

## استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت

**الملخص:** كان الهدف من البحث الحالي التعرف على العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالكويت، وبحث الفروق بين كل من النوع (ذكور / إناث)، والتخصص (علمي / أدبي)، ونوع التعليم (حكومي / خاص) في استخدام استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي، وكذلك التعرف على أكثر الاستراتيجيات استخداماً وأقلها استخداماً، وتكونت عينة البحث من (٧٠) طالبا وطالبة، وتوصلت النتائج إلي أنه لم توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في استراتيجيات المواجهة، كما لم توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات القسم العلمي والأدبي في استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات القسمين في استراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال لصالح القسم العلمي ، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين القسمين في الدرجات الكلية لاستراتيجية المواجهة لصالح القسم العلمي، ومع ذلك لم توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب المدارس الحكومية والخاصة في استراتيجيات المواجهة، كما لم توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في درجات القلق الاجتماعي (قلق المواجهة وقلق التفاعل والدرجة الكلية للقلق)، كذلك لم توجد فروق دالة إحصائية بين القسمين العلمي والأدبي، كما لم توجد فروق دالة إحصائية بين المدارس الحكومية والخاصة في القلق الاجتماعي، ومع ذلك وجدت فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث ، كما وجدت فروق غير دالة إحصائية بين التخصصين العلمي والأدبي والمدارس الحكومية والخاصة في التحصيل الدراسي، كما أسفرت النتائج عن وجود معاملات ارتباط سالبة ودالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة وكل من قلق المواجهة وقلق التفاعل والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي، كذلك وجد ارتباط موجب ودال إحصائية بين استراتيجيات المواجهة (البعد الأول والثاني والدرجة الكلية) والتحصيل الدراسي، ووجد ارتباط سالب ودال إحصائية بين القلق الاجتماعي (البعد الأول والدرجة الكلية) والتحصيل الدراسي، بينما وجد ارتباط غير دال بين القلق الاجتماعي (البعد الثاني والتحصيل الدراسي).

الكلمات المفتاحية: الاستراتيجيات المواجهة، القلق الاجتماعي، والتحصيل الدراسي

**Address: confrontation strategies and its relationship with social anxiety and academic achievement among high school students in Kuwait.**

**Abstract:** The aim of the present research to identify the relationship between coping strategies and social anxiety and academic achievement among a sample of students from a high school in Kuwait, and discuss the differences between each type (male / female), specialty (scientific / literary), and the type of education (government / private ) the use of coping strategies and social anxiety and academic achievement, as well as to identify more strategies to use and the least commonly used, the sample consisted search of (70) students, and found the results to that, there were no statistically significant differences between male and female students in coping strategies, as there were no significant differences statistically among the students section scientific and literary in the confrontation-based strategies on the issue, while I found statistically significant differences between students of the two sections in the confrontation based on emotion strategy in favor of the scientific section, also found statistically significant differences between the two sections in the overall strategy of confrontation grades in favor of the scientific section, however so there were no statistically significant differences between the public and private school students in coping strategies, as there were no statistically significant differences between male and female students in grades social anxiety (anxiety confrontation and anxiety interact total score of concern), as well as there were no statistically significant differences between the two sections scientific and literary, as there were no statistically significant differences between public and private schools in the social concern, however, and found statistically significant differences between males and females in favor of females, also found a non-statistically significant differences between scientific and literary, public and private schools majors in academic achievement, and the results have resulted in the existence of a negative correlation coefficients and statistically significant

between confrontation based strategies on the problem and all of the concerns of confrontation and concern interaction total degree of social concern, also it found a statistically significant between coping strategies positive correlation (the first dimension and the second the total score) and academic achievement, and found a negative correlation statistically significant between social anxiety (the first dimension and class College) and academic achievement, while D is found correlation between social anxiety (the second dimension and academic achievement).

