.8

وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١) مصفوفة الارتباط بين أبعاد القلق الاجتماعي ن= (٢٠٥)

الأبعاد	الخوف من التقييم السالب	التجنب الاجتماعي للمواقف الجديدة	التجنب الاجتماعي العام	الاعراض الفيزيائية
الخوف من التقييم السالب	١,٠٠			
التجنب الاجتماعي للمواقف الجديدة	٠,٤٤٧	١,٠٠		
التجنب الاجتماعي العام	٠,٤٤٤	٠,٤٤٥	١,٠٠	
الاعراض الفيزيائية	٠,٥٨٧	٠,٤٧٠	٠,٤٤٤	١,٠٠

وقد أخضعت هذه المصفوفة للتحليل العاملي التوكيدي وأسفرت النتائج عن التشبع بعامل كامن

واحد ويوضح الجدول التالي نتائج التحليل العاملي التوكيدي.

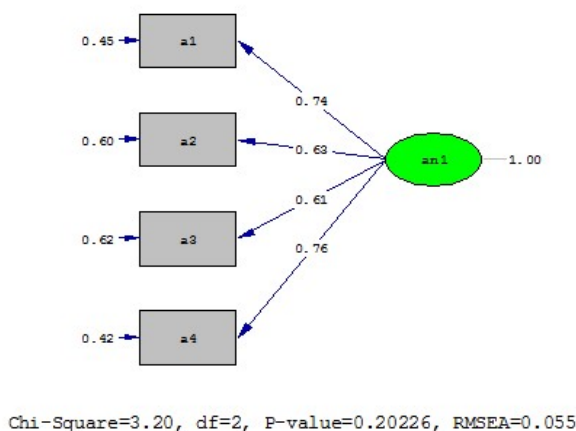
جدول (٢) قيم معاملات الصدق العاملي التوكيدي بين تشبع الاربع عوامل على عامل كامن واحد

في مقياس القلق الاجتماعي (ن=٢٠٥)

الأبعاد	التشبع على العامل الكامن	الخطأ المعياري	قيمة (ت)
الخوف من التقييم السالب	٠,٧٤٤	٠,٠٦٩٥	**١٠,٧٠٩
التجنب الاجتماعي للمواقف الجديدة	٠,٦٣١	٠,٠٧١٥	**٨,٨١٨
التجنب الاجتماعي العام	٠,٦٣١	٠,٠٧٢٠	**٨,٥١٤
الاعراض الفيزيائية	٠,٧٦٢	٠,٠٦٩٣	**١٠,٩٨٩

**دالة عند مستوى ٠.٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن عوامل (الخوف من التقويم السالب، التجنب الاجتماعي للمواقف الجديدة، التجنب الاجتماعي العام، الأعراض الفيزيائية) متشعبة على عامل كامن واحد وهو القلق الاجتماعي حيث كانت قيمة t أعلى من (٢.٥٨). وفيما يلي شكل يوضح المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي.



شكل (١) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد القلق الاجتماعي

تشير الرموز في الشكل السابق إلى:

العامل الكامن هو $an1$ ومتغيراته المشاهدة هي $(a1)$ ، $(a2)$ ، $(a3)$ ، $(a4)$.

من الشكل السابق يتضح أن عند قيمة $\chi^2 = 3.20$ ودرجة حرية $df = 2$ و $p = 0.20226$

وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يدل على مطابقة النموذج للبيانات.

وتم التحقق من النموذج المقترح باستخدام مؤشرات حسن المطابقة $Goodness of fit$ كما

يلي:

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي

أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي

جدول (٣) قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر التي تشير إلى أفضل مطابقة	قيمة المؤشر في الدراسة
اختبار مربع كاي X^2	أن تكون غير دالة	٣,٢٠	غير دال
مؤشر جذر متوسط مربع البواقي RMR	من صفر إلى ٠,١	كلما اقترب من الصفر	٠,٠٢٢٦
مؤشر المطابقة المعياري NFI	من صفر إلى	كلما اقترب من ١	٠,٩٨٦
مؤشر المطابقة المقارنة CFI	من صفر إلى	كلما اقترب من ١	٠,٩٩٥
مؤشر حسن المطابقة GFI	من صفر إلى	كلما اقترب من ١	٠,٩٩٢
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	من صفر إلى	كلما اقترب من ١	٠,٩٩٦
مؤشر المطابقة النسبي IFI	من صفر إلى	كلما اقترب من ١	٠,٩٥٧

يتضح من الجدول السابق أن التحليل العاملي التوكيدي لمقياس القلق الاجتماعي حقق مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي، مما يدل على أن المقياس يحقق أفضل قيم مؤشرات حسن المطابقة وتوافر شروط الصدق العاملي.

(٢) ثبات المقياس:

قامت معدة المقياس بحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي من خلال معادلة الفاكرونباخ للمقياس كلياً وبلغت قيمة معامل الفا = ٠.٨١٥ وحسب الاتساق الداخلي بين درجات الطلاب في كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة المفردة، ثم قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ لمقياس القلق الاجتماعي، وذلك على عينة الخصائص السيكو مترية وقوامها (٢٠٥) طالباً وطالبة، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٨٣٩)، وكذلك تم حساب قيمة ألفا كرونباخ بين درجات الطلاب في كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف كل مفردة، وتوضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٤) معاملات الثبات ألفا كرونباخ لمقياس القلق الاجتماعي بعد حذف المفردة عند ن =

٢٠٥

المفردة	ألفا	المفردة	ألفا	المفردة	ألفا
١	.٨٥٤	١٧	.٨٤٣	٣٢	.٨٣٧
٢	.٨٣٤	١٨	.٨٣٨	٣٣	.٨٣١
٣	.٨٤٠	١٩	.٨٣٢	٣٤	.٨٣٦
٤	.٨٣٠	٢٠	.٨٤٠	٣٥	.٨٣٦
٥	.٨٣٥	٢١	.٨٣٨	٣٦	.٨٣٦
٦	.٨٤٢	٢٢	.٨٣٢	٣٧	.٨٣٣
٧	.٨٣٤	٢٣	.٨٣٢	٣٨	.٨٣٩
٨	.٨٣٠	٢٤	.٨٤٣	٣٩	.٨٣٦
٩	.٨٤٢	٢٥	.٨٣١	٤٠	.٨٤١
١٠	.٨٣٥	٢٦	.٨٣٤	٤١	.٨٣٩
١١	.٨٣٠	٢٧	.٨٣٧	٤٢	.٨٣٨
١٢	.٨٣٣	٢٨	.٨٣٣		
١٣	.٨٣٨	٢٩	.٨٤٠		
١٤	.٨٢٩	٣٠	.٨٤١		
١٥	.٨٣٧	٣١	.٨٣٩		
١٦	.٨٣٤				
عدد أفراد العينة ن=٢٠٥، قيمة معامل الثبات =٠.٨٣٩. عدد المفردات =٤٢					

