

الاسهام النسبي للقلق الاجتماعي والثقة بالنفس في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة

أ.د/أمانى عبد المقصود عبد الوهاب

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة

قسمة محفوظ حسن

العدد الحادي والاربعون يناير ٢٠٢٥

الجزء الأول

الموقع الإلكتروني : <https://molag.journals.ekb.eg>

الترقيم الدولي الموحد للطباعة (ISBN: [2357-0113](#))

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني ([2735-5780](#))

الاسهام النسبي للقلق الاجتماعي والثقة بالنفس في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة

أ.د/أمانى عبد المقصود عبد الوهاب

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة

قسمة محفوظ حسن

مستخلص البحث:

يهدف البحث إلى دراسة مدى الاسهام النسبي للقلق الاجتماعي والثقة بالنفس في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، وذلك على عينة قوامها ٥٠ طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة المنوفية ٢٥ ذكور و ٢٥ إناث ومن القسمين العلمي والأدبي ٣٠ طالب من القسم العلمي و ٢٠ طالب من القسم الأدبي ومتوسط أعمارهم من ١٨-٢٣ سنة، بمتوسط حسابي قدره (٢٠.٨٠٥) وانحراف معياري (١.٦٣٢) للذكور ومتوسط حسابي (٢٠.٦٨) وانحراف معياري (١.٩١) للإناث، ومستخدم أدوات تضمنت: مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثان)؛ مقياس القلق الاجتماعي إعداد: أمانى عبد المقصود ومقياس الثقة بالنفس لسيدني شروجر ترجمة وتعريب عادل عبد الله محمد. وأظهرت النتائج أن التنظيم الانفعالي يرتبط ارتباطاً عكسياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.١ بمتغير القلق الاجتماعي، وأن التنظيم الانفعالي يرتبط بعلاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ بمتغير الثقة بالنفس، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح الإناث الأعلى في مستوى التنظيم الانفعالي، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير القلق الاجتماعي لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي - القلق الاجتماعي - الثقة بالنفس - طلبة الجامعة

Abstract**The relative contribution of social anxiety and self-confidence in predicting emotional regulation.**

The current research aims to study the relative contribution of social anxiety and self-confidence in predicting emotional regulation among university students, on a sample of 50 male and female students from the Faculty of Education, Menoufia University, 25 males and 25 females, from the scientific and literary departments, 30 students from the scientific department and 20 students from the literary department, with an average age of 18-23 years, with an arithmetic mean of (20.805) and a standard deviation of (1.632) for males and an arithmetic mean of (20.68) and a standard deviation of (1.91) for females, and using tools that included: the emotional regulation scale (prepared by the researchers); the social anxiety scale prepared by: Amany Abdel Maqsooud and the self-confidence scale by Sydney Schroeger, translated and Arabized by Adel Abdullah Muhammad. The results showed that emotional regulation is inversely correlated statistically at the 0.1 level with the social anxiety variable, and that emotional regulation is positively correlated statistically at the 0.01 level with the self-confidence variable, and that there are statistically significant differences between the average scores of the male and female groups in emotional regulation (dimensions and total score) in favor of females with a higher level of emotional regulation, and there are statistically significant differences between males and females in the social anxiety variable in favor of males, and there are statistically significant differences between males and females in self-confidence in favor of females.

Keywords:

Emotional regulation- Social anxiety -Self-Confidence -University students.

مقدمة:

يحاول الفرد تنظيم انفعاله الناشئ عن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والتقليل من ضغط الخبرات والمواقف الصعبة لتخفيف التكيف. ويعتبر علم النفس الإيجابي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس، والذي يهتم بالجوانب الإيجابية في شخصية الفرد مثل التفاؤل، السعادة، تنظيم الانفعالات، ويعد تنظيم الانفعالات من المفاهيم المهمة في علم النفس الاجتماعي وعلم نفس الشخصية، فقد ارتبط بالمستويات المنخفضة من القلق والاكتئاب. وقد حظي تنظيم الانفعال باهتمام واسع في مجال علم النفس ويعتبر القلق أحد المتغيرات النفسية التي لاقت اهتماماً بالغاً في مجال علم النفس ويعد القلق الاجتماعي أحد أشكال القلق الذي يرتبط بالعديد من متغيرات الشخصية كانهخفاض تقدير الذات والأفكار السلبية واضطراب الأداء وسلوك التجنب وانخفاض التوكيدية وانخفاض الثقة بالنفس. أما الثقة بالنفس فهي سمة من سمات الشخصية يشعر فيها الفرد بقدرته على تحقيق أهدافه وشعوره بالنمو النفسي السوي حتى يصل إلى تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية.

مشكلة البحث:

نظراً لأهمية تنظيم الانفعال وما ينتج عنه من تأثيرات سلبية على كثير من العمليات النفسية إلا أنه بالبحث في المجال السيكلوجي وجد قلة الدراسات التي اهتمت بقياس تنظيم الانفعال لدى طلبة المرحلة الجامعية ولأحضت الباحثة أن طلاب الجامعة يتعرضون لأنواع مختلفة من الضغوط الحياتية اليومية والخبرات الانفعالية المتنوعة الإيجابية والسلبية وعدم قدرتهم علي التعامل مع الضغوط ويترتب عليه نتائج سلبية تشمل جوانب السلوك وخاصة الجانب الوجداني وكل هذه الخبرات الانفعالية والضغوط المختلفة تكون بمثابة تربة خصبة لنمو كثير من الاضطرابات النفسية وقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث إلي أهمية التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة حيث يمكنهم من مواجهة الخبرات الانفعالية العديدة واختيار أفضل الطرق للتعبير عنها بشكل مناسب والوصول إلي حالة من الهدوء والاستقرار النفسي قلة الدراسات التي أهتمت بالتنظيم الانفعالي الأمر الذي دعي إلى ضرورة دراسة المشكلة لما لها من تأثير علي الطالب الجامعي وارتباط المتغيرات الثلاثة لأنه كلما زاد التنظيم الانفعالي للطالب قل لديه القلق الاجتماعي وازدادت لديه الثقة بالنفس الأمر الذي يستحق الاهتمام والدراسة وخاصة أن طلاب المرحلة الجامعية يشهدوا الكثير من التغيرات والتقلبات النفسية والمزاجية والتي تستحق البحث والدراسة، ويعد القلق الاجتماعي أساس لمعظم الأمراض النفسية.

لذا كان من الأهمية دراسة الثقة بالنفس التى يمكن أن تمكن الفرد من مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل واتخاذ القرار وتنفيذ الحلول مما يحتاج إليه الطالب. وبناءً على ما تقدم وفي ضوء ما لاحظته الباحثة على بعض طلاب الجامعة من أنماط سلوكية تتطلب تنظيم انفعالاتهم وهو أساس الصحة النفسية ونظراً لارتباط المتغيرات الثلاثة التنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي والثقة بالنفس، كان سبباً لاختيار الباحثة لتلك المتغيرات، كما أن عدم القدرة على تنظيم الانفعالات بطريقة فعالة يمكن أن يؤدي إلى الاضطرابات العقلية والاكتئاب والقلق، مما يعني أن تنظيم الانفعال يمكن أن يحد من القلق الاجتماعي ويؤدي لارتفاع الثقة بالنفس.

وتنبثق من مشكلة البحث عدة تساؤلات هي:

- ١-ما مستوى العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة؟
- ٢-هل توجد فروق بين الطلاب والطالبات في التنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي والثقة بالنفس؟
- ٣- هل توجد فروق بين طلاب وطالبات القسم العلمى والأدبى في التنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي والثقة بالنفس؟

أهداف البحث:

- ١- الكشف عن علاقة تنظيم الانفعال بكل من القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة.
- ٢- استخدام هذه العلاقات في التنبؤ بقدرة الطلاب على تنظيم انفعالاتهم.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة بين التنظيم الانفعالي وكل من القلق الاجتماعي والثقة بالنفس (الأبعاد - الدرجة الكلية) لدى طلبة الجامعة.
- ٢- يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب والطالبات في التنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي والثقة بالنفس (الأبعاد -الدرجة الكلية).
- ٤- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في القسمين العلمى والأدبى.

المنهج المستخدم في البحث: المنهج الوصفي الارتباطي

الإطار النظري للبحث:**أولاً: التنظيم الانفعالي:**

يعرف التنظيم الانفعالي بأنه عملية تغير المثيرات والاستجابات والذي يشمل الخبرة المعرفية والتعبير السلوكي والجانب الفسيولوجي (Pumamaning, 2017: 53) وهو بنية معقدة يتضمن إدارة مكونات عديدة (معرفية، سلوكية، وثقافية، وسياقية).

والتنظيم الانفعالي يشير إلى قدرة الفرد على التأثير على نوع الانفعال لديه ومتى وكيف يخبر ويعبر عنه وهو القدرة على تغيير مدة أو شدة العمليات السلوكية والحركية التي تكون واعية أو غير واعية من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال (Sadar, 2016, 14).

أهمية التنظيم الانفعالي:

تؤكد المفاهيم المعاصرة للانفعال على الدور الإيجابي للانفعالات في التكيف فالانفعالات تكيف الأسلوب المعرفي للمتطلبات الموقفية وتسهل اتخاذ القرار وتهيئ الفرد لاستجابات حركية سريعة، كما تعزز التعلم وتطوره بالإضافة إلى هذه الوظائف داخل الكائن الحي. وتعمل الانفعالات على تحقيق أغراض تكيفية مهمة عديدة والتي تكون أساسية للوظيفة الصحية للعلاقة، فعندما تصبح الانفعالات شديدة وتستمر لوقت طويل أو لا تناسب السياق الذي تحدث فيه يتوجب علينا أن نتكيف لتنظيمها.

وتؤكد النظريات الحديثة على الطبيعة الوظيفية للانفعالات (Moikolajczak, et al., 2008: 1356) وعلى طرق تسهيل الانفعالات للتكيف لأنها توفر استجابات سلوكية جاهزة في متناول اليد وتقوي ذاكرة الأحداث المهمة أو توجه التفاعلات بين الأشخاص (Gross, 2008: 4,8).

أبعاد التنظيم الانفعالي:

يرى عدد من الباحثين (Snow, Word, Becker & Raval, 2013) أن التنظيم الانفعالي يتضمن عدداً من الأبعاد هي: الوعي والفهم للانفعالات الذاتية مثل: الحب والكره والغضب؛ قبول الانفعالات؛ القدرة على ضبط السلوكيات الاندفاعية والانخراط في سلوكيات موجبة للهدف عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية؛ والاستخدام المرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تتناسب مع الموقف السلبي الذي يتعرض له الفرد.

أهداف التنظيم الانفعالي:

- محاولة استخدام الفرد التنظيم الانفعالي المرتفع للانفعالات الإيجابية مثل زيادة شدتها وخاصة في الاهتمام والمرح.
- محاولة تنظيم انفعالات الفرد بواسطة التنظيم المنخفض للانفعالات من خلال تقليل الشدة أو المدة الزمنية لها كما هو الحال في حالة الغضب والحزن والقلق.

مكونات التنظيم الانفعالي:

- إعادة التقييم: تعتبر مجموعة من العمليات التي تستخدم بواسطة أخصائيين للوصول لتصورات وانطباعات لاتخاذ قرار نحو سلوك معين وقد يأخذ صيغة كمية وكيفية لوصف الظاهرة ويتم الوصول إليها من خلال الملاحظة أو المقاييس هي إعادة تحديد القيمة، وإصدار الأحكام على قيمة الأشياء، الأشخاص، الأفكار (أماني محمد رياض، ٢٠٢١).
- التنفيس الانفعالي: يعبر عن المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض توتره بالتعبير عن مشاعره السلبية (عطية عز الدين جميل، ٢٠٠٢).
- إعادة التركيز الإيجابي: تدل على التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير حول الموقف الحالي (هناء عباس سلوم، ٢٠١٩).
- الضبط الانفعالي: هو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل مع الموقف بمرونة (محمد كمال محمد حمدان، ٢٠١٠).

النماذج النظرية التي فسرت التنظيم الانفعالي:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير التنظيم الانفعالي ومن تلك النظريات النموذج المعرفي للتنظيم الانفعالي، نظرية التقويم، نظرية معالجة المعلومات ونظرية كروس ولكل منها نظرة في التنظيم الانفعالي وفيما يلي توضيحاً لذلك.

١- النموذج المعرفي للتنظيم الانفعالي:

أوضح (Philippot, et al. (2004 أن التنظيم الانفعالي ظاهرة مركبة تشمل عدة أنظمة مرتبطة وهي الإدراك والانتباه والذاكرة واتخاذ القرار والوعي وعلى سبيل المثال فإن إدراك الخسارة قد يؤدي إلى استجابات انفعالية على الرغم أن يمكن تصور مجموعة متنوعة من المعلومات من مصادر مختلفة لكن هناك ما يدفع الفرد إلى الانتباه لجزء معين من المعلومات، وعلاوة على ذلك فإن ذكريات الفرد وخبراته الماضية هي مخططات معرفية تؤكد بدورها على سلوك الفرد الانفعالي، كما أن لها تأثير على صنع القرار، وإن عملية اتخاذ القرار واتخاذ الإجراءات المناسبة له من الممكن أن تعمل أيضاً على عملية تنظيم الانفعال، وتقلل من الآثار السلبية المختلفة المحتمل حدوثها نتيجة لتلك الأحداث بالإضافة إلى أهمية انعكاس الوعي على الخبرة الانفعالية في عملية التنظيم الانفعالي كلها.

نظرية التقويم:

تناولت نظرية التقويم عملية التنظيم الانفعالي بالتفسير معرفياً وأشارت أن كل انفعال يعتمد على التقويم الذاتي الذي يقوم به الفرد حول علاقته بالمواقف المختلفة وقد تكون العلاقة آنية أو متخيلة أو مترجمة من الماضي، كما ترتبط بحاجات الفرد وأهدافه، حيث ينتج التنظيم الانفعالي بعد التقويم الذي يقوم به الناس عندما يقارنون بين المؤشرات الداخلية والخارجية ويحاولون تفسيرها (Ellsworth, Scherer, 2003).

٢- نظرية معالجة المعلومات:

تعتبر أن فهم المعالجة العقلية يستند إلى فكرة التنظيم الهرمي، وطبقاً لهذه النظرية فإن توزيع الانتباه يعد المكون الأساسي في التنظيم الانفعالي، كونه أحد المؤشرات الأساسية لتوزيع الإمكانيات على المعالجات المعرفية لأنماط المنبهات الانفعالية المتعددة (Dalglish, 2003).

٣- نظرية جروس:

تصف نظرية تنظيم الانفعال لجيمس جروس Gems Gross قابلية الفرد على استخدام استراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية.

وتبحث نماذج التنظيم الانفعالي في ميكانزمات قائمة أساساً على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والممثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية لغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية وقد وصف جروس (Gross) نموذج عمليات تنظيم الانفعال بأنه كل الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي تستخدم في الزيادة والمحافظة أو خفض أحد أو أكثر من المكونات للاستجابة الانفعالية.

ويرى "جروس" أن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية يدعى بالتنظيم الانفعالي المرتفع، أما انخفاض هذه المكونات فيدعى بالتنظيم الانفعالي المنخفض، ومكونات التنظيم الانفعالي هي:

مكون الخبرة ويمثل المشاعر الذاتية لانفعال الفرد وفقاً لخبراته الحياتية؛ المكون السلوكي ويمثل الاستجابات السلوكية؛ والمكون الفسيولوجي ويمثل الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، وتصلب الشعر والجلد.