**Keyword:**confrontation strategies ,social anxiety ,academic achievement.

#### مقدمة:

تؤدي استراتيجيات المواجهة دوراً مهماً في تشكيل وتطوير شخصية الفرد ، حيث يطور الفرد ادراكاته، ويقوي هويته الخاصة من خلال جهوده للوصول إلى مفاهيم مع البيئة بطريقته الشخصية، كما تدعم الخبرات الناتجة للمواجهة وتعزز المرونة لدى الفرد.

وميز ( Lazarous & Folkman ) بين إستراتيجيتين للمواجهة هما: المواجهة المركزة على المشكلة، والمواجهة المركزة على الانفعال، وتتضمن الأولى المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط، وتشمل النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثير المهدد أو الالتفاف حوله أو التغلب عليه، أما الثانية فتتضمن محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف المشقة أو تخفيفه، واستخدام هذا النوع يُسهم في تخفيض الشعور بالضيق أو التعاسة الانفعالية وقد يؤدي هذا إلى إمكانية العودة لاستخدام أسلوب التمرکز حول المشكلة بعد التخلص من الانفعالات السلبية أو اختزالها. (Chang et al,2006:4 :in).

وأشار (Aldwin, 2007, 240) إلى أن للنوع تأثير في استراتيجيات المواجهة، وأن الرجال قد يستخدمون استراتيجيات التجنب مثل الهروب من الموقف الضاغط أو اللامبالاة وعدم فعل شيء، أو الإفراط في تناول المخدرات والكحول، في حين أن النساء أكثر استخداماً لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال حيث تعكس حقيقة أن النساء أفضل في العمل من خلال مشاعرهن.

وذكر (Cooper & Ryan, 2012, 234) إنه لكي يكون الفرد واثقاً من نفسه جذاباً ومؤثراً فإنه يجب أن يفهم ذاته، ويتكيف مع انفعالاته ويعرف كيف يواجه دوافعه وميوله، كما يجب أن يكون على وعى بأسباب القلق الذي قد يعانى منه.

ويرى ( Timothy, 2011:276 ) أن القلق الاجتماعي يجعل الفرد سلبياً وأكثر تجنباً للمشاركة في المواقف والمناسبات الاجتماعية، ويمنعه من تطوير وتحسين مهارات الاتصال لديه، ويمنعه من إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، وهذا قد يؤدي إلى التوتر وسوء التوافق مع الآخرين.

ويذكر (عبد الفتاح غريب، ١٩٩٥: ١٠٣) أن للقلق وجهان مختلفان فهو يساعد على تحسين الذات والإنجاز ورفع مستوى الكفاءة، كما يمكن أن يحطم الإنسان، ويشيع التعاسة في حياته وحياة المحيطين به، والفرق بين وجهتي القلق تكون في الدرجة التي هو عليها وتبقى الحاجة الأساسية للإنسان في هذا الصدد هي اكتساب المعرفة المناسبة لاستخدام وتطوير القلق بطريقة بناءة، وأن يكون الإنسان سيداً للقلق ولا يكون عبداً له، ومن هنا تأتي استخدام استراتيجيات المواجهة.

وبناءً على ذلك يرى ( فاروق عثمان، ١٩٩٧: ٨٠ ) أنه يستلزم أن يتوافر في الطالب الثانوي - بالإضافة إلى المهارات التدريسية - الاستقرار النفسي والعاطفي والالتزان الانفعالي الذي يساعده على تقبل نفسه وتقبل الآخرين ، ومهارات المواجهة الفعالة التي تساعده في أداء عمله وحل ما يواجهه من مشكلات بطرق حديثة مبتكرة، وإذا لم يتوافر ذلك في الطالب فإنه سيكون قلقاً كثيراً كثير الشكوى والتبرم والتذمر، مما ينعكس في أدائه في العمل، ولهذا يصعب عليه أن يتقبل نفسه كما هي.