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

عند مقارنة قيمة ألفا كرونباخ لكل مفردة من مفردات المقياس بقيمة ألفا الكلية للمقياس وجد انه يجب حذف المفردات (١ ، ٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٤٠) وبذلك تكون المقياس في صورته النهائية من ٣٣ مفردة .

البعد الأول: الخوف من التقويم السالب يتكون من ٧ مفردات.

البعد الثاني: التجنب الاجتماعي للمواقف الجديدة يتكون من ٩ مفردات.

البعد الثالث: التجنب الاجتماعي العام يتكون من ٩ مفردات.

البعد الرابع: الاعراض الفيزيائية يتكون من ٨ مفردات.

ويوضح الجدول السابق أن قيمة ثبات الاختبار ككل كانت ٠.٨٣٩. قيمه مقبولة علمياً ن مما يشير

الي تمتع الاختبار بدرجة مقبولة من الثبات وصلاحيته للاستخدام على عينة البحث.

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة
أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي
أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي

٢- مقياس التنظيم الانفعالي. إعداد (رياض العاسمي، ٢٠٠٩)

أولاً: الهدف من المقياس:

يهدف المقياس الي قياس قدرة الطالب علي التنظيم الانفعالي عند الطلاب في المواقف المختلفة.

ثانياً: وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته المبدئية من ٣٨ عبارة موزعة علي ستة أبعاد، هي:

١- الوعي الانفعالي: وعبارته: (R1، 2، R3، R4، R5، R6، R7، R8).

٢- الضبط الذاتي للانفعالات: وعبارته: (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، R١٤).

٣- التنظيم المعرفي: وعبارته: (١٥، R١٦، R١٧، R١٨، R١٩، R٢٠، ٢١).

٤- القمع التعبيري: وعبارته: (٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، R٢٦، R٢٧).

٥- العدوى الانفعالية: وعبارته: (٢٨، ٢٩، ٣٠، R٣١، ٣٢).

٦- السياق الاجتماعي: وعبارته: (R٣٣، R٣٤، R٣٥، R٣٦، ٣٧، ٣٨)

ثالثاً: طريقة تطبيق المقياس وتصحيحه:

١- تتحدد خطوات تطبيق المقياس وتصحيحه على النحو التالي:

٢- تُلقى تعليمات على المفحوصين توضح أن الهدف من تطبيق المقياسه وقياس قدرة الطالب علي التنظيم الانفعالي في المواقف المختلفة.

٣- توزع ورقة الأسئلة ويطلب من المفحوصين كتابة البيانات الشخصية، والجنس، والتخصص الدراسي، والعمر الزمني.

٤- يطلب من المفحوصين قراءة تعليمات المقياس، وهي توضح أنه سيعرض عليهم ٣٨ عبارة تقيس مستوى التنظيم الانفعالي لديهم، ويوجد أمام كل عبارة خمسة بدائل هي (موافق دائماً، موافق غالباً، موافق الي حد ما، غير موافق غالباً، غير موافق دائماً) وعليه أن يختار إجابة واحدة لكل عبارة.

٥- بالنسبة للعبارات التي وضع بجانبها حرف (R) فهي عبارات إيجابية، حيث تحسب درجات العبارات السلبية بعكس العبارات الإيجابية، أي درجات المقياس بين (١ إلى ٥)، حيث

يشير الرقم (١) إلى ضعف في التنظيم الانفعالي، بينما الدرجة (٥) فتشير إلى قوة في التنظيم الانفعالي، والعكس صحيح بالنسبة للعبارة السلبية.

رابعاً: الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي من حيث الصدق والثبات، حيث تم تطبيق على ٢٠٥ طالبا وطالبة من كلية التربية بجميع الفرق الدراسية والقسمين العلمي والأدبي، كما يلي:

(١) صدق المقياس:

قام رياض العاسمي معد المقياس بالتحقق من صدق الاختبار عن طريق الاتساق الداخلي وتروحت قيم معاملات الارتباط بين عبارات الاختبار والدرجة الكلية (٠.٣٧-٠.٦٥) ثم قامت الباحثة بالتحقق بصدق المقياس بطريقة التحليل العاملي التوكيدي:

لحساب الصدق قامت الباحثة بحساب صدق مقياس التنظيم الانفعالي عن طريق إجراء التحليل العاملي التوكيدي **Confirmatory Factor Analysis** وذلك بتطبيق الاختبار على عينة الخصائص السيكومترية والتي كان قوامها (٢٠٥) طالباً وطالبة من كلية التربية بالقسمين العلمي والأدبي بالفرقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي للتأكد من الصدق العاملي لمقياس التنظيم الانفعالي باستخدام البرنامج الإحصائي الليزرال LISREL 8.8، حيث تم اختبار تشبع الأبعاد الستة المتضمنة في المقياس وهم (الوعي الانفعالي ، الضبط الذاتي الانفعالي ، التنظيم المعرفي، القمع التعبيري ، العدوي الانفعالية ، السياق الاجتماعي) على عامل كامن واحد وهو التنظيم الانفعالي.