كما يرى جروس أن تنظيم الانفعال ينطوي على تغييرات في ديناميات الانفعال، أو في اختفاء أو زيادة الوقت أو الحجم أو المدة وإراحة الاستجابات في هذه المجالات السلوكية والتجريبية والفيسيولوجية. كما يتضمن التغييرات في ترابط تكوينات الاستجابة التي تظهر الاستجابة، كما هو الحال عندما يرتفع المكون الفيسيولوجي في الانفعال في حال عدم إظهار المكون السلوكي، وأن البشر يستخدمون استراتيجيات للتأثير على مستوى استجاباتهم الانفعالية العالية جداً أو المنخفضة جداً فهو يفرق بين الاستراتيجيات التي تركز على أسبقيتها في توليد الانفعال، والأخرى التي تركز على الاستجابة الانفعالية ذاتها، فالأولى يتم تطبيقها في عمليات التحضير للاستجابة الانفعالية قبل أن يتم تفعيلها بشكل كامل، والأخرى يتم تطبيقها رداً على تفعيل الانفعال عندما يكون جارياً بالفعل.

وقد انطلق "جروس" من فرضية أن استراتيجيات تنظيم الانفعال المحددة من الممكن أن تختلف على طول خط استجابات انفعالية واضحة للعنان، وأن الانفعال يبدأ من تقويم الإشارة الانفعالية والتي تؤدي إلى مجموعة منسقة من نزعات الاستجابة والتي تنطوي على مكوناتها الثلاث التجريبية والسلوكية والفيسيولوجية (في: جابر عبد الحميد، ٢٠٠٤).

وترى الباحثان أن تعدد النظريات يزيد من أهمية تناول التنظيم الانفعالي، فنرى أن النموذج المعرفي للتنظيم الانفعالي قدم الأساس المعرفي لعملية تنظيم الانفعال، حيث يرى هذا النموذج أهمية انعكاس الوعي على الخبرة الانفعالية في عملية تنظيم الانفعال برمتها، أما نظرية التقويم فحاولت تفسير عملية تنظيم الانفعال تفسيراً معرفياً فترى أن كل انفعال يعتمد على التقويم الذاتي الذي يقوم به الفرد حول علاقته بالمواقف المختلفة، وكذلك هناك نظرية معالجة المعلومات التي تركز على توزيع الانتباه إلا أن نظرية جروس للتنظيم الانفعالي تعد محصلة وتكامل للنظريات السابقة وقد جمعت بين نظرية التقويم ونظرية معالجة المعلومات، فنظرية جروس تطرقت بإسهاب إلى الاستراتيجيات والآليات المستعملة للتأثير في مكونات الاستجابة للانفعالات المتمثلة في الخبرة الذاتية والاستجابات السلوكية والردود الفيسيولوجية وتشير نظرية جروس إلى أن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ديناميات قائمة على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة المتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية بغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية.

ثانياً: القلق الاجتماعي: Social Anxiety

وصف "هيبوقراط" القلق الاجتماعي والتجنب الاجتماعي والخجل، وفي عام (١٩٣٠) استخدم تشيلد Jane Schilder مصطلح العصاب الاجتماعي Social Neurosis لوصف المرضى ذوي الخجل الاجتماعي الشديد، ومع ظهور العلاج السلوكي (١٩٥٠) وعقب أعمال جوزيف وولبي المبكرة عن التحصين كفنية علاجية سلوكية ازداد اهتمام رواد العلاج السلوكي بدراسة المخاوف المرضية، وقد بدأت دراسة القلق الاجتماعي كنوع مختلف ومميز من اضطرابات القلق الأخرى، وقد تم إدراج الفوبيا الاجتماعية في الإصدار الثالث من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية على الرغم من أن تعريفها في ذلك الوقت كان مقصوراً على أن الخوف من مواقف الأداء الاجتماعي يسبب الضيق والكدر للفرد، وكان الأفراد ذوو القلق الاجتماعي كثيراً ما يتم تشخيصهم تحت اضطراب الشخصية التجنبية ولكن هذا المعيار والمحك التشخيصي للفوبيا الاجتماعية ثم توسيعه في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الإصدار الثالث المعدل عام (١٩٨٧) والدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الإصدار الرابع (١٩٩٤). وتشير بعض الدراسات أن بداية ظهور القلق الاجتماعي يكون في الطفولة والمراهقة المبكرة حيث أن الخوف من التقييم السلبي من الآخرين والوعي بالذات من المنظور النمائي يظهر في سن ٨ سنوات.

كما أظهرت بعض الدراسات أن هناك مرحلتين يكثر فيهما ظهور هذا الاضطراب وهما مرحلة ما قبل المدرسة ويظهر القلق الاجتماعي فيها على شكل خوف من الغرباء والمرحلة الأخرى بين ١٢-١٧ سنة ويظهر القلق الاجتماعي فيها على شكل من النقد والتقييم الاجتماعي من الآخرين بالرغم من أن القلق الاجتماعي يبدأ مبكراً في الحياة إلا أنه يعتبر من الاضطرابات النفسية المزمنة التي تستمر لفترة طويلة من الوقت دون علاج فضلاً عن الصعوبات والقصور في الوظائف المهنية والاجتماعية والمالية والصحية (طه عبد العظيم حسين، ٢٠٠٩، ٥٨).

تعريف القلق الاجتماعي:

يعرفه التصنيف الدولي العاشر للاضطرابات النفسية (ISD-10) الصادر من منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنه "الخوف من التدقيق وإمعان النظر في الفرد من خلال الناس الآخرين وهذا يؤدي بالفرد إلى تجنب المواقف الاجتماعية، وأن الكثير من المخاوف الاجتماعية لدى الفرد ترتبط بانخفاض تقدير الذات لديه والخوف من النقد" (WHO, 1992, 22). ويرى محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٠، ٥٠) أن القلق الاجتماعي: هو خوف مرضي مبالغ فيه وغير

معقول ويوصف أنه مبالغت هائم، طليق، يصاحبه تغيرات فسيولوجية تشير إلى زيادة النشاط الزائد للجهاز العصبي. ويعرفه سامر جميل رضوان (٢٠٠١، ٢٤) بأنه: هو الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد أن يتعامل ويتفاعل مع الآخرين ويكون معرضاً نتيجة لذلك إلى نوع من أنواع التقييم.

وتعرفه أماني عبد المقصود (٢٠١٩) بأنه "الخوف غير المقبول أو غير الواقعي من التفاعل مع الآخرين أو التواجد معهم وتجنب المواقف التي يفترض فيها للفرد أن يتفاعل مع الآخرين ويكون معرضاً نتيجة لذلك إلى نوع من أنواع التقييم.

مظاهر ومكونات القلق الاجتماعي:

للقلق الاجتماعي عدة مظاهر وتختلف من شخص لآخر حسب أساليب التنشئة واستعداداته ومكوناته البيولوجية السيد عثمان (٢٠٠١) ويتفق كل من رضوان سامر (٢٠٠١) وزينب خفاجي وزينب الشناوي (٢٠٠٩) في أن القلق الاجتماعي له ثلاث مظاهر هي: المظهر السلوكي، والفسيولوجي والمعرفي فبالنسبة للمظهر السلوكي فهو سلوك الهرب من المواقف الاجتماعية، قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء، التردد في التطوع لأداء المهام (فردية أو اجتماعية) مشاعر الضيق عند الاضطرار للحديث أولاً أو في المناسبات الاجتماعية الخوف من أن يكون ملاحظ من الآخرين، التلعثم في الكلام وبالنسبة للمظهر الفسيولوجي فيتمثل في الأعراض الجسدية تشمل زيادة النبض، زيادة دقات القلب، مشاكل في المعدة اضطرابات التنفس (كسرعة في التنفس).

ويرى السيد عثمان (٢٠٠١) أن القلق الاجتماعي يشتمل على مكونين أساسيين هما: قلة التفاعل وهو عبارة عن القلق الناشئ من التفاعل المتوقع بين الفرد والآخرين.

بينما يرى رضوان سامر (٢٠٠١) أن المكونات الأساسية للقلق الاجتماعي هي: المكون الفسيولوجي: ويشير هذا المكون إلى ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية على الأفراد ذوي القلق الاجتماعي، وذلك عندما يواجهون أحد المواقف الاجتماعية، أو حتى مجرد التفكير في هذه المواقف، والمكون المعرفي: يشير هذا المكون إلى الاعتقادات والأفكار السلبية والافتراضات والتوقعات غير التوافقية لدى الفرد في المكون المعرفي يلعب دوراً حاسماً في استمرار وبقاء القلق الاجتماعي، والمكون السلوكي: ويتضمن السلوكيات يتضمنها الأشخاص ذوي القلق الاجتماعي بهدف محاولة التحكم في الموقف وخفض مستوى القلق لديهم.

النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي:

لقد نال القلق الاجتماعي اهتمام العديد من مدارس علم النفس، وتعددت الاجتهادات حول تقديم تفسيرات لهذا النمط من الاضطرابات النفسية ومن أهم النظريات التي تناولته ما يأتي:

-نظرية التحليل النفسي: Psychoanalytic theory

القلق الاجتماعي كما يراه فرويد هو إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية ويكدر صفوها، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني أن دوافع الهو تقترب من نقطة الشعور والوعي وتوشك أن تنجح في اختراق الدفاعات التي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها، وعلى هذا تقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار للقوى المكدر والممثلة في الأنا والأنا الأعلى لتحشد مزيداً من القوى الدفاعية لتحلوا دون المكونات والنجاح في الإفلات من أسر الشعور (إيهاب الببلاوي؛ وأشرف عبد الحميد، ٢٠٠٨، ٢٢١).

- النظرية السلوكية: Behavioral theory

يرى أنصار المدرسة السلوكية أن الخوف مكتسب، فالانفعالات أنماط سلوكية مكتسبة يتعلمها الفرد كما يتعلم معظم أنماط سلوكه، حيث يتعلم الطفل أن يستجيب بانفعالات معينة (كالفرح والحزن والغضب) تجاه المثيرات المختلفة (الطبيعية) ونتيجة لاقتران المثير الطبيعي (بطريقة متكررة) بمثير آخر محايد لديه بالفعل قوة استدعاء الاستجابة الانفعالية، فإن المثير المحايد يكتسب صفة وخاصية المثير الطبيعي، ويصبح قادراً على استدعاء نفس الاستجابة الانفعالية، وبالتالي فإن القلق الاجتماعي قد يتضح لدى الأفراد نتيجة لهذه الخبرات الشرطية الصدمية المرتبطة بمواقف اجتماعية تعرض فيها الفرد للإيذاء والسخرية من الآخرين فيتكون لديه ارتباط شرطي بين الخبرة الصدمية والمواقف الاجتماعية التي تعرض فيها للإيذاء ومن ثم يعمم هذا الخوف على المواقف الاجتماعية اللاحقة والتي يواجهها، ويصبح الخوف صفة ملازمة له في هذه المواقف فينسحب منه (Ollendick, King, 1990؛ سهير أحمد، ٢٠٠٢: ٦٥-٦٧؛ Shannon, 2012: 15; Hofmann, Otto, 2008).

- نظرية باندورا للتعليم بالنمذجة Modeling learning

تعد امتداداً للنظرية السلوكية وتطويراً لها، حيث توجه الأنظار إلى عملية الملاحظة والتقليد والمحاكاة، ودورها الفعال في تعلم السلوك فالإنسان يتعلم الاستجابات الجديدة من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم ومحاكاتهم، وفي هذا الصدد يؤكد باندورا (Bandura, 1977: 16-20) أن السلوك ليس في حاجة إلى تعزيز ولا يلزم ممارسته لكي يحدث تعلمه، فنحن نتعلم كثيراً من سلوكياتنا من خلال تأثير القدوة أو المثل، فمن خلال ملاحظة الآخرين وتكرار أفعالهم يكتسب السلوك أي أننا نكتسب السلوك من خلال التعلم بالملاحظة ومحاكاة الآخرين وتقليدهم،

وهذه المحاكاة لا تكون بشكل آلي وسريع، بل تتم من خلال أربع عمليات رئيسية تتضمن: الانتباه، والحفظ، والدافعية، وإعادة توليد السلوك (أداء السلوك).

وعلى ضوء ذلك يمكن القول بأن القلق الاجتماعي من وجهة نظر التعلم الاجتماعي استجابات مكتسبة من خلال المحاكاة والتقليد لنماذج غير سوية فالفرد يقلد هذه النماذج في استجاباتها في المواقف الاجتماعية المختلفة.

-التيار الإنساني Humanistic Approach:

تؤكد نظرية التيار الإنساني على أن للذات دوراً مهماً في نشأة الاضطراب النفسي وبخاصة القلق الاجتماعي؛ حيث يؤكد ليري (2001: 220)، Leary أن ذات الإنسان تلعب دوراً محورياً في نشأة القلق الاجتماعي إذ أن الإنسان تحركه قوى داخلية لتكوين انطباع إيجابي لدى الآخرين لكنه في الوقت ذاته يعاني من انخفاض شديد في تقديره لذاته ويشك في قدرته على تكوين هذا الانطباع، مما يجعله يتجنب معظم المواقف الاجتماعية، التي تفجر بداخله مشاعر الرفض الاجتماعي، وعدم الرضا عن الذات كوسيلة لحماية الذات من النبذ الاجتماعي، وعدم الاستحسان من الآخرين.

وانطلاقاً مما سبق فإن لب النظرية الإنسانية هو الذات بما تتضمنه من تصورات وتقييمات توجه سلوك الفرد في المواقف المختلفة، وبقدر ما يكون مفهوم الذات لدى الفرد إيجابياً بقدر ما ينتج عن ذلك شخصية سوية قادرة على التواصل والتفاعل وبقدر ما يكون مفهوم الذات سلبياً بقدر ما ينتج عن ذلك شخصية منعزلة ومنطوية (أي شخصية غير سوية).

-النظرية المعرفية Cognitive Theory:

تطلق النظرية المعرفية من فكرة مؤداها أن الأفكار والمعتقدات تكونت في البناء المعرفي للفرد فيما أطلق عليها بيك Beck المخططات المعرفية، وإن العمليات المعرفية والوجدانية والدافعية تكون محكومة بهذه المخططات المعرفية لدى الفرد، والتي تشكل العناصر الرئيسية للشخصية وهذه الأبنية المعرفية (المخططات) قد تتضمن اعتقادات وتعريفات معرفية مبالغ فيها، مما يدفع إلى مزيد من القلق والضيق يؤدي بالفرد إلى حدوث اضطرابات في الشخصية (Beck, Freeman, Davis, 2004: 17- 18; Biedel, Turner, 2007: 206).

كما أن انفعالات وسلوكيات الأفراد تكون غالباً مرتبطة بطريقة تفكيرهم، فهناك مواقف كثيرة تستثير القلق والغضب لدى الفرد، نظراً للطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف في ضوء ما لديه من أفكار ومعتقدات في بنائه المعرفي وهذه المعتقدات التي كونها الفرد في بنائه المعرفي قد تكون مختلة وظيفياً مما يساهم في حدوث القلق والاضطراب، وقد يظل الفرد معتبراً لتلك المعارف والمعتقدات هي الحقيقة المطلقة ويظل محافظاً عليها مما يزيد من قلقه واضطرابه (Beck, 1995: 14-15; Clark Beck, 2010: 31).

وفي هذا الصدد يشير (Detweiler, Comer, Albano (2010: 242 إلى وجود علاقة تبادلية بين العمليات المعرفية والسلوك، فتصورات الفرد واعتقاداته الخاطئة حول الموقف الاجتماعي تؤدي بالفرد إلى التجنب السلوكي والانسحاب الاجتماعي، وهذه المعتقدات المستوطنة في البناء المعرفي للفرد تعمل على زيادة تعزيز المعتقدات السلبية واستمرار التجنب والانسحاب.

أعراض القلق الاجتماعي:

- تشتمل أعراض القلق الاجتماعي على ما يلي:
- قلق شامل وشديد يصل لذروته عندما يكون الأفراد محور اهتمام الآخرين وهم هنا يكونون قلقين لأيام أو أسابيع قبل مرورهم بمواقف القلق الاجتماعي.
- وعي زائد بالذات في المواقف الاجتماعية والتركيز على الذات بشكل مفرط وانشغال الفرد بأفكاره ومشاعره وأفعاله.
- خوف زائد مستمر ومزمن من أن يكونوا محل نظر وفحص من الآخرين وأن يكونوا منتقدين أو مرتبكين بسبب تصرفاتهم أمامهم الخوف الزائد من التقييم السلبي.
- شعور بالقيء، غثيان، اضطراب في المعدة.
- صعوبة سمعية (دوار وطنين بالأذن) ضيق في التنفس، شعور بالاختناق.
- تفضيل المرضى البقاء في المنزل والانطواء على ذواتهم وذلك بسبب شعورهم بأن أعراضهم ستكون واضحة للآخرين.

