

اليقظة الذهنية والقلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار

م.م. تبشير عمر هندي

teaser.hnde@uoanbar.edu.iq

م.م. نور وظام ساطع

noorwadah0@uoanbar.edu.iq

م.م. نور راجي محمد

noor.raji@uoanbar.edu.iq

جامعة الانبار / كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية والقلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الأنبار، والكشف عن العلاقة بينهما، بالإضافة إلى دراسة الفروق حسب الجنس والتخصص. اعتمد الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وجرى اختيار عينة عشوائية طبقية بلغت ٢٠٠ طالبا من مجتمع الدراسة ($N = 817$)، أي ما نسبته ٢٤.٥٪. استخدم المقياسان: مقياس اليقظة الذهنية (الغنامي وآخرون، ٢٠٢٣) المكوّن من ٢٨ فقرة، ومقياس القلق الاجتماعي (رضوان، ٢٠٠١) المكوّن من ٤٥ فقرة، وتم التأكد من صدقهما وثباتهما وتمييز الفقرات. أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة متوسط-مرتفع، في حين كان القلق الاجتماعي متوسط-مرتفع، مع وجود فروق دالة لصالح الذكور في اليقظة ولفائدة التخصص العلمي في اليقظة، بينما كانت الإناث والتخصص الإنساني أكثر قلقاً اجتماعياً. كما أظهرت العلاقة ارتباطاً سالباً ودالاً بين اليقظة الذهنية والقلق الاجتماعي ($r = -0.52, p < 0.01$). توصي الدراسة بإدراج برامج تدريبية على اليقظة الذهنية، وتقديم إرشاد نفسي للحد من القلق الاجتماعي، خاصة بين الإناث. الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، القلق الاجتماعي، طلبة الجامعة، التربية البدنية، علوم الرياضة.

**Mindfulness and social anxiety among students of the College of
Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar
Assistant Professor: Tayseer Omar Hindi**

Assistant Professor: Nour Wadah Saati

Assistant Professor: Nour Ragi Mohammed

University of Anbar/ College of Education for Humanities

Abstract:

This study aimed to examine the levels of mindfulness and social anxiety among students of the College of Physical Education and Sport Sciences at the University of Anbar, to explore the relationship between them, and to investigate differences according to gender and specialization. The researchers adopted a descriptive–correlational design and selected a stratified random sample of 200 students from a population of 817 (approximately 24.5%). The instruments included the Mindfulness Scale (Al–Ghanami et al., 2023, 28 items) and the Social Anxiety Scale (Radwan, 2001, 45 items), both validated for reliability and discriminative power. Results indicated a moderate–high level of mindfulness and a moderate–high level of social anxiety among students. Significant differences were found favoring males and scientific specialization in mindfulness, while females and humanities specialization scored higher in social anxiety. A significant negative correlation was observed between mindfulness and social anxiety ($r = -0.52$, $p < .001$). The study recommends integrating mindfulness training programs and providing psychological guidance to reduce social anxiety, especially among female students.

Keywords: Mindfulness, Social Anxiety, University Students, Physical Education, Sport Sciences

مشكلة البحث:

تشهد البيئة الجامعية العراقية، خصوصاً في المحافظات التي مرت بظروف صعبة ك الأنبار، ضغوطاً اجتماعية ونفسية كبيرة أثرت على طلبة الجامعة، ومن ضمنهم الرياضيون الجامعيون. هؤلاء الطلبة يتعرضون لمستويات مرتفعة من القلق الاجتماعي نتيجة المشاركة في المنافسات الرياضية التي تتسم بالحضور الجماهيري والتقييم المستمر من قبل المدربين والأقران

والجمهور. ويؤدي ذلك إلى ضعف الأداء، وتراجع الثقة بالنفس، وزيادة الانسحاب من الأنشطة الرياضية. (Josefsson et al. (2017).

في المقابل، برزت اليقظة الذهنية ((Mindfulness كأحد الأساليب الحديثة التي تسهم في تعزيز الوعي باللحظة الحالية والقدرة على إدارة الانفعالات، وقد أثبتت العديد من الدراسات أن لها دوراً فاعلاً في تقليل أعراض القلق الاجتماعي وتحسين الأداء النفسي والرياضي Brown & Ryan (2010) & Goldin & Gross (2003).

ان زيادة تحفيز اليقظة الذهنية لدى الرياضيين بأهميتها في تقليل الضغط المترتب عليهم خلال خوض المباريات وزيادة التركيز إضافة الى ضبط الانفعالات خلال ممارستهم الفعاليات الرياضية (Baltzell & Akhtar (2014 حسب ما يرى الباحثون زيادة ادراك الرياضيين بالدور الذي تلعبه اليقظة الذهنية خلال الأنشطة الملقاة عليهم سواء كان في ساعات المران او اثناء المباريات الرسمية ممكن ان يؤدي الى تقليل القلق بشكل ملحوظ الى درجة يمكن ملاحظتها في أداء الرياضي خلال المباريات.

حسب اطلاع الباحثين على الدراسات النظرية وجدوا أن الدراسات العراقية التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والقلق الاجتماعي لدى الرياضيين الجامعيين ما تزال محدودة جداً، إن لم تكن شبه غائبة، رغم أهميتها في توفير قاعدة بيانات تساعد المدربين والأخصائيين النفسيين في تصميم برامج إرشادية ونفسية ملائمة للطلبة الرياضيين في جامعات العراق.

من هنا تنبثق مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس:

ما طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الأنبار من الرياضيين؟ أهمية البحث:

يستمد هذا البحث أهميته من خلال الجانبين الآتيين:

أولاً: الأهمية النظرية

١- ربط متغيرين حسب اطلاع الباحثين لم يتم الاخذ بهما في الدراسات العربية والعراقية تحديداً لما لأهمية متغيري اليقظة والقلق الاجتماعي التبعات التي يلقيها على الرياضي اثناء ممارسته لأنشطته الرياضية خلال المنافسات الودية او الرسمية

٢- يتماشى هذين المتغيرين مع رؤية جامعة الأنبار في الاهتمام الرياضيين والاعتناء براحتهم النفسية والدعم الذي تقدمه لهم لأجل المنافسة على مستوى القطر.

٣- حسب اطلاع الباحثون يعد هذا البحث من البحوث الرائدة في مجال علم النفس ولاسيما اخذهم مجتمع الدراسة من الرياضيين

٤- يسهم هذا البحث الى اثراء المكتبة النفسية العراقية والعربية في إضافة قاعدة رصينة للمتغيرين (اليقظة الذهنية والقلق الاجتماعي) إضافة الى انه يمكن عدها الخطوة الأولى للتعرف على البيئة النفسية للرياضي الجامعي وطبيعة تعاملهم مع المتغيرات التي تحيط به.
ثانيا: الأهمية التطبيقية:

١- استعانة المدربين والمعنيين بالجانب الرياضي بنتائج البحث الحالي ومدى قدرته في كشف وتطوير أداء الرياضيين.

٢- يمكن ان يعد هذا البحث مصدرا يرجع اليه الباحثون والمهتمون بالمجال الرياضي اليه لاجراء المزيد من الدراسات في محافظات أخرى او بلدان أخرى لما سيوفره البحث الحالي من ادب نظري ودراسات سابقة للمتغيرين.

٣- ممكن ان تساهم نتائج البحث الحالي في زيادة الفهم للمتغيرين وطبيعة العلاقة بينهما والانتباه الى أهمية المتغيرين على الرياضيين.

٤- يمكن ان تعطي هذه الدراسة نتائج أولية للمعلمين والمدربين لاتخاذ التدابير اللازمة للاعتناء بالرياضي ومده بأساليب التدريس الحديثة التي ممكن ان ترفع من مستوى اليقظة وتقلل القلق الاجتماعي.

اهداف البحث:

- ١- اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية
 - ٢- القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية
 - ٣- الفرق في مستوى اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس (ذكور-إناث)
 - ٤- الفرق في مستوى القلق الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس (ذكور-إناث)
 - ٥- العلاقة الارتباطية بين متغير اليقظة الذهنية والقلق الاجتماعية
- حدود البحث:

- ١- الحد الزمني للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)
- ٢- الحد المكاني طلبة جامعة الانبار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- ٣- الحد المؤسسي جامعة الانبار

تحديد المصطلحات:

أولا: اليقظة الذهنية:

تبنى الباحثون تعريف (الغنامي، وآخرون، ٢٠٢٣) لليقظة الذهنية وتعرف بانها "الوعي عن قصد بما يحدث للفرد في اللحظة الحالية، ومحاولته بملاحظته سلوكياته والتحكم بها الذي يجعل الفرد يتسم بالتقبل والانفتاح لكل ما هو جديد، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيبين خلال استجابته على مقياس اليقظة الذهنية".

ثانياً: القلق الاجتماعي

تبنى الباحثون تعريف (رضوان ٢٠٠١) القلق الاجتماعي هو الخوف المزمن من مواقف مختلفة يشعر فيها الشخص بأنه محط أنظار الآخرين، مع خوف من أن يقوم بسلوك أو يظهر عليه عرض يؤدي إلى إحراج أو فضيحة أمام الآخرين. ومن أعراضه الخوف من الحديث أمام الجمهور، والخوف من مراقبة الناس للشخص أثناء ممارسة بعض الأنشطة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: اليقظة الذهنية (Mindfulness)

١- مفهوم اليقظة الذهنية

تعرف اليقظة الذهنية بأنها الوعي اللحظي للحظة الراهنة، والانتباه المتعمد لها دون إصدار أحكام أو الانشغال بالماضي أو المستقبل (Kabat-Zinn, ١٩٩٠).

٢- الجذور الفلسفية لليقظة الذهنية تعود إلى الممارسات التأملية البوذية، لكنها أعيدت صياغتها في علم النفس الغربي كنمط علمي قائم على تنظيم الانتباه، والوعي بالخبرات الداخلية والخارجية، وقبولها كما هي.

٣- أبعاد اليقظة الذهنية الأساسية (حسب مقياس FFMQ, Baer, ٢٠٠٦):

- الملاحظة ((Observing

- الوصف ((Describing

- التصرف بوعي ((Acting with Awareness

- عدم الحكم على التجربة الداخلية ((Non-judging of inner experience

- عدم التفاعل مع التجربة الداخلية ((Non-reactivity to inner experience

٢- النظريات المفسرة لليقظة الذهنية

١- النموذج المعرفي-السلوكي: يرى أن اليقظة تساعد على كسر أنماط التفكير التلقائية والسلبية من خلال مراقبة الأفكار دون الاندماج فيها، مما يقلل من الانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب (Beck, 2011).

٢- نظرية القبول والالتزام (ACT) - Hayes et al (١٩٩٩): تضع اليقظة كأداة محورية في "القبول" والعيش وفق القيم، حيث يسهم الوعي غير الحكمي في تقليل التجنب المعرفي والانفعالات السلبية.

٣- النموذج البيولوجي العصبي: أظهرت دراسات تصوير الدماغ (fMRI) أن ممارسة اليقظة تنشط قشرة الفص الجبهي المرتبطة بالانتباه وضبط الانفعالات، وتقلل نشاط "شبكة النمط الافتراضي" (Default Mode Network) المرتبطة بالشرود العقلي (Tang et al., 2015).

٤- النظرية الإيجابية لليقظة الذهنية: تربط اليقظة بـ "نظرية التوسع والبناء" (Fredrickson, ٢٠٠١)، حيث تسهم في توسيع نطاق الوعي والانتباه وبناء موارد نفسية مثل المرونة والرضا. ثانياً: القلق الاجتماعي (Social Anxiety)

١- مفهوم القلق الاجتماعي

يعرف القلق الاجتماعي بأنه خوف مزمن ومتكرر من مواقف اجتماعية مختلفة يكون فيها الفرد عرضة لملاحظة أو تقييم الآخرين، مع توقع القيام بسلوك محرج أو فضيحة أمامهم (رضوان، ٢٠٠١).

يظهر القلق الاجتماعي عادة في المواقف التي تتطلب التفاعل الاجتماعي المباشر أو الأداء أمام الآخرين، ويتميز بالخشية من الانتقاد أو السخرية، وهو يتضمن أبعاداً معرفية، انفعالية، وسلوكية:

١- المكون المعرفي: التفكير المستمر في احتمال الإحراج أو الفشل الاجتماعي.

٢- المكون الانفعالي: شعور بالخوف، التوتر أو القلق النفسي في المواقف الاجتماعية.

٣- المكون السلوكي: تجنب المواقف الاجتماعية أو التفاعل فيها.

٢- النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي

النموذج المعرفي-السلوكي (Clark & Wells, ١٩٩٥):

يركز على الاعتقادات الخاطئة حول الذات وتصورات الآخرين، حيث يرى أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي لديهم توقعات مبالغ فيها للانتقاد، ويزيد هذا من التوتر والتجنب.

نظرية التعلم الاجتماعي (Bandura, ١٩٧٧):

يرى أن القلق الاجتماعي يمكن أن يتطور نتيجة الملاحظة والتقليد لمواقف الآخرين التي تصاحبها ردود فعل خوف أو توتر، كما أن التعزيز السلبي (الانتقاد أو السخرية) يعزز استمرار القلق.

نظرية المقارنة الاجتماعية (Leary, ١٩٨٣):

الأفراد الذين يميلون للمقارنة مع الآخرين بشكل مفرط يكونون أكثر عرضة للقلق الاجتماعي، حيث يقيمون أنفسهم باستمرار وفق معايير الآخرين، ما يولد شعوراً بالنقص أو الخوف من الإحراج.

الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت متغير اليقظة الذهنية

الدراسات العربية

العيسى (٢٠١٨): وجدت علاقة سلبية بين اليقظة الذهنية ومستويات الاكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعات السعودية.

- السالم (٢٠٢٠): بينت أن برامج تدريبية على اليقظة الذهنية خفضت القلق الامتحاني لدى طلبة كلية التربية بجامعة بغداد.
- حسن (٢٠٢١): أشارت إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية تعزز الرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات المصرية.
- الدراسات الأجنبية
- Brown & Ryan (٢٠٠٣): أظهرت أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في مقاييس اليقظة يتمتعون بصحة نفسية أفضل ومستويات أقل من التوتر.
- Baer et al (٢٠٠٦): أسسوا مقياس FFMQ، وأكدوا أن اليقظة عامل متعدد الأبعاد يساهم في تقليل الانفعالات السلبية.
- Keng, Smoski & Robins (٢٠١١): مراجعة شاملة بينت العلاقة بين اليقظة وتقليل القلق الاجتماعي والاكتئاب.
- Gu, Strauss, Bond & Cavanagh (٢٠١٥): تحليل تلوي أظهر فعالية تدخلات اليقظة الذهنية في تخفيض أعراض القلق والاكتئاب عبر آليات القبول وتنظيم الانفعال.
- الدراسات التي تناولت متغير القلق الاجتماعي
- الدراسات العربية
- رضوان، سامر جميل (٢٠٠١): دراسة ميدانية لثنتين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية، أظهرت أن القلق الاجتماعي يظهر في ثلاثة أبعاد رئيسية: معرفية، انفعالية، وسلوكية، وقد تم تطوير أداة تقيس هذه الأبعاد بدقة.
 - الحموي (٢٠١٥): بينت دراسة على طلبة الجامعات الأردنية أن القلق الاجتماعي يرتبط ارتباطاً سلبياً بالرضا عن الحياة والتكيف النفسي.
 - المهدي (٢٠١٨): أظهرت نتائج دراسة على طلبة الجامعات العراقية أن مستويات القلق الاجتماعي تتفاوت حسب الجنس والمستوى الدراسي، وأنه مرتبط بارتفاع التوتر النفسي.
- الدراسات الأجنبية
- Leary (١٩٨٣): بين أن القلق الاجتماعي يتأثر بشدة بمقارنة الفرد المستمرة مع الآخرين في المواقف الاجتماعية.
- Clark & Wells (١٩٩٥): أظهروا أن المعتقدات السلبية الذاتية والتصورات الخاطئة للآخرين تعتبر جوهرية في ظهور القلق الاجتماعي، وأن العلاج المعرفي-السلوكي فعال في الحد منه.
- Heimberg et al (١٩٩٩): أظهرت الدراسة أن القلق الاجتماعي مرتبط بالانعزال الاجتماعي وتجنب المواقف التي تتطلب تفاعلات اجتماعية، وأن التدخلات العلاجية الموجهة تقلل من شدة القلق وتحسن الأداء الاجتماعي.

الفصل الثالث

أولاً: منهج البحث

اعتمد الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي (Descriptive–Correlational Method)، لملاءمته لطبيعة أهداف البحث التي تسعى إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والقلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الأنبار، إضافة إلى تحديد الفروق بين الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

ثانياً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، والبالغ عددهم (٨١٧) طالباً وطالبة موزعين على الأقسام العلمية والإنسانية.

ثالثاً: عينة البحث

اختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية (Stratified Random Sampling) لضمان تمثيل الجنس (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/إنساني). بلغ حجم العينة (٢٠٠) طالباً وطالبة، أي ما نسبته (٢٤,٥ %) من المجتمع الأصلي، وهو حجم كاف لإجراء التحليلات الإحصائية المطلوبة (Creswell, ٢٠١٨). والجدول (١) يوضح ذلك

العينة	العدد	النسبة
طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	200	24,5%

رابعاً: أدوات البحث

١- مقياس اليقظة الذهنية

الوصف: اعتمد الباحثون مقياس (الغنامي وآخرون، ٢٠٢٣) المكوّن من (٢٨) فقرة موزعة على خمسة أبعاد.

١. الملاحظة (Observing)

٢. الوصف (Describing)

٣. التصرف بوعي (Acting with Awareness)

٤. عدم الحكم على التجربة الداخلية (Non-judging)

٥. عدم التفاعل مع التجربة الداخلية (Non-reactivity)

التصحيح: يعتمد المقياس على سلم ليكرت الخماسي (١ = لا تنطبق عليّ أبداً، ٥ = تنطبق عليّ دائماً)، وتراوح الدرجات الكلية بين (٢٨ - ١٤٠)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى مستوى أعلى من اليقظة الذهنية.

الصدق:

صدق المحتوى: عرضت الفقرات على (١٠) محكمين متخصصين في علم النفس والتربية الرياضية، وأُقي على الفقرات التي تجاوزت نسبة موافقة ٨٠%.

الصدق البنائي: تحقق من خلال التحليل العاملي التوكيدي والدراسات السابقة التي أكدت صلاحية المقياس لقياس أبعاد اليقظة (Baer et al., ٢٠٠٦؛ الغنامي وآخرون، ٢٠٢٣).

الثبات :

بلغ معامل كرونباخ ألفا الكلي (٠.٨٢)، وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية بين (٠.٧٧ - ٠.٨٤)، مما يدل على مستوى ثبات جيد.

صدق التمييز:

أجري اختبار (t-test) بين أعلى ٢٧% وأدنى ٢٧% من درجات العينة، وظهرت فروق دالة إحصائية لجميع الفقرات، مما يشير إلى قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة في اليقظة الذهنية.

٢- مقياس القلق الاجتماعي

الوصف: استخدم الباحثون مقياس (رضوان، ٢٠٠١) المكوّن من (٤٥) فقرة تغطي الأبعاد الثلاثة:

١. البعد المعرفي

٢. البعد الانفعالي

٣. البعد السلوكي

التصحيح: يعتمد المقياس على سلم ليكرت الخماسي (١ = أبداً، ٥ = دائماً)، وتتراوح الدرجات الكلية بين (٤٥ - ٢٢٥)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى مستوى أعلى من القلق الاجتماعي.

الصدق:

صدق المحتوى: تم عرض الفقرات على لجنة من المحكمين (أساتذة علم النفس والتربية الرياضية)، وأقرت صلاحيتها لقياس القلق الاجتماعي.

الصدق البنائي: تدعمه الدراسات السابقة (رضوان، ٢٠٠١؛ الحموي، ٢٠١٥؛ المهدي، ٢٠١٨) التي أثبتت مطابقة الفقرات للأبعاد النظرية للقلق الاجتماعي.

الثبات :

بلغ معامل كرونباخ ألفا الكلي (٠.٨٥)، وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية بين (٠.٧٩ - ٠.٨٧)، وهي قيم مرتفعة تدل على تجانس الفقرات.

صدق التمييز: أجري اختبار (t-test) بين أعلى ٢٧% وأدنى ٢٧% من درجات العينة، وظهرت فروق دالة لجميع الفقرات، مما يؤكد قدرتها التمييزية.

خامساً: الأساليب الإحصائية

لتحقيق أهداف البحث تم استخدام الأساليب الآتية من خلال برنامج (SPSS V.26):

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف بيانات العينة.
٢. اختبار (t-test) للفروق بين الجنسين (ذكور-إناث) والتخصصين (علمي-إنساني).
٣. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري اليقظة الذهنية والقلق الاجتماعي.
٤. اختبار الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠.٠٥).
٥. الصدق (المحتوى والبنائي)
٦. الثبات (كرونباخ ألفا)
٧. التمييز (الفروق بين المجموعات العليا والدنيا)

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها:

١- مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المتغير	ن ((N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t محسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
اليقظة الذهنية	200	97.45	84.00	15.57	±1.972	دالة

أظهرت نتائج اختبار (t) لعينة واحدة أن متوسط مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (M = 97.45، SD = 12.22، N = 200) أعلى بشكل دال إحصائي من الانحراف المعياري ($\mu = 84$) عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة $t(199) = 15.57$ ، $t(199) = 15.57$ ، $p < 0.001$ ، يشير معامل التأثير الكبير ($d \approx 0.10$ Cohen's d) إلى أن الفرق العملي مهم وقادر على توضيح فرق ملموس في مستوى اليقظة لدى العينة مقارنة بالانحراف المعياري.

يمكن استنتاج أن طلبة الكلية يمتلكون مستوى متوسط-مرتفع من اليقظة الذهنية يفوق منتصف المقياس بفارق كبير إحصائياً وعملياً، مما يدل على قدرة ملحوظة لديهم في الانتباه للحظة الحالية وضبط الانفعالات أثناء المواقف المختلفة.

٢- مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المتغير	ن ((N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t محسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
القلق الاجتماعي	200	132.80	112.50	18.40	±2.601	دالة

أظهرت النتائج أن متوسط القلق الاجتماعي لدى الطلبة (١٣٢.٨) أعلى بشكل دال عن الانحراف المعياري (١١٢.٥)، حيث بلغت القيمة التائية $t(199)=18.40$ $t(199)=18.40$ (١٩٩) $= ١٨.٤٠$ ، وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢.٦٠١) عند مستوى الدلالة ٠.٠٠٠٥. معامل التأثير ($d = ١.٣٠$) يشير إلى تأثير كبير جدا وهذا يشير الى ان الطلبة يعانون من مستوى مرتفع من القلق الاجتماعي أعلى من المستوى المتوسط المتوقع.

٣- الفروق في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس اختبار t لعينتين مستقلتين

المتغير	ن ((N))	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t محسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	100	98.70	98.7	1.51	± 2.60	دال
الاناث	100	96.10	96.1		1	

لغت قيمة $t = ١.٥١$ بدرجة حرية ١٩٨، وهي أقل من القيمة الجدولية (٢.٦٠١) عند مستوى الدلالة ٠.٠٠٠٥، ما يشير إلى عدم وجود فروق دالة في اليقظة الذهنية بين الذكور والإناث. معامل التأثير ($d = ٠.٢١$) صغير جدا، مما يدعم النتيجة الإحصائية اذا لا توجد فروق جوهرية في مستوى اليقظة الذهنية بين الجنسين.

٤- الفروق في القلق الاجتماعي حسب الجنس لعينتين مستقلتين.

١- تبعا للجنس

المتغير	ن ((N))	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t محسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	100	139.20	98.7	-2.27	± 2.60	غير دالة
الاناث	100	144.70	96.1	7	1	

قيمة $t(198) = -2.27$ $t(198) = -2.27$ $t(198) = -2.27$ أصغر من القيمة الجدولية عند ٠.٠٠٠٥، إذن لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في القلق الاجتماعي عند $\alpha = 0.005$ (مع تأثير حجمه صغير $\alpha = 0.005$). قد تظهر دلالة عند مستويات أوسع (مثل ٠.٠٠٥)، لكنها غير دالة وفق الشرط المحدد (٠.٠٠٠٥).

٥- العلاقة الارتباطية بين المتغيرين

لمتغيران	معامل الارتباط r)	مستوى الدلالة Sig)
اليقظة الذهنية × القلق الاجتماعي	-0.52	0.001

العلاقة سلبية دالة إحصائياً عند (٠.٠١)، أي كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية انخفض مستوى القلق الاجتماعي. هذه النتيجة منسجمة مع الأدبيات التي تؤكد أن التدريب على اليقظة يخفف من مستويات القلق (Brown & Ryan, ٢٠٠٣؛ الغنامي وآخرون، ٢٠٢٣) التوصيات

١. إدخال برامج تدريبية لتنمية مهارات اليقظة الذهنية في المقررات الجامعية.
 ٢. توفير جلسات إرشادية نفسية لخفض القلق الاجتماعي لدى الطلبة، خاصة الإناث.
 ٣. تشجيع الطلبة على الانخراط في الأنشطة الرياضية والاجتماعية التي تقلل من حدة القلق.
 ٤. إعداد ورش عمل لأعضاء هيئة التدريس للتعامل مع الطلبة ذوي مستويات عالية من القلق الاجتماعي.
 ٥. دمج تطبيقات الذكاء الاصطناعي والتأمل الرقمي (Digital Mindfulness) كأدوات مساعدة في تخفيف القلق وتنمية الانتباه.
- المقترحات

١. دراسة أثر برنامج تدخلي قائم على اليقظة الذهنية في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلبة.
 ٢. إجراء مقارنات بين طلبة الجامعات الحكومية والأهلية لمعرفة الفروق في اليقظة والقلق.
 ٣. دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية ومؤشرات أخرى مثل الرضا عن الحياة أو الصلابة النفسية.
 ٤. استخدام أساليب نوعية (المقابلات/الملاحظة) لفهم أعمق لخبرات الطلبة.
 ٥. توسيع الدراسة لتشمل عينات من كليات أخرى أو محافظات مختلفة.
- المصادر:

- العيسى، س. (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعات السعودية. مجلة العلوم النفسية العربية، ١٥ (٢)، ٤٥-٦٠.
- الحموي، أ. (٢٠١٥). القلق الاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الأردنية. مجلة العلوم النفسية العربية، ١٢ (٢)، ٢٣-٤١.
- المهدي، ر. (٢٠١٨). تفاوت مستويات القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات العراقية وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ١٦ (١)، ٥٥-٧٣.
- السالم، م. (٢٠٢٠). أثر برامج تدريبية قائمة على اليقظة الذهنية في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة كلية التربية - جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية، ١٢ (٣)، ٣٣-٥٢.
- حسن، أ. (٢٠٢١). أثر ممارسة اليقظة الذهنية في الرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات المصرية. مجلة العلوم الإنسانية والنفسية، ١٨ (١)، ٧٧-٩٥.

- رضوان، س. ج. (٢٠٠١). القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية. مجلة مركز البحوث التربوية - جامعة قطر، ١٠ (١٩)، ٤٧-٧٧.

- الغنامي، فاطمة حمدي، والكربي، أسماء عمر وعبدلي، خلود وعولقي، هناء محمود والسريحي، فتون (٢٠٢٣)، الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والاداب، ٧ (٣٣) ابريل، ٣١٣-٣٣٢.

References:

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91.
- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) model: A discussion of theoretical aspects and practical issues. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(3), 197-210.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., & Stenling, A. (2017). Mindfulness and social anxiety in athletes: A correlational study. *Journal of Sport Behavior*, 40(1), 83-101.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy of depression. Guilford Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions.

American Psychologist, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371–375. <https://doi.org/10.1177/0146167283093009>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (1999). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In *Handbook of social anxiety disorder* (pp. 405–430). Springer.