والجدول التالي يوضح مصفوفة الارتباطات بين الأبعاد الستة:

جدول (٥) مصفوفة الارتباطات بين الأبعاد الست للتنظيم الانفعالي ن= (٢٠٥)

الأبعاد	الوعي الانفعالي	الضبط الذاتي الانفعالي	التنظيم المعرفي	القمع التعبيري	العدوي الانفعالية	السياق الاجتماعي
الوعي الانفعالي	١.٠٠٠					
الضبط الذاتي الانفعالي	٠.٣٦٠	١.٠٠٠				
التنظيم المعرفي	٠.٤٠٤	٠.٤٤٥	١.٠٠٠			
القمع التعبيري	٠.٤٣٧	٠.٥٧٠	٠.٥٤٤	١.٠٠٠		
العدوي الانفعالية	٠.٤٩٩	٠.٥٠٣	٠.٤٥٠	٠.٥٠٩	١.٠٠٠	
السياق الاجتماعي	٠.٤٣١	٠.٤٣٢	٠.٥٢٩	٠.٥٤٤	٠.٤٤٥	١.٠٠٠

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي

أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي

وقد خضت هذه المصنوفة للتحليل العاملي التوكيدي، وكانت النتائج كما يلي:

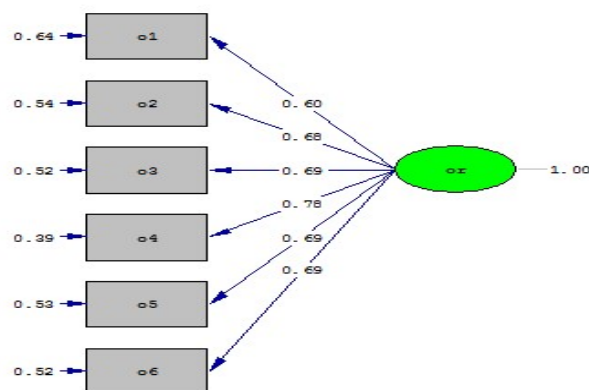
جدول (٦) نتائج التحليل العاملي التوكيدي للأبعاد الست للتنظيم الانفعالي (ن=٢٠٥)

الأبعاد	التشبع على العامل الكامن	الخطأ المعياري	قيمة (ت)
الوعي الانفعالي	٠.٦٠٠	٠.٠٦٩٢	**٨.٦٦١
الضبط الذاتي الانفعالي	٠.٦٧٩	٠.٠٦٧٠	**١٠.١٣٣
التنظيم المعرفي	٠.٦٩٢	٠.٠٦٦٦	**١٠.٣٩٠
القمع التعبيري	٠.٧٧٩	٠.٠٦٣٩	**١٢.١٩٤
العدوي الانفعالية	٠.٦٨٧	٠.٠٦٦٨	**١٠.٢٨٨
السياق الاجتماعي	٠.٦٩٣	٠.٠٦٦٨	**١٠.٤٠١

**دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

تبين من الجدول السابق أن جميع قيم (ت) لدلالة تشبع أبعاد التنظيم الانفعالي على عامل كامن واحد (التنظيم الانفعالي) جاءت دالة عند مستوى (٠.٠١) حيث كانت قيم ت أعلى من ٢.٥٨.

وفيما يلي شكل يوضح المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد التنظيم الانفعالي



Chi-Square=14.35, df=9, P-value=0.11057, RMSEA=0.055

شكل (٢) يوضح المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد التنظيم الانفعالي

تشير الرموز في الشكل السابق إلى:

العامل الكامن هو التنظيم الانفعالي ب or ومتغيراته المشاهدة هي (o1) الوعي الانفعالي، (o2)

الضبط الذاتي الانفعالي، (o3) التنظيم المعرفي، (o4) القمع التعبيري، (o5) العدوي الانفعالية ، (o6) السياق الاجتماعي

وتم التحقق من النموذج المقترح باستخدام مؤشرات حسن المطابقة Goodness of fit كما يلي: -

جدول (٧) قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم

الانفعالي ن = (٢٠٥)

المؤشر	قيمة المؤشر التي تشير إلى فضل مطابقة	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر في الدراسة
اختبار مربع كاي X^2	١٤.٣٥	أن تكون غير دالة	غير داله
مؤشر جذر متوسط مربع البواقي RMR	كلما اقترب من الصفر	من صفر إلى ٠.١	٠.٠٣١٦
مؤشر جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب RMSEA	كلما اقترب من الصفر	من صفر إلى ٠.١	٠.٠٥٥٥
مؤشر المطابقة المعياري NFI	كلما اقترب من ١	من صفر إلى ١	٠.٩٦٦
مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	كلما اقترب من ١	من صفر إلى ١	٠.٩٧٨
مؤشر المطابقة المقارنة CFI	كلما اقترب من ١	من صفر إلى ١	٠.٩٨٧
مؤشر حسن المطابقة GFI	كلما اقترب من ١	من صفر إلى ١	٠.٩٧٧
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	كلما اقترب من ١	من صفر إلى ١	٠.٩٤٥

من الجدول السابق يتضح أن:

نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم الانفعالي حقق مؤشرات حسن المطابقة عند قيمة $\chi^2 = 14.35$ ودرجة حرية $df = 9$ و $p = 0.11057$ وهي قيمة غير داله إحصائياً ، مما يدل على مطابقة النموذج للبيانات، أي أن المقياس يحقق أفضل قيم مؤشرات حسن المطابقة وتوافر شروط الصدق العاملي.

(٢): ثبات المقياس:

قام معد المقياس بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ فكانت قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية = ٠.٧٣٠ .

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي

أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي

ثم قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار عن طريق معامل ألفا كرو نباخ لمقياس التنظيم الانفعالي، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرو نباخ للمقياس ككل (٠.٧٠٣)، كما تم حساب ألفا كرو نباخ بين درجات الطلاب في كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف كل مفردة. وتوضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٨) قيمة ألفا لكل مفردة بعد استبعاد درجة المفردات في مقياس التنظيم الانفعالي:

رقم المفردة	الثبات	المفردة	الثبات
١	٠.٧٠٢	٢٠	٠.٦٦٤
٢	٠.٧١٩	٢١	٠.٦٦٢
٣	٠.٦٦٤	٢٢	٠.٧٠٣
٤	٠.٦٦٢	٢٣	٠.٧٠١
٥	٠.٦٩١	٢٤	٠.٧٢٠
٦	٠.٦٩٨	٢٥	٠.٦٦٢
٧	٠.٧٠١	٢٦	٠.٦٦٢
٨	٠.٧٠١	٢٧	٠.٦٩٧
٩	٠.٧٠٣	٢٨	٠.٧١٧
١٠	٠.٧٠٢	٢٩	٠.٦٦٢
١١	٠.٧٠٣	٣٠	٠.٦٦٢
١٢	٠.٧٠١	٣١	٠.٧١٥
١٣	٠.٧٠٠	٣٢	٠.٧٠١
١٤	٠.٧١١	٣٣	٠.٧٠٠
١٥	٠.٧٢١	٣٤	٠.٦٢٢
١٦	٠.٧٠٣	٣٥	٠.٧١١
١٧	٠.٧١٤	٣٦	٠.٧٠٢
١٨	٠.٧٠٠	٣٧	٠.٧٠٩
١٩	٠.٦٩٧	٣٨	٠.٧١٣

٧- ومن الجدول السابق يتضح انه عند مقارنة قيمة ألفا بعد حذف كل مفردة بقيمة ألفا الكلية

للمقياس، حذفت المفردات رقم ٢، ١٤، ١٥، ١٧، ٢٨، ٣١، ٣٥، ٣٨ وبعد حذف المفردات

تم إعادة حساب الثبات للمقياس ككل وكانت قيمة ألفا (٠.٧٥٨). وأصبح مقياس التنظيم الانفعالي في صورته النهائية يتكون من ٣٠ عبارة. الوعي الانفعالي: وعبارته: (R1، R3، R4، R5، R6، R7، R8)، الضبط الذاتي للانفعالات: وعبارته: (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣)، التنظيم المعرفي: وعبارته: (R1، R١٨، R١٩، R٢٠، ٢١)، القمع التعبيري: وعبارته: (٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦R، ٢٧R)، العدوى الانفعالية: وعبارته: (٢٩، ٣٠، ٣٢)، السياق الاجتماعي: وعبارته: (R٣٣، R٣٤، R٣٥، R٣٦، ٣٧). ويشير ذلك الي ان مقياس التنظيم الانفعالي يتوفر به شروط الصدق والثبات.

مقياس اليقظة العقلية (اعداد بشري احمد العكايشي، ٢٠١٩). استخدمت الباحثة في قياس اليقظة العقلية مقياس اليقظة العقلية من اعداد بشري احمد العكايشي ٢٠١٩ وقد وقع الاختيار على هذا المقياس لأنه يتناسب مع الهدف للدراسة الحالية. أولاً: وصف الاختبار:

يتكون هذا الاختبار ٣٣ عبارة موزعة علي أربعة ابعاد رئيسية: البعد الأول: التميز اليقظ، ويعني مستوى تطوير الفرد للأفكار الجديدة وأسلوبه في النظر للأمور المحيطة به وتتراوح عباراته من العبارة ١ حتي العبارة ٩. البعد الثاني: الانفتاح على الجديد، ويعني مدى قدرة الفرد على استكشاف المثيرات الجديدة واهتمامه بها وتتراوح عباراته من العبارة ١٠ حتي العبارة ١٧. البعد الثالث: الوعي بوجهات النظر المتعددة، ويعني مدى قدرة الفرد وإمكانياته في تحليل الموقف من أكثر من جانب وتعين قيمته. وتتراوح عباراته من ١٨ حتي ٢٥. البعد الرابع: التوجه نحو الحاضر، ويعني مستوى استغراق الفرد في مواقف محددة وتتراوح عباراته من ٢٦ حتي العبارة ٣٣. حيث وزعت الفقرات على الأبعاد الأربعة بواقع (٩، ٨، ٨، ٨) على التوالي (التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، الوعي بوجهات النظر المتعددة، التوجه نحو الحاضر). ثانيا: طريقة تطبيق المقياس وتصحيحه:

تحدد خطوات تطبيق المقياس وتصحيحه على النحو التالي:

- ١- تُلقى تعليمات على المفحوصين توضح أن الهدف من تطبيق المقياس هو قياس مستوى اليقظة العقلية عند الطلاب.
- ٢- توزع ورقة الأسئلة ويطلب من المفحوصين كتابة البيانات الشخصية، والجنس، والتخصص الدراسي، والعمر الزمني.

٣- يطلب من المفحوصين قراءة تعليمات المقياس، وهي توضح أنه سيعرض عليهم ٣٣ عبارة ويوجد أمام كل عبارة خمسة بدائل هي: (ينطبق عليّ دائماً، ينطبق عليّ غالباً، ينطبق عليّ أحياناً، ينطبق عليّ نادراً، لا ينطبق عليّ أبداً)، وأعطيت لهذه البدائل الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) لل فقرات الموجبة، و(١، ٢، ٣، ٤، ٥) لل فقرات السالبة.

٤- تحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك يكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (١٦٥) درجة وأقل درجة هي (٣٣) درجة، وهذا يعني أن مدى درجات المقياس يتراوح ما بين (٣٣-١٦٥) درجة، وأما المتوسط الفرضي فهو (٩٩).

رابعاً: الخواص السيكومترية

(١) الصدق:

تم الحصول علي مؤشرات صدق المقياس بواسطة معد المقياس (بشري العكايشي) عن طريق الاتساق الداخلي بأسلوب ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وتبين ان معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٥٤-٠.٩٩)

وقامت الباحثة بحساب صدق المقياس عن طريق إجراء التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis وذلك بتطبيق الاختبار على عينة الخصائص السيكومترية على الأبعاد (التميز اليقظ ، الانفتاح علي الجديد ، الوعي بوجهات النظر المتعددة ، التوجه نحو الحاضر) عن طريق تشبع الاربع عوامل على عامل كامن واحد وهو اليقظة العقلية ، حيث تم إعداد مصفوفة الارتباط بين الاربع أبعاد وأخضعت المصفوفة لتحليل العاملي التوكيدي باستخدام البرنامج الإحصائي ليزرال Lisrel 8.8 وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٩) مصفوفة الارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية ن = (٢٠٥)

الأبعاد	التمييز اليقظ	الانفتاح علي الجديد	الوعي بوجهات النظر المتعددة	التوجه نحو الحاضر
التمييز اليقظ	١.٠٠			
الانفتاح علي الجديد	٠.٦٦٧	١.٠٠		
الوعي بوجهات النظر المتعددة	٠.٦٤٤	٠.٤٤٥	١.٠٠	
التوجه نحو الحاضر	٠.٥٩٧	٠.٣٩٨	٠.٤٩٩	١.٠٠

وقد أخضعت هذه المصفوفة للتحليل العاملي التوكيدي وأسفرت النتائج عن التشبع علي عامل كامن واحد ويوضح الجدول التالي نتائج التحليل العاملي التوكيدي.

جدول (١٠) قيم معاملات الصدق العاملي التوكيدي لتشبع الاربع عوامل على عامل كامن واحد في مقياس اليقظة العقلية (ن=٢٠٥)

الأبعاد	التشبع على العامل الكامن	الخطأ المعياري	قيمة (ت)
التمييز اليقظ	٠.٩٤٢	٠.٠٦٠٠	**١٥.٧٠٧
الانفتاح علي الجديد	٠.٦٧٩	٠.٠٦٦١	**١٠.٢٦٤
الوعي بوجهات النظر المتعددة	٠.٦٨٨	٠.٠٦٥٩	**١٠.٤٤٩
التوجه نحو الحاضر	٠.٦٣٨	٠.٠٦٧٠	**٩.٥٢٧

**دالة عند مستوى ٠.٠١

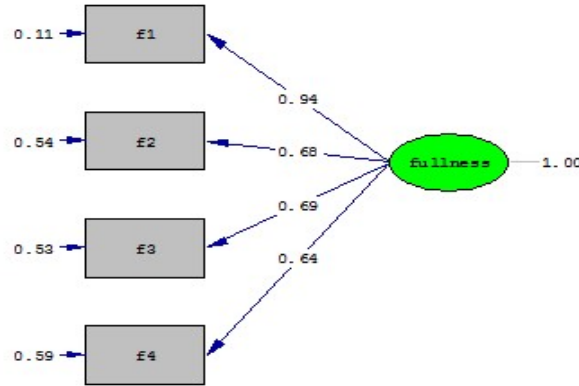
من الجدول السابق يتضح أن عوامل (التمييز اليقظ، الانفتاح علي الجديد، الوعي بوجهات النظر المتعددة، التوجه نحو الحاضر) متشعبة على عامل كامن واحد وهو اليقظة العقلية حيث كانت قيمة ت دالة.

وفيما يلي شكل يوضح المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية.

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي

أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي



Chi-Square=3.70, df=2, P-value=0.15746, RMSEA=0.065

شكل (٣) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد اليقظة العقلية

تشير الرموز في الشكل السابق إلى:

العامل الكامن هو ب **fullness** ومتغيراته المشاهدة هي (f1) ، (f2) ، (f3) ، (f4).

من الشكل السابق يتضح أن قيمة $\chi^2 = 3.70$ ودرجة حرية $df = 2$ و $p = 0.15746$

وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يدل على مطابقة النموذج للبيانات، أي أن المقياس يحقق أفضل قيم مؤشرات حسن المطابقة وتوافر شروط الصدق العاملي.

وتم التحقق من النموذج المقترح باستخدام مؤشرات حسن المطابقة **Goodness of fit** كما يلي:

جدول (١١) قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية.

المؤشر	قيمة المؤشر التي تشير إلى أفضل مطابقة	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر في الدراسة
اختبار مربع كاي χ^2	٣.٧٠	أن تكون غير دالة	غير دال
مؤشر جذر متوسط مربع البواقي RMR	كلما اقترب من الصفر	من صفر إلى ٠.١	٠.٠٢٣٢
مؤشر المطابقة المعياري NFI	كلما اقترب من ١	من صفر إلى	٠.٩٨٨
مؤشر المطابقة المقارنة CFI	كلما اقترب من ١	من صفر إلى	٠.٩٩٥
مؤشر حسن المطابقة GFI	كلما اقترب من ١	من صفر إلى	٠.٩٩١
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	كلما اقترب من ١	من صفر إلى	٠.٩٩٦
مؤشر المطابقة النسبي IFI	كلما اقترب من ١	من صفر إلى	٠.٩٥٤
مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	كلما اقترب من ١	من صفر إلى	٠.٩٨٤
مؤشر جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب RMSEA	كلما اقترب من الصفر	من صفر إلى ٠.٠١	٠.٠٦٥٣

(١) ثبات المقياس:

قامت معد المقياس بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وكانت قيمة الثبات (٠.٨٤٠). ثم قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وتم إيجاد قيمة معامل ألفا كرونباخ، وذلك على عينة الخصائص السيكومترية حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٧٤٥)، كما تم حساب ألفا كرونباخ بين درجات الطلاب في كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف كل مفردة.

وتوضح النتائج في الجدول التالي:

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي

أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي

جدول (١٢) قيمة ألفا لكل مفردة بعد استبعاد درجة المفردات في مقياس اليقظة العقلية

رقم المفردة	ألفا	رقم المفردة	ألفا
١	.٧٣٧	١٧	.٧٤٧
٢	.٧٣٢	١٨	.٧٣٨
٣	.٧٣٩	١٩	.٧٤٠
٤	.٧٣٤	٢٠	.٧٣٧
٥	.٧٣٤	٢١	.٧٤٣
٦	.٧٣١	٢٢	.٧٣٩
٧	.٧٣٢	٢٣	.٧٤٣
٨	.٧٢٥	٢٤	.٧٣٢
٩	.٧٣٠	٢٥	.٧٣٢
١٠	.٧٢٩	٢٦	.٧٤٦
١١	.٧٢٩	٢٧	.٧٣٥
١٢	.٧٣٥	٢٨	.٧٣٨
١٣	.٧٤٢	٢٩	.٧٥٤
١٤	.٧٤٨	٣٠	.٧٤٧
١٥	.٧٥٢	٣١	.٧٣٨
١٦	.٧٤٧	٣٢	.٧٥٠
		٣٣	.٧٥٨
عدد الطلاب ٢٠٥ ، عدد المفردات ٣٣ مفردة			

عند مقارنة قيمة ألفا بعد حذف كل مفردة بقيمة ألفا الكلية للمقياس، حذفت المفردات رقم ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٦، ٢٩، ٣٠، ٣٣، ٣٢ وبعد حذف المفردات تم إعادة حساب الثبات للمقياس ككل وكانت قيمة ألفا (٠.٧٩٩). وأصبح مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية يتكون من ٢٤ عبارة حيث أصبح بعد التمييز اليقظ يتضمن ٩ عبارات تتراوح من المفردة ١ حتي المفردة ٩ بينما يتضمن بعد الانفتاح علي الجديد علي ٤ مفردات تتراوح من المفردة ١٠ حتي المفردة ١٣، في حين يتضمن بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة علي ٨ عبارات من العبارة ١٨ حتي العبارة

٢٥ بينما اشتمل بعد التوجه نحو الحاضر علي ٣ عبارات هي ٣١،٢٨،٢٧ ويشير ذلك الي ان مقياس اليقظة العقلية يتوفر به شروط الصدق والثبات.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول

الفرض الأول ينص علي: تسهم مكونات اليقظة العقلية (التميز اليقظ_ الانفتاح علي الجديد_ الوعي بوجهات النظر المتعددة_ التوجه نحو الحاضر) ومكونات التنظيم الانفعالي (الوعي الانفعالي_ الضبط الذاتي للانفعال_ التنظيم المعرفي_ القمع التعبيري_ العدوي الانفعالية_ السياق الاجتماعي) في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدي طلاب كلية التربية.

١- لمعرفة اسهام مكونات اليقظة العقلية (التميز اليقظ_ الانفتاح علي الجديد_ الوعي بوجهات النظر المتعددة_ التوجه نحو الحاضر) للتحقق من صحة الفرض تم استخدام الانحدار المتعدد وكانت قيمة معامل الانحدار ٠,٧٣٠ وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٥

والجدول التالي يوضح الاسهام النسبي لكل من مكونات اليقظة العقلية (التميز اليقظ_ الانفتاح علي الجديد_ الوعي بوجهات النظر المتعددة_ التوجه نحو الحاضر) في التنبؤ بالقلق الاجتماعي جدول (١٣) الاسهام النسبي لكل من مكونات اليقظة العقلية (التميز اليقظ_ الانفتاح علي الجديد_ الوعي بوجهات النظر المتعددة_ التوجه نحو الحاضر) في التنبؤ بالقلق الاجتماعي

المتغير	B	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
التميز اليقظ	-٠.٣٥٦	٠.٠٨٩	-٠.١٥٢	-٣.٩٨٨	٠.٠٠
الانفتاح علي الجديد	-٠.١٩٠	٠.٠٦٧	-٠.٠٩٤	-٢.٨٤٤	٠.٠١
الوعي بوجهات النظر المتعددة	-٠.٣١١	٠.٠٥٥	-٠.٢١١	-٥.٦٧٧	٠.٠٠
التوجه نحو الحاضر	-٠.٣٥٦	٠.٠٨٩	-٠.١٥٢	-٣.٩٨٨	٠.٠٠

يتضح من الجدول السابق أن جميع متغيرات اليقظة العقلية دالة عند مستوى ٠.٠٥

٢- لمعرفة اسهام مكونات التنظيم الانفعالي (الوعي الانفعالي_ الضبط الذاتي للانفعال_ التنظيم المعرفي_ القمع التعبيري_ العدوي الانفعالية_ السياق الاجتماعي) في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدي طلاب كلية التربية للتحقق من صحة الفرض تم استخدام الانحدار المتعدد وكانت قيمة معامل الانحدار ٠,٨٢ وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٥

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي

أ.د/ مني عبد الفضيل الأنفي

والجدول التالي يوضح الاسهام النسبي لكل من مكونات التنظيم الانفعالي (الوعي الانفعالي_ الضبط الذاتي للانفعال_ التنظيم المعرفي_ القمع التعبيري_ العدوي الانفعالية_ السياق الاجتماعي) في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية
جدول (١٤) الاسهام النسبي لكل من مكونات التنظيم الانفعالي (الوعي الانفعالي_ الضبط الذاتي للانفعال_ التنظيم المعرفي_ القمع التعبيري_ العدوي الانفعالية_ السياق الاجتماعي) في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية

المتغير	B	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
الوعي الانفعالي	٠.٣٧٧	٠.١٧٠	٠.١٤٢	٢.٢٢١	٠.٠٠
الضبط الذاتي الانفعالي	٠.٢١٦	٠.٠٨٥	٠.٢٠٤	٢.٥٥٦	٠.٠٠
التنظيم المعرفي	٠.٣٢٦	٠.١٢٩	٠.٢٠٠	٢.٥٢٤	٠.٠٠
القمع التعبيري	٠.١٧٣	٠.٠٧٥	٠.١٧٦	٢.٣١٠	٠.٠١
العدوي الانفعالية	٠.٣٥١	٠.٠٦٠	٠.٣٣٢	٥.٨٠٤	٠.٠٠
السياق التعبيري	٠.٣٣٢	٠.١٢٩	٠.٢٠٣	٢,٨٠٤	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع مكونات التنظيم الانفعالي دالة عند مستوى ٠.٠٥
ترجع الباحثة النتيجة الحالية الي ان اليقظة العقلية تعمل علي تجنب الفرد من اصدار احكام تقييمية سلبية علي ذاته و العمل علي توسيع رؤية الفرد للموقف الانفعالي الذي يمر به مما يزيد ادراكه له فتخف حدة اعراض القلق المصاحبة لهذا الموقف الاجتماعي مما ينعكس بشكل إيجابي علي مستوى شعور الفرد بالقلق والتوتر والذي تقل حدته بزيادة درجة اليقظة العقلية.
ويتفق ذلك مع النتائج التي توصلت اليها دراسة (Philippe R. Goldin, James J. Gross, 2010) ودراسة (Mihael cernetic, 2016) ودراسة (عبد الجواد، ٢٠١٧) وكذلك دراسة (Stefan, Akihiko & Page L, 2012)) والتي توصلت نتائجها الي وجود ارتباط قوي بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي وانه كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية عند الافراد كلما قل مستوى القلق الاجتماعي.

تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء نظرية التقويم التي فسرت التنظيم الانفعالي معرفياً وأشارت الي ان كل انفعال يمر به الفرد يعتمد علي عملية التقويم الذاتي الذي يقوم به الفرد حول علاقته بالمواقف المختلفة التي يمر بها، وهذه العلاقة ممكن ان تكون حالية او مسترجعة من

الماضي او متخيلة وكذلك ترتبط بأهداف الفرد وحاجاته فينتج التنظيم الانفعالي بعد عملية التقويم التي يقوم بها الفرد عندما يقارن بين المؤشرات الخارجية والداخلية.

وبناء علي ما سبق تري الباحثة ان الشخص الذي يعاني من قلق اجتماعي قد يستخدم تحويل محور الانتباه وتغييره بدلا من تجنبه للموقف الاجتماعي الجديد الذي من المرجح ان يستثير استجابته انفعالية مزعجة و سلبية لديه، ووفقا لما أشار اليه جروس يمكن ان يحدث ذلك من خلال صرف الانتباه علي الجوانب الانفعالية وتركيز الانتباه علي نشاط بديل غير انفعالي او توجيه الانتباه نحو الانفعالات وعواقبها.

نتائج الفرض الثاني

الفرض الثاني ينص علي: تسهم الدرجة الكلية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالقلق الاجتماعي.

للتحقق من صحة الفرض تم استخدام الانحدار المتعدد وكانت قيمة معامل الانحدار ٠,٨٤١ وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوي دلالة احصائيا ٠,٠٥

والجدول التالي جدول (١٥) يوضح اسهام الدرجة الكلية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي في

التنبؤ بالقلق الاجتماعي

المتغير	B	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
اليقظة العقلية	٠,٣٤٧	٠,٠٦١	٠,٣٢٨	٥,٧١١	٠,٠٠٠
التنظيم الانفعالي	٠,٣٤١	٠,١٣٠	٠,٢٠٩	٢,٦٣٦	٠,٠٠٠

ويمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء ادبيات الدراسة التي تبين ان توظيف اليقظة العقلية يعمل علي مساعدة الافراد في التصالح مع ذاتهم وخاصة الافراد الذين يعانون من اعراض القلق (Grow, Collins, Harrop& Marlatt, 2015) وكما أشار نال اخرس (٢٠١٦) الي ان اليقظة العقلية تعمل علي تخفيف الضغوط النفسية و القلق و تغيير علاقة الفرد بأفكاره.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار اليه (Clarck&Wells,2001) في نموذج تفسير القلق الاجتماعي الي ان الافراد ذوي القلق الاجتماعي لديهم ميل الي استخدام المعلومات الداخلية مثل المشاعر الشخصية والأفكار في بناء انطباع عن الطريقة التي يظهرون بها للآخرين وان الفرد القلق اجتماعيا ينحاز سلبييا في تحليل المواقف الاجتماعية وينشغل بشكل مفرط بذاته في المواقف الاجتماعية ويركز انتباهه علي ذاته اثناء الموقف الاجتماعي مما يقل انتباهه للآخرين مما ما يولد لديه تصورات عقلية ومشاعر سلبية انفعالية وجسمية تعمل بدورها علي استمرار القلق الاجتماعي، وان زيادة درجة تيقظ الفرد عقليا تعمل علي تركيز انتباهه

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة

أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي

أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي

للحظة التي يمر بها حاليا دون اصدار أي احكام سلبية او حتي إيجابية علي ذاته تعمل علي التخفيف من تكوين انبطاعات سلبية علي ذاتهم وزيادة انتباههم للآخرين مما يقلل من حدة القلق الاجتماعي والتوترات التي يشعر بها الفرد اثناء الموقف الاجتماعي.

وتعزو الباحثة النتيجة الحالية الي ان اليقظة العقلية تساعد علي تجنب الفرد من اصدار احكام تقييمية سلبية علي ذاته وتوسيع رؤية الفرد للموقف الذي يمر به مما يزيد ادراكه له فتخف حدة اعراض القلق المصاحبة لهذا الموقف الاجتماعي مما ينعكس بشكل إيجابي علي مستوي شعور الفرد بالقلق والتوتر والذي تقل حدته بزيادة درجة اليقظة العقلية.

ويتفق ذلك مع النتائج التي توصلت اليها دراسة (Philippe R. Goldin James)

(J. Gross,2013) ودراسة (Mihael cernetic,2016) ودراسة (عبد الجواد، ٢٠١٧) وكذلك

دراسة (Stefan, Akihiko& Page L,2012)) "والتي توصلت نتائجها الي وجود ارتباط قوي

بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي وانه كلما ارتفع مستوي اليقظة العقلية عند الافراد كلما قل مستوي القلق الاجتماعي.

المراجع

المراجع العربية

- أحلام مهدي عبد الله. (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ*، ٢ (٢٠٥)، ٣٤٣-٣٦٦.
- انتصار قاسم. (٢٠٠٩). القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، *مجلة العلوم النفسية* ١٥ (١)، ٢٧١-٣١٧.
- بشري أحمد العكايشي. (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة، *المجلة الدولية للأبحاث التربوي، جامعة الامارات العربية المتحدة*، مجلد ٤٣ (٣)، ٢٧٠.
- حنان محمود حسين. (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفة وعلاقتهما بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية، *مجلة العلوم التربوية، مصر*، مجلد ٢٤ (٤)، ٦٩-١١٥.
- رزان زهدي. (٢٠١٩). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى جامعتي الاستقلال والقدس، القدس، فلسطين.
- رياض العاسمي. (٢٠١٦). *علم النفس الإيجابي السريري*. دار الاعصار العلمي.
- رياض العاسمي. (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء، *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات الانسانية- سلسلة الاداب والعلوم الإنسانية*، ٤٠ (٣)، ٦٦-٦٧.
- رياض العاسمي. (٢٠١٥). *العلاج المعرفي القائم علي اليقظة العقلية*، عبر www.acofps.com/vb/showthread.php?t=
- رياض العاسمي، نغم جلال. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الارشاد النفسي بكلية التربية بجامعة دمشق، *مجلة تشرين للبحوث العلمي*، ٤٠ (٣).
- زينب عبدالعليم بدوي. (٢٠١٤). *مقياس القلق الاجتماعي*. القاهرة، دار الكتاب الحديث، كراسة التعليمات.
- سامر رضوان. (٢٠٠١). *القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي علي عينة سورية*، *مجلة مركز البحوث التربوية*، ٧، ٤٩-٧٧.
- سعد أنور السندي. (٢٠١٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، جامعة بغداد، كلية الآداب.

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كمنبئات بالقلق الاجتماعي ---- حسناء عبدالسلام عكاشة
أ.د/ زينب عبدالعليم بدوي
أ.د/ مني عبد الفضيل الألفي

سعد محمد الحارثي. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة البيشة، *المجلة التربوية*، العدد ٥٧، ١٣٣-١٣٤.

عادل البنا. (٢٠٠٦). مخاوف الاتصال الشفهي وعلاقتها بالقلق الاجتماعي وأساليب التعلم لدى عينة من طلاب اللغة الإنجليزية بكلية التربية، *مجلة مستقبل التربية العربية*، ١(٢٧)، ٩-٨٤.

محمد جاسر عفانه. (٢٠١٨). *التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، ٣-٤.

نائل محمد عبدالرحمن أخرس. (٢٠١٥). أثر برنامج اليقظة العقلية في خفض الوهن النفسي لدى عينة من طلبة جامعة الجوف، *المجلة الدولية للبحوث العلمية والنفسية*، جامعة الجوف. المملكة العربية السعودية. ٤(٢)، ٣٩-٣٩٠.

هانم عبد المقصود. (٢٠٠٦). *مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب*، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

المراجع الاجنبية .

Brown, K., & Ryan, R., (2003). *The benefits of being present: mindfulness and its role in Psychological wellbeing*. Journal personality and social psychology.

Brown, K., Ryan, M., & Creswell, J., (2003). *The Benefits of being present mindfulness and its role in Psychology Well-being*.

Brown, K., Ryan, M., & Creswell, J., (2007). Mindfulness: Theoretical foundation and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.

Davis, D., & Hayes, J., . (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.

Deci, E., & Ryan, R., . (1985). *Intrinsic Motivation and self Determination in Human Behavior* , new York , dlenum press.

Dillon, D., & LaBar, K., . (2005). Startle modulation during conscious emotion regulation is arousal-dependent. *Behavioral neuroscience*, 119 (4), 118.

- Dora, A., .(2012). *The Contribution of self-control, Emotion regulation, Rumination, and Gender to test Anxiety of University Students. A Thesis submitted to the Graduate School of social sciences of Middle East Technical University, Turkey.*
- Gross, J. (2002). *Emotional regulation: Affective, Cognitive and Social* . _
- Gross, J., &Thompson, R., . (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundation.*
- Gross, J., .(2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations ,Handbook of emotion regulation,2 ,3-15.*
- Ilona, G., .(2014). The relationships between Mindfulness. *The undergraduate Journal of Psychology, 3.*
- Kabat-zinn ,J., .(1996). *Mindfulness meditation : What It is, What it isn't ,and its role in heals care and medicine. In Y. Haruki, Y. Ishii & M. Suzuki , Comparative and Psychological study on meditation . Netherlands.*
- Kabat-Zinn, J., .(2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, Present, and future, *Clinical Psychology: science and Practice, 10, 144- 156.*
- Kahneman, D., & Tversky, A. .(2003). Experienced utility and objective happiness: A moment-based approach, *The Psychology of economic decision, 1, 187-208.*
- Kool, L., Van, D. (2010). *The Self-Regulation of Emotion ,2235.*
- Langer, E., .& Moldoveanu ,M. (2000). *The construct of mindfulness. Journal of Social Issues, (56).*
- Murray, B., & John, R., .(2002). *Riump over Shyness Conquering Shyness and Social Anxiety, Jarir Bookstore.*
- Neale, M., . .(2006).*Mindfulness meditation: an integration of Perspective from Buddhism, science and clinical psychology , Unpublished Doctor Dissertation California Institute of Integral Studies, sanFrancisco.*
- Philippe, R., Gross, J., (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder, *Stanford University,10(1),33-34.*
- Philippot, p., &Feldman, R. S. (2004). *The regulation of emotion. Psychology press*
- Philippot, P., Feldman, R., (2004). *The regulation of emotion. Psychology press.*
- Purnamaningsih, E., (2017). Personality and Emotion regulation strategies, *International Journal of Psychological Research, 10(1), 53-60.*

-
- Rakesh, S. Babita, S., Sharika, M., & Vietoriak, H., (2020). *Social support, emotion regulation and mindfulness: A linkage towards social anxiety among adolescents attending secondary schools in birgunj, Nepal*, university of York united kingdom,
- Rosch, E., (1997). *Mindfulness mediation and the private self. The conceptual self in contual self context*, 185-202.
- Rothbart, M., Ziaie, H., & boyle, C., (1992). *Self-regulation and emotion in infancy. New directions for child and adolescent development*, 55, 7-23
- Sadoughi, M., Hesampour, F., (2016). The Relationship between Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation and Depression among University Students. *International Journal of Academic Research in Psychology*. 3(1), 50-51.
- Schweizer, S, Aldo, A., Nolen-Hoeksema, S (2010). Emotion-regulation strategies across Psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology review*, 30(2), 27-237.
- Simón, G., Sebastián M., & Hagen, R., (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Humboldt Universität*, 8, 2-3.
- Thompson, R. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition, *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.

Abstract: The aim of the current research is to identify the extent of the contribution of mental vigilance and emotional regulation in predicting social anxiety among students of the College of Education, where the researcher used the mental alertness scale prepared by (Bcharri Al-Akaishi, 2019), and the emotional regulation scale prepared by (Riyad Al-Asmy, 2018) and the scale of emotional regulation prepared by (Riyad Al-Asmy, 2018) Social anxiety prepared by (Zainab Abdel Alim, 2014) and the study was applied to a sample of 300 male and female students from the Faculty of Education, Suez Canal University

The results reached general images and components of mindfulness (vigilance excellence - openness to the new - new awareness).

It primarily contributes to university and emotional regulation and regulation in social anxiety.

Key words: mental alertness, emotional regulation, social anxiety