أسباب القلق الاجتماعي:

لا أحد يعرف تماماً ما أسباب القلق الاجتماعي؟ وليس هناك أسباب واضحة عند معاناة الناس من القلق الاجتماعي ومازال البحث عن أسباب القلق الاجتماعي مستمراً وتقيد بعض التقارير أن العامل الوراثي مشترك في كل اضطرابات القلق ومنها القلق الاجتماعي يؤثر بنسبة ٣٠٪ (Loke, Revelle, W., 1899).

ويرى البعض أن الناس لا ترث القلق الاجتماعي ولكن ترث القابلية المزاجية للإصابة به (Truner, M., et al., 1996, 105) وترى بعض الأبحاث أنه يوجد تكوين صغير في المخ يسمى (Amygdala) يعتقد أنه جزء أساسي يتسبب في أعراض القلق الاجتماعي.

هذا وقد وجد أن هناك علاقة ارتباطية بين النبذ وتقدير الذات والقلق الاجتماعي وفقاً لنظرية العلاقات الاجتماعية لتقدير الذات، ويرى البعض أن الوالدين أكبر نموذج للملاحظة والتقليد من قبل الأطفال.

خصائص طلاب الجامعة ذوي اضطراب القلق الاجتماعي:

تعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الطالب الجامعي فهي محور البناء والدعم الحقيقي لتطور شخصيته وهي القناة المحورية لإنتاج الكوادر المؤهلة علمياً وعملياً لتحقيق التطور والتقدم المنشود للمجتمع وتتطلب المرحلة الجامعية التي يكون الطالب قادراً على التواصل والتفاعل في المواقف الاجتماعية المختلفة (سواءً داخل الجامعة أو خارجها) تمهيداً لالتحاقه بسوق العمل، ومن ليس لديه القدرة على التواصل والتفاعل، قد ينعكس ذلك سلباً على ثقته بنفسه وعلى أدائه الأكاديمي.

ويتصف ذوو القلق الاجتماعي من طلاب الجامعة بمجموعة من الخصائص تميزهم عن غيرهم، حيث يتصفون بانخفاض كل من تقدير الذات والتوكيدية، والثقة بالنفس، ولديهم أفكار سلبية وتشويه للجوانب المعرفية، واضطراب في الأداء ولديهم نقص في المهارات الاجتماعية مما يؤدي بهم إلى أن يتجنبوا المواقف الاجتماعية، بل قد ينسحبون منها لعدم قدرتهم على المواجهة، إضافة إلى وجود مشاعر من الخوف الشديد ينتج عنه مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن استثارة الجهاز العصبي وتظهر في إحمرار الوجه، وسرعة نبضات القلب والعرق الغزير، وارتجاف اليدين القدمين والشعور بالغثيان (Crozier, Alden, 2005: 4; Al- Naggat et al., 2013: 1-2; Ahghar, 2014: 109; Kamae, Weisani, 2014: 287; Martin, Quirk., 2014: 3; Norton, Abbott, 2016: 44).

ثالثاً: الثقة بالنفس:

تعريف الثقة بالنفس:

الثقة مشتقة من الفعل الثلاثي وثق وهي كلمة تدل على العقل والإحكام وعلى الضبط والقوة والتمكن ووثقت الشيء أحكمته، والميثاق هو العهد المحكم والموائقة هي المعاهدة بمعنى أن الثقة هي إحكام الأمر والاطمئنان إليه وضبطه بحيث يمكن الانتفاع به والاستفادة منه والاعتماد عليه والبناء عليه أما النفس مشتقة في اللغة من النفس وهو الريح الذي يخرج، وسمي ذلك لأن النفس هو الروح أي الحياة، وهو ذلك النفس والريح الذي تأخذه من الهواء وتخرجه الذي يعتبر توقفه توقف الحياة. ولذا قالوا في تعريفها النفس هي الروح (خديجة كامل جعفر، ٢٠١٨).

وعرف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (١٩٩١) الثقة بالنفس بأنها "الاعتداد بالذات والثقة من جانب الفرد بقدراته وكفاءاته وأحكامه، فهي حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظروف التي هي فيها دون إفراط (عجب أو كبر أو غرور) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع). ويعرفها أحمد قواسمة وعدنان الفرد (١٩٩٦، ٣٧) بأنها سمة شخصية

يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتخفيف أهدافه المرجوة وهي مزج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي.

وتعرف الثقة بالنفس من الجانب النفسي بأنها اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية ونحو قدرته علي تحقيق حاجاته وأهدافه ومثله العليا وأنها احدي سمات الشخصية الأساسية والتي تبدأ في النمو في وقت مبكر من حياة الفرد وترتبط ارتباطاً وثيقاً للتكيف النفسي والاجتماعي (العادل أبو علام، ١٩٧٨، ٣٠) ويتفق هذا التعريف مع تعريف حمدي ياسين وفاطمة حنفى (١٩٩١، ٢٩٢) الذي يري الثقة بالنفس علي أنها جملة المقومات النفسية والمادية والاجتماعية والتي تجعل المرء يشعر بالنجاح من خلال علاقته بالآخرين مع قدرته علي مواجهة المشاكل دون تردد .

ويعرف سيدني شروجر (١٩٩٠) ترجمة عادل عبد الله محمد (١٩٩٠): الثقة بالنفس على أنها إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة. وقد هدف عند تصميمه لهذا المقياس أن يستخدم على نطاق عالمي مثل مقياس روزنبرج Rosenberg لتقدير الذات. وهو ما تبنته الباحثتان.

أهمية الثقة بالنفس:

تلعب الثقة بالنفس دوراً مهماً في تماسك الشخصية وترتبط بعدد من السمات والعوامل البارزة كمفهوم الذات وتقدير الذات والكفاية الاجتماعية والتحكم بالذات وتوكيد الذات وأن الأفراد الواثقين من أنفسهم هم أكثر فاعلية في مواجهة الظروف الطارئة وأكثر قدرة على حل المشكلات وأكثر مشاركة في الأنشطة الاجتماعية وأكثر انفتاحاً على الآخرين.

مستويات الثقة بالنفس:

هناك مستويين للثقة بالنفس مستوى يتصل بذاتية الشخص ومستوى يتعلق بالموقف الذي يوجد به الشخص: فبالنسبة للمستوى الأول: شخصية تكاملت مقوماتها الداخلية فاستطاعت أن تكون لنفسها فلسفة في الحياة تستند إليها وإطمأنت إليها وبذلك فإنها قد أحرزت الثقة بالنفس. وبالنسبة للمستوى الثاني: يتعلق بالمواقف الاجتماعية التي يجابهها الشخص، يتأتى للشخص بالتمرس والاعتیاد، وفي ضوء هذا هناك شخصيات مريضة وشخصيات ضيقة، المريضة هي التي استطاعت أن تعتاد على مجموعة كبيرة من المواقف بحيث صارت تحس بالثقة بالنفس فيها جميعاً. أما الشخصيات الضيقة: فهي تلك الشخصيات التي لا تتمرس إلا بمجموعات قليلة من المواقف، ومن ثم فإنها تحس بالارتباك وفقدان الثقة بالنفس في العديد من المواقف التي لم تتمرس عليها ولم تعتدها (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي، ١٩٩١).

فوائد الثقة بالنفس:

- إن معرفة الفرد بنفسه والإيمان بها تعطيه كثيراً من الفوائد التي تعينه في الحياة الناجحة ومنها (كان جوي جيلفورد، ١٩٧٠؛ السيد محمد عبد المجيد عبد العال، ٢٠٠٦)
- أ. تشعر الفرد أن حياة كل إنسان متميزة عن سواها ذات خصائص فردية.
 - ب. تجعل الفرد مدركاً تماماً لإمكاناته وقدراته تبين له نقاط القوة والضعف.
 - ج. تعطيه الاستعداد أن يتخذ قدوة، وأن يختار النموذج المناسب للحياة.
 - د. توضيح الأهداف المناسبة والدوافع للوصول للأهداف ومصدر الطاقة الدافعة.
 - هـ. الثقة تتقذ الفرد من براثن العجز والسلبية والهزيمة النفسية.

مقومات الثقة بالنفس:

- ١- المقومات الجسمية: الإنسان به نوعين من الطاقة النوع الأول وهو الطاقة الحيوية المبذولة والنوع الثاني وهي الطاقة الحيوية المخزونة أو الاحتياطية وأن الشخص السوي عن أبوين وأجداد أصحاء والذي حظى في نفس الوقت بعناية صحيحة تضمن له الحيوية والنشاط فهو شخص يستشعر الثقة في نفسه وتشيع السعادة في أرجائه.
- ٢- المقومات العقلية: النشاط الذهني يؤثر في النشاط الوجداني، كما أن النشاط الوجداني بدوره يؤكد في النشاط العقلي والشخص الذكي الذي يستطيع التوصل إلى حلول كثير من المشكلات.
- ٣- المقومات الوجدانية: هناك مجموعة من المقومات الوجدانية لدى الشخص الذي يستطيع أن يتمتع بالثقة بالنفس ومن هذه المقومات الوجدانية الاتزان الانفعالي.
- ٤- المقومات الاجتماعية: الوضع الاجتماعي للشخص يحدد مدى ثقته بنفسه ذلك أن الكيان الاجتماعي لأي شخص يحدد كيانه النفسي وفكرته عن نفسه.

المعوقات التي تؤثر في بناء الثقة بالنفس:

- الهرمونات: تلعب دوراً كبيراً في نمو الإنسان وتحديد خصائصه الجسدية وتحدث تأثيرات على المزاج وبعض الاضطرابات الشخصية.
- المظهر: وهنا تلعب البنية الجسدية والخلو من الإعاقة دوراً في تعزيز الثقة بالنفس.
- ضغوط الأقران: تلعب مجموعات التوافق الاجتماعي دوراً كبيراً في بناء الثقة بالنفس فكل شخص يبحث عن القبول الاجتماعي.
- المعلمون: هناك بعض من المعلمين الذين يحاولون إحباط عزيمة التلميذ ويقومون بإهانته أمام زملائه مما يؤثر على ثقته وخاصة أن هناك مراقبون يمتازون بحساسية مفرطة.

الدراسات السابقة:

نظراً لعدم وجود دراسات تتضمن المتغيرات الثلاثة موضع الاهتمام فى الدراسة فقد قسمت الباحثة الدراسات السابقة إلى ثلاث محاور، وفيما يلى كل محور بشيء من التفصيل:

أولاً: دراسات تتعلق بالتنظيم الانفعالي:

١- دراسة Saja di, et al. (2012) بعنوان: "العلاقة بين القلق والتنظيم الانفعالي والصلابة

النفسية لدى طلبة الجامعة". بهدف التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق والصلابة النفسية لدى طلبة جامعة آزاد الإسلامية بطهران، وتكونت عينة الدراسة من ١٦٠ طالبة تم اختيارها عشوائياً من جامعة آزاد الإسلامية في إيران، وقد استخدمت الدراسة مقياس بيك للقلق، ومقياس قصور التنظيم الانفعالي (DERS) ومقياس الصلابة النفسية. وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائياً بين القلق والصلابة النفسية، ووجود علاقة دالة احصائياً بين القلق وجميع أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي، ووجود علاقة إيجابية بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية.

٢- دراسة Bortoletto Boruchovitch (2013) بعنوان: "استراتيجيات التعلم وعلاقتها

بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية التربية". بهدف التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التعلم والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعات في ولاية ميناس جرايس في البرازيل، وذلك في ضوء متغير النوع والعمر، وعدد سنوات الدراسة وقد تكونت عينة الدراسة من طلبة الجامعات عدد (٢٩٨) (٢٨٦ إناث، و ١٢ ذكور) تتراوح أعمارهم بين ٢٠- ٥٤ سنة، واستخدمت مقياس استراتيجيات التعلم لدى طلبة الجامعات (Boruchovitch, Santos, 2008)، (U- EEA) ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى البالغين من إعداد الباحثين. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة متوسطة بين استراتيجيات التعلم واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأن التنظيم الانفعالي ومتوسط العمر وعدد سنوات الدراسة لها ارتباط متصل بدرجات استراتيجيات التعلم.

٣- دراسة Marganska, et al. (2013) بعنوان: "التعلق وعلاقته بقصور التنظيم

الانفعالي وأعراض الاكتئاب والقلق العام". بهدف التعرف على دور قصور التنظيم الانفعالي في العلاقة بين أنماط التعلق لدى البالغين وأعراض الاكتئاب والقلق العام، وذلك من خلال دراسة العلاقة بين أنماط التعلق وقصور التنظيم الانفعالي وأعراض الاكتئاب وأعراض القلق العام، وذلك على عينة من طلبة الجامعات في شمال شرق الولايات المتحدة

عدد ٢٨٤ (٢٣٠ إناث، و ٥٤ ذكور) تتراوح أعمارهم بين ١٨-٤٨ عام، وقد استخدمت الدراسة مقياس قصور التنظيم الانفعالي (Roemer, Gratz: DERS, 1994)، ومقياس بيك للاكتئاب النسخة الثانية (Brown, Steer, Beck; 11- BDI, 1996)، ومقياس القلق العام (New mental et al., IV- Q- GAD, 2002) وتوصلت الدراسة إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي كانت وسيط في العلاقة الإحصائية بين أنماط التعلق وأعراض الاكتئاب، حيث أفادت أن التعلق الآمن ارتبط بدرجات منخفضة من أعراض الاكتئاب وأعراض القلق العام وكذلك درجات منخفضة بمستوى صعوبات التنظيم الانفعالي، وأن صعوبة القدرة على استخدام استراتيجيات فعالة للتنظيم الانفعالي كانت كوسيط في العلاقة بين التعلق غير الآمن وكلاً من أعراض الاكتئاب والقلق العام، وأشارت إلى أن أبعاد عدم تقبل الانفعالات السلبية وعدم القدرة على التحكم بدوافع السلوك أيضاً وجدت كوسيط في العلاقة بين أنماط التعلق غير الآمن وأعراض القلق العام وأن التداخل في العلاقة بين أنماط التعلق والتنظيم الانفعالي كمؤشر على أعراض الاكتئاب والقلق العام قد تعكس تباينات في حدوث الإصابة بالاكتئاب والقلق العام.

٤- دراسة Kown, et al. (2013) بعنوان: "الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً للنوع والثقافة: العلاقة بالاكتئاب. بهدف بحث العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعات من ثقافتين مختلفتين، وذلك على عينة من طلبة الجامعات عدد (٣٨٤) من ميامي في أمريكا، (٣٨٠) من سيؤول في كوريا الجنوبية. وتوصلت الدراسة أن الطلبة الكوريين كانوا أكثر استخداماً لاستراتيجية الاجترار من الأمريكيين في حين كان الأمريكيين أكثر كبتاً للغضب من الكوريين، أيضاً ظهرت أن الإناث أكثر استخداماً لكلا النوعين من الاستراتيجيات (الاجترار، والكبت) وذلك في كلا الثقافتين، كما بينت أن الارتباط بين إعادة التقييم وأعراض الاكتئاب أقوى لدى العينة الكورية بالمقارنة مع الأمريكية، في حين كان الارتباط بين كبت الغضب وأعراض الاكتئاب أقوى لدى العينة الأمريكية بالمقارنة مع الكورية.

٥- دراسة Min (2013) بعنوان: "الثقة بالنفس، الاكتئاب واستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي لدى الطلبة المقيمين في السكن الجامعي. بهدف التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والاكتئاب واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من الطلبة الذين يقيمون في السكن الجامعي عدد ٤٦٦ (٢٤٩ ذكور، ٢١٧ إناث). وتوصلت النتائج إلى وجود فروق

دالة احصائياً في درجات استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية تبعاً لمستويات الثقة بالنفس والاكتئاب، ووجود ارتباط إيجابي بين متغير الثقة بالنفس واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية، ووجود ارتباط سلبي دال احصائياً بين متغير الاكتئاب واستراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية.