ومن هنا وجد أن البحث العلمي لطبيعة القلق الاجتماعي لدى طلاب الصف الأول الثانوي وتأثيراته المختلفة في الجوانب النفسية والعلاقات الاجتماعية ذات أهمية تنسجم مع ما تهدف إليه المؤسسات التربوية من إحداث نمو مرغوب في الجانب الاجتماعي بشكل يتناسب مع الجوانب العقلية والجسمية والنفسية، وذلك ببناء إنسان يساهم مساهمة فعالة في خدمة المجتمع، حيث إن القلق الاجتماعي قد يترتب عليه العزلة الاجتماعية والفشل، ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي حتى تتماشى مع طلاب المرحلة الثانوية؛ لأنهم الأكثر عرضه للإحباط والفشل في هذه المرحلة وهي مرحلة ( المراهقة ).

## مشكلة البحث:

القلق الاجتماعي جزء من الوجود الإنساني لا ينفصل عنه ، فهو ملازم له، ولا ينتهي إلا بانتهاهه ، لذلك كان لزاماً مواجهته ومعايشته، إما بالطرق الإيجابية الفعالة أو بالطرق السلبية الهروبية، وبالتالي فالطلاب بحاجة لأن يتعلم كيف يتعامل معه بفاعلية، كما أن للقلق الاجتماعي آثاره السلبية في دوافع الطالب وإنجازاته والتحصيل الدراسي لديه، من هنا فالبحث الحالي معني بالتعرف علي العلاقات بين استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية، ويُدعم من أهمية البحث قلة البحوث التي تناولت القلق بصفة عامة، والقلق الاجتماعي بصفة خاصة في المجتمع الكويتي، وكذلك استراتيجيات المواجهة الإيجابية.

وتتلخص مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالكويت في استراتيجيات المواجهة؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي في استراتيجيات المواجهة؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب المدارس الحكومية والمدارس الخاصة في استراتيجيات المواجهة؟
- ٤- هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات بالمرحلة الثانوية بالكويت في القلق الاجتماعي؟
- ٥- هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي في القلق الاجتماعي؟
- ٦- هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة المدارس الحكومية والمدارس الخاصة في القلق الاجتماعي؟
- ٧- هل توجد فروق دالة إحصائية في التحصيل الدراسي ترجع إلى النوع (ذكور / إناث) والتخصص (علمي / أدبي) ونوع التعليم (حكومي / خاص) ؟
- ٨- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي لدى طلاب بالمرحلة الثانوية بالكويت ؟
- ٩- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتحصيل الدراسي لدى طلاب بالمرحلة الثانوية بالكويت ؟

١٠- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين القلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت ؟

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الفروق في كل من استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي والتي ترجع إلى النوع (ذكور / إناث)، والتخصص (علمي/أدبي)، ونوع التعليم (حكومي/ خاص). كما يهدف إلى الكشف عن العلاقات بين استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي.

#### أهمية البحث:

- ١ - تتمثل الأهمية النظرية للبحث في إضافة معلومات نظرية وبيانات عن استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.
- ٢ - قد تفيد النتائج في التعرف على أهم استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها طلاب المرحلة الثانوية بالكويت وبالتالي يُمكن الاستفادة من ذلك في عمليات التوجيه والإرشاد.
- ٣ - يمكن أن يكون نتائج هذا البحث قاعدة لبناء البرامج التربوية والإرشادية اللازمة لمساعدة الطلاب على تحسين التحصيل الدراسي، والتخفيف من القلق الاجتماعي.

#### مصطلحات البحث:

استراتيجيات المواجهة: كل الأساليب والطرق المعرفية والوجدانية والسلوكية التي يستخدمها الطالب في التعامل مع موقف أو حدث ما بهدف التخفيف من حدته وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه، واستعادة اتزانه الانفعالي، ويقاس ذلك بالدرجات التي يحصل عليها الطالب في المقياس المعد لذلك.

القلق الاجتماعي: مجموعة من الاستجابات الوجدانية والمعرفية التي تحوى تقييماً سلبياً للذات، والتي تظهر بشكل واضح عند التعرض الواقعي للمواقف الاجتماعية أو التفكير فيها، ويقاس ذلك بالدرجات التي يحصل عليها الطالب في المقياس المعد لذلك .

التحصيل الدراسي: المعلومات والمهارات التي يحصل عليها الطالب من خلال عملية التعليم والتعلم ويقاس ذلك الجهد، ويقدر بالدرجات الكلية التي يحصل عليها الطالب في الامتحانات النهائية للصف الأول الثانوي.

## الإطار النظري:

### أولا - استراتيجيات المواجهة Coping Strategies

يذكر ( طه عبد العظيم وآخرون ،٢٠٠٦: ٧٤-٧٥ ) أن استراتيجيات المواجهة لدى الطالب تختلف تبعا لاختلاف خصائص الشخصية ، وكذلك تبعا لنوعية الموقف ، واستراتيجيات المواجهة الفعالة تؤثر في كل من الصحة والتوافق النفسي للأفراد، وترتبط بشكل دال بانخفاض المشكلات النفسية لدى الفرد وعلى الطرف الآخر، فإن فشل الأفراد في المواجهة يؤثر سلباً على أهدافهم وعلى حياتهم بطرق مختلفة..

#### تعريف استراتيجيات المواجهة:

صاغ ( Folkman&Lazarus, 1993, 235 ) تعريف شامل لاستراتيجيات المواجهة على أنها: الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب المواقف الداخلية والخارجية، والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على إنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته.

ويعرفها (لطفى عبد الباسط ، ١٩٩٤ : ١٠٥): بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية - سلوكية أو معرفية ، يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغطة أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها .

وتعرفها ( اعتدال معروف ، ٢٠٠١: ٧٦): بأنها تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية .

ويعرفها ( سعد الإمارة ، ٢٠٠١: ٤): بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآتية والمستقبلية.

وتشير ( منى توكل ، ٢٠٠٢: ٤٦ ) إلى أن استراتيجيات المواجهة: هي وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغوط ووسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل .

وتعرف بأنها استجابات تعتمد على المواقف، وتتغير عبر المواقف الضاغطة المختلفة وعبر المراحل المختلفة للموقف الضاغط.

( Gaudrau&Blondin,2002:15 )

كما تعرفها ( نعيمة جمال ، ٢٠٠٤: ٢٥٠): بأنها ردود أفعال الفرد تجاه الضغوط عبر المواقف المختلفة لنفس الموقف .

فى حين عرفها (حسن مصطفى عبد المعطى ، ٢٠٠٥ : ٥٨ ) : عمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط وغير سار أو تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف.

ويعرفها ( جمال الدماصى ، ٢٠٠٨ : ٤٨ ) : بأنها عبارة عن جهود معرفية وسلوكية معاً تعتمد على طبيعة موقف المواجهة، وتتغير بحسب طبيعة الموقف والمصادر المتاحة للفرد، وقدرات الفرد ذاته فى العمل على التركيز فى المشكلة ذاتها أو الهروب منها إذا ما تعددت قدراته وإمكانياته .

ويعرفها (محمد مقداد وآخرون ، ٢٠١٢ : ١٨١) : بأنها مجموعة من السياسات ، والمبادئ، والإجراءات التي يستخدمها الفرد أو الجماعة نحو موقف ما تكون له آثار مزعجة ومؤلمة .

ويشير (محمود عطيه ، ٢٠١٠ : ٩٠-٩١) إلى أن مصطلح المواجهة تغيرات معرفية عقلية متسقة ، وجهود سلوكية متواصلة ، بهدف السيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية تدرك بأنها شديدة الوطأة ، أو تتجاوز إمكانات الفرد، وأنه يتم استخدامه على مستويات متنوعة من حيث العمومية أو التجريد ، وأنه من المفيد توضيح الفروق بين ثلاثة متغيرات رئيسية فى مفهوم المواجهة وهى: الإمكانيات أو المصادر **Resources** ، والأنماط **Styles** ، والجهود **Efforts** ، حيث تشير إمكانيات المواجهة إلى الاتجاهات والمهارات العامة التي تكون ذات نفع للفرد مثل الاتجاهات نحو الذات (تقدير الذات وقوة الأنا ) ، والاتجاهات نحو العالم الخارجي (الاعتقاد فى السيطرة والتمكن) والمهارات العقلية (المرونة المعرفية، والقدرات التحليلية، ومهارات التعامل مع الآخرين مثل مهارات الاتصال والمناقشة، أما أنماط المواجهة فهي أساليب عامة للمواجهة تعرف بأنها تفضيلات مألوفة ومعتادة لطرق التعامل مع المشكلات مثل الميل للانسحاب بعيداً عن الناس مقابل الميل إلى الاقتراب منهم أو إنكار المشكلات بدلاً من الاتخراط فيها، أما جهود المواجهة فهي نشاطات ظاهرة أو باطنة يتم استخدامها فى مواقف محددة بهدف خفض تأثير مشكلة أو موقف.

أنواع استراتيجيات المواجهة وأهميتها:

وضح (Chang et al,2006:17) أنه يوجد طريقتان للمواجهة وهما:

- المواجهة المركزة على المشكلة: وهى تنطوي على اتخاذ إجراءات مباشرة لتغيير الموقف الضاغط.

- المواجهة المركزة على الانفعال: وهى تحاول تقليل الآثار العاطفية للموقف الضاغط، فهي عادة لا تغير تلك الحالة المهددة للموقف ولكنها تجعل الفرد يشعر بتحسن، وفي تلك الحالة فإن الفرد يتجنب متاعب التفكير ويتجاهل / ينكر الموقف.

ويرى ( Mroczek,et .٢٠٠٤:٣٦١ ) أن المواجهة المركزة على الانفعال ترتبط بمستويات عالية مع الأسى وذلك لأن المفردات الخاصة بها (المواجهة المركزة على الانفعال) تعكس تجنب المشاعر، وكذلك لأن كثير من هذه المفردات الشائعة في مقاييس المواجهة تتداخل مع الأسى.

ويذكر (Rout,2002:56-57&Rout) أن الأفراد يعتمدون على كلا النوعين للمواجهة (المشكلة / الانفعال) لإدارة المواقف الضاغطة، واستراتيجيات المواجهة الفعالة يرجع لها عظيم الأثر في التوافق الوجداني مع الأحداث الضاغطة أكثر مما ينتج عن استراتيجيات التجنب أو الهروب، وربما يكون هناك نوع يفضله الفرد للمواجهة اعتماداً على الموقف، فالمواجهة المركزة على المشكلة يمكن أن تستخدم عندما يقم الفرد الموقف على إنه قابل للتغيير، بينما يمكن أن تستخدم المواجهة المركزة على الانفعال عندما تكون مخرجات الموقف عبارة عن أحداث غير قابلة للتغيير.

وميز (Lazarous,1984&Folkman) بين إستراتيجيتين للمواجهة هما: المواجهة المركزة على المشكلة والمواجهة المركزة على الانفعال، وتتضمن الأولى المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط و تشمل النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثير المهدد أو الالتفاف حوله أو التغلب عليه، أما الثانية فتتضمن محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف المشقة أو تخفيفه. ( In: Chang et al ,2006:4 ) .

وطور (Lazarus,1993) أسلوبين للمواجهة هما:

١- أسلوب المواجهة النشطة أو المواجهة المتمركزة حول المشكلة ويتبع في هذا النوع من المواجهة، والبحث عن معلومات أو طلب النصيحة، واتخاذ إجراءات حول المشكلة، وإعادة التفسير الايجابي وتطوير مكافآت أو إثابات