

البحث الثامن :

فاعلية برنامج لتحسين استراتيجيات المواجهة في خفض الحساسية للنبذ
والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة
(بحث مدعوم من عمادة البحث العلمي بجامعة الملك فيصل)

إعداد :

د/ خالد عوض البلاح
أستاذ مساعد كلية التربية جامعة الملك فيصل

” فاعلية برنامج لتحسين استراتيجيات المواجهة في خفض الحساسية للنبذ والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ”

د/ خالد عوض البلاح

• مستخلص البحث :

هدف البحث الحالي إلى تحسين استراتيجيات المواجهة وأثرها في خفض الحساسية للنبذ والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة، تكونت العينة من (٢٠) طالب من كلية التربية جامعة الملك فيصل، وتم تطبيق برنامج إرشادي ومقياس استراتيجيات المواجهة (النسخة المختصرة) إعداد ديفيد توبين David, Toubin (٢٠٠١) ترجمة الباحث، ومقياس الحساسية للنبذ إعداد داوونى وفيلدمان Downey& Feldman (١٩٩٨) ترجمة الباحث (٢٠١٣)، ومقياس القلق الاجتماعي إعداد محمد السيد عبد الرحمن وهانم عبد المقصود (١٩٩٤). وبينت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة قبل وبعد البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي. كما وجدت فروق دالة إحصائية في الحساسية للنبذ والقلق الاجتماعي قبل وبعد البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة - الحساسية للنبذ - القلق الاجتماعي .

Effectiveness of Coping Strategies Program in Reducing the Rejection Sensitivity, Social Anxiety with College Students.

Dr. Khaled Awad El-ballah

Abstract :

The current research aims to improvement of coping strategies and its effect in reducing of rejection sensitivity, social anxiety with college students. The sample consists of (20) students from education college, King Faisal University, The researcher applied the counseling program by the researcher ,coping strategies scale, by David Toubin,(2001) translated by the researcher ,and rejection sensitivity scale by Downey&Feldman (1998), translated by the researcher (2013), social anxiety scale by Mohamed sayed Abdelrahman& Hanim Abdalmaqoud (1994),The results showed statistically significant differences between the mean scores of the pre and post program of the experimental group on coping strategies in favor of the post. There are significance differences between rejection sensitivity, social anxiety in favor of the post.

Key words: Coping strategies - Rejection sensitivity- Social anxiety.

• مقدمة البحث :

تعد مرحلة الدراسة الجامعية فترة حرجة حيث ينفصل فيها الفرد عن جماعة الأقران في مدرسته ومحيطه الاجتماعي المعهود، وينتقل إلى الجامعة بما فيها من عالم أوسع من عالم المدرسة ونظام مختلف عما هو الحال في النظام المدرسي، فيجد الفرد نفسه وقد فقد الكثير من الأقران والأصدقاء وذبح كل منهم إلى جامعة بعيدة أو كلية مختلفة عن الكلية التي التحق بها، فيشعر ربما

بالغربة والعزلة الاجتماعية والنبذ والقلق الاجتماعي، ومن هنا يحاول استخدام أساليب جديدة لمواجهة متطلبات العالم الجديد. وأثناء تلك التحولات عادة ما يستعين الطلاب بمجموعة من استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية وذلك للتصدي لتلك التغيرات التي تنشأ في حياتهم والتي تؤثر وبشكل فعال ومباشر في نموهم الوجداني والاجتماعي.

والجدير بالذكر أن المراهقة مرحلة حرجة خصوصاً في مواجهة الضغوط المتعلقة بالتغيرات النمائية والتحولات الجسمية والمعرفية، إضافة إلى التحديات التي تجرى في العلاقات الأسرية، والعلاقات مع جماعة الأقران، والتوقعات التربوية والقرارات حول الدراسة والمستقبل المهني، كما أن كلا من الأطفال والمراهقين قرروا مرورهم بخبرات مع الضغوط الحياتية ومحاولات مواجهتها، وعلى الرغم من ذلك فإن البحوث حول الضغوط والمواجهة متضاربة النتائج، ومعظمها ركز على عينات من البالغين، مع ندرة في الدراسات التي تناولت استراتيجيات المواجهة لدى عينات من المراهقين في كيفية مواجهة التغيرات النمائية، أو كيف أن استراتيجيات المواجهة تتنوع حسب نوع الفرد واختلاف أنماط خبرات الضغوط في المراحل العمرية المختلفة (Kristin, Williams, 2000 :537).

إن نظرية لازاروس التي تمثل وجهة النظر المعرفية في تناول استراتيجيات المواجهة تقوم على أساس عملية عقلية: هي الطريقة التي يقدر بها الفرد الموقف أو ما أطلق عليه لازاروس عملية تقدير الموقف المهدد من قبل الفرد، فبناء على التقدير الذي يضعه الفرد للموقف يتحدد مستوى الضغوط ومن ثم يتحدد استراتيجية المواجهة التي سيستخدمها الفرد. ويعد مفهوم التقدير أحد المفاهيم الأساسية في نموذج لازاروس وفولكمان للمواجهة والضغوط، فهو أحد المفاهيم التي لطالما ارتبطت في ميدان علم النفس بالانفعالات بوجه عام، وبالضغوط تحديداً، ويرى لازاروس وفولكمان أنه ما أن يتعرض الفرد لموقف ضاغط حتى يقوم بعملية تقدير معرفي حيث يقدر خلالها معنى أو دلالة أي حدث، كما يريان أن هناك نوعين من التقدير هما المستوى الأساسي (التقدير المبدئي) Primary appraisal وفي هذا المستوى يعي الفرد ما إذا كان الحدث مهدداً له أو مؤلماً أو متحدياً من عدمه. والمستوى الثانوي (التقدير الثانوي) Secondary appraisal وفي هذا المستوى يختبر الفرد الإمكانيات والموارد المتاحة لديه للمواجهة، وهذه المصادر بعضها اجتماعية كالأسرة والأصدقاء، وبعضها نفسي مثل تقدير الذات وفعالية الذات المدركة لدى الفرد، والمصادر المادية مثل ما يمتلكه الفرد من مال أو إمكانيات تعينه في المواقف الضاغطة. وبعد أن يقوم الفرد بتقويم الموقف والموارد المتاحة لديه تبدأ عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة، فيبدأ الفرد في التفاعل مع بيئته، فالمواجهة عملية تفاعلية تعتمد

على كل من متطلبات البيئة وخصائص الفرد. ويرى لازاروس أن العمليات الثلاث تشكل منظومة دائرية، فنتاج أي منها قد يعاد استحضاره وتنفيذه في صورة دائرية أكثر من مرة، لذلك يمكن القول أنه كلما تغيرت تقديرات الأفراد للمواقف تغيرت معها أفعالهم وانفعالاتهم وهذان المستويان يتفاعلا ليحددا درجة الضغوط التي يخبرها الفرد ويحددا شدة نوعية ردود الأفعال العاطفية التي يصدرها. (Andrews, Ainley & Fredenderg, 2004:2).

كما أن المواجهة تمثل استجابات تهدف إلى إحداث توازن وفن إدارة الضغوط الحياتية اليومية وارتباطها بالجوانب الفسيولوجية الانفعالية والنفسية، وأحد النماذج الأكثر قبولا يعرف بالنموذج التحويلي Transactional لتقدير الضغوط والذي طوره لازاروس وفولكمان، ووفقا لهذا النموذج فإن المواجهة تتضمن تغيرات معرفية وسلوكية لإدارة متطلبات داخلية وخارجية محددة، ولذلك فالمواجهة تحدد بالدرجة التي يتلقاها الفرد من تهديد وذلك هو (التقدير المبدئي)، وإدراك الفرد للمصادر الشخصية والاجتماعية التي يمكنهم الاستفادة منها في مواجهة المواقف (التقدير الثانوي) : (Shane, Lopez, 2013 : 232).

وقد ركزت معظم بحوث الحساسية للنبد على نتائجها السلبية والتي تزداد بشكل كبير في مرحلة المراهقة مثل: الاكتئاب والعدوانية، وبعض البحوث بينت أن الحساسية للنبد لها عواقب سلبية زيادة على تأثيرات خبرات الحساسية للنبد الفعلية مثل: الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والعدوان والعنف واضطراب العلاقات، ومع ذلك هناك جانبا هاما في نظرية الحساسية للنبد تقترح أن التعرض للحساسية للنبد لفترات طويلة وحادة يؤدي إلى استنهاض واستثارة خبراتها، كما أن البحوث المتعلقة بالخبرات الاجتماعية تبين الفروق الفردية في الحساسية للنبد، وقد تخلفت نتائج البحوث حول الحساسية للنبد والصحة النفسية ونتائجها السلبية على العلاقات الاجتماعية (McLachlan, Julie, et al., 2010:32).

ويرى الكثير من الباحثين أن الخبرات البيئشخصية الماضية تؤثر بشكل كبير على توقعات الفرد نحو علاقاته المستقبلية خصوصا لدى الأفراد ذوى التاريخ من العلاقات المرتبطة بالقلق والنبد المتوقع من الآخرين في المواقف الاجتماعية مقارنة بمن يشعرون بالرضا عن علاقاتهم. فقد بينت البحوث أن الأبناء الذين يشعرون بالنبد من والديهم، يعانون من قلق اجتماعي مرتفع مثل (الخوف من النبد) وعلى العكس من ذلك الوالدين ذوى مشاعر الدفاء، لذلك فإن النبد المبكر من مقدمي الرعاية ربما يؤثر على توقعات القلق والاستبعاد من العلاقات الاجتماعية مستقبلا. وقد توصلت نتائج دراسات بوجالسكى وفرايدنبرج Bugalski, Frydenberg (٢٠٠٠) إلينا كارتر Alina Carter (٢٠١٠) ودراسة أيوب (٢٠١٢) إلى أن استراتيجيات المواجهة الفاعلة يتم تحسينها من خلال البرامج

الإرشادية والتدريبية في مقابل التخلي عن استراتيجيات المواجهة غير الفاعلة لدى عينات مختلفة من المراهقين وطلاب الجامعة. كما أن المراهقين الأكبر في السن يستخدمون استراتيجيات المواجهة أكثر من الأفراد الأصغر عمرا بسبب وجود خبرات سابقة ومخزون من الاستراتيجيات البديلة عند الشعور بأن الاستراتيجية المستخدمة بداية غير فعالة، فيلجأ تلقائيا إلى استخدام استراتيجية أخرى أكثر فاعلية، وهذا ينعكس على القدرات العقلية أو زيادة مهارات استخدام استراتيجيات المواجهة. وقد توصل كل من داووني وفيلدمان (Downey&Feldman,1996: 1327) عند دراسة القلق الاجتماعي والنبذ المتوقع لدى عينة من طلاب الجامعة أن درجات القلق الاجتماعي مرتفعة، وأن النبذ المتوقع في علاقاتهم الجديدة يكون أكثر من أقرانهم ذوي القلق الاجتماعي المنخفض، لذلك يبدو أن الضغوط والاهتمام في المواقف الاجتماعية يرتبط بشكل كبير بالنبذ المرتقب في علاقات الشخص بشكل عام، وافترض كثير من الباحثين أن نقص الكفاءة الاجتماعية يرتبط بمشاعر القلق الاجتماعي والتي تخفى قدرة الفرد على التفاعل مع الآخرين في المناسبات الاجتماعية.

• مشكلة البحث :

من المفترض أن تؤدي استراتيجيات المواجهة وظيفتان أساسيتان وهما: إدارة المشكلة التي نتجت عنها الضغوط، ثم التحكم في الانفعالات المرتبطة بتلك الضغوط، لذا فعندما يدرك الفرد الضغوط على أنها متحكم فيها أو تحت سيطرته فإنه في هذه الحالة يلجأ إلى استخدام استراتيجيات مواجهة نشطة Proactive أما عندما يدرك الفرد الموقف على أنه ليس تحت سيطرته فإنه يلجأ إلى استخدام استراتيجيات تجنبية (2-1: Kariv&Heman,2005). ويرى داووني وفيلدمان أن الحساسية للنبذ ربما تدفع الناس لأن يكونوا غير قادرين على الاحتفاظ بالعلاقات المحققة للرضا والمساندة، مما يدفعهم إلى الانسحاب من المواقف التي تثير النبذ قدر المستطاع. كما أن الأشخاص الذين يدخلون في علاقات مقلقة من المتوقع أن تثير النبذ، تشبه إدراك النبذ الفعلي للأطراف المشاركة في السلوكيات الغامضة والشعور بعدم الأمن وعدم السعادة نحو العلاقات، والاستجابة نحو النبذ المدرك أو تهديدات النبذ من قبل الأقران بالكرهية، والغيرة، والتحكم السلوكي (16-15: Jessica,Kelliher,2013).

ويوجد دليل قوى على أن نمط المعاملة الوالدية يمثل رابطة بين القلق وسلوك المواجهة لدى المراهقين، فالضغوط النفسية المدركة من نمط المعاملة الوالدية كسلطة ضاغطة تربط بين الشخصية المكتتبة وقلق السمة لدى المراهقين، وفي المقابل فإن الأساليب الوالدية المدركة والتي تمثل السلطة الدافئة ترتبط إيجابيا مع أساليب المواجهة النشطة (الإيجابية) كما ترتبط سلبيا بالقلق، تلك الأساليب الوالدية تُدرك بشكل عام كأحد عوامل جودة الحياة والتوافق وشكل من أشكال المساندة الاجتماعية، وتعزز مصادر تقدير

الذات وتساعد الفرد على المواجهة (Frydenberg,E.,2008:147). ومن خلال عمل الباحث مع طلاب الجامعة وجد أن الحساسية للنبتذ والقلق الاجتماعي مشاعر توجد لدى الكثيرين منهم بسبب ضعف استخدام وتفعيل استراتيجيات المواجهة واللجوء إلى الانسحاب من مواقف التواصل والتفاعل مما دفع الباحث إلى تناول هذا البحث. وتتمثل مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي: ما فاعلية برنامج إرشادي لتحسين أبعاد استراتيجيات المواجهة في خفض مستوى الحساسية للنبتذ والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة؟ وينبثق من التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

- ◀ هل يوجد فروق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في أبعاد استراتيجيات المواجهة قبل وبعد البرنامج؟
- ◀ هل يوجد فروق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات رتب المجموعة التجريبية في الحساسية للنبتذ قبل وبعد البرنامج؟
- ◀ هل يوجد فروق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القلق الاجتماعي قبل وبعد البرنامج؟

• أهداف البحث :

- يهدف البحث الحالي إلى التحقق من:
- ◀ فاعلية برنامج إرشادي في تعزيز أبعاد استراتيجيات المواجهة، وتأثيرها على خفض الحساسية للنبتذ والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ◀ التعرف على الفروق في استراتيجيات المواجهة والحساسية للنبتذ والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة.

• أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:

• من الناحية النظرية :

- ◀ علي الرغم من تعدد البحوث والدراسات التي تناولت استراتيجيات المواجهة وتأثيرها علي السلوك الإنساني إلا أن هذه الدراسات لم تعط اهتماما كافيا للبرامج الإرشادية لتعزيز أبعاد استراتيجيات المواجهة، سواءً المرتكزة على الانفعال أو المرتكزة على المشكلة.
- ◀ يمكن الاستفادة من استراتيجيات البرنامج كأسلوب تدخل لطلاب الجامعة، وذلك من شأنه خفض الحساسية للنبتذ والقلق الاجتماعي.
- ◀ تتناول الدراسة الحالية مشكلة هامة يعاني منها بعض طلاب الجامعة وتؤثر علي مستوي تقدمهم وانطلاقهم الاجتماعي والأكاديمي وهي مشكلة الحساسية للنبتذ والقلق الاجتماعي، رغم أنهم في مرحلة الإعداد للعمل كمعلمين وهذا العمل يحتاج إلى تعزيز مهارات التفاعل الاجتماعي واستخدام أساليب مواجهة فاعلة إيجابية.

• من الناحية التطبيقية:

- ◀ إعداد برنامج إرشادي لتعزيز أبعاد استراتيجيات المواجهة لدى طلاب الجامعة.
- ◀ تقديم مقاييس نفسية جديدة للمكتبة العربية مثل: مقياس استراتيجيات المواجهة، ومقياس الحساسية للنبد لدى طلاب الجامعة.
- ◀ تساهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة القائمين على العملية التربوية والباحثين النفسيين في مراعاة نوعية استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الطالب والتي تخفض الحساسية للنبد والقلق الاجتماعي.
- ◀ تدريب الطلاب من قبل التربويين (أعضاء هيئة التدريس) على تعزيز استراتيجيات المواجهة الفاعلة في مواقف التفاعل بغرض خفض الحساسية للنبد والقلق الاجتماعي.

• مفاهيم البحث :

• استراتيجيات المواجهة Coping strategies :

يعرف "فولكمان ولازاروس" استراتيجيات المواجهة بأنها "الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتخفيف والتحكم والتكيف مع المطالب الداخلية والخارجية التي تنشأ في أثناء تفاعله مع البيئة والتي تدرك بأنها شديدة الوطأة أو تفوق ما لديه من إمكانيات. ويقصد بأساليب المواجهة مجموعة من النشاطات يقوم بها الفرد، سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها لمواجهة المواقف الضاغطة لحل المشكلة، أو التخفيف من التوتر الانفعالي المترتب عليها، وبمعنى آخر فهي محاولة جادة من جانب الفرد للوفاء بمطالب البيئة من المواقف الضاغطة في محاولة لمنع الآثار السلبية أو الإنهاك من الظهور (Folkman & Lazarus, 1986:572). ويتحدد مفهوم استراتيجيات المواجهة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس استراتيجيات المواجهة (النسخة المختصرة) إعداد: ديفيد توبين David Toubin (٢٠٠١) ترجمة الباحث.

• الحساسية للنبد Rejection sensitivity :

يعرف "داوني وفيلدمان" الحساسية للنبد "بأنها استعداد جبلي Dispositional منظم ويمثل زيادة الميل أو النزعة لتصرف الفرد بغضب وقلق متوقع ويدركه كواقع، مما يدفعه للتصرف بشكل يتميز بالمبالغة في رد الفعل بالنبد مع الآخرين في العلاقات البينشخصية" (Downey & Feldman, 1996:1327). ويرى "استيفن فورد" أن الحساسية للنبد حالة من التوقع القلق وإدراك أفعال الآخرين على أنها إشارة على الرفض والنبد، ويفترض نموذج الحساسية للنبد أن الأفراد ذوي الخبرة السابقة للنبد يصبحون أكثر حساسية لخبرات النبد مستقبلاً نحو الآخرين، ويتعرضون لسوء التوافق المرتبط بالحساسية للنبد (Stephen, Ford, 2012:62-63). وتتحدد الحساسية للنبد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على

مقياس الحساسية للنبت لدى طلاب الجامعة إعداد داوونى وفيلدمان Downey& Feldman (١٩٩٦) ترجمة البلاح (٢٠١٣).

• **القلق الاجتماعي Social anxiety :**

يمثل حالة خوف ملاحظ من عدد من المواقف الاجتماعية وخاصة مواقف الأداء حيث يظهر أمام الفرد أشخاص غير مألوفين أو أن يكون تحت تدقيق أو فحص من الآخرين عندها يشعر الفرد المصاب بالارتباك والخوف والقلق المحرج له أثناء المقابلة للآخرين، والفرد يدرك بأن هذا القلق غير عقلائي، ولكنه يؤثر على النشاطات الاجتماعية. ويُعرف القلق الاجتماعي إجرائيا "بأنه حالة من التوتر تنتج عن التوقع أو الحدوث الفعلي للتقييم في مواقف التفاعل الاجتماعي التخيلية أو الحقيقية فى مواقف التفاعل أو المواجهة" (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ١٧٢).

• **أدبيات البحث :**

• **أولا: استراتيجيات المواجهة:**

تمثل استراتيجيات المواجهة سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف، واللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر والشعوري لمعالجة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية، واللفظ يطلق على الاستراتيجيات التي تصمم لمعالجة مصدر القلق عكس الحيل الدفاعية التي توجه لمعالجة القلق مباشرة وليس مصدره (عبد الحميد، وكفافي، ١٩٨٩: ٧٦٣). ومنذ تقييم برنامج المواجهة الذي استند على أعمال وأفكار فرايدنبيرج وزملائها "نموذج المواجهة للمراهقين" فإن تعريف المواجهة يعنى "التأثيرات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد في إدارة متطلبات علاقة الفرد بالبيئة". ويعرفها لازاروس وفولكمان (١٩٨٤: ١٤١) بأنها التغييرات المؤثرة في الجوانب المعرفية والسلوكية والتي تساعد في إدارة متطلبات داخلية وخارجية محددة والتي تعزز مصادر المواجهة لدى الفرد. وهناك بعض التعريفات المرتبطة بالمواجهة والتي تتطلب شيء من التصنيف مثل: مصطلح مصادر المواجهة Coping resources والتي تتشكل من خلال التفاعلات البيئية مثل المساندة الاجتماعية، وهناك ما يرتبط بالفرد مثل القدرة على حل المشكلات التي تساعده على التعامل مع الضغوط. وهناك مصطلح آخر وهو استراتيجيات المواجهة مثل: الاسترخاء ومنها أيضا ما هو معرفي (حل المشكلات - إعادة البنية المعرفية) أو سلوكي (تجنب المشكلات - الانسحاب الاجتماعي) يستخدم في الاستجابة نحو الأحداث الضاغطة، وقد أضاف "كومباس (Compas,2001) مصطلح أساليب المواجهة Coping styles ومنها على سبيل المثال: منحى المواجهة أو أنماط التعامل مع الضغوط والتي يستخدمها الفرد في الاستجابة للضغوط المشابهة كلما تكررت. ويوجد أنماط عديدة أو فئات من المواجهة والتي تعتبر تكيفيه أو لا تكيفيه مثل حل المشكلات والبحث عن المساندة، القلق المتوقع، ولوم الذات (AlinaCarter,2010:8).

وتمثل استراتيجيات المواجهة مجموعة الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تسيير الضغوط والتقليل من أثارها السلبية، وتناولها البعض على أنها استراتيجيات مقاومة الضغوط النفسية، وأحياناً أخرى على أنها أساليب تعامل، وأحياناً ثالثة على أنها عمليات تحمل الضغوط. وقد بينت نتائج بعض الدراسات السابقة بوجالسكى وفرايدنبرج Bugalski & Frydenberg (٢٠٠٠) ديموتس مارجریده DeMatos, Margarida (٢٠٠٨) أن الأفراد الذين يعانون من القلق والاكتئاب يميلون إلى استخدام المواجهة المركزة على الانفعال، لذا تتكون معظم مقاييس التقدير التي صممت لقياس المواجهة المركزة على الانفعال من بنود محتواها قريب جداً من بعض أعراض المرض النفسي، كما لوحظ أنها تقيس درجة تأثير الفرد بهذه الحالة بدلاً من استخدام الاستراتيجيات المستخدمة إرادياً، لهذا يفسر الضغط الملاحظ بعدم قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته أو التصرف عكسها. والإشارات التي وردت في دراسات أخرى قد لا تلتقي مع هذا التصور النظري، حيث يرى "فولكمان ولازاروس" أن المواجهة المركزة على المشكلة تكون مصحوبة بالواجهة المركزة على الانفعال في معظم المواقف الضاغطة، خاصة إذا كان لدى الفرد بعض القدرة على ضبط انفعالاته عند محاولة التعامل مع المواقف الضاغطة. وبالرغم من أن كل فرد يمر بخبرات الضغوط، فإن الناس تختلف في ردود أفعالها أو استجاباتها لمواجهة الضغوط. وتعرف المواجهة "بأنها الجهود التي تعمل على التعامل الجيد مع الضغوط وفقاً للمحددات الموقفية، الخصائص الفردية، إدراك الموقف ومقاصد المواجهة" (Frydenberg, 2004, 15).

وعندما يمر الفرد بالضغوط فإنه يختبر الموقف، وقدراته، ومصادر التعامل معها، لذلك فإنه من خلال الخبرات السابقة ومخرجات الاستراتيجيات فإنه يحدد الاستجابات المناسبة. كما أن إحدى قدرات المواجهة يمكن تحديدها بالمحددات البيولوجية وما الذي تعلمناه من النماذج في البيئة. وتمثل المواجهة عامل ثابت يساعدنا في المحافظة على التوافق النفسي خلال مراحل التعرض للضغوط (Moss & Holahan, 2003: 1396). ويمكن للأفراد تشكيل المخرجات في حياتهم خلال الأسلوب الذي يسلكونه في مواجهة الضغوط، وعملية المواجهة تؤثر على الضغوط التي يتعرض لها الأفراد، كما أن ردود أفعالهم نحو التهديدات والتحديات الناتجة عن الضغوط تساهم في تشكيل المخرجات الحياتية.

ومن النظريات التي ركزت على المواجهة النظرية المعرفية، ونموذج تفاعل الفرد مع البيئة، ففي النظرية المعرفية تعرض المعارف والأفراد كأسس للسلوك وردود الأفعال، أما نموذج تفاعل الفرد مع البيئة فيقترح أن سلوكيات الأفراد تتأثر بالبيئة التي توجه سلوكياتهم، في هذين النموذجين هناك اقتراح أن

المواجهة وظيفية للفرد لإدراك البيئة ومحددات الموقف من خلال الأفكار، المشاعر، والسلوك وفق المطلوب في كل موقف. ويقدم نموذج كفاءة المواجهة تعريفاً شاملاً للمواجهة على أنها ليست ذات خصائص ثابتة لكنها متغيرة وفق السياق وتتحول وفقاً للموقف، وينظر للمواجهة على أنها عملية أكثر منها مفهوم مرحلي وهي متغيرة من وقت لآخر، فهي تتضمن المعارف، السلوكيات والانفعالات التي يستجاب من خلالها نحو الضغوط والتي تثير مخرجات خاصة أو تقدم حلولاً مناسبة لخفض الضغوط (Frydenberg, 1996:224).

إن أنماط المواجهة أو الاستراتيجيات يمكن أن تصنف إلى أساليب عديدة، فقد وصف موس وهلاهان (٢٠٠٣) أربعة أنماط رئيسية لاستجابات المواجهة تشمل المنحى المعرفي، والمنحى السلوكي، والمنحى التجنبي، والمنحى السلوكي التجنبي. ويتضمن المنحى المعرفي التحليل المنطقي للموقف استناداً على الخبرات السابقة، والتركيز على الحلول البديلة والتقييم العقلي. أما المنحى السلوكي فيتضمن تنفيذ شيء محسوس مثل مساندة شخص ما أو بذل أنشطة مباشرة للتعامل مع الموقف الضاغطة. الاتجاه المعرفي التجنبي يعنى قبول النتائج السلبية للموقف الضاغطة وأن التفكير فيه لا يغيره، والمنحى التجنبي السلوكي يتضمن السلوكيات الخطرة مثل تعاطي المخدرات والكحول كوسائل لتخفيف التوتر. لذلك من الأفضل إعداد نموذج للمواجهة يعتمد على وجود تفاعلات بين مكونات الشخصية والمكونات البيئية والمعرفية ومهارات المواجهة والتي تتكامل فيما بينها لتحقيق الصحة النفسية.

استراتيجيات المواجهة لدى طلاب الجامعة: قامت فرايدنبرج ولويس Frydenberg & Lewis (١٩٩٧) ببحث استراتيجيات المواجهة لدى المراهقين وارتباطها بمتغير العمر (دراسة طولية) على عينة من المراهقين في الصفوف من السابع إلى الحادي عشر، أن المراهقين الأكبر سناً أكثر ميلاً لتوجيه اللوم إلى الذات، وأقل ميلاً للانغماس بالعمل والبحث عن المساعدة المهنية المتخصصة أو الاستفادة من الدعم والمساندة والتعاطف كاستراتيجيات للتعامل مع ما يواجهون من مشكلات، تكونت عينة البحث من (١٦٨) طالب بجامعة مولبورن استراليا واستخدم الباحثان مقياس المواجهة لدى المراهقين من إعدادهما (١٩٩٣) والمكون من (٨٠) فقرة موزعة على (١٨) مقياس فرعي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الميل أكبر لدى المراهقين من كلا النوعين للتقليل من الاعتماد على الدعم الاجتماعي مع ازدياد العمر، حيث أن المراهقين الأصغر سناً الذين تتراوح أعمارهم بين (١٢ - ١٤) سنة يميلون بدرجة أكبر إلى استخدام استراتيجية الدعم الاجتماعي، والتعبير عن المشكلات، والانخراط في النشاطات الاجتماعية، وتجاهل ما يواجهون من مشكلات. وقد وجدت فروق ترجع إلى السن والنوع في استخدام استراتيجيات المواجهة، وأظهر الإناث فروق دالة لصالح الذكور في خمس استراتيجيات (البحث عن المساندة، حل المشكلات، لوم الذات،

وخفض التوتر) كما أن استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة تحسن بتقديم العمر لدى كلا الجنسين (١٦ - ١٧) خصوصا طلب المساعدة المهنية المتخصصة. كما قامت كريستين ويليامز وآخرون، Kristin Williams, et al., (٢٠٠٠) ببحث استراتيجيات المواجهة للضغوط لدى عينة من المراهقين بالمدارس والجامعات، تكونت عينة الدراسة من (١٠٩) من ثلاث مراحل تعليمية (٣٤ متوسطة، ٣٧ ثانوية، ٣٨ جامعة تخصص علم النفس) منهم ٥٨ إناث، و٥١ ذكور ومتوسط الأعمار على التوالي (١٢ - ١٥ - ١٩) عاما، وتم تطبيق مقياس أساليب المواجهة إعداد فولكمان ولازاروس Folkman & Lazarous (١٩٨٨) تعديل هالستيد وآخرون (١٩٩٣) وهو مكون من ٦٦ عبارة موزعة على ثمانية أبعاد هي: التحدي، التباعد، المساندة الاجتماعية، المسؤولية، التجنب والهروب، حل المشكلات، إعادة البنية المعرفية. ومقياس إدراك الضغوط للمراهقين إعداد كومباس وآخرون Compas, et al., (١٩٨٧) وبينت نتائج الدراسة أن الذكور والإناث يستخدمون استراتيجيات مختلفة في مواجهة كلا من الضغوط اليومية - وأحداث الحياة الكبرى الضاغطة، كما أن المراهقين كبار السن يستخدمون استراتيجيات مواجهة متنوعة في التعامل مع الضغوط بما يخفف من حدتها من خلال مكونات معرفية مثل: التخطيط لحل المشكلات، إعادة البنية المعرفية، أكثر من الطلاب صغار السن، بما يؤكد تأثير عامل السن على استخدام استراتيجيات المواجهة بين المجموعات الثلاث، ولم تظهر فروق دالة ترجع لعامل النوع. كذلك قام ديموتس مارجریده وآخرون، DeMatos, Margarida, et al., (٢٠٠٨) ببحث العلاقة بين ثلاثة مقاييس للقلق، الاكتئاب، واستراتيجيات المواجهة، والتي تم تطبيقها على عينة غير إكلينيكية مدرسية من مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقة، مع بحث أثر النوع والسن والصف الدراسي، ونمط العائلة، وتكونت عينة الدراسة من (٩١٦) طالبا تمثل الإناث منها نسبة ٣، ٥٤٪ تراوحت أعمارهم ما بين (١٠ - ٢٢) عاما بمتوسط حسابي قدره ٤٤، ١٤ عاما، تم اختيار العينة عشوائيا من الصفوف الخامس حتى الثاني عشر من المدارس العامة، وتم استخدام مقياس كوفاكس للاكتئاب (١٩٨١) ومقياس القلق الاجتماعي إعداد مارش March (١٩٩٧) ومقياس استراتيجيات المواجهة إعداد موس Moos (١٩٩٣) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الإناث أكثر قلقا واكتئابا من الذكور، وأن الطلاب الأكبر سنا أعلى اكتئابا ولكنهم أكثر استخداما لاستراتيجيات المواجهة مقارنة بأقرانهم الأصغر سنا.

برامج استراتيجيات المواجهة لدى طلاب الجامعة: مع ندرة البرامج التي اهتمت بتحسين استراتيجيات المواجهة إلا أنه يوجد بعض الدراسات مثل دراسة بوجالسكي وفرايدنبرج Bugalski & Frydenberg (٢٠٠٠) والتي هدفت إلى بحث تأثير برنامج مهارات المواجهة وهو بعنوان "أفضل أساليب المواجهة.. الحياة المشرقة" لدى عينة من المراهقين وأساليب المواجهة، كما بحثت الدراسة تحديد

المراهقين الأكثر والأقل مقاومة للاكتئاب، كما هدفت إلى معرفة تأثير البرنامج على العينة في الاكتئاب وأساليب المواجهة، والفروق بين الجنسين، ومن خلال البرنامج ومقياس أساليب المواجهة ومقياس الاكتئاب وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج كان له تأثير إيجابي على المراهقين المكتئبين كما استخدموا استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية. كما هدفت دراسة كاوندنجهام وآخرون، Cunningham, et al. (٢٠٠٢) إلى بحث فاعلية برنامج تدخل يعتمد على زيادة مصادر المواجهة لدى المراهقين خلال النمذجة والتدريس ومهارات التفكير التفاؤلي Optimistic بمساعدة الأخصائيين النفسيين وبعض المدرسين لمدة ثمانية أسابيع، شملت العينة (١٦٠) من المراهقين كمجموعة ضابطة في مقابل (١٣٥) من المراهقين كمجموعة تجريبية وتم استخدام مقياس المواجهة للأطفال الذي تم إعادة موافقته ليناسب المراهقين إعداد فرايدنبرج، واستبيان أسلوب العزو لدى الأطفال ومقياس فاعلية المواجهة الداخلية لدى الأطفال والذي تم تعديله ليتلائم مع التحكم المدرك بالإضافة إلى برنامج الأفكار المشرقة والمبنى على مهارات التفكير الإيجابي وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في خفض الاكتئاب لدى المجموعة التجريبية، كما تم خفض استراتيجيات المواجهة غير المنتجة مثل القلق، التفكير القائم على التمني، اللامواجهة، وتجاهل المشكلة مقارنة بالمجموعة الضابطة. ووضع ويندى ديكنسون Wendy Dickinson (٢٠٠٦) برنامج يهدف إلى زيادة مصادر المواجهة من خلال التدخل بالكتابة والقراءة لخفض الضغوط ومصادر مواجهتها، واستخدمت الباحثة مقياس مصادر المواجهة للضغوط وإعداد ماثاني وآخرون، Mathany, et al. (١٩٩٢) ومقياس إدراك الضغوط إعداد كوهين Cohen (١٩٨٣) ومقياس الاكتئاب إعداد رادولف Radloff (١٩٧٧) ومقياس الرضا عن الحياة إعداد داينر Diener (١٩٨٥) على عينة من (١٤٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تعرضت للتجريبية لبرنامج زيادة وتدعيم المواجهة للضغوط، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن كتابة وقراءة التغذية الراجعة حول مصادر المواجهة الإيجابية وتأثيرها الدال على مستوى المواجهة ومستوى الرضا عن الحياة وإدراك الضغوط ومستويات الاكتئاب بعد البرنامج، ولم تتوصل نتائج الدراسة إلى فروق دالة بين الذكور والإناث في الكتابة عن الضغوط والمواجهة. كذلك قامت إلينا كارتير Alina Carter (٢٠١٠) ببحث فاعلية برنامج مهارات المواجهة والمعروف بأفضل المواجهة Best coping إعداد فرايدنبرج وبراندون Frydenberg & Brandon (٢٠٠٢) وتكونت عينة الدراسة من ٧٤ من المراهقين (٣٣ ذكور، ٤١ إناث) تراوحت أعمارهم ما بين (١٣ - ١٦) عاما وتم استخدام مقياس الضغوط، ومقياس استراتيجيات المواجهة، والرضا عن الحياة والسعادة، كما تم أخذ وجهات نظر الوالدين والمعلمين، وبينت نتائج الدراسة أن تأثير البرنامج ساعد على خفض استخدام استراتيجيات المواجهة اللاتوافقية، كما قرر الوالدين زيادة استخدام المراهقين استراتيجيات المواجهة التكيفية. وأضافا كاديرافان وكومر Kumar & Kadiravan (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى بحث فاعلية

برنامج تدريبي لتعزيز مهارات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالفاعلية الذاتية العامة بين طلاب الجامعة الذين يدرسون الحاسب الآلي، من كليتي التربية والآداب، على عينة من (٨٨) طالبا ٤٤ تجريبية و٤٤ ضابطة واستخدم الباحثان مقياس الضغوط المدركة إعداد كوهين وآخرون Cohen, et al., (١٩٨٣) ومقياس المواجهة النشطة إعداد جرينجلاس Greenglas (١٩٩٩) ومقياس الفاعلية الذاتية العامة إعداد شوارزر Schwarzer (١٩٩٨) بالإضافة إلى برنامج تدريبي يشتمل على عدة جلسات تضمنت معلومات حول (الضغوط والمواجهة، تحسين المواجهة، مهارات حل المشكلات، مهارات التواصل، والتدريب على مهارات المواجهة) وأسفرت نتائج الدراسة عن أن البرنامج التدريبي كانت له نتائج إيجابية في تحسين استراتيجيات المواجهة النشطة مما انعكس على مواجهة الضغوط والفاعلية الذاتية العامة أدى إلى تحسينها لدى طلاب الجامعة. كما سعى (أيوب، ٢٠١٢) إلى إعداد برنامج تدريبي لتنمية التفكير القائم على الحكمة وقياس أثره في تحسين استراتيجيات المواجهة لحل المشكلات الضاغطة لدى طلاب الجامعة. وقد تكونت عينة البحث من (٨١) طالبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٣٨ للمجموعة التجريبية، و٤٣ للمجموعة الضابطة) من طلاب السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، وهم الطلاب الذين يمثلون الإربعاء الأدنى وفقا لدرجاتهم على مقياس استراتيجيات المواجهة لحل المشكلات الضاغطة. وبرنامج لتنمية التفكير القائم على الحكمة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد استراتيجيات المواجهة (حل المشكلة عقلانيا/منطقيا، أسلوب التجنب، التوجه السلبي نحو المشكلة، أسلوب الاندفاع واللامبالاة، التوجه الايجابي نحو المشكلة) والدرجة الكلية بعد ضبط القياس القبلي لصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت نتائج اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على أبعاد استراتيجيات المواجهة والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي.

• **ثانياً: الحساسية للنبت Rejection sensitivity :**

يرى "داونى وفيلدمان" أن مفهوم الحساسية للنبت عملية دينامية وجدانية معرفية تعرض للتوقع القلق Anxiously expect والإدراك الواقعي ورد الفعل بشكل مبالغ فيه نحو أسباب النبت في سلوك الآخرين تجاه الفرد، والحساسية للنبت تصف في الأساس الإطار المرجعي للعمليات الانفعالية المعرفية وتجهيز المعلومات. والحساسية للنبت تؤثر على إدراك الفرد للواقع الاجتماعي من خلال التوقعات، والتحيزات الإدراكية في السياقات البيئشخصية، وبشكل عام الأفراد ذوى الحساسية العالية للنبت لديهم توجه في المواقف الاجتماعية نحو التوقعات القلقة للنبت أو الرفض، والذي يجعلهم أكثر تحفظا لتفسير الإشارات الدالة على النبت المحتمل عند تفسير القرائن البيئية أو البيئشخصية لصالح النبت،

فالأفراد ذوى الدرجة العالية للنبذ يخبرون بالفعل مشاعر النبذ، مما يشعرهم بالكرهية والتجنب والاكئاب.(Downey,2004: 2-3).

وتعتبر الحساسية للنبذ حالة نفسية معرفية تظهر كثيراً في الشخصيات الحدية، ويدرك الفرد النبذ رغم أنه قد لا يكون واقعياً، فمثلاً لو سمع شخص أن مجموعة الأصدقاء خرجت للنزهة دونه، فيشعر بالنبذ، وقد يظن أن الأصدقاء لا يحبونه وهذا غير صحيح، لكنه إدراك للنبذ مما يقود الفرد إلى الغضب والعدوانية والتعرض للضغوط في علاقاته مع الأصدقاء. وتعتبر الحساسية للنبذ أحد مظاهر القابلية للانجرار Vulnerability والأعراض الاكتئابية، فهي توصف بأنها ميل الفرد إلى الغضب والقلق لتوقع النبذ من الآخرين، ويرتبط ذلك بالمشكلات الداخلية مثل: القلق والاكئاب (McDonald, et al.,2010:563).

كما أن الأفراد ذوى الدرجات العالية من الحساسية للنبذ يمرون بخبرة مزعجة للوظائف البينشخصية والتي تنشأ عن مخاوفهم المتوقعة، والتي تثير السلوك الذى ينشأ عن النبذ الفعلي من قبل الأشخاص المهمين في حياتهم (Downey, et al.,1998:1074) كما أن الأفراد ذوى الحساسية المرتفعة للنبذ، يجدون غموضاً في إدراك القرائن والإشارات الاجتماعية أكثر من الأفراد منخفضي الحساسية للنبذ، فمثلاً رسالة النبذ التي يخبرها الأشخاص نتيجة ضعف قدرة الآخرين في عرض مشاعر الحب والتقبل تؤدي إلى مشاعر اليأس والاكئاب، فالأفراد الذين يخبرون مستويات عالية من الحساسية للنبذ لديهم مشاعر عالية من الضغوط الانفعالية، التي تساهم في الاكئاب بين طلاب الجامعة (Ayduk;Downey&Kim,2001).

الحساسية للنبذ لدى طلاب الجامعة: إنه في إطار الدراسات التي تناولت الحساسية للنبذ في مرحلة الجامعة، أجرى بوتلر كورى وآخرون Butler,Corey,etal., (٢٠٠٧) هدفت إلى بحث العلاقات البينشخصية والحساسية للنبذ، على عينة من (١٠٤) من طلاب الجامعة بمتوسط عمري ٧٥، و٢٠ وباستخدام مقياس الحساسية البينشخصية إعداد بويس وباركر (١٩٨٩) وهو يقيس القلق وخبرات النبذ الاجتماعي، واختبار خبرات المضايقة في الطفولة إعداد ستورس وآخرون (٢٠٠٤) ومقياس كفاءة العلاقات البينشخصية إعداد بوهرمستر (١٩٨٨) ومقياس التقبل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية، أظهرت النتائج أن الحساسية البينشخصية للنبذ يرتبط بالإثارة أو الإغظة Teasing في الطفولة، وأن الحساسية البينشخصية للنبذ ترتبط وتؤثر في الكفاءة البينشخصية في مرحلة البلوغ. كما درست كريستينا ماكدونالد وآخرون Kristina L. McDonald, et al., (٢٠١٠) التفاعلات بين الحساسية

للنبذ وعلاقات المساندة كعوامل للتنبؤ بالمشكلات الداخلية، وهدفت بشكل رئيسي إلى بحث ما إذا كانت علاقات المساندة الوالدية، والصدقات عوامل وسيطة بين الغضب، والقلق، والحساسية للنبذ، والاكتئاب، والقلق الاجتماعي في مرحلة المراهقة أم لا ، لدى عينة من (٢٧٧) من المراهقين متوسط أعمارهم (٣٠، ١٤) عاما، منهم ١٣٠ ذكور و١٤٧ إناث، وباستخدام مقياس الحساسية للنبذ إعداد داوونى Downey,1998 ومقياس شبكة العلاقات الاجتماعية إعداد فورمان ويوهرماستر Furman & Buhrmester,1985 ومقياس القلق الاجتماعي إعداد مارش March,1999 ومقياس الاكتئاب إعداد كوفاكس Kovacs,1992 تبين أن الحساسية للنبذ ارتبطت بالأعراض الاكتئابية، كما أن ضعف المساندة الوالدية ومساندة الأصدقاء يمثلان وسيط بين الحساسية للنبذ والقلق الاجتماعي، وكذلك الحساسية للنبذ والأعراض الاكتئابية. وفي نفس الإطار قامت إيميلي مارستون وآخرون Emily ,Marston,et al. (٢٠١٠) ببحث الحساسية للنبذ وعلاقتها بالنتائج الانفعالية الاجتماعية (القلق والأعراض الاكتئابية والكفاءة الاجتماعية) في مرحلة المراهقة المتأخرة، لدى عينة من (١٨٤) طالبا ٨٦ ذكور، و٩٨ إناث متوسط أعمارهم ٣٣، ١٨ عاما، واستخدم الباحثون مقياس الحساسية للنبذ إعداد داوونى وفيلدمان (١٩٩٦)، ومقياس الاكتئاب إعداد كوفاكس وبيك (١٩٧٧) ومقياس القلق إعداد بيك وآخرون (١٩٨٨) ومقياس الكفاءة الاجتماعية العامة إعداد هارتر (١٩٨٨) وتبين وجود علاقة بين الحساسية للنبذ كعامل منبئ بمستويات القلق والأعراض الاكتئابية، والكفاءة الاجتماعية، وأن الذكور كانوا أكثر حساسية للنبذ من الإناث خصوصا في الأعمار الأصغر (١٦ - ١٧) عاما بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الحساسية للنبذ في الأعمار الأكبر (١٨) عاما. وأن خبرات الحساسية للنبذ ترتبط بزيادة المشكلات الداخلية مثل: القلق والأعراض الاكتئابية خلال السنوات الثلاثة من مرحلة المراهقة المتأخرة (١٦ - ١٧). واتجهت استيفن فورد Stephen ,Ford (٢٠١٢) إلى بحث العلاقة بين المظهر والحساسية للنبذ ودور الوالدين والأقران والنوع لدى عينة من طلاب الجامعة، واستخدم الباحث مقياس الحساسية للنبذ المتعلق بالمظهر إعداد بارك (٢٠٠٧) ومقياس تقبل الوالدين لمظهر أطفالهم إعداد بارك وكالوجرو (٢٠٠٩) واستبيان المظهر المعتمد على تقبل الأقران، واستبيان الاتجاهات الاجتماعية الثقافية نحو المظهر إعداد هينبرج وشمبسون (١٩٩٥) وأظهرت النتائج أن النوع يعتبر وسيط دال في العلاقة بين المظهر والحساسية للنبذ وتأثير كل من الوالدين والأقران لصالح الإناث، وأن الحساسية للنبذ تعتمد على المظهر، مما يتطلب التأكيد على استراتيجيات لزيادة التركيز على المظهر كطريقة لزيادة الاندماج في الأنشطة الاجتماعية وخفض تأثير النماذج السلبية للمظهر على الأقران.

• **ثالثاً: القلق الاجتماعي Social anxiety :**

يعتبر القلق الاجتماعي أحد أنواع الرهاب الذي يمثل أحد اضطرابات القلق ويتسم بخوف واضح ودائم من المواقف الاجتماعية التي تتطلب الأداء في جماعة، ويتم تجنب تلك المواقف الاجتماعية التي يخاف منها الفرد أو التي تثير لديه القلق دائماً ويرتبط مفهوم القلق الاجتماعي بالتفاعل بين الفرد والآخرين وهو جزء من عملية التواصل. وتشير نانسي كوكوفسكي Nancy Kocovski (٢٠٠١: ١) إلى أن القلق الاجتماعي Social phobia هو اضطراب القلق الموسوم بالخوف الاجتماعي ومواقف الأداء التي تعرض لأشخاص غير مألوفين أو مواقف ليست آمنة من الآخرين. وهناك محك لتشخيص اضطراب القلق الاجتماعي في دليل التشخيص الإحصائي الرابع يشمل الاستجابة المقلقة Anxious responses ومن المواقف المخيفة والتي يدركها الفرد على أنها مخيفة على المستوى الاجتماعي أو مواقف الأداء، وتكون مفردة Excessive ومن أمثلة المواقف المخيفة الشائعة لدى الأفراد ذوى المخاوف الاجتماعية (الرهاب) المشاركة في الاجتماعات، المبادرة بالحوار والاحتفاظ به، التعامل مع مظاهر السلطة، مقابلة أشخاص جدد، الأكل والشرب أمام الآخرين، الكتابة أمام الآخرين، التحدث أمام الآخرين. كما يرتبط القلق الاجتماعي بانخفاض المساندة الاجتماعية، وتدنى الثقة بالنفس، والانسحاب والتجنب، ويتطلب علاج القلق الاجتماعي علاج طبي معرفي سلوكي.

ويحتل القلق الاجتماعي موقعا هاما في التصنيف الدولي العاشر للاضطرابات النفسية (١٩٩٢) حيث يجعل القلق ضمن فئة القلق الرهابي، ويتحدد الرهاب الاجتماعي بأنه "اضطراب يبدأ غالبا في مرحلة المراهقة ويتركز حول الخوف من نظرة الآخرين ويؤدى إلى تجنب المواقف الاجتماعية، ويبدو الرهاب الاجتماعي في شكل أعراض نفسية أو سلوكية أو فسيولوجية، ويظهر في مواقف اجتماعية معينة، حيث يعتبر الإحجام عن المواقف الرهابية من أبرز معالم الرهاب الاجتماعي الذي يؤدى في الحالات الشديدة إلى العزلة الاجتماعية الكاملة" (عيد، ٢٠٠٠: ٣٤٩-٣٥٠). والسمة الأساسية للقلق الاجتماعي هي الخوف المزمن من مواقف مختلفة يشعر فيها الفرد بأنه محط الأنظار، الخوف من القيام بسلوك مخجل أو فاضح أو الخوف من تقييم الآخرين، ومن أعراض القلق الاجتماعي الأساسية الخوف من الحديث أمام الآخرين، ومن مراقبة الفرد أثناء ممارسته لبعض الأنشطة (رضوان، ٢٠٠١: ٤٧).

ويعتبر القلق الاجتماعي خبرة مزعجة للفرد أثناء الأداءات في المواقف الاجتماعية، فالناس القلقون اجتماعيا حساسون نحو الانطباعات التي يشعرون بها، كما يشعرون بعدم الاطمئنان لقدرتهم على إبراز ما يرون أنه مرغوب. ويواجه الأفراد ذوى القلق الاجتماعي خبرات في المواقف تشمل التعرف على شخص جديد، التحدث مع ذوى السلطة، التحدث أمام مجموعة، إجراء مقابلة لوظيفة، الدخول على قاعة ممتلئة بالأشخاص، أن يكون في بؤرة الاهتمام أو

محط أنظار الآخرين، مما ينتج عنه القلق الاجتماعي وتقليل جودة الحياة (Barbara, Enderson, 2003: 1-2). وينتج عن القلق الاجتماعي مشكلات مثل عدم الارتياح في المواقف الاجتماعية، تجنب التفاعل الاجتماعي، الخوف من تقييم الآخرين، كما أن الأشخاص ذوي القلق الاجتماعي يلجأون إلى استراتيجيات مواجهة مثل: الانسحاب من الدراسة Avoiding academia الأنشطة الترويحية، صداقات جديدة، علاقات رومانسية، بالإضافة إلى أن السلوك التجنبي واحد من أهم الخصائص استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد ذوي القلق الاجتماعي (American Psychiatric Association, 2000).

ويؤثر القلق الاجتماعي على الناس في النواحي المعرفية، الاجتماعية، الفسيولوجية، السلوكية، حيث أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي لديهم صعوبات في تجهيز المعلومات الاجتماعية، وكذلك ضعف الانتباه إلى القرائن المناسبة في التفاعلات الاجتماعية، ويغلب عليهم المعرفة السلبية Negative Cognitions والنشاط الفسيولوجي، كما لا ينظرون إلى الجانب الإيجابي في أنشطتهم، في مقابل التقدير السلبي (Barbara, Enderson, 2003: 4).

القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة: تناولت العديد من الدراسات متغير القلق الاجتماعي، فقد قاما (عبد الرحمن وعبد المقصود، ١٩٩٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على دور بعض المتغيرات النفسية المتمثلة في المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي والقلق الاجتماعي في سلوك الإيثار، والتوجه نحو مساعدة الآخرين، لدى عينة من ١٤٢ طالبة من طالبات الجامعة في المملكة العربية السعودية تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠ - ٢٤) وتم استخدام مقياس التوجه نحو المساعدة ترجمة وتعريب عبد الرحمن ومحروس الشناوي (١٩٩٣) ومقياس المهارات الاجتماعية إعداد عبد الرحمن (١٩٨٢) القلق الاجتماعي إعداد ليري Leary ١٩٩٣ ترجمة وتعريب معدا البحث (١٩٩٤)، ومقياس العلاقات الاجتماعية وهو يقيس السلوك التوكيدي، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات الدراسة الأربعة (الغيرية - الأنانية - قبول العطاء - المساندة الداخلية) في القلق الاجتماعي ببعدي (التفاعل - المواجهة)، كما تنبأ القلق الاجتماعي بسلوك الأنانية. كما أن (عيد، ٢٠٠٠) سعى إلى تحديد المكونات الأساسية لاضطراب القلق، والكشف عن الفروق في اضطراب القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - أدبي) وتكونت عينة الدراسة من ٤١٩ من طلبة جامعة عين شمس ١٠٢ ذكور، و٣١٧ إناث من كليات التربية والآداب والعلوم ٩٢ علمي و٣٢٧ أدبي، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق تعزى إلى التفاعل بين النوع والتخصص في الخوف من التقييم السلبي، وكذلك في القلق الاجتماعي العام، وفي زملة الأعراض الفسيولوجية والاستغراق في الذات. كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الخوف من التقييم السلبي وفي اضطراب القلق الاجتماعي

العام، وكذلك عدم وجود فروق نتيجة التفاعل بين الذكور والإناث وبين التخصص علمي - أدبي في القلق الاجتماعي. كذلك دراسة نانسي كوكوفسكي Nancy, Kocovski (٢٠٠١) والتي هدفت إلى بحث القلق الاجتماعي وأساليب المواجهة واستراتيجيات المواجهة واستخدامهما في المواقف المقلقة، لدى عينة من طلاب الجامعة عددها (١١٢) ٤٦ ذكور، و٤٨ إناث، واستخدمت الباحثة مقياس مواجهة المواقف الضاغطة إعداد إندلر وباركر Endler & Parker (١٩٩٩) ومقياس إدراك الأحداث إعداد كونووي تيري (١٩٩٢) ومقياس القلق الاجتماعي إعداد ليوويتز Liebowitz لقياس المخاوف وتجنب التفاعل الاجتماعي، إضافة إلى برنامج تدريبي يسمى مهام ستروب Stroop task لتقييم التهديد الاجتماعي بعد تلقى مهام البرنامج وأشارت النتائج إلى أن الأفراد ذوي قلق السمة الاجتماعي المرتفع كانوا أقل في استخدام أساليب المواجهة الفعالة في المواقف الاجتماعية، مقارنة بمجموعة ذوي القلق المنخفض بما ينبئ بأن هؤلاء الأفراد أقل في التحكم ويحتاجون إلى استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة. وتمت مناقشة النتائج على ضوء نموذج قلق التفاعل لإندلر (١٩٩٧) والنموذج المعرفي للرهاب الاجتماعي لكلارك وويلز (١٩٩٥). كذلك سعت دراسة باربارا إندرسين Barbara, Endersen (٢٠٠٣) والتي هدفت إلى بحث تأثير فاعلية سوء التوافق المعرفي maladaptive cognition واستراتيجيات المواجهة ودورها في القلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (١٠١) من طلاب علم النفس من جامعة كاليفورنيا، واستخدمت الباحثة مقياس التجنب والضغوط الاجتماعية إعداد واتسون وفريند (Watson & Friend, 1969) ومقياس قلق المواجهة إعداد هاريجان بيكر The Harrigan-Baker (٢٠٠٢) ومقياس سوء التوافق المعرفي، ومقياس المرغوبة الاجتماعية. وبينت نتائج الدراسة أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي المرتفع كانت مستوياتهم مرتفعة في سوء التوافق المعرفي، كذلك الأفراد مرتفعي القلق الاجتماعي مقارنة بمنخفضي القلق الاجتماعي يستخدمون استراتيجيات مواجهة مثل: عدم الكفاءة الاجتماعية، عدم القدرة على التأقلم، لوم النفس، الفشل الكامل، التفكير غير المنطقي، وعدم الكفاءة في عيون الآخرين. كما أن ذوي القلق المرتفع يستخدمون استراتيجيات مواجهة مثل: الاسترخاء واليوجا والتنفس بعمق، والتحدث مع الأصدقاء.

ولمحاولة التنبؤ بالعلاقة بين القلق الاجتماعي ومتغيرات أخرى أجرى جوازين ساباسي Guzin, Subasi (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى بحث التنبؤ بالعلاقة بين القلق الاجتماعي وبعض المتغيرات الأخرى مثل النوع، الإنجاز الأكاديمي، مهارات التواصل، الاتجاهات الوالدية، الدخل الأسري، تكونت عينة الدراسة من (٣٤٦) من طلاب الجامعة، منهم ١٥١ طالب، و١٩٥ طالبة، واستخدم الباحث مقياس التفاعل القلق The interaction anxiousness إعداد ليري (١٩٨٣) بعد تقينه على عينة تركيبة، ومقياس الوحدة النفسية، ومقياس مهارات التواصل إعداد

كوركوت Korkut ومقياس تقدي الذات، واستمارة جمع بيانات، وتوصلت نتائج الدراسة من خلال معامل ارتباط بيرسون ومعامل تحليل الانحدار إلى أن تقدير الذات والوحدة النفسية والنوع منبئات دالة إحصائياً بالقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة. بينما هدفت دراسة بيترا توماسون وآخرون Petra, Thomasson, et al., (٢٠١٠) إلى بحث العلاقة بين القلق الاجتماعي الشديد وارتباطه بخبرات العجز الاجتماعي Social impairment والفاعلية الذاتية والتحكم الاجتماعي، واستراتيجيات المواجهة، وتم تحديد القلق الاجتماعي على متصل يبدأ من عدم الارتياح الاجتماعي الخفيف وانتهاءً إلى القلق الشديد، وتكونت عينة الدراسة من (١١٣) طالب من جامعتين بجنوب السويد ممن يعانون من الفوبيا الاجتماعية، واستخدم الباحثان مقياس قلق التفاعل الاجتماعي ومقياس الفوبيا الاجتماعية كلاهما من تعديل ماتيك وكلارك (١٩٩٨) ومقياس الفاعلية الذاتية والتحكم الاجتماعي إعداد بولهااس (١٩٨٣) ومقياس استراتيجيات المواجهة إعداد كارفر وآخرون Carver, et al., (١٩٨٩) والذي يحتوى على ١٤ استراتيجية وفى كل بعد (٤) فقرات (المواجهة المعتمدة على المشكلة - المواجهة النشطة، التخطيط - إعادة التفسير الإيجابي) وبينت نتائج العلاقة القلق الاجتماعي وضعف الفاعلية الذاتية، كما يرتبط باستراتيجيات المواجهة غير الفاعلة، كما أن انخفاض الفاعلية الذاتية يزداد لدى الأفراد الذين يميلون إلى الاعتماد على استراتيجيات مواجهة غير فاعلة للتعامل مع خبرات القلق في المواقف الاجتماعية.

• تعليق عام على أدبيات البحث :

- ◀ توجد ندرة شديدة في برامج تحسين استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بكل من الحساسية للنبيذ أو القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. (حيث تركزت البحوث والدراسات التي حصل عليها الباحث على تحسين استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بكل من: الاكتئاب - التفكير التفاضلي - الرضا عن الحياة - الفاعلية الذاتية - التفكير القائم على الحكمة).
- ◀ تناولت دراسات وبحوث الحساسية للنبيذ (العلاقات البيئشخصية - المساندة الاجتماعية - القلق والأعراض الاكتئابية - الكفاءة الاجتماعية - والمظهر الجسمي) لدى طلاب الجامعة.
- ◀ ارتبطت دراسات القلق الاجتماعي (بالمهارات الاجتماعية - الفروق بين الجنسين في القلق الاجتماعي - والمواجهة السلبية).

• فروض البحث :

- ◀ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في أبعاد استراتيجيات المواجهة قبل وبعد البرنامج.

◀ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الحساسية للنبد قبل وبعد البرنامج.

◀ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القلق الاجتماعى قبل وبعد البرنامج.

• إجراءات البحث :

• أولاً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من طلاب المستوى الأول والثاني (السنة الأولى) كلية التربية جامعة الملك فيصل من أقسام (التربية الخاصة - التربية الفنية - التربية البدنية) تم اختيار عدد (٢٠) طالب من ذوى الدرجة المرتفعة في الحساسية للنبد، والقلق الاجتماعى، ومنخفضى الدرجة على مقياس استراتيجيات المواجهة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٠) سنة بمتوسط عمرى قدره ٥٩، ١٩ سنة، ويعتمد التصميم التجريبي على أسلوب المجموعة الواحدة، والجدول (١) يوضح عدد أفراد العينة النهائية في كل قسم.

جدول (١) عدد أفراد العينة النهائية تبعاً لكل قسم

| م | القسم | عدد الطلاب |
|---|-----------------|------------|
| ١ | التربية الخاصة | ٧ |
| ٢ | التربية الفنية | ٨ |
| ٣ | التربية البدنية | ٥ |
| ٤ | المجموع | ٢٠ |

• ثانياً: أدوات البحث:

• مقياس استراتيجيات المواجهة:

إعداد ديفيد توبين David, Toubin (٢٠٠١): ترجمة الباحث (النسخة المختصرة) ويتكون المقياس من (٣٢) عبارة، موزعة على (٨) أبعاد هي:

◀ حل المشكلات: ويتضمن عبارات تشير إلى الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التى تم تصميمها لمواجهة مصادر الضغوط من خلال تغيير المواقف الضاغطة. وتمثله العبارات أرقام (١ - ٩ - ١٧ - ٢٥).

◀ إعادة البنية المعرفية: ويتضمن عبارات تشمل الاستراتيجيات المعرفية التى تعيد معنى التفاعل الضاغط حتى تكون أقل تهديداً من خلال وجهة النظر الإيجابية، أو برؤية جديدة. وتمثله العبارات أرقام (٢ - ١٠ - ١٨ - ٢٦).

◀ التعبير عن الانفعالات: ويتضمن عبارات تشير إلى استراتيجيات التعبيرات الانفعالية وتمثله العبارات أرقام (٣ - ١١ - ١٩ - ٢٧).

◀ المساعدة الاجتماعية: وتتضمن عبارات تشير إلى البحث عن الدعم الاجتماعى عن الأسرة والأصدقاء وتمثله العبارات أرقام (٤ - ١٢ - ٢٠ - ٢٨).

◀ تجنب المشكلات: ويتضمن عبارات تشير إلى إنكار المشكلة وتجنب التفكير أو التصرف حيال الحدث الضاغط. وتمثله العبارات أرقام (٥ - ١٣ - ٢١ - ٢٩).

◀ التفكير القائم على الرجاء: ويتضمن عبارات تشير إلى: الاستراتيجيات المعرفية التي تعكس الأطر الرمزية للموقف، وهذه العبارات تتضمن الرجاء والتمني أن تكون الأشياء على حالة جيدة. وتمثله العبارات أرقام (٦ - ١٤ - ٢٢ - ٣٠).

◀ نقد الذات: ويتضمن عبارات تشير إلى: نقد الذات وتمثله العبارات أرقام (٧ - ١٥ - ٢٣ - ٣١).

◀ الانسحاب الاجتماعي: ويتضمن عبارات تشير إلى: وتمثله العبارات أرقام (٨ - ١٦ - ٢٤ - ٣٢).

• ثبات المقياس في البيئة الأجنبية:

◀ التجزئة النصفية: والتي اعتمدت على تجزئة الاختبار إلى نصفين متكافئين (فقرات فردية وزوجية) وذلك بعد تطبيقها على نفس العينة (ن = ٤٠) حيث نحصل على مجموعتين من الدرجات، مجموعة تخص النصف الفردي من الاختبار (ن = ٢٠) ومجموعة تخص النصف الزوجي من الاختبار (ن = ٢٠)، وبعدها تم حساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية بمعامل الارتباط بيرسون، والذي يمثل معامل ثبات نصف الاختبار والذي وصل إلى ٠.٧٥ وبعد تصحيحه بتطبيق معادلة سبرمان براون وصل إلى ٠.٩٠، وهي قيمة دالة على ثبات المقياس.

◀ معامل ألفا كرونباخ: ويستخدم معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات لأدوات القياس عندما تكون احتمالات الإجابة غير ثنائية وليست صفراً (٣، ٢، ١، ...) وهذا ما ينطبق على أداة قياسنا، وعند تطبيق المعادلة بلغت قيمة (a = 0.67) وهي قيمة دالة على ثبات المقياس.

◀ معادلة جتمان Guttman: بينما وصل معامل الثبات عن طريق معادلة جتمان إلى (٠.٨١)، وهي قيمة دالة على ثبات المقياس. وقد قام الباحث الحالي بإعادة حساب الصدق والثبات من خلال: التطبيق وإعادة التطبيق، وكذلك حساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

• إعادة الاختبار:

وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (٢٠) من طلاب كلية التربية، ثم إعادة تطبيقه بفاصل زمني أسبوعين وكان معامل الثبات (٠.٧٦٤)، وهي تدل على معامل ثبات مرتفع.

• صدق الاختبار:

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، فجاءت نتائج معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (P ≤ 0.01). كما يتبين من الجدول (٢):

جدول (٢) نتائج حساب صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة

| م | أبعاد المقياس | معاملات الارتباط |
|---|---------------------------|------------------|
| ١ | حل المشكلات | ٠.٦٩ |
| ٢ | إعادة البنية المعرفية | ٠.٦٥ |
| ٣ | التعبير عن الانفعالات | ٠.٨٧ |
| ٤ | المساندة الاجتماعية | ٠.٦٣ |
| ٥ | تجنب المشكلات | ٠.٨٨ |
| ٦ | التفكير القائم على الرجاء | ٠.٧١ |
| ٧ | نقد الذات | ٠.٧٧ |
| ٨ | الانسحاب الاجتماعي | ٠.٨٢ |

• مقياس الحساسية للنبذ لدى المراهقين:

إعداد داوونى وفيلدمان Downey & Feldman (١٩٩٦) ترجمة البلاح (٢٠١٣) المكون من (١٨) موقف افتراضي يوضح النبذ من قبل الآخرين، وفي كل موقف يطلب من المفحوص الإشارة إلى درجة الاهتمام أو القلق حول النبذ المحتمل في كل موقف على مدرج رباعي يبدأ بمهتم (بدرجة كبيرة - مهتم بدرجة متوسطة - مهتم بدرجة منخفضة - غير مهتم إطلاقاً) وهي تشكل الاستجابات على المجموعة (أ) في المقياس، ثم يطلب من المفحوص الإشارة إلى ما يحب أن يستجيب به الآخرون بالقبول المتوقع أو المحتمل على مدرج رباعي يبدأ بمحتمل (بدرجة كبيرة - متوسطة - منخفضة - غير محتمل إطلاقاً) وهي تشكل الاستجابات على المجموعة (ب) في المقياس. وتحسب درجات الحساسية للنبذ من خلال جمع درجات الموقف الأول الاهتمام أو القلق نحو الاستجابة وعددها (١٨) ودرجات التوقعات للنبذ لكل موقف وعددها (١٨) فقرة. وكلما كانت الدرجات مرتفعة على مجموعة (أ) ومنخفضة على مجموعة (ب) دل ذلك على زيادة الحساسية للنبذ لدى الفرد.

• ثبات المقياس:

قام معدا المقياس بحساب الثبات للمقياس عن طريق الاتساق الداخلي بين المقياس الفرعي للنبذ المتوقع ومقياس تقدير النبذ فكان ٠.٨٧، وهي دالة عند ٠.١٠، وقد قام الباحث الحالي بحساب ثبات المقياس على عينة مكونة من (٢٠) من طلاب الجامعة بطريقة إعادة الاختبار فكانت ٠.٨٢، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ($P \leq 0.01$).

• الاستبيان في صورته العربية:

تم ترجمة الاستبيان إلى اللغة العربية من خلال أسلوب الترجمة والترجمة العكسية، وذلك بالتعاون مع اثنين من المختصين في علم النفس والتربية ممن يتقنون اللغتين العربية والإنجليزية، ثم تم جمع آراء ثلاثة من المحكمين حول وضوح التعبير وسلامة الصياغة، وقد أخذ الباحث بآراء المحكمين جميعاً.

• مقياس القلق الاجتماعي:

إعداد ليرى (١٩٨٣) ترجمة عبد الرحمن وعبد المقصود (١٩٩٤) يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٦) فقرة تقيس القلق الاجتماعي، وتتم الاستجابة على

• الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- ◀ التدريب على حل المشكلات من خلال المواقف الفعلية.
- ◀ التدريب على التفكير المنطقي والحكيم وإعادة البنية المعرفية.
- ◀ التدريب على حرية التعبير عن الذات والانفعالات.
- ◀ التدريب على استراتيجيات المواجهة في مواقف التفاعل الاجتماعي.
- ◀ التدريب على المساندة الاجتماعية بأشكالها المعرفية - الأدائية - والتقديرية المعنوية.
- ◀ التدريب على ضبط الذات والتحكم في الانفعالات في مواقف التفاعل.
- ◀ التدريب على مواجهة المشكلات وليس الانسحاب.
- ◀ التدريب على نقد الذات بهدف رؤيتها من زاوية إيجابية لتعزيز الفاعلية الذاتية.

• الفنيات المستخدمة في البرنامج:

- ◀ المناقشة والحوار: وهذه الفنية توضح للباحث مدى تجاوب أفراد المجموعة لما يقدم لهم من خلال التعبير عن آرائهم ومناقشاتهم حول ما يدور في الجلسات.
- ◀ مراقبة الذات: يبنى عليها مدى تمكن الفرد من إتقان واستيعاب استراتيجيات المواجهة لخفض الحساسية للنبد، والقلق الاجتماعي، حيث يؤدي إدراك الفرد لذاته إلى تنظيم وإدارة انفعالاته، وبالتالي القدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وهذه الفنية تعادل الفنية المعرفية "أعرف نفسي" التي تجعل الفرد قادرا على التعرف على ذاته بكل جنباتها خاصة الانفعالية والمزاجية.
- ◀ إستراتيجية حل المشكلة الاجتماعية: وهي استراتيجية يحقق فيها الأفراد حلول معقولة بالتبادل، ويقوم الباحث بتسهيل هذه العملية حتى يصبح الطلاب قادرين على تحقيق الحلول بدون مساعدة، ودور الباحث هو التركيز على السلوكيات والرغبات والمشاعر وليس على الطالب الجيد أو السيئ، إن حل المشكلة يجعلهم قادرين على معرفة متى وكيف وأين يتم استخدام أساليب حل المشكلة الاجتماعية المناسبة، والخطوات الممكنة قد تشمل: تحديد المشكلة، تحديد الحلول، اختيار البدائل، والتنبؤ بالنتائج، ثم تقويمها.
- ◀ إعطاء جرعات معرفية: وفيها يتم تبصير الطالب، وتعريفه بالاستراتيجيات المطلوبة، وتوضيح فوائدها، وبيان المشكلات المترتبة على نقصها، والربط بين المشاعر والأفكار والسلوك، وتوضيح الأفكار الخاطئة من خلال التحليل المنطقي وإعادة تنظيم البناء المعرفي للشخص، وتعريفه بالحقوق المشروعة له، بالاستعانة ببعض الفنيات المساعدة مثل: الاكتشاف الموجه وهي التي يكتشف فيها المسترشد الأفكار البديلة لأفكاره السلبية بتوجيه غير مباشر من المرشد والانفتاح على الخبرة، والتدريب على النقد الذاتي، والإقناع المنطقي.
- ◀ التواجبات المنزلية : لأن برنامج استراتيجيات المواجهة يهدف إلى خفض الحساسية للنبد والقلق الاجتماعي من خلال مواقف تدريبية وانتقال أثرها

إلى مواقف أخرى، ويكون ذلك ممكناً تجريبياً من خلال ممارسة السلوك المتعلم في مواقف طبيعية خارج البرنامج.

• نتائج البحث وتفسيرها :

على ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات المواجهة والحساسية للنبذ والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة وفروض الدراسة الحالية سوف يعرض الباحث لنتائج الدراسة وتفسيرها، متبوعة بتوصيات البحث وكذلك البحوث المقترحة.

• اختبار الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في أبعاد استراتيجيات المواجهة قبل وبعد البرنامج".

تم استخدام اختبار "ت" لقياس الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على أبعاد استراتيجيات المواجهة. ويوضح جدول (٣) نتائج اختبار "ت" وقيمة مربع إيتا (حجم التأثير) لكل بعد والذي يوضح تأثير البرنامج.

جدول (٣) اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي

والبعدي على أبعاد استراتيجيات المواجهة

| البعد | التطبيق | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | η^2 |
|---------------------------|---------|---------|-------------------|----------|----------|
| حل المشكلات | قبلي | ٤٩،٢٠ | ٢،٥٧ | ٢١،٤٥ | ٠،٩٥ |
| | بعدي | ٦٦،١٠ | ٢،٥١ | | |
| إعادة البنية المعرفية | قبلي | ٥٠،٣٠ | ٢،٣٢ | ٢٣،٩٩ | ٠،٩٦ |
| | بعدي | ٦٧،٥٠ | ٢،١٦ | | |
| التعبير عن الانفعالات | قبلي | ٥٠،٧٥ | ٣،٨٨ | ١٢،٣٣ | ٠،٨٨ |
| | بعدي | ٦٢،٦٥ | ٢،٣٦ | | |
| المساعدة الاجتماعية | قبلي | ٥١،١٥ | ٤،٥٩ | ١٢،٢٢ | ٠،٨٨ |
| | بعدي | ٦٤،٧٠ | ٢،٣٧ | | |
| تجنب المشكلات | قبلي | ٤٨،٥٥ | ٢،١١ | ٢٣،١٧ | ٠،٩٦ |
| | بعدي | ٦٤،٧٠ | ٢،٣٦ | | |
| التفكير القائم على الرجاء | قبلي | ٤٩،٥٩ | ٢،٧٩ | ٢١،٠٨ | ٠،٩٥ |
| | بعدي | ٦٦،٠٤ | ٢،٤٠ | | |
| نقد الذات | قبلي | ٥٠،٠٥ | ٣،٩٤ | ١٢،٢٣ | ٠،٨٨ |
| | بعدي | ٦١،٩٠ | ٩،٥٩ | | |
| الانسحاب الاجتماعي | قبلي | ٥١،٢٥ | ٣،٣٩ | ٢٥،١٧ | ٠،٩٧ |
| | بعدي | ٦٨،٢٠ | ٢،٤٨ | | |

• تفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($P \leq 0.01$). لدى المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على أبعاد استراتيجيات المواجهة لصالح القياس البعدي، وهي قيم جميعها دالة إحصائية مما يشير إلى وجود تحسن في استراتيجيات المواجهة بين التطبيقين القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية بعد مشاركتها في البرنامج، كما أشارت النتائج أن

قيمة حجم الأثر على أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة قيم جميعها كبيرة. وتجدر الإشارة إلى أن التحسن في استراتيجيات المواجهة غير الفاعلة مثل: تجنب المشكلات - التفكير القائم على التمني - الانسحاب الاجتماعي (في الوضع الأفضل - أي الخفض).

ويتضح من نتائج الفرض الأول وجود تحسن في أبعاد استراتيجيات المواجهة مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية، وقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع ما أسفرت عنه نتائج بعض الدراسات السابقة التي تناولت برامج استراتيجيات المواجهة، والتي أشارت نتائجها إلى تحسن استراتيجيات المواجهة مثل: دراسة: بوجالسكي وفرايدنبرج Bugalski & Frydenberg (٢٠٠٠) ويندى ديكنسون Wendy, Dickinson (٢٠٠٦) إلينا كارتر Alina Carter (٢٠١٠) كاديرافان وكومر Kadiravan, Kumar (٢٠١٢) وأيوب (٢٠١٢).

وقد ساهم البرنامج المقدم للمجموعة التجريبية على تحسين استراتيجيات المواجهة، مما يدل على مدى استفادتهم منه، فطلاب المجموعة التجريبية وما قدم إليهم من مهام وتدريبات وأنشطة، من أجل تحسين استراتيجيات المواجهة، ساعدهم على تنمية القدرات الكامنة بداخلهم ومكنهم من تحديد نقاط القوة والضعف لديهم، وبالتالي تقوية النواحي الضعيفة، ومساعدتهم على تحقيق أهدافهم والاستفادة من قدراتهم التي لم يكونوا مدركين لها. ويؤدي انخفاض تكرار الفشل إلى تكوين استراتيجيات مواجهة إيجابية تحسن الأداء، مثل استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، أو استراتيجيات المواجهة بإعادة البنية المعرفية، ويؤدي تكرار الفشل إلى تكوين وتفعيل استراتيجيات مواجهة سلبية تعوق الأداء، كاستراتيجية المواجهة بالتجنب، أو استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعالات السلبية مثل: البكاء والندم، والانسحاب.

كما أن جلسات البرنامج هيئت المشاركة في بعض الأعمال الجماعية بما يعزز التفاعل الاجتماعي، كما يمكن إرجاع التحسن لدى المجموعة التجريبية إلى أن هؤلاء المشاركين استطاعوا الاستفادة من استراتيجيات المواجهة، فقد تم تدريبهم على الاستراتيجيات التي تساعدهم في التعامل مع المشكلات والبحث عن حلول مناسبة لها، والتوعي والتسامح من خلال مواقف واقعية عرضت عليهم، ثم مناقشتهم فيها، كل ذلك ساعدهم على تحسين استراتيجيات المواجهة وأبعادها (حل المشكلات، إعادة البنية المعرفية، التعبير عن الانفعالات، المساندة الاجتماعية، تجنب المشكلات، التفكير القائم على التمني، نقد الذات، الانسحاب الاجتماعي).

وقد تعرض البرنامج إلى استراتيجيات مختلفة لتحسين استراتيجيات المواجهة وخفض حدة الحساسية للنبد والقلق الاجتماعي، كاستراتيجية إعادة

البنية المعرفية التي تعنى: "الإشارة إلى كل النماذج العلاجية التي تشمل محاولة تعديل العوامل المعرفية، فالسلوك غير التكيفي هو نتاج للتفكير غير المنطقي، وبناءً على ذلك ينظر إلى العلاج على أنه عملية تعلم داخلية، تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي، وإعادة تنظيم الأفكار ذات العلاقة بالروابط بين الأحداث والمثيرات البيئية المختلفة". وتشمل أساليب العلاج هذه تحديد الأنماط الخاصة بالتفكير غير المنطقي أو غير التكيفي، ثم مساعدة الطلاب على تفهم الأثر السلبي لأنماط التفكير، كذلك استبدال أنماط التفكير غير التكيفية بأنماط تفكير تكيفية حكيمة وفعالة، كذلك تدريبهم على الاستعانة بكل ما من شأنه تطوير استراتيجيات الضبط الذاتي. وذلك بوقوف أفراد المجموعة التجريبية على المشكلة التي يعانون منها والعمل على التغلب عليها.

كما اشتمل البرنامج على استراتيجيات التعبير عن الانفعالات من خلال إرشاد الطلاب كيف يتحكمون في انفعالاتهم كالغضب والإحباط مثل التنفس بعمق، والعد حتى أرقام كبيرة أو التفكير في شيء يسعد الفرد، وقام الباحث بتدريب الطلاب على مواقف حياتية يستطيعوا من خلالها التعبير عن انفعالاتهم بشكل لائق. وقد تعرض البرنامج لاستراتيجية المساندة الاجتماعية التي يقصد بها الدعم الانفعالي والمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به (الأسرة - الأصدقاء - الأساتذة) ومدى قدرة الفرد على إدراك وتقبل هذا الدعم، مع توافر أشخاص يمكن للفرد الوثوق بهم، ويعتقد أن في وسعهم أن يعتنوا به ويحبونه ويقضون بجواره عند الحاجة.. والمبادرة بالتواصل من خلال إرشاد الطلاب إلى المبادرة والتفاعل في العلاقات وتدعيم استمرارها، والتحدث أمام الآخرين دون خوف أو خجل.

كما اشتمل البرنامج أيضاً على استراتيجيات تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات وعدم الانسحاب وإرشاد الطلاب إلى أن تحمل المسؤوليات ومواجهة المشكلات يجنب الفرد الكثير من الاضطرابات والصعوبات، التي قد يترتب على تجنبها وإهمالها، لأن الهروب لا يحل المشكلة ولكنه يزيد تعقيداً، إلى جانب أنها تؤدي بالفرد إلى فقدان الثقة بالنفس والحزن الذي قد يؤدي إلى الاكتئاب، فالفرد الذي يهرب من مواجهة أي مشكلة أو موقف ضاغط يعترضه، ويؤجله ويبتعد عنه على الرغم من أنه يظل قائم فهذا يخلق شخصية سلبية، لا تواجه المشكلات، وبالتالي لا تتوافق مع الحياة، كما اشتمل البرنامج المقدم على مهارة حل المشكلات، وأنها سلوك ينظم المفاهيم والقواعد التي سبق تعلمها بطريقة تساعد على تطبيقها في الموقف المشكل الذي يواجهه. كما أن أسلوب حل المشكلات يقع بين إدراك تام لمعلومات سابقة، وعدم إدراك تام لموقف جديد معروض أمامه يمكن أن يستخدم فيه ما لديه من معلومات ومهارات، وأن ينظم خبراته ومعلوماته السابقة، ليختار منها ما يطبقه في الموقف المشكل الجديد الذي يواجهه. كما تطرق البرنامج إلى استراتيجيات نقد الذات من خلال مواقف تدعم الثقة بالنفس، وإرشاد الطلاب إلى التفاعل مع أقرانهم من خلال مواقف

واقعية ويطلب منهم اختيار الصورة الأفضل لهم وذلك لتقويم مهارات التفاعل الاجتماعي لديهم، وعبر الطلاب عن كل هذه الموضوعات بكل صراحة أثناء مناقشتها مما أدى إلى تحسين استراتيجيات المواجهة لديهم، وبالتالي ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، يؤكد ذلك إجراءات التقييم لكل جلسة والتقييم النهائي لجلسات البرنامج والمعالجة الإحصائية لنتائج الفرض والتي أشارت إلى فاعلية البرنامج في تحسين استراتيجيات المواجهة لدى المجموعة التجريبية.

• اختبار الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الحساسية للنبيذ لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في الحساسية للنبيذ في القياس القبلي والبعدي.

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الحساسية للنبيذ قبل

وبعد البرنامج

| الدلالة | قيمة Z | المجموعة التجريبية ن=٢٠ بعدي | | المجموعة التجريبية ن=٢٠ قبلي | | المتغير |
|---------|--------|---------------------------------|----------------|---------------------------------|----------------|-----------------|
| | | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | |
| ٠,٠١ | ٥,٣٣٢ | ٢١٠ | ١٠,٦٣ | ٦٠٥ | ٣٠,٣٣ | الحساسية للنبيذ |

(مستوى الدلالة الجدولية عند $\alpha = 0,01$ / $\alpha = 0,05$ وعند $\alpha = 0,01$ / $\alpha = 0,05$)

• تفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $(P \leq 0.01)$ في الحساسية للنبيذ لدى المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

ويتضح من نتائج الفرض الثاني وجود انخفاض في الحساسية للنبيذ مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة، وتتفق جزئياً مع نتائج هذا الفرض دراسات: بوتلر كوري وآخرون، Butler, Corey, et al., (٢٠٠٧) استيفن فورد Stephen, Ford (٢٠١٢) إيميلى مارستون وآخرون Emily, Marston, et al. (٢٠١٠) كريستينا ماكدونالد وآخرون Kristina, McDonald, et al., (٢٠١٠).

وقد ساعد برنامج الدراسة الراهنة في خفض الحساسية للنبيذ الأمر الذي يفسر بدوره مدى استفادة طلاب المجموعة التجريبية من البرنامج المقدم لهم في الدراسة الحالية، فطلاب المجموعة التجريبية وما قدم إليهم من استراتيجيات ومهام وتدريبات وأنشطة لخفض الحساسية للنبيذ ساعدهم ذلك على تنمية الإمكانيات الكامنة لديهم ومكنهم من معرفة نواحي القوة والضعف في ذاتهم،

وبالتالي تقوية النواحي الضعيفة، ومساعدتهم على تحقيق أهدافهم والاستفادة من إمكاناتهم وقدراتهم التي لم يكونوا مدركين لها،

كما أن جلسات البرنامج كانت تتطلب بعض المشاركة في أعمال جماعية وتفاعل اجتماعي، كما يمكن إرجاع التحسن لدى المجموعة التجريبية إلى أن هؤلاء المشاركين استطاعوا الاستفادة من استراتيجيات خفض الحساسية للنبد، فقد تم تدريبهم على الاستراتيجيات التي تساعدهم في التعامل مع الأقران وتشكيل الصداقات والوعي والتسامح والحلول المختلفة لبعض المشكلات من خلال مواقف واقعية عرضت عليهم ثم مناقشتهم فيها، كل ذلك ساعدهم على خفض الحساسية للنبد

وقد تضمن البرنامج استراتيجيات مختلفة ساعدت على خفض الحساسية للنبد، كاستراتيجية الوعي بالمشكلة وذلك بوقوف أفراد المجموعة التجريبية على المشكلة التي يعانون منها والعمل على التغلب عليها، كما تم تدريب الطلاب على العمل الجماعي، وذلك عن طريق إشراك الطلاب في نشاطات تعاونية وتشجيعهم على ممارسة العمل الجماعي من خلال عرض صورتين الأولى سلبية تدل على عدم المشاركة والثانية إيجابية يبرز فيها معنى المشاركة وروح الفريق وفائدة الإنجاز الجيد من خلال العمل الجماعي، كما تضمن البرنامج لاستراتيجية الوعي والتسامح وذلك من خلال سيناريوهات يتم عرضها على الطلاب ويطلب منهم اختيار نهايات أفضل لكل سيناريو، كما أشتمل البرنامج على استراتيجية المبادرة بالتواصل من خلال تدريب الطلاب على المبادرة والتفاعل في العلاقات وتدعيم استمرارها، والقدرة على تشكيل الصداقات والتحدث أمام الآخرين دون خوف أو خجل، كما أشتمل البرنامج على استراتيجية خفض مشاعر الخجل وذلك من خلال عرض ما يمكن فعله في بعض المواقف ثم تم عرض استجابات آخري يمكن فعلها محاولة استبدال الخجل بالشجاعة والإقدام، وقد تضمن البرنامج تدريب الطلاب على التفاعل مع أقرانهم من خلال مواقف واقعية ويطلب منهم اختيار الصورة الأفضل لهم وذلك لتقويم مهارات التفاعل الاجتماعي لديهم، كما تطرق البرنامج إلى استراتيجية الثقة بالنفس من خلال مواقف تدعم الثقة وإعادة البنية المعرفية والاسترخاء، وعبر الطلاب عن كل هذه الموضوعات بكل صراحة أثناء مناقشتها مما أدى إلى خفض الشعور بالنبد لديهم وبالتالي ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

كما ساعدت الأنشطة المنزلية على حدوث التعلم الانتقالي أي ربط مفاهيم التدريب بأكبر قدر من الخبرات اليومية، فالممارسة والتكرار في استخدام المفاهيم يؤدي إلى إعادة بناء مواقف سابقة باستخدام المفاهيم بقصديه، وقد خلق البرنامج فرصا لمعايشة الخبرات التجريبية وممارستها في الواقع، واتضح

ذلك من خلال المناقشات التي تدور داخل الجلسات، فقد أصبح المشاركون من خلال تلك المناقشات أكثر وعياً بالمهارات الوجدانية الاجتماعية التي تساعدهم على النجاح في الحياة والشعور بالرضا عن الذات والآخرين.

• اختيار نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القلق الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القلق الاجتماعي قبل وبعد البرنامج.

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج في القلق الاجتماعي

| البيان | المجموعة التجريبية قبل ن=٢٠ | | المجموعة التجريبية بعدي ن=٢٠ | | الدلالة |
|-----------------|--------------------------------|----------------|---------------------------------|----------------|---------|
| | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | |
| القلق الاجتماعي | ٣,٤٥ | ٦٠٩ | ١٠,٣٥ | ٢٠٨ | ٠,٠١ |

• تفسير نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($P \leq 0.01$) في القلق الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة. ويتضح من نتائج الفرض الثالث وجود خفض في مستوى القلق الاجتماعي بعد تعرض المجموعة للبرنامج الإرشادي، وذلك التحسن يعود إلى أنشطة البرنامج الإرشادي. وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة: دراسة نانسي كوكوفسكي Nancy, Kocovski (٢٠٠١) باربارا إندرسين Barbara, Endersen (٢٠٠٣) دراسة بيترا توماسون Petra, Thomasson وآخرون (٢٠١٠).

وقد ساعدت جلسات البرنامج على خفض القلق الاجتماعي من خلال محاور الجلسات التي دارت حول التفاعل بين الأقران والتعبير عن الانفعالات، ومواجهة المشكلات، وعدم تجنبها أو الانسحاب من المواقف، مما يزيد الثقة بالنفس للتواصل والتفاعل مع الأقران، وكذلك تفعيل استراتيجيات سلبية في الاتجاه الصحيح وتحويلها إلى الجانب الإيجابي مثل: تجنب المشكلات، التفكير القائم على التمني، نقد الذات، والانسحاب الاجتماعي، إلى جانب مساهمات الاستراتيجيات الإيجابية مثل: إعادة البنية المعرفية، التعبير عن الانفعالات، والمساندة الاجتماعية بأنواعها الأدائية والعاطفية (التقديرية) والمعرفية. ويرى بيترا توماسون وآخرون (٢٠١٠) أن الفاعلية الذاتية للأفراد تساهم في مستويات القلق الاجتماعي وإدراك ووعي الأفراد بقدرتهم على المواجهة، فعلى سبيل المثال: أفكار الأشخاص حول أنفسهم في مواقف مختلفة قد تصيبهم بالعجز المتعلم Learning helplessness وأن العلاج النفسي للقلق الاجتماعي يتعلق بدافعية

الفرد للتوقف عن سلوكيات التجنب والتصرف بإيجابية عندما يستخدمون استراتيجيات مواجهة تتناسب مع المواقف الاجتماعية، ويصبحون على وعى بنوعية الأفكار التي يكونونها عن قدراتهم، وعليه فإن القلق الاجتماعي ينخفض في حال الاعتماد على استراتيجيات مواجهة إيجابية فاعلة (Petra, Thomasson, et al., 2010:177-178)

ويمثل القلق الاجتماعي أحد أهم المشكلات الأساسية التي تعيق اندماج الأفراد مع الآخرين في المجتمع، ولكن يمكن التغلب على تلك المشكلة إلى حد كبير عن طريق تنمية مهاراتهم الاجتماعية التي يمكن أن تساعدهم على التفاعل الاجتماعي وتخفف بالتالي من هذا القلق الاجتماعي وهو الأمر الذي يمكن أن يتحقق من خلال اشتراكهم في بعض الأنشطة والمهام المختلفة الفردية منها والجماعية في جلسات البرنامج الإرشادي الذي عمدهم إلى تحسين استراتيجيات المواجهة، بالأسلوب المعرفي السلوكي والذي ثبت أنها أكثر فاعلية. وأصبحت مهارات المواجهة محل اهتمام دراسات عديدة والتي أشارت مجمل نتائجها إلى أن الأفراد ذوي اضطراب القلق يظهرن ضعفاً في فهم استراتيجيات المواجهة، ويستخدمون استراتيجيات مواجهة غير فعالة ويلجأون إلى التجنب واستراتيجيات غير توكيدية في التعامل مع المواقف الاجتماعية الضاغطة، كما يلجأون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة القائمة على الانفعال وخاصة التجنب والهروب بما يشير إلى وجود مشكلات داخلية.

• توصيات البحث :

- تقدم نتائج هذا البحث توصيات أساسية لأعضاء هيئة التدريس ولصانعي القرار داخل مؤسسات التعليم العالي والجامعات وأهمها:
- ◀ توجيه أنظار مخططي المناهج ومطوري التعليم الجامعي إلى وضع سياسات عامة لتطوير برامج تتضمن أنشطة لتفعيل استراتيجيات المواجهة لتنمية قدرات ومهارات الطلاب لمواجهة الحساسية للنبذ والقلق الاجتماعي.
 - ◀ تشجيع أعضاء هيئة التدريس على تضمين أنشطة معززة لاستراتيجيات المواجهة والمهارات المكونة لها في مناهجهم الدراسية.
 - ◀ إشراك الطلاب في المناقشات داخل القاعات الدراسية وأداء المشروعات وكتابة المقالات وتشجيعهم على مناقشة المشكلات والقضايا باستخدام استراتيجيات المواجهة الفاعلة .
 - ◀ الاهتمام بتصميم بيئات تعلم نشطة وثرية وإتاحة الفرص أمام الطلاب للمشاركة والانخراط والتفاعل فيما بينهم لتلافي الحساسية للنبذ والقلق الاجتماعي خصوصاً لدى طلاب التربية لأنهم معلمي المستقبل، وتتطلب مهنتهم مواجهة المواقف بفاعلية.

• **بحوث مقترحة :**

- ◀ فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات المواجهة الفاعلة وأثرها على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ◀ دراسة طويلة لاستراتيجيات المواجهة بين عينات من الطلاب في مراحل عمرية مختلفة.
- ◀ استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- ◀ دور الأنشطة الجامعية في تنمية استراتيجيات المواجهة الفاعلة لدى طلاب المرحلة الجامعية.

• **مراجع :**

- أيوب، علاء الدين عبد الحميد (٢٠١٢). أثر برنامج تدريبي لتنمية التفكير القائم على الحكمة في تحسين استراتيجيات المواجهة لحل المشكلات الصاغطة لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مجلد ٢٢ عدد (٧٧) ص ص ٢٠٢ - ٢٤١.

- البلاح، خالد عوض (٢٠١٣). جودة الصداقة وعلاقتها بالأعراض الاكتئابية والحساسية للنبيذ لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية الآداب، جامعة المنوفية*، عدد ٩٢، يناير، ص ص ٦٧٩ - ٧٣٤.

- رضوان، سامر جميل (٢٠٠١). القلق الاجتماعي، دراسة ميدانية لتقنين القلق الاجتماعي على عينات سورية، *مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة العاشرة، العدد التاسع عشر*، يناير.

- عبد الحميد، جابر ، وكفافي، علاء الدين (١٩٨٨). *معجم علم النفس والطب النفسي*. دار النهضة العربية، القاهرة.

- عبد الرحمن، محمد السيد ، وعبد المقصود، هانم (١٩٩٨). *المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي والقلق الاجتماعي وعلاقتها بالتوجه نحو مساعدة الآخرين لدى طالبات الجامعة*. في: محمد السيد عبد الرحمن: دراسات في الصحة النفسية. الجزء الثاني، ص ص ١٤٩ - ١٩٩، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر.

- عبيد، محمد إبراهيم (٢٠٠٠). *دراسة للمظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب*. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، العدد ٢٤، الجزء الرابع، ص ص ٣٤٩ - ٣٩٤.

- Alina Erin, Carter (2010). Evaluating the Best of Coping Program: Enhancing Coping Skills in Adolescents. Degree of Doctor of Philosophy at the University of Windsor, Faculty of Graduate Studies, Ontario, Canada.

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of manual of mental disorders(4th ed.)*. Washington, DC: Author.

- Andrews,M., Ainley,M.& Fredenberg ,E.(2004). Adolescent Engagement with problem solving tasks : The role of coping style , self- Efficacy ,and emotions . paper presented at the 2004 AARE International Conference AND 04761.University of Melbourne, Australia.

- Ayduk, O ; Downey G; Kim M.(2001). Rejection sensitivity and depressive symptom in women. Personality & Social psychology Bulltin,21 (7) P.p.868-877.
- Barbara Allyn, Endresen (2003). The effect of maladaptive cognitions and coping strategies in social anxiety. Degree Master of Science In Psychology, California State University.
- Bugalski ,K.; Frydenberg ,E (2000) .Promoting effective coping in adolescents 'at risk' for depression. Australian Journal of Guidance and Counseling, v.10, no.1, November 2000, p.111-132 .
- Butler ,Corey; Melissa S. Doherty, Rachael M. Potter (2007). Social antecedents and consequences of interpersonal rejection sensitivity . Personality and individual differences , 43 PP. 1376-1385.
- Cunningham,C.M. Brandon& Frydenberg ,E. (2002). Enhancing coping resources in early adolescence through a school-based program teaching optimistic thinking skills. anxiety, stress and coping. Vol,15,(4),PP.369-381.
- DeMoatos, Margarida Gospar, Tom Gina; Ana Ines; Manso, Dina; Ferreira Aristides. (2008). Anxiety depression and coping strategies : Improving the evaluation and the understanding of use dimensions during pre-adolescence and adolescence. Peer Reviewed Journal ,Sep,14, 214-202.
- Downey,G.,& Feldman,S.I.(1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. Journal of personality and Social Psychology,70,1327-1343.
- Downey,G., Freitas,A.L., Michaelis,B.,& Khouri,H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: rejection sensitivity and rejection by romantic partners. Journal of personality and Social Psychology,75,545-560.
- Downey,G. Mougios,V. Ayduk,O. London,B.,& Shada,Y. (2004). Rejection sensitivity and the defensive motivational system: Insights from the startle response to rejection cues. Psychological Science,15,668-673.
- Emily,G. Marston, Amanda ,Hare,& Joseph,P. Allen.(2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social emotional sequelae. . The Research Adolescence,20 (4) P.959-982.
- Folkman,S.,& Lazarus,R.S. (1986). An analysis of coping in a middle- ageing community sample. Journal of Health and Social Behavior, 120,219-239.

- Frydenberg,E.,& Lewis,R.(1996). A replication study of the structure of the adolescent coping scale: multiple forms and applications of a self – report inventory in a counseling and research context. *European Journal of Psychological*, Vol. 12, Issue 3 P. 224 -235.
- Frydenberg, Erica; Lewis, Ramon (1997). Coping with stresses and concerns during adolescence: A longitudinal study . paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association. Chicago.II.Maech,24-28, pp. 1-26.
- Frydenberg, Erica.,(2008). Adolescent coping :Theoretical and research perspectives, London.
- Frydenberg, Erica., & Lewis, R. (2004). Thriving, surviving, or going under: Which coping strategies relate to which outcomes? In E. Frydenberg (Ed.), *Thriving, surviving, or going under* (pp. 3–23).Greenwich, CT: Information Age.
- Güzin SÜBAŞI (2007). Some Variables For Social Anxiety Prediction in College Students. *Education and Science*, Vol. 32, No 144, pp. 3-15.
- Kariv,D.& Heiman, T.(2005). Task – oriented versus Emotion – oriented coping strategies : The case of college students . *College Students Journal* v. 39 n1 p72 Mar 2005.
- Kadiravan .S.,& K.Kumar, (2012). Enhancing stress coping skills among college students. *Journal of Arts, Science& Commerce* .Vol.– III, Issue–4(1),October 2012.
- Kristina L.McDonald; Julie, C.bowker; Kenneth ,H.Rubin; brettlaursen; Melissa,S. duchene (2010). Interactions between rejection sensitivity and supportive relationships in the prediction of adolescents' internalizing difficulties. *Journal of youth adolescence* (2010) 39:563–574.
- Kristin Williams & Ann McGillicuddy -De Lisi (2000). Coping strategies in adolescents. *Journal of applied Developmental Psychology*,20 (4) ,pp. 537-549.
- Jessica Leigh Kelliher (2013). Personality, rejection sensitivity and perceptions of social support adequacy as predictors of college students, depressive symptoms. degree of master, faculty of the graduate school of western Carolina University.
- Lazarus,R.S.,& Folkman,S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- McDonald, Kristina., Bowker,J.C., Rubin, K H., Laursen, B.,& Duchene ,M.S. (2010). Interactions between rejection sensitivity

and supportive relationships in the prediction of adolescents internalizing differences. *Journal of Youth and Adolescents*, 39,563-574.

- McLachlan,J., Zimmer -Gembeck,M.J.,& McGregor,L. (2010). Rejection sensitivity in childhood and early adolescence : Peer rejection and protective effects of parents and friends. *Journal of Relationships Research*, 1(10) ,pp.31–40.
- Moss,R.H.,& Holahan,C.J. (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping: Towards an integrative framework. *Journal of Clinical Psychology*, 59 (12), 1387-1403.
- Nancy, Kocovski (2001). Attentional biases and coping with social anxiety . Degree of Doctor, Faculty of graduate studies, York University, Toronto, Ontario.
- Petra, Thomasson & Elia, Psouni (2010). Social anxiety and related social impairment are linked to self-efficacy and dysfunctional coping. *Scandinavian Journal of Psychology*,51,171-178.
- Shane J. Lopze (2013). *The encyclopedia of positive psychology*. Wiley- Blackwell.
- Stephen ,Ford (2012). Appearance – based sensitivity among college freshmen. Degree of Doctoral, Ohio state University.
- Wendy L. Dickinson (2006). Increasing coping resources : An experimental intervention approach. Degree of Doctor. The College of Education, Georgia State University Atlanta.