٦- دراسة (Hu et al. (2014 بعنوان: "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية مؤشرات التحليل البعدي". بهدف بحث العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الكبت وإعادة التقييم المعرفي) والصحة النفسية باستخدام مقياس الرضا عن الحياة، الوجدان الإيجابي، الوجدان السلبي، الاكتئاب والقلق) وذلك من خلال جمع ٤٨ دراسة شملت ٥١ عينة مستقلة، وذلك مع الأخذ بعين الاعتبار للمبادئ الثقافية الغربية. وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين إعادة التقييم المعرفي ومؤشرات الصحة النفسية الإيجابية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الكبت ومؤشرات الصحة النفسية الإيجابية ووجود علاقة ارتباطية قوية بين الكبت والمؤشرات السلبية للصحة النفسية.

٧- دراسة (Semplonius, et al. (2015 بعنوان: "العلاقة بين التدين والقدرة على تكوين العلاقات الاجتماعية ومستوى تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعة". وذلك على عينة قوامها (١١٣٢) من طلبة الجامعة تم اختيارهم عشوائياً في عدد من الكليات في جامعة انتاريو ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس التدين ومقياس القدرة على تكوين العلاقات الاجتماعية ومقياس تنظيم الانفعالات المطور من قبل الباحث. وأظهرت النتائج أن مستوى التدين لدى الطلبة كان متوسطاً وأن مستوى تنظيم الانفعالات تراوح بين متوسط إلى مرتفع، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التدين ومستوى تنظيم الانفعالات.

٨- دراسة هناء عباس سلوم (٢٠١٥) بعنوان: "استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات. دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق". بهدف التعرف على مستويات استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، وكذلك مستويات حل المشكلات لديهم، والعلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيري النوع والمرحلة العمرية، ودلالة الفروق في حل المشكلات تبعاً لمتغيري النوع والمرحلة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٨٢)

من طلاب الصف العاشر الثانوية وطلاب السنة الثانية من المرحلة الجامعية، تألفت عينة طلاب الصف العاشر الثانوية من (٥٥٠) طالب وطالبة (٣٠١) إناث، و (٢٤٩) ذكور، بينما تكونت عينة طلاب السنة الثانية من (٧٣٢) طالب وطالبة، (٣٩٩) إناث، (٣٣٣) ذكور، تم سحبها من (١٤) كلية من كليات جامعة دمشق. وقد استخدمت استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومقياس حل المشكلات، وتوصلت النتائج إلى أن المستوى السائد لاستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأن المستوى السائد في حل المشكلات هو المستوى المتوسط، وذلك لدى طلاب المرحلتين، ووجود علاقة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية على استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلتين، ووجود علاقة دالة إحصائية بين استراتيجيات إعادة التقييم وإعادة التركيز الإيجابي والكارثية وحل المشكلات، بينما لم توجد علاقة دالة إحصائية بين استراتيجيات الاجترار والمشاركة الاجتماعية وحل المشكلات لدى طلاب المرحلتين، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات الكبت والقبول والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية، أيضاً بينت النتائج أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية الإلهاء والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الجامعية، بينما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية الإلهاء والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية، أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب المرحلتين في استراتيجيات (التركيز الإيجابي، الكارثية، المشاركة الاجتماعية، الكبت) تبعاً لمتغير النوع، كما توجد فروقاً دالة إحصائية لدى طلاب المرحلتين في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الاجترار - الإلهاء) تبعاً لمتغير النوع، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث، أيضاً أظهرت النتائج أنه توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في استراتيجية إعادة التقييم وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية باستثناء استراتيجيات إعادة التقييم والاجترار والتي وجدت فيها فروقاً لصالح عينة المرحلة الجامعية كما توصلت وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (القبول، إعادة التقييم، الإلهاء، المشاركة الاجتماعية) إعادة التركيز الإيجابي على حل المشكلات، وكانت هذه الفروق لصالح مرتفعي الدرجات في حين لا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الاجترار - الكارثية - الكبت) على حل المشكلات.

٩- دراسة صبا دريد فائق (٢٠١٦) بعنوان: "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة الجامعة". بهدف التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وبحسب الاستراتيجيات، ودلالة الفروق للتنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيرات (النوع، التخصص، الصف الدراسي) وأيضاً دلالة الفروق في مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لتلك المتغيرات، والتعرف على دلالة الفروق الإحصائية في مستوى التفكير السلبي والايجابي، وقد استخدمت عينة مكونة من ٤٠٠ طالب من طلبة كليات جامعة بغداد للدراسات الصباحية واختيارهم بطريقة عشوائية بواقع (٢٠٠ ذكوراً، ٢٠٠ إناثاً) وتم استخدام المنهج الوصفي للدراسة والاستعانة بمقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس التفكير السلبي والايجابي (إعداد الباحثة). وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، وأن طلبة الجامعة يستعملون استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي واستراتيجية السعي وراء الدعم الاجتماعي واستراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الإنكار، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي في (النوع والتخصص والصف الدراسي) وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي في (النوع- التخصص- الصف الدراسي) وأن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التفكير الإيجابي، ولا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير السلبي والايجابي في (النوع - التخصص - الصف الدراسي) وأن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تسهم في التفكير السلبي والايجابي.

ثانياً: دراسات تتعلق بالقلق الاجتماعي:

- ١- دراسة كوثر إبراهيم (٢٠٠٠) بعنوان: "القلق الاجتماعي عند طلاب الجامعة. دراسة تشخيصية علاجية". بهدف تشخيص وعلاج القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة عن طريق وضع برنامج علاجي يعتمد على العلاج المعرفي السلوكي كما هدفت الدراسة أيضاً إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث في القلق الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية (جامعة دمياط والمنصورة) تتراوح أعمارهم من (٢٠-٢٥) عاماً، مستخدمة مقياس القلق الاجتماعي ومن أهم ما أشارت إليه نتائج الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق الاجتماعي وذلك في اتجاه الإناث.
- ٢- دراسة دانية عثمان (٢٠١٠). بعنوان: "الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بقسميها العلمي والأدبي بمدينة مكة المكرمة". بهدف التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، وكذا

التعرف على طبيعة الفروق بين ذوي التخصص العلمي والأدبي في كل من الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة قوامها (٤١٦) طالبة واستخدمت الدراسة مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس الأفكار اللاعقلانية ومن أهم ما أشارت إليه النتائج الدراسة هو عدم وجود فروق بين ذوي التخصص العلمي وذوي التخصص الأدبي في الرهاب الاجتماعي.

٣- دراسة **Fatena Bager, A Jaisingh- Manjed Al Ali (2011)** بعنوان: "علاقة القلق الاجتماعي بكل من المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والثقة بالنفس لدى عينة من المراهقين". بهدف تحديد الفروق بين النوعين في القلق الاجتماعي، والمهارات الاجتماعية وتقدير الذات والثقة بالنفس بالإضافة إلى تحديد طبيعة اتجاه العلاقات الارتباطية بين القلق الاجتماعي ومتغيرات الدراسة السابقة وذلك على عينة قوامها ١٦٤ من الذكور و ١٧٤ من الإناث وهم طلبة المستوى ١٢ في المرحلة الثانوية وتم الحصول على العينة من ست مدارس حكومية من محافظة حولي بدولة الكويت في العام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ حيث تراوحت أعمارهم بين ١٦-١٧ سنة، وأشارت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات النوعين من أفراد العينة وتوجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي بكل من المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة الكلية.

٤- دراسة **Ayeni, et al. (2012)** بعنوان: "تقييم القلق الاجتماعي لدى المراهقين في لاجوس متروبوليس". بهدف تقييم مدى انتشار القلق الاجتماعي لدى المراهقين في مدينة لاجوس متروبوليس (بنيجيريا) وكذا للتعرف على الفروق بين النوعين في القلق الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٤) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية وطلاب الجامعة بمدينة لاجوس ممن تتراوح أعمارهم من (١٧-٢١) عاماً واستخدمت الدراسة مقياس القلق الاجتماعي وأبدت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في القلق الاجتماعي وذلك في اتجاه الإناث.

٥- دراسة **نور الرمادي (٢٠١٢)**. بعنوان: "القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض اضطرابات الشخصية لدى طلبة جامعة الفيوم". بهدف التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض اضطرابات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الفيوم، قوامها (١٤٥) طالباً وطالبة ممن تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٢) عاماً واستخدمت الدراسة مقاييس القلق الاجتماعي،

والخجل، والتكتم الاجتماعي، والتجنب الاجتماعي والحرص والشعور بالذنب، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي وكل من الخجل والتكتم الاجتماعي والتجنب الاجتماعي والحرص والشعور بالذنب كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين النوعين في القلق الاجتماعي وذلك في اتجاه الإناث.

٦- دراسة النجار وآخرين (2013) Al- Naggar et al. بعنوان: "الكالمية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة في ماليزيا". بهدف التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الكالمية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة في ماليزيا قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم من (٢٠-٢١) عاماً، واستخدمت الدراسة مقياس الكالمية ومقياس القلق الاجتماعي ومن أهم ما تضمنته نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق الاجتماعي.

٧- دراسة نصراء الغافري (٢٠١٣). بعنوان: "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان". بهدف معرفة طبيعة العلاقات الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي لدى عينة من طلاب كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٢) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٢) عاماً واستخدمت الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس الخوف الاجتماعي ومن أهم ما أشارت إليه نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق الاجتماعي.

٨- دراسة Sisman et al. (2013) بعنوان: "القلق الاجتماعي واستخدام أدوات التواصل التكنولوجي عبر الانترنت لدى المراهقين". بهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين وكذا التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في القلق الاجتماعي وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٤) فرداً من مدينة أفيون بتركيا، تتراوح أعمارهم من (١٥-١٨) عاماً، واستخدمت الدراسة مقياس القلق الاجتماعي ومقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومن أهم ما تضمنته نتائج الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق الاجتماعي وذلك في اتجاه الإناث.

٩- دراسة إبراهيم عسيري (٢٠١٧). بعنوان: "القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة رجال ألمع". بهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية في ضوء

أربعة متغيرات هي: التخصص الدراسي، وعمل الأم، والمستوى الاقتصادي، والترتيب الميلادي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة رجال ألمع بالمملكة العربية السعودية قوامها (١٦٣) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الأفكار اللاعقلانية ومن أهم ما أثبت عنه نتائج الدراسة هو عدم وجود فروق في القلق الاجتماعي ترجع إلى متغير التخصص الدراسي والمستوى الاقتصادي.

١٠- دراسة عودة سليمان (٢٠١٧). بعنوان: "القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات". بهدف التعرف على مستوى القلق الاجتماعي ومعرفة اختلاف القلق الاجتماعي باختلاف كل من (النوع والمستوى الدراسي ونوع السكن لدى عينة من طلاب جامعة البلقاء التطبيقية قوامها (٩٣) طالباً وطالبة واستخدمت الدراسة مقياس القلق الاجتماعي، ومن أهم ما توصلت إليه نتائج الدراسة هو عدم وجود فروق في القلق الاجتماعي ترجع إلى متغيرات (النوع - والمستوى الدراسي ونوع السكن).

ثالثاً: دراسات تتعلق بالثقة بالنفس:

١- دراسة نضال عبد الحسن فياض الركابي (٢٠٠٠): بعنوان: "مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية في جامعة المستنصرية". بهدف التعرف على مستوى كل من الطموح والثقة بالنفس وكذلك العلاقة بينهما لدى عينة البحث. فضلاً عن التعرف على الفروق في كل من مستوى الطموح والثقة بالنفس وفق متغيرات النوع والتخصص والسنة الدراسية وبلغت عينة الدراسة (٢٧٧) طالباً وطالبة من كلية التربية في الأقسام (العلمية - الإنسانية) واستعملت مقياس مستوى الطموح الذي أعده رسول (١٩٨٤) ومقياس الثقة بالنفس الذي أعدته الباحثة تم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء كما تم حساب الثبات بطريقتين هما التجزئة النصفية ومعامل الفاكرونباخ. وأظهرت النتائج أن متوسط مستوى الطموح ومتوسط الثقة بالنفس أعلى من المتوسط الفرضي، وكذلك وجود علاقة إيجابية دالة بين مستوى الطموح ودال لصالح الذكور من حيث مستوى الثقة بالنفس وليس هناك تأثير لكل من التخصص الدراسي والسنة الدراسية على كل من مستوى الطموح والثقة بالنفس لعموم عينة البحث.

٢- دراسة (Waltr Michelle 2002): بعنوان "معرفة أثر التفاعل بين الطلاب وهيئة التدريس على الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة". بهدف معرفة أثر التفاعل بين

الطلاب وهيئة التدريس إضافة إلى أثر تفاعل مجموعة من الأقران على الثقة بالنفس على عينة حجمها (٧٤٤٠) طالب، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات إيجابية بين تفاعل الأقران، والثقة بالنفس لدى الطلاب، كما وجد أن التفاعلات السلبية مع هيئة التدريس تؤثر على الثقة بالنفس لدى الطلاب، وأن التفاعلات الإيجابية بين الطلاب، وهيئة التدريس ساعدت الطلاب بالفعل على زيادة الثقة بالنفس. أخيراً أن التفاعلات المتنوعة بين الأقران والتفاعل بين الطلاب وهيئة التدريس قد تلعب دوراً رئيسياً في تطوير الثقة بالنفس عند الطلاب.

٣- دراسة (2003) Losh بعنوان: "العلاقة بين إنجازات الطلاب الأكاديمية والتوقعات والدافعية والثقة بالنفس". بهدف معرفة العلاقة بين إنجازات الطلاب الأكاديمية والتوقعات والدافعية والثقة بالنفس، تمت الدراسة أثناء جولة تعريفية صيفية على عينة حجمها (٤٠١٢) من الطلاب الجامعيين، كذلك تمت دراسة أثر مستويات تعليم الوالدين على إنجازات الطلاب حيث وجد أن هناك علاقة إيجابية كبيرة متبادلة بين كافة المتغيرات وأن هذه المتغيرات تعتبر جميعها تنبؤات هامة لإنجازات الطلاب الأكاديمية. كما وجد أن النوع (إناث - ذكور) له آثار دقة إحصائية على تطلعات الطلاب ومستويات الثقة بالنفس.

٤- دراسة شروق الجواد (٢٠٠٦) بعنوان: "الثقة بالنفس وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى الشباب الجامعي". بهدف معرفة إن كان هناك علاقة بين مفهومي الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية. استخدمت الباحثة عينة قوامها (٤٨٠) طالباً وطالبة من الشباب الجامعي، واعتمدت الباحثة مقياس الثقة بالنفس، ومقياس المسؤولية الاجتماعية، ومن بين النتائج وجود متوسط مناسب لدى أفراد العينة في مجال الثقة بالنفس. وأيضاً وجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية. ووجود فروق دالة لصالح التخصص العلمي في مجال الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية.

٥- دراسة وداد بنت أحمد ناصر الوشلي (٢٠٠٧): بعنوان: "الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً وطالبات عاديّات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة". بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية والكشف عن الفروق في الثقة بالنفس لدى الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديّات في ضوء بعض المتغيرات (التخصص الدراسي - الصف الدراسي) وذلك على

عينة قوامها (٤٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة واستخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس من إعداد قواسمة والفرح (١٩٩٦) ومقياس قائمة العوامل الكبرى للشخصية من إعداد كوشا وماكري وتعريب الأنصاري (١٩٩٧) ووفق للمتغيرات السابقة فقد اعتمدت الباحثة على معامل ارتباط بيرسون. واختبار (ت) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي حصلت عليها الطالبات في الثقة بالنفس لصالح المتفوقات دراسياً. وأنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي حصلت عليها الطالبات المتفوقات دراسياً في الثقة بالنفس تبعاً لاختلاف التخصص واستنتجت الباحثة أيضاً أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي حصلت عليها الطالبات العاديات دراسياً في الثقة بالنفس تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي.

٦- دراسة منال السقاف (٢٠٠٩) بعنوان: "الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك سعود". بهدف إيجاد العلاقة بين الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، وتكونت العينة من (٩٢٧) طالب وطالبة، كانت أدوات الدراسة: مقياس الثقة بالنفس (لشروجر) ومقياس الغضب (للشناوي والدماطي). وأسفرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة بين طلاب وطالبات الجامعة في مستويات الثقة بالنفس وانفعال الغضب، أيضاً لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعة في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير النوع، بينما توجد فروق دالة بين عينة الدراسة في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

٧- دراسة بلال نجمة (٢٠١٣): بعنوان: "الذكاء الوجداني وعلاقته بالنفس لدى الطلاب الجامعيين". بهدف معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين ومعرفة إن كانت هناك فروق بين أفراد العينة في المتغيرين الذكاء الوجداني والثقة، وشملت عينة البحث (٤٥٠) طالباً وطالبة من طلاب القطب الجامعي (تامدة) واستخدم في الدراسة مقياسين وهما: مقياس الذكاء الوجداني من إعداد الباحثة ومقياس الثقة بالنفس من إعداد سيدني شروجر. ومن بين نتائج الدراسة وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الثقة بالنفس لصالح الذكور، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين الطلبة ذوي التخصص العلمي والتخصص الإنساني في متغير الثقة بالنفس لصالح الطلبة ذوي التخصص العلمي.

٨- دراسة الهادي سراية (٢٠١٣). بعنوان: "الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى طلاب السنة الثالثة ثانوي. بهدف الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى طلاب الثالث الثانوي. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة ووجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز ووجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور.

تعقيب علي الدراسات السابقة:

بناءً على ما تقدم يتضح ندرة الدراسات المتعلقة بالدراسة الحالية، حيث وجدت دراسة واحدة تناولت متغيرات الدراسة الراهنة (التنظيم الانفعالي- القلق الاجتماعي والثقة بالنفس) مع بعضهم البعض مما دفع الباحثان لمحاولة الكشف عن شكل العلاقة بينهم لدى طلاب الجامعة، حيث إن عينة الدراسة تكتشف أبعاد علمية لتلك المفاهيم لم يسبق للدراسات السابقة أن تناولتها في ضوء المتغيرات التي تشملها الدراسة الراهنة إلى جانب أن الأدوات التي تستخدم في الدراسة الحالية ترتبط بها مباشرة.

وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بما يلي:

- تعتبر هذه الدراسة الأولى في حدود علم الباحثان التي تناولت متغيرات التنظيم الانفعالي - القلق الاجتماعي والثقة بالنفس مجتمعين.
- تقدم هذه الدراسة إطاراً نظرياً غنياً بمجموعة كبيرة من المعلومات حول التنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة مما يفيد الباحثين المتخصصين في الدراسات اللاحقة.

الطريقة والإجراءات:

أ-عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في عدد ١٠٠ من طلاب جامعة المنوفية مقسمة إلى ٥٠ للعينة الاستطلاعية تراوحت أعمارهم بين ١٨ إلى ٢٣ سنة، بمتوسط قدره (٢٠.٦٦) وانحراف معياري (١,٤٥١)، وعدد ٥٠ للعينة الأساسية مقسمة إلى ٢٥ من الذكور و ٢٥ من الإناث تراوحت أعمارهم بين ١٨ إلى ٢٣ سنة بمتوسط قدره (٢٠,٨٠٥) وانحراف معياري (١,٦٣٢)، ويوضح الجدول التالي وصف لعينة البحث في ضوء متغير العمر:

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعمر لعينة البحث الاستطلاعية

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدي
الاستطلاعية	٥٠	٢٠,٦٦	١,٤٥١	٢٣ - ١٨

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعمر لعينة البحث الأساسية

العينة	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدي
الأساسية	الذكور	٢٥	٢٠,٨٠	١,٦٣٢	٢٣ - ١٨
	الإناث	٢٥	٢٠,٦٨	١,٩١	

ب- أدوات الدراسة:**١- مقياس التنظيم الانفعالي: (إعداد الباحثان)**

يهدف المقياس إلى قياس تنظيم الانفعالات لدى طلاب المرحلة الجامعية.

ب- بناء ووصف المقياس:

قامت الباحثتان بالإطلاع على عدد من الدراسات التي اهتمت بتنظيم الانفعال (هناك عباس سلوم، ٢٠١٧؛ نجلاء إبراهيم أبو الوفا، ٢٠٢١) بالإضافة إلى عدد من مقاييس تنظيم الانفعالات (Gross & John, 2003؛ لينا عبود كمال، ٢٠١٦). ونظراً لأهمية تنظيم الانفعال وما ينتج عنه من تأثيرات سلبية على كثير من العمليات النفسية إلا أنه بالبحث في المجال السيكلوجي وجد قلة الدراسات التي اهتمت بقياس تنظيم الانفعال لدى طلبة المرحلة الجامعية الأمر الذي يستحق الاهتمام والدراسة.

خطوات إعداد مقياس التنظيم الانفعالي

- تم مراجعة التراث النفسي بما تضمنه من كتب أو مراجع أو رسائل عربية وأجنبية، التي تناولت مفهوم استخدام التنظيم الانفعالي، وما يرتبط بهذا المفهوم من أبعاد.

- الإطلاع على المقاييس السابقة في مجال التنظيم الانفعالي بوجه عام، لتحليلها وبيان مكوناتها والوقوف على أهم بنودها، وكيفية صياغة هذه البنود، وبدائل الاستجابة، وكذلك الوقوف على أهم الأبعاد التي شاع تكرارها بين هذه المقاييس المتعددة لتحديد إمكانية الاستفادة منها في صياغة بنود المقياس. وفيما يلي جدول (٣) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج:

جدول (٣) المقاييس التي تم الاستناد إليها في إعداد مقياس التنظيم الانفعالي

م	اسم المقياس	إعداد	الأبعاد / العبارات
١	استبيان تنظيم الانفعال	نجلاء إبراهيم أبو الوفا ٢٠٢١م	عبارة (١)، (٣)، (٦)
٢	استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي	هناك عباس سلوم ٢٠١٥م	عبارة (٥)، (١٠)، (١١)، (٢٤)
٣	مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي	عادل سيد عبادي ونبيل صالح سفيان وعبد الناصر عبد الحليم أمين، ٢٠١٩م	عبارة (٢)، (٧)، (١٢)، (١٤)، (١٥)، (١٦)
٤	مقياس التنظيم الانفعالي	الكلوت عماد حنون عايش صباح، ٢٠٢١م	عبارة ٤، ٩، ١٣، ١٧، ١٨، ٢٠، ١٩

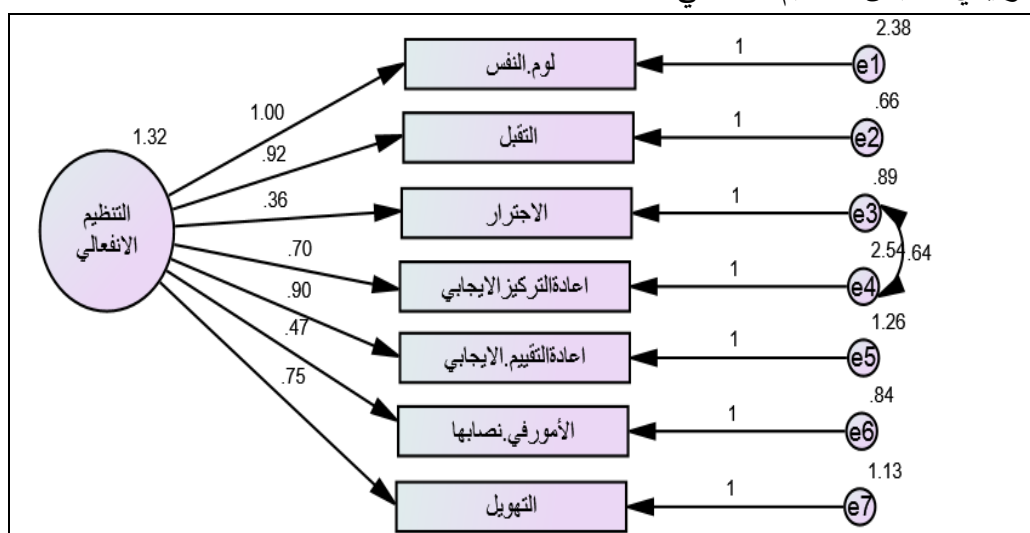
أولاً: صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس علي عدد (١٠) من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية (ملحق ١) وتم التعديل في ضوء آرائهم، وقد اعتمدت الباحثة على العبارات التي حازت على نسبة موافقة ٨٠٪ على البنود التي يتضمنها المقياس.

-الصدق العاملي التوكيدي:

تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي، وقد تم افتراض وجود ٧ عوامل كاملة مرتبطة ببعضها وتتبع عليها مفردات المقياس استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos الاصدار ٢٦ عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس التنظيم الانفعالي تتنظم حول عامل كامن واحد، وأسفرت النتائج عن تشبع مفردات المقياس علي عامل كامن واحد. ويبين الشكل (١) التمثيل المخطط للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم الانفعالي.



شكل (١) البنية العاملية المقترحة لمقياس التنظيم الانفعالي

NP	CMIN	DF	P	CMIN/DF
١٥	١٨.٤٩١	١٣	٠.١٤٠	١.٤٢٢

ويوضح جدول (٤) التالي مؤشرات حسن المطابقة للنموذج

جدول (٤) مؤشرات حسن المطابقة وقيمة المؤشر والمدي المثالي لكل مؤشر

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدي المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر التي تشير إلى أفضل مطابقة
مربع كاي (k^2)	١٨,٤٩١	تكون غير دالة	٠
نسبة مربع كاي / درجة الحرية (k^2/df)	١,٤٢	صفر إلى ٥	من صفر إلى ١
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٣٥	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة المعيارية (NFI)	٠,٨٢٥	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٣٥	صفر إلى ١	١
مؤشر المطابقة التزايدية (IFI)	٠,٩٤١	صفر إلى ١	١
مؤشر الافتقار إلى المطابقة المعيارية (PNFI)	٠,٥١١	صفر إلى ١	١
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٩٣	صفر إلى ١	٠

* تم الرجوع في تحديد المدي المثالي لكل مؤشر وقيم أفضل مطابقة إلى (حسن ، ٢٠٠٨ : ٣٧٠ - ٣٧١)

وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس التنظيم الانفعالي فكانت النتائج جيدة حيث بلغت قيمة مربع كاي (١٨,٤٩١) وهي غير دالة عند مستوي ٠,٠١ وبلغت نسبة (مربع كاي/ درجات الحرية) (١,٤٢) وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠,٠٩٣) وجميعها تدل علي تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة جيدة من المطابقة لبيانات مقياس التنظيم الانفعالي. وبذلك يكون المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

-الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الانفعالي باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك بحساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس، وكذلك درجة ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٥) ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (٥) الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الانفعالي (ن=٥٠)

لوم النفس				التقبل				الاجترار				اعادة التركيز الايجابي			
م	معامل الارتباط بدرجة البُعد	معامل الارتباط بالمقياس	معامل ارتباط البعد بالمقياس	م	معامل الارتباط بدرجة البُعد	معامل الارتباط بالمقياس	معامل ارتباط البعد بالمقياس	م	معامل الارتباط بدرجة البُعد	معامل الارتباط بالمقياس	معامل ارتباط البعد بالمقياس	م	معامل الارتباط بدرجة البُعد	معامل الارتباط بالمقياس	معامل ارتباط البعد بالمقياس
٥	**٠,٧٢٩	**٠,٨٠٤	**٠,٨٥٩	٤	**٠,٧٣٤	**٠,٧٤٣	**٠,٨٩٣	١٩	**٠,٦٢٠	**٠,٧٣٢	**٠,٨٩٨	١	**٠,٧٢٧	**٠,٧٦٦	**٠,٨٧٤
٨	**٠,٧٧٢	**٠,٦٥٤		٧	**٠,٦٢٤	**٠,٦٣٧		٢٠	**٠,٧٠٥	**٠,٦٥٨		٢	**٠,٧٥٤	**٠,٨٠٤	
٩	**٠,٨٠٤	**٠,٦٧٢		٢٥	**٠,٨٣١	**٠,٧٥٤						٦	**٠,٧٧١	**٠,٦٢٨	
١٠	**٠,٨٣١	**٠,٧٠٨										١٦	**٠,٧١٨	**٠,٧٧١	
٢١	**٠,٥٨٤	**٠,٧٦٩										١٧	**٠,٦٣٧	**٠,٧٢٤	
٢٤	**٠,٦٢٤	**٠,٨٨١										١٨	**٠,٧٢٣	**٠,٧١٣	
اعادة التقييم الايجابي				وضع الأمور في نصابها				التحويل							
م	معامل الارتباط بدرجة البُعد	معامل الارتباط بالمقياس	معامل ارتباط البعد بالمقياس	م	معامل الارتباط بدرجة البُعد	معامل الارتباط بالمقياس	معامل ارتباط البعد بالمقياس	م	معامل الارتباط بدرجة البُعد	معامل الارتباط بالمقياس	معامل ارتباط البعد بالمقياس				
٣	**٠,٧٠٨	**٠,٦٢٤	**٠,٨٦٧	١٤	**٠,٧٢٣	**٠,٥٨٤	**٠,٨٦٣	١١	**٠,٨٠٤	**٠,٧٥٤	**٠,٨٢٨				
١٢	**٠,٦٢٩	**٠,٨٠١		١٥	**٠,٨٠٤	**٠,٧١٧		٢٢	**٠,٧٤٣	**٠,٧٧١					
١٣	**٠,٧٣٣	**٠,٨٧١						٢٣	**٠,٦٣٧	**٠,٧٣٢					

** احصائيا عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق أن مفردات مقياس التنظيم الانفعالي لها علاقة ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية مما يعني اتساق المفردات واشتراكها في قياس التنظيم الانفعالي. كما يتضح من نتائج الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي سواء بالنسبة لارتباط المفردة بالبعد الذي تنتمي إليه أو بالدرجة الكلية للمقياس أو ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس.

صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب الدرجات وتحديد المجموعتين الطرفيتين (الارباعي الأدنى والارباعي الأعلى) لدرجات العينة علي الدرجة الكلية للمقياس وتقسيم أفراد العينة إلى ثلاث مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى ٢٥٪، الأدنى ٢٥٪)، وبين الجدول التالي طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية بطريقة مان ويتني للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين لا يتوافر بهما شروط الاختبارات البارامترية.

جدول (٦) صدق المقارنة الطرفية لمقياس التنظيم الانفعالي بطريقة اختبار مان ويتني (ن=٥٠)

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الاحصائية
التنظيم الانفعالي	الأدنى	١٣	٧	٩١	٤,٣٥٥	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	١٣	٢٠	٢٦٠		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية للفروق بين متوسطات المجموعتين مما يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس وصلاحيته للتطبيق. مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

١- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، ويوضح جدول رقم (٧) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول (٧) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

البعد	عدد المفردات	ألفا كرونباخ
لوم النفس	٦	٠,٨٦٦
التقبل	٣	٠,٨٦٨
الاجترار	٢	٠,٨٦٥
اعادة التركيز الايجابي	٦	٠,٨٦٣
اعادة التقييم الايجابي	٣	٠,٨٦٧
وضع الأمور في نصابها	٢	٠,٨٦٢
التحويل	٣	٠,٨٦٨
المقياس ككل	٢٥	٠,٨٧٢

وجميع القيم تشير إلى ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس وأن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢- الثبات بالتجزئة النصفية:

تم تطبيق المقياس علي العينة الاستطلاعية وتقسيمه إلى نصفين (المفردات فردية، المفردات زوجية) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين وحساب معامل الثبات بطريقتي سبيرمان براون وجتمان للتجزئة النصفية، كما يتضح ذلك من الجدول (٨) التالي:

جدول (٨) معاملات ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية

طريقة تصحيح معامل الارتباط	سبيرمان براون	جتمان
معامل الثبات	٠,٨٤٧	٠,٨٤٣

يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس بدرجة ثبات مرتفعة، مما يعني ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

٢- مقياس القلق الاجتماعي: إعداد: أمانى عبد المقصود (٢٠١٦)

قام بإعداد هذه الأداة كاترين كونور وآخرون Connor, M. Kathryn, et al. (٢٠٠٠) بهدف تقدير أو تشخيص القلق الاجتماعي (المخاوف الاجتماعية)، وقامت أمانى عبد المقصود بتقنين هذا المقياس عام ٢٠١٦م، ويتضمن ثلاث عوامل هي: الخوف (٦) عبارات، التجنب (٧) عبارات، والأعراض الفسيولوجية (٤) عبارات. وقد قامت معدة المقياس بحساب الصدق والثبات بعدة طرق وقد حقق المقياس درجات صدق وثبات مرتفعة.

٣- مقياس الثقة بالنفس:

قام بإعداد هذا المقياس سيدني شروجر بهدف قياس درجة الثقة بالنفس، وقد قام عادل عبدالله (١٩٩٧) بترجمة المقياس وتقنيته وحساب الصدق والثبات بعدة طرق وقد حقق المقياس درجات صدق وثبات مرتفعة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي مجموعتين.
- معامل الانحدار لدراسة التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال القلق الاجتماعي والثقة بالنفس.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: اختبار صحة الفرض الأول: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات التنظيم الانفعالي وكل من القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة علي مقياس التنظيم الانفعالي بأبعاده والقلق الاجتماعي بأبعاده ودرجات العينة علي مقياس التنظيم الانفعالي بأبعاده والثقة بالنفس.

أولاً: فيما يتعلق بالتنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي:

يوضح جدول (٥) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات العينة في مقياس التنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي.

جدول (٥) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات العينة في مقياس التنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي

البعد	الخوف	التجنب	الأعراض الفسيولوجية	القلق الاجتماعي ككل
لوم النفس	٠,٦٦	٠,٥٤٢	٠,٥٨٣	٠,٦٩٥
التقبل	-٠,٤٩٤	-٠,٥٧٦	-٠,٥٦٥	-٠,٦٣٥
الاجترار	٠,٥٣٨	٠,٦٤٢	٠,٤٦٦	٠,٦٥٧
اعادة التركيز الايجابي	-٠,٣٨٠	-٠,٦٣٣	-٠,٢٦٨	-٠,٥٢٩
اعادة التقييم الايجابي	-٠,٢٧٣	-٠,٤٤٧	-٠,٤١٠	-٠,٤٣٨
وضع الامور في نصابها	-٠,٥٦٤	-٠,٦٠٣	-٠,٥٩٩	-٠,٦٨٧
التحويل	٠,٣١٦	٠,٥٥٣	٠,٥٨٣	٠,٥٥٤
التنظيم الانفعالي ككل	-٠,٦١٨	-٠,٧٦٢	-٠,٦٥٦	-٠,٧٩٩

** دالة عند مستوى ٠,٠١ ، * دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق (٥): وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ ومستوي ٠,٠٥ بين درجات العينة علي بعض أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي (التقبل - اعادة التركيز الايجابي - اعادة التقييم الايجابي - وضع الامور في نصابها - الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي) ودرجات القلق الاجتماعي بأبعاده المتمثلة في: الخوف، التجنب، والأعراض الفسيولوجية، والقلق الاجتماعي ككل. حيث بلغت قيمة معامل الارتباط الخاصة ببعد "التقبل" (-٠,٤٩٤) مع الخوف، (-٠,٥٧٦) مع بعد التجنب، (-٠,٥٦٥) مع الأعراض الفسيولوجية، (-٠,٦٣٥) مع الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي. وجميعها قيم سالبة ودالة إحصائياً. وبلغت قيمة معامل الارتباط الخاصة ببعد "إعادة التركيز الايجابي" (-٠,٣٨٠) مع الخوف، (-٠,٦٣٣) مع بعد التجنب، (-٠,٢٦٨) مع الأعراض الفسيولوجية، (-٠,٥٢٩) مع الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي. وجميعها قيم سالبة ودالة إحصائياً. وبلغت قيمة معامل الارتباط الخاصة ببعد "إعادة التقييم الايجابي" (-٠,٢٧٣) مع الخوف، (-٠,٤٤٧) مع بعد التجنب، (-٠,٤١٠) مع الأعراض الفسيولوجية، (-٠,٤٣٨) مع الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي. وجميعها قيم سالبة ودالة إحصائياً. وبلغت قيمة معامل الارتباط الخاصة ببعد

"وضع الامور في نصابها" (-٠.٥٦٤) مع الخوف، (-٠.٦٠٣) مع بعد التجنب، (-٠.٥٩٩) مع الأعراض الفسيولوجية، (-٠.٦٨٧) مع الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي. وجميعها قيم سالبة ودالة إحصائياً. كما بلغت قيمة معامل الارتباط الخاصة ببعد "التنظيم الانفعالي ككل" (-٠.٦١٨) مع الخوف، (-٠.٧٦٢) مع بعد التجنب، (-٠.٦٥٦) مع الأعراض الفسيولوجية، (-٠.٧٩٩) مع الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي. وجميعها قيم سالبة ودالة إحصائياً. كما يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ ومستوي ٠,٠٥ بين درجات العينة علي بعض أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي (لوم النفس- الاجترار - التهويل) من جهة ودرجات القلق الاجتماعي بأبعاده من جهة أخرى، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط الخاصة ببعد "لوم النفس" (-٠.٦٦) مع الخوف، (-٠.٥٤٢) مع بعد التجنب، (-٠.٥٨٣) مع الأعراض الفسيولوجية، (-٠.٦٩٥) مع الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي. وجميعها قيم موجبة ودالة إحصائياً. وبلغت قيمة معامل الارتباط الخاصة ببعد "بالاجترار" (-٠.٥٣٨) مع الخوف، (-٠.٦٤٢) مع بعد التجنب، (-٠.٤٦٦) مع الأعراض الفسيولوجية، (-٠.٦٥٧) مع الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي. وجميعها قيم موجبة ودالة إحصائياً. وبلغت قيمة معامل الارتباط الخاصة ببعد "التهويل" (-٠.٣١٦) مع الخوف، (-٠.٥٥٣) مع بعد التجنب، (-٠.٥٨٣) مع الأعراض الفسيولوجية، (-٠.٥٥٤) مع الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي. وجميعها قيم موجبة ودالة إحصائياً.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Omran, 2011) التي أوضحت أن استراتيجيات لوم الذات والاجترار ارتبطت مع مستوى عالي من القلق والاكتئاب في حين أن استراتيجيات إعادة التركيز، إعادة التقييم الايجابي والتخطيط ارتبطت مع مستوى منخفض من القلق والاكتئاب. كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ساجدي وآخرون (Sajadi, et al., 2012) التي أوضحت وجود علاقة دالة إحصائياً بين القلق ومقياس التنظيم الانفعالي.

ثانياً: فيما يتعلق بالتنظيم الانفعالي والثقة بالنفس:

جدول (٦) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات العينة في مقياس التنظيم الانفعالي والثقة بالنفس

البعد	الثقة بالنفس
لوم النفس	-٠,٥٨٩**
التقبل	-٠,٦٢٠**
الاجترار	-٠,٦٤٤**
اعادة التركيز الايجابي	-٠,٥٦٧**
اعادة التقييم الايجابي	-٠,٥٢٥**
وضع الامور في نصابها	-٠,٥٧٨**
التهويل	-٠,٥٨٦**
التنظيم الانفعالي ككل	-٠,٧٨٤**

** دالة عند مستوى ٠,٠١،

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق (٦) وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، بين درجات العينة علي أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي (لوم النفس- الاجترار - التهويل) من جهة ودرجات الثقة بالنفس من جهة أخرى، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-٠,٥٨٩)، (-٠,٦٤٤)، (-٠,٥٨٦) وجميعها قيم سالبة ودالة إحصائياً.

كما يتضح من نفس الجدول وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ ومستوي ٠,٠٥، بين درجات العينة علي أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي (النقبل- إعادة التركيز الايجابي- إعادة التقييم الايجابي- وضع الأمور في نصابها) من جهة ودرجات الثقة بالنفس من جهة أخرى، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٦٢٠)، (٠,٥٦٧) (٠,٥٢٥) وجميعها قيم موجبة ودالة إحصائياً.

كما يتضح من نفس الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، بين درجات العينة علي مقياس التنظيم الانفعالي "الدرجة الكلية" من جهة والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس من جهة أخرى حيث قيمة $r = ٠,٧٨٤$ وهي قيمة مرتفعة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وبذلك يمكن القول اجمالاً بوجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين المتغيرين.

واجمالاً يمكن القول بأن التنظيم الانفعالي يرتبط بعلاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، بمتغير القلق الاجتماعي، وأن التنظيم الانفعالي يرتبط بعلاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، بمتغير الثقة بالنفس.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة ساجدي وآخرون (Sajadi, et al. 2012) التي أوضحت وجود علاقة دالة إحصائياً بين القلق ومقياس التنظيم الانفعالي.

ثانياً: اختبار صحة الفرض الثاني: "يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم دراسة إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي ككل من خلال درجاتهم علي مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الثقة بالنفس وفقاً لما يلي:

أولاً اسهام الثقة بالنفس في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي:

باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط بطريقة Enter للتنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة من درجات القلق الاجتماعي وجاءت النتائج كما بالجدول (٧) التالي:

جدول (٧) تحليل الانحدار الخطي البسيط بطريقة Enter للتنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي من خلال الثقة بالنفس

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدالة الاحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	B	ت	الدالة الاحصائية
التنظيم الانفعالي	الثابت	٨٤,٨٤	٠,٠١	٠,٧٩٩	٠,٦٣٩	١١٢,٠٣	٣٥,٣٢	٠,٠١
	القلق الاجتماعي							
						-٠,٤٧٣	٩,٢١	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن القلق الاجتماعي منبئ بالتنظيم الانفعالي وأن قيمة معامل التحديد $r^2 = ٠,٦٣٩$ وتعني أن القلق الاجتماعي يسهم في التنبؤ بنسبة ٦٣,٩٪ من التنظيم الانفعالي ككل وأن هناك عوامل أخرى تؤثر في درجة التباين. وحيث أن قيمة ف دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١ وبالتالي يتم قبول الفرض.

ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية :

$$\text{التنظيم الانفعالي} = ١١٢,٠٣ - ٠,٤٧٣ \times \text{القلق الاجتماعي}$$

ثانياً: اسهام الثقة بالنفس في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي:

باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط بطريقة Enter للتنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة من درجات الثقة بالنفس، وجاءت النتائج كما بالجدول (٨) التالي:

جدول (٨) تحليل الانحدار الخطي البسيط بطريقة Enter للتنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي من خلال الثقة بالنفس

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدالة الاحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	B	ت	الدالة الاحصائية
التنظيم الانفعالي	الثابت	٧٦,٧٩	٠,٠١	٠,٧٨٤	٠,٦١٥	٦٨,١٨٩	٣٦,٥٧	٠,٠١
	الثقة بالنفس							
						٠,١٠٥	٨,٧٦	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن الثقة بالنفس منبئة بالتنظيم الانفعالي وأن قيمة معامل التحديد $r^2 = ٠,٦١٥$ وتعني أن الثقة بالنفس تسهم في التنبؤ بنسبة ٦١,٥٪ من التنظيم الانفعالي ككل وأن هناك عوامل أخرى تؤثر في درجة التباين. وحيث أن قيمة ف دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١ وبالتالي يتم قبول الفرض.

ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية كالتالي:

$$\text{التنظيم الانفعالي} = ٦٨,١٨٩ + ٠,١٠٥ \times \text{الثقة بالنفس}$$

ثالثاً: اسهام القلق الاجتماعي والثقة بالنفس في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي:

باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط بطريقة STEPWISE للتنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة من درجات القلق الاجتماعي والثقة بالنفس وجاءت النتائج كما بالجدول (٩) التالي:

جدول (٩) تحلي الانحدار الخطي البسيط بطريقة STEPWISE للتنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي من خلال القلق الاجتماعي والثقة بالنفس

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدالة الاحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	B	ت	الدالة الاحصائية
التنظيم الانفعالي	الثابت	٥١,٨٦	٠,٠١	٠,٨٣٠	٠,٦٨٨	٩٢,٨٤	١٢,١٦٤	٠,٠١
	القلق الاجتماعي					- ٠,٢٨٢	٣,٣١٣	٠,٠١
	الثقة بالنفس					٠,٠٥٢	٢,٧٣١	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن القلق الاجتماعي والثقة بالنفس معا منبئان بالتنظيم الانفعالي وأن قيمة معامل التحديد $r^2 = ٠,٦٨٨$ ، وتعني أن القلق الاجتماعي والثقة بالنفس تسهم في التنبؤ بنسبة ٦٨,٨٪ من التنظيم الانفعالي ككل وأن هناك عوامل أخرى تؤثر في درجة التباين. وحيث أن قيمة ف دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ وبالتالي يتم قبول الفرض. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

$$\text{التنظيم الانفعالي} = ٩٢,٨٤ - ٠,٢٨٢ \times \text{القلق الاجتماعي} + ٠,٠٥٢ \times \text{الثقة بالنفس}$$

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (Bortoletto Boruchovitch, 2013) التي أوضحت أن علاقة استراتيجيات التعلم بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية التربية، في حين تختلف عما توصلت إليه دراسة (Hu et al. 2014) التي أوضحت أن "التنظيم الانفعالي له علاقه بالصحة النفسية.

ثالثاً: اختبار صحة الفرض الثالث: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات

الطلاب والطالبات في التنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي والثقة بالنفس."

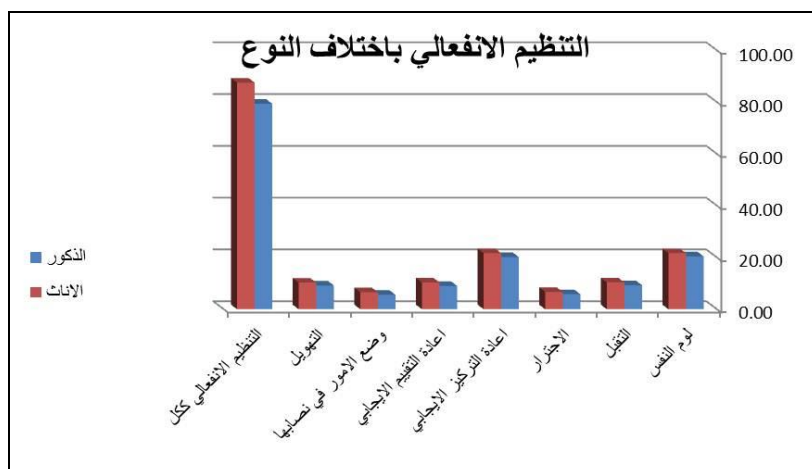
لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق لكل من متوسطى درجات الذكور والاناث في مقياس التنظيم الانفعالي (الأبعاد والدرجة الكلية)، ومقياس القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجة الكلية) ومقياس الثقة بالنفس، وفيما يلي جدول (١٠)، (١١)، (١٢) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج فى هذا الصدد.

أولاً: بالنسبة للتنظيم الانفعالي:

جدول (١٠) نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في التنظيم الانفعالي

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة
لوم النفس	الذكور	٢٥	٢٠,٤٠	١,٥٨	٢,٣٥٩	٤٨	دال عند مستوي ٠,٠٥
	الإناث	٢٥	٢١,٦٤	٢,١٠			
التقبل	الذكور	٢٥	٩,٢٨	١,٣١	٣,٠٥٩	٤٨	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإناث	٢٥	١٠,٣٦	١,١٩			
الاجترار	الذكور	٢٥	٥,٨٠	٠,٩٦	٣,٢٧	٤٨	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإناث	٢٥	٦,٦٨	٠,٩٥			
اعادة التركيز الايجابي	الذكور	٢٥	٢٠,١٦	١,٦٠	٣,٢٥٥	٤٨	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإناث	٢٥	٢١,٦٨	١,٧٠			
اعادة التقييم الايجابي	الذكور	٢٥	٩,٠٠	١,٤٧	٣,٣١	٤٨	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإناث	٢٥	١٠,٣٢	١,٣٥			
وضع الامور في نصابها	الذكور	٢٥	٥,٥٦	٠,٩٢	٣,٦٧٩	٤٨	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإناث	٢٥	٦,٥٦	١,٠٠			
التهويل	الذكور	٢٥	٩,١٦	١,٥٢	٣,٠٩٨	٤٨	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإناث	٢٥	١٠,٢٨	٠,٩٨			
التنظيم الانفعالي ككل	الذكور	٢٥	٧٩,٣٦	٦,٢٨	٤,٥١٥	٤٨	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإناث	٢٥	٨٧,٥٢	٦,٥٠			

يتضح من الجدول السابق (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات لمجموعتي الدراسة الذكور والإناث لصالح الإناث (بالنسبة لأبعاد التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية)، وأن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) لجميع الأبعاد عدا بعد لوم النفس فالفرق دالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ ، مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوي التنظيم الانفعالي سواء بالنسبة للأبعاد أو الدرجة الكلية لصالح الإناث. حيث بلغت قيمة "ت" الخاصة بالمقارنة (٣,٠٥٩)، (٣,٢٧)، (٣,٢٥٥)، (٣,٣١)، (٣,٦٧٩)، (٣,٨٨)، (٤,٥١٥). بالنسبة للأبعاد والدرجة الكلية وجميعها دالة عند مستوي ٠,٠١ ماعدا بعد "لوم النفس" بلغت فيه قيمة ت الخاصة بالمقارنة (٢,٣٥٩) وهي قيمة دالة عند مستوي ٠,٠٥ وجميعها لصالح الإناث ويوضح الشكل التالي الفروق بين الذكور والإناث في مستوي التنظيم الانفعالي.



شكل (٢) التمثيل البياني بالأعمدة لمتوسطات درجات مجموعتي الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة سامر عبد الهادي، وأحمد بوجدي (٢٠١٢) التي أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في لوم النفس والتقبل لصالح الإناث، في حين تختلف مع نتائج دراسة صبا دريد فائق (٢٠١٦) التي أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث.

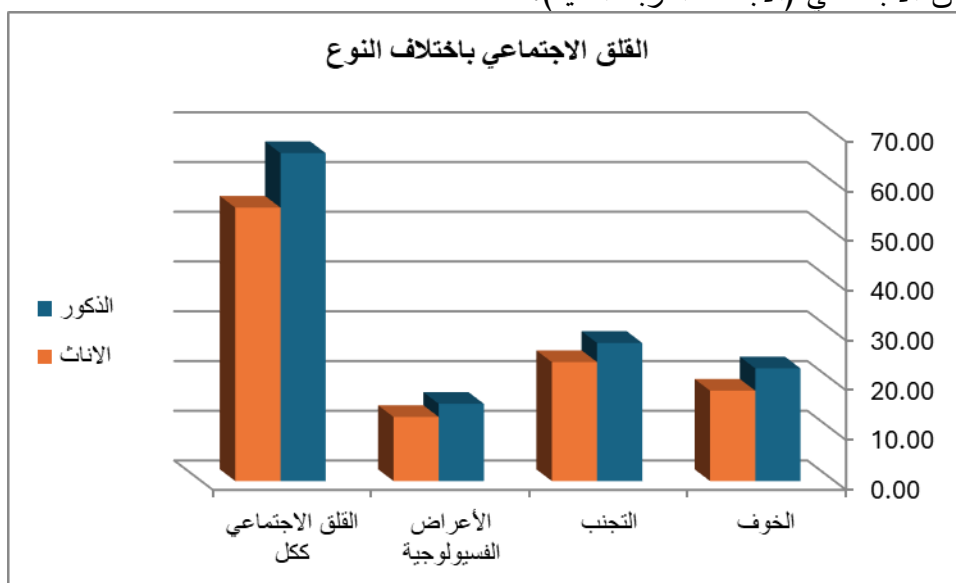
وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي سواء في الأبعاد أو الدرجة الكلية بصورة جزئية حيث كان الفرق لصالح الإناث.

ثانياً: بالنسبة للقلق الاجتماعي:

جدول (١١) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث في القلق الاجتماعي

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الخوف	الذكور	٢٥	٢٢,٦٤	٤,٠٤	٣,١٨٢	٤٨	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإناث	٢٥	١٨,١٦	٥,٧٦			
التجنب	الذكور	٢٥	٢٧,٧٦	٤,٦٨	٢,٤١٥	٤٨	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإناث	٢٥	٢٣,٩٢	٦,٤٢			
الأعراض الفسيولوجية	الذكور	٢٥	١٥,٥٢	٣,١١	٢,٧٧	٤٨	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإناث	٢٥	١٢,٨٨	٣,٦١			
القلق الاجتماعي ككل	الذكور	٢٥	٦٥,٩٢	٩,٣٦	٣,٣٣٨	٤٨	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإناث	٢٥	٥٤,٩٦	١٣,٤٨			

يتضح من الجدول السابق (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث (بالنسبة لأبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية) وأن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود فرق حقيقي بين متوسطي درجات المجموعتين الذكور والإناث في القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح الذكور الأعلى في مستوى القلق الاجتماعي. حيث بلغت قيمة ت الخاصة بالمقارنة (٣,١٨٢)، (٢,٤١٥)، (٢,٧٧)، (٣,٣٣٨) سواء بالنسبة للأبعاد أو الدرجة الكلية وجميعها دال عند مستوي ٠,٠٠١. ويوضح الشكل التالي الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في القلق الاجتماعي (الأبعاد- الدرجة الكلية).



شكل (٣) التمثيل البياني بالأعمدة لمتوسطات درجات مجموعتي الذكور والإناث وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في القلق الاجتماعي سواء في الأبعاد أو الدرجة الكلية لصالح الذكور.

وتتفق هذه النتيجة بصورة جزئية مع نتائج دراسة سامر جميل رضوان (٢٠٠١) التي أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد الخوف والتجنب لصالح الإناث، كما تتفق مع نتائج دراسة عادل محمود المنشاوي (٢٠١١) التي أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، كما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة إبراهيم الشافعي، ومهدي القرني (٢٠١٠) التي أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير القلق الاجتماعي.

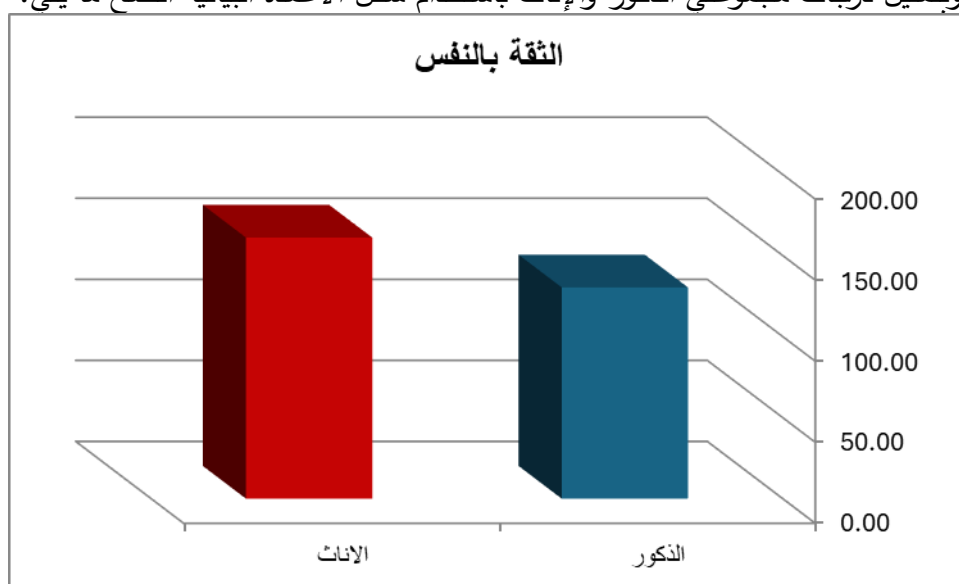
ثالثاً: بالنسبة للثقة بالنفس:

جدول (١٢) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث في الثقة بالنفس

مستوى الدلالة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت
دال عند مستوى ٠,٠٥	الذكور	١٣٠,٣٢	٤٨,١٢	١,٩٧٩	٤٨
	الإناث	١٦١,٠٨	٦١,٠٤		

يتضح من الجدول السابق (١٢) وجود فرق في المتوسط الحسابي لمجموعتي الذكور والإناث، وأن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق حقيقي بين متوسطي درجات المجموعتين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الإناث، حيث بلغت قيمة "ت" الخاصة بالمقارنة (١.٩٧٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ لصالح الإناث الأعلى في المتوسط ويوضح الشكل التالي الفرق بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس.

وبتمثيل درجات مجموعتي الذكور والإناث باستخدام شكل الأعمدة البيانية اتضح ما يلي:



شكل (٤) التمثيل البياني بالأعمدة لمتوسطات درجات مجموعتي الذكور والإناث.

وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات

الذكور والإناث في الثقة بالنفس بصورة جزئية حيث كان الفرق لصالح الإناث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة وداد بنت أحمد ناصر الوشلي

(٢٠٠٧) التي أوضحت وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث في الثقة بالنفس، كما

تتفق جزئياً مع ما توصلت اليه نتائج دراسة بلال نجمه (٢٠١٣) التي أوضحت وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في متغير الثقة بالنفس لصالح الذكور. في حين تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة منال السقاف (٢٠٠٩) التي أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب وطالبات الجامعة في مستويات الثقة بالنفس.

رابعاً: اختبار صحة الفرض الرابع: " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في القسمين العلمي والأدبي في التنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي والثقة بالنفس (للأبعاد والدرجة الكلية)".

ولاختبار صحة هذا الفرض ولحساب دلالة الفروق تم استخدام اختبار (ت)

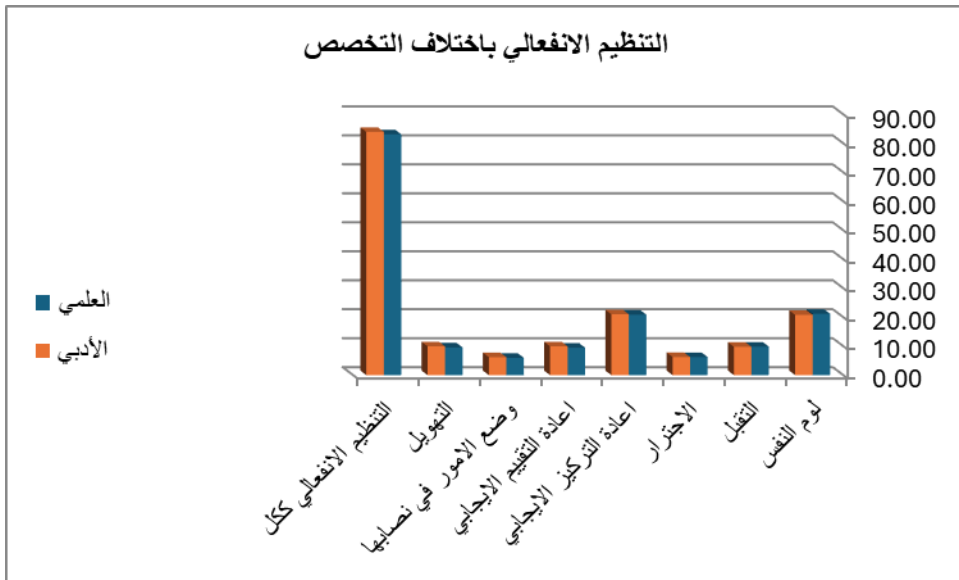
للمجموعتين المستقلتين اتضح ما يلي:

أولاً: بالنسبة للتنظيم الانفعالي:

جدول (١٣) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي العلمي والأدبي في التنظيم الانفعالي

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة
لوم النفس	العلمي	٣٠	٢١,١٧	١,٧٢	٠,٦٥٠	٤٨	غير دالة إحصائياً
	الأدبي	٢٠	٢٠,٨٠	٢,٢٦			
التقبل	العلمي	٣٠	٩,٨٣	١,٥١	٠,٠٨٥	٤٨	غير دالة إحصائياً
	الأدبي	٢٠	٩,٨٠	١,١١			
الاجترار	العلمي	٣٠	٦,٢٣	٠,٩٤	٠,٠٥٥	٤٨	غير دالة إحصائياً
	الأدبي	٢٠	٦,٢٥	١,٢١			
اعادة التركيز الايجابي	العلمي	٣٠	٢٠,٨٧	١,٧٦	٠,٢٥٣	٤٨	غير دالة إحصائياً
	الأدبي	٢٠	٢١,٠٠	١,٩٢			
اعادة التقييم الايجابي	العلمي	٣٠	٩,٤٧	١,٥٥	١,٠٨٤	٤٨	غير دالة إحصائياً
	الأدبي	٢٠	٩,٩٥	١,٥٤			
وضع الامور في نصابها	العلمي	٣٠	٥,٩٧	١,١٠	٠,٧٤٧	٤٨	غير دالة إحصائياً
	الأدبي	٢٠	٦,٢٠	١,٠٦			
التهويل	العلمي	٣٠	٩,٥٧	١,٤١	٠,٩٥٨	٤٨	غير دالة إحصائياً
	الأدبي	٢٠	٩,٩٥	١,٣٦			
التنظيم الانفعالي ككل	العلمي	٣٠	٨٣,١٠	٦,٩٨	٠,٣٨٧	٤٨	غير دالة إحصائياً
	الأدبي	٢٠	٨٣,٩٥	٨,٤٩			

يتضح من الجدول السابق (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الدراسة العلمي والأدبي (بالنسبة لأبعاد التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية)، وأن قيم " ت " المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) لجميع الأبعاد، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين العلمي والأدبي في مستوى التنظيم الانفعالي سواء بالنسبة للأبعاد أو الدرجة الكلية. حيث بلغت قيمة ت الخاصة بالمقارنة (٠,٦٥٠)، (٠,٠٨٥)، (٠,٠٥٥)، (٠,٢٥٣)، (١,٠٨٤)، (٠,٧٤٧)، (٠,٩٥٨)، (٠,٣٨٧). بالنسبة للأبعاد والدرجة الكلية وجميعها غير دالة عند مستوى ٠.٠٠٥. ويوضح الشكل التالي الفروق بين العلمي والأدبي في مستوى التنظيم الانفعالي.



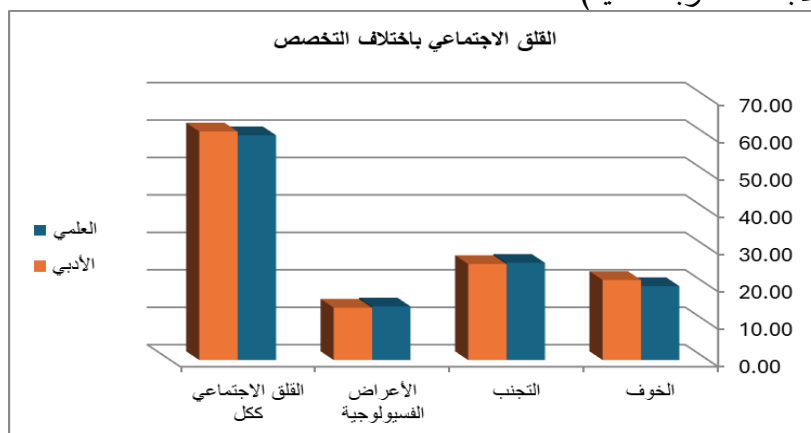
شكل (٥) التمثيل البياني بالأعمدة لمتوسطات درجات مجموعتي العلمي والأدبي في التنظيم الانفعالي وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين العلمي والأدبي في التنظيم الانفعالي سواء في الأبعاد أو الدرجة الكلية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسته صبا دريد فائق (٢٠١٦) التي أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي في (النوع/ التخصص /الصف الدراسي).

ثانياً: بالنسبة للقلق الاجتماعي:

جدول (١٤) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي العلمي والأدبي في القلق الاجتماعي

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الخوف	العلمي	٣٠	١٩.٧٣	٤.٩٣	١.٠٦٧	٤٨	غير دالة احصائياً
	الأدبي	٢٠	٢١.٤٠	٦.٠٧			
التجنب	العلمي	٣٠	٢٥.٩٧	٥.٥١	٠.١٨٤	٤٨	غير دالة احصائياً
	الأدبي	٢٠	٢٥.٦٥	٦.٥٧			
الأعراض الفسيولوجية	العلمي	٣٠	١٤.٣٣	٣.٦٠	٠.٣١٩	٤٨	غير دالة احصائياً
	الأدبي	٢٠	١٤.٠٠	٣.٦٦			
القلق الاجتماعي ككل	العلمي	٣٠	٦٠.٠٣	١١.٧٤	٠.٢٧٤	٤٨	غير دالة احصائياً
	الأدبي	٢٠	٦١.٠٥	١٤.٤٣			

يتضح من الجدول السابق (١٤) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات العلمي والأدبي (بالنسبة لأبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية) وأن قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين متوسطي درجات المجموعتين العلمي والأدبي في القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجة الكلية)، حيث بلغت قيمة ت الخاصة بالمقارنة (١,٠٦٧)، (٠,١٨٤)، (٠,٣١٩)، (٠,٢٧٤) سواء بالنسبة للأبعاد أو الدرجة الكلية وجميعها غير دال عند مستوى ٠,٠٥. ويوضح الشكل التالي الفروق بين متوسطي درجات العلمي والأدبي في القلق الاجتماعي (الأبعاد- الدرجة الكلية).



شكل (٦) التمثيل البياني بالأعمدة لمتوسطات درجات مجموعتي العلمي والأدبي

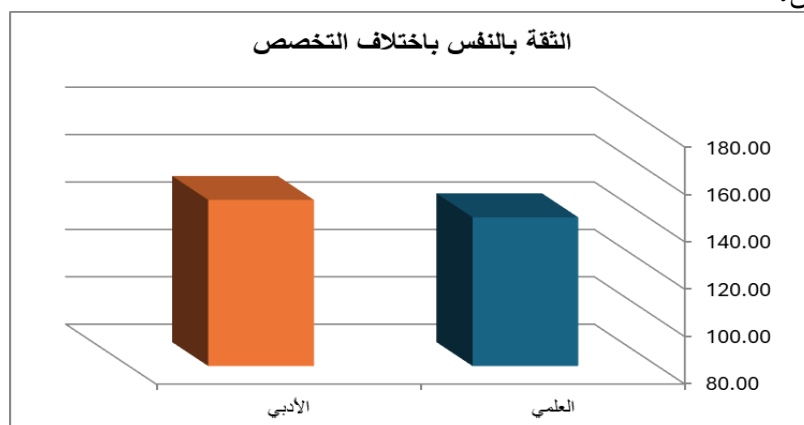
وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين العلمي والأدبي في القلق الاجتماعي سواء في الأبعاد أو الدرجة الكلية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دانية عثمان (٢٠١٠) التي أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين ذوى التخصص العلمي وذوى التخصص الأدبي في الرهاب الاجتماعي. في حين تختلف هذه النتيجة عما توصلت إليه دراسة (Fatena Bager.AJaisingh-ManjedAlAli, 2011)، وأشارت نتائج دراسته عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات النوعين من أفراد العينة بالإضافة الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي بكل من المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة الكلية.

ثالثاً: بالنسبة للثقة بالنفس:

جدول (١٥) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي العلمي والأدبي في الثقة بالنفس

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوي الدلالة
الثقة	٣٠	١٤٢.٧٧	٥٦.٥٤	٠.٤٤٥	٤٨	غير دالة احصائياً
بالنفس	٢٠	١٥٠.١٠	٥٧.٨٠			

يتضح من الجدول السابق (١٥) عدم وجود فرق في المتوسط الحسابي لمجموعتي العلمي والأدبي، وأن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين متوسطي درجات المجموعتين العلمي والأدبي في الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة "ت" الخاصة بالمقارنة (٠.٤٤٥) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ ويوضح الشكل التالي الفرق بين العلمي والأدبي في الثقة بالنفس.



شكل (٧) التمثيل البياني بالأعمدة لمتوسطات درجات مجموعتي العلمي والأدبي.

وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات العلمي والأدبي في الثقة بالنفس. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة منال السقاف (٢٠٠٩) والتي أوضحت أنه عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعة في الثقة بالنفس تبعاً للتخصص (علمي / أدبي) بينما توجد فروق دالة بين عينة الدراسة في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية وتختلف عما توصلت إليه دراسة بلال نجمه (٢٠١٣) التي أوضحت وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة ذوي التخصص العلمي والتخصص الإنساني في متغير الثقة بالنفس لصالح الطلبة ذوي التخصص العلمي.

توصيات البحث:

١- الاهتمام بالبرامج الإرشادية والعلاجية التي تعمل على زيادة التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

٢- توعية الآباء والمعلمين بالأساليب التربوية السليمة في تربية الأبناء فيما يعايشه المراهق داخل نطاق أسرته من خبرات ومواقف سلبية قد يكون لها أثر كبير في ظهور اضطراب القلق الاجتماعي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم مفرج عسيري (٢٠١٧). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة رجال ألمع. **مجلة دراسات تربوية ونفسية**، (٩٦)، ٣٢١ - ٣٥٠.
- أبو جدي، أمجد وعبد الهادي، سامر (٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص. **المجلة التربوية**، ١٠٣ (٢)، ٣٠٥ - ٣٥٠.
- أبو حميدان يوسف (٢٠١٠). مدى انتشار القلق الاجتماعي بين طلبة جامعة مؤتة، وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية. **مجلة كلية التربية جامعة الأزهر**، ١٤٤ (٢)، ٥٣٥ - ٥٥٢.
- معاوية أبو غزال (٢٠٠٩). النمو الانفعالي والاجتماعي للطفل. عمان: وزارة الثقافة.
- أحمد سعيديان مهدي (٢٠١٤). القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من نمط السلوك والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة بدولة الكويت. **مجلة العلوم التربوية**، ٢، أبريل ٢٠١٤، ٢١٣ - ٢٢٥.
- أحمد عبد الحميد المحلاوي (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لتخفيف حدة الشعور بالاغتراب لدى عينة من المكفوفين المراهقين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- أحمد عبد الرحمن عثمان (١٩٩٠). الخجل وعلاقته بتقدير الذات والتحصيل الدراسي للأطفال. **مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق**، (٢٤)، الجزء الأول، سبتمبر، ٩ - ٤٥.
- أحمد عكاشة، وطارق عكاشة (٢٠٠٩). **الطب النفسي المعاصر**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد فهمي عكاشة (٢٠٠٥). **علم النفس الفسيولوجي**. ط ١٠. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد قواسمة، وعدنان الفرح (١٩٩٦). تطوير مقياس الثقة بالنفس. **المجلة العربية للتربية**، تونس، ١٦ (٢)، ٣٦ - ٥٣.
- أسليم، يوسف (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.

- أو توفينخل. (١٩٩٩). نظرية التحليل النفسي في العصاب. ج ٢. ترجمة صلاح مخيمر، وعبد مياثائل. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- باترسون، س. هـ. (١٩٩٠). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة: حامد الفقي. القاهرة: دار القلم.
- بركات زياد (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٤ (٣)، ٨٥-١٣٨.
- بشير معمريه (٢٠٠٩). القلق الاجتماعي: المواقف المثيرة نسب الانتشار الفروق بين الجنسين وبين مراحل عمرية. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، ٢١-٢٢.
- محمد بعشر، طه وفضلي (٢٠١٧). دليل الطب النفسي. وكالة الصحافة العربية.
- خالد البلاح (٢٠١٦). فاعلية برنامج لتحسين استراتيجيات المواجهة في خفض الحساسية للنبذ والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢٧٩، ٧٩-٣١٢.
- وردة بلحسيني (٢٠١١). فاعلية برنامج أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه، الجزائر في جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر.
- سعاد بوسعيد (٢٠١٦). التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال كمنبئات بظهور الاكتئاب لدى الطلبة: دراسة ميدانية. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة الجزائر.
- رائده رضاعباس (٢٠١٦). العلاقات بين أنماط القلق الوجداني واستراتيجيات تنظيم الانفعال لدى المراهقين. مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، ١٦ (١)، ٥٥-٢٠٠.
- فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٥). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٥ (٣)، ٣١-٣٠٨.
- ناريمان محمد رفاعي، مصطفى على رمضان (٢٠١٨). اضطراب القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات كلية التربية جامعة بنها. مجلة كلية التربية، ١١٦ أكتوبر (٦)، ٢٠١٨.
- وحيد مصطفى كامل يناير (٢٠٠٤). علاقه تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع دراسة نفسية. مجلة كلية التربية، ٣١-٦٨.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- Ahghar, G. (2014). Effects of teaching problem solving skills on student's social anxiety international. **Journal of Education and Applied Sciences**, 1 (2), 108- 112.
- Alden, L. & Wallace, S. (1995). Social phobia and social appraisal in successful and unsuccessful social interactions. **Behavior Research and Therapy**, 33, 497- 505.
- American Psychiatric Association (1980). **DSM-Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders 3 EC**. DSM III Washington D. C. APA.
- American Psychiatric Association (1994). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4th ed.**, Washington, DC. American Psychological Association.
- American Psychological Association (1994). **Publication manual of the American Psychological Association. 4th ed.** Washington, DC. American Psychological Association.
- Ammari, E. (2005). Gloss phobia: Variables that Empower and or Impede Effective Delivery and Articulation in the Art of public speaking. **Journal of Human and Social Science**, 32 (3), 623- 636.
- Antony, M. (1997). Treatment of social phobia. **Journal of Psychiatry**, 42 (8), 826- 834.
- Aspinwall, L. & Taylor, S. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. **Journal of Personality and Social Psychology**, 63, 989- 1003.
- Ayeni, E., Akinsola, F., Ayenibiowo, K., Ayeni, O. (2012). Assessment of social Anxiety among Adolescents in Lagos Metropolis. **Ife Center for psychological Studies Services**, 20, (2), 175- 183.
- Bandelow, B, Stein, D. (2005). **Social anxiety disorder**. New York: Taylor Francis E-Library.
- Barlow, D. (1988). **Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic**. New York: Guilford Press.
- Barnett, Neal, A. (1997). To be young anxious, and black. **Symposium Conducted at the meeting of the American Psychological Association**. Chicago II.
- Beidel, D. & Turner, S. (1998). **Shy children phobic adults: Nature and treatment of social phobia**. Washington, DC: American Psychological Association.
- Beidel, D. Turner, S., Stanley, M. & Dancu, C. (1995). The Social Phobia and Anxiety Inventory Concurrent and external validity. **Behavior Therapy**, 20, 417-427.
- Beidel, D., Turner, S. & Dancu, C. (1985). Physiological, Cognitive and Behavioral aspects of social anxiety. **Behavior Research and Therapy**, 23, 109- 117.
- Bell, C. J.; Malizia, A. L.; Nutt, David J. (1999). "The neurology of social phobia" **European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience**, 249, 11- 18.

- Bells, S. & Crown, C. (1998). Concern for appropriateness, religiosity and gender as predictors of alcohol and marijuana use. **Social Behavior and personality**, **22**, (3), 227-238.
- Blair. C. Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. **Development and psychopathology**, **20**, 3, 899-911.
- Block, J. Gjerde, P. & Block, J. (1991). Personality antecedents of depressive tendencies in 18-year-olds A Prospective study. **Journal of Personality and Social Psychology**, **60**, (5), 726- 738.
- Booth, L. & Meharvens, L. (1999). Social phobia: More facts. **Journal of Clinical Psychiatry**, **95**, 13-19.
- Borlow, R. & Nirado, S. (1996). The Interpersonal basis of social anxiety. **Journal of Clinical Psychology**, **9**, 180- 189.
- Brown, E.; Heimberg, R. & Juster, H. (1995). Social phobia subtype and avoidance personality disorder. Effect on severity of social" phobia impairment and outcome of cognitive behavioral treatment. **Behavior Therapy**, **25**, 467- 486.
- Bruch, S.; Reznick, N. & Swdnan, L. (1995). Shyness and public self-consciousness additive or interactive relation with social interaction. **Journal of Personality**, **63**, (1), 47- 63.
- Bruno, F. (1993). **Psychological Symptoms**. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Buss, A II. (1988). **Self-consciousness and social anxiety**. New York W. II. Freeman.
- Butler, G. (1999). **Overcoming social anxiety and shyness: A self help guide**. London British Library Using Cognitive Behavioral Techniques
- Cassano, Giovanni B.; Pini Stefano; Sættoni, Marco; Dell'Osso, Liliana (1999). Multiple anxiety disorder comorbidity in patients with mood spectrum disorders with psychotic features. **American Journal of Psychiatry**, **156**, (3), 474- 476.
- Ceran, N. (1997). Skills training as an approach to the treatment of heterosexual. Social anxiety. **Psychological Bulletin**, **84**, 140-142.
- Chandler, J. & Frepe, M. (1995). Social phobia in children and Adolescents". **Journal of Clinical Psychiatry**, **95**, (7), 13-23.
- Conger, J. C. & Conger, A. J. (1986). Assessment of social skills. In A. Ciminero, K. Calhoun & II. Adamson (Eds.), **Handbook of Behavioral Assessment**. New York: Wiley & Sons.
- Cowan, G. (1993). **Social competence, social anxiety, and self-evaluation: Influences on accuracy of social perception**. Unpublished Doctoral Dissertation Purdue University. West Lafayette, Indiana.
- Edelman, R. J. (1985). "Dealing with embarrassing events: Socially anxious and non-socially anxious groups compared". **British Journal of Clinical Psychology**, **24**, 281- 288.
- Feske, U. & Chambless, D. (1995). "Cognitive behavioral versus exposure only treatment for social phobia: A meta-analysis". **Behavior Therapy**, **26**, 695- 720.
- Fon, E. G. & Kozak, M. J. (1986). "Emotional processing and fear: Exposure to corrective information". **Psychological Bulletin**, **99**, 20-35.
- Gray, J. A. (1985). A whole and its parts: Behaviour, the brain, cognition and emotion. **Bulletin of the British Psychological Society**, **38**, 99-112.

- Gray. J. A. (1982). **The neuropsychology of anxiety**. Oxford: Clarendon.
- Graydon, J. & Eysenck, M. W. (1989). Distraction and cognitive performance. **European Journal of Cognitive Psychology**, **1**, 161-179.
- Kushner, Matt G.; Sher, Kenneth, J. & Erickson, Darin, J. (1999). "Prospective analysis of the relation between DSM-III anxiety disorders and alcohol use disorders". **American Journal of Psychiatry**, **May**, **156**, 723- 732.
- Leary, M. R. (1988). "Social anxiousness and its measurement". **Journal of Personality Assessment**, **47** (1), 66- 75.
- Liebowitz, M. R. (1993). "Responses of "Generalized" and "discrete" social phobics during public speaking". **Journal of Anxiety Disorders**, **7**, 207- 221.
- Locke, L. M. R. & Revelle, W. (1989). Effects of anxiety of analogical reasoning: A test of three theoretical models". **Journal of Personality and Social Psychology**, **49**, 1302- 1315.
- Petra sacki pammer ,Rebecca Jahn,zeliha ozlu erkilic eva Pollak,Susanne ohmann, Julia Schwarzenberg,paul plener,and turkan akkaya kalayci (2019). Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, 13- 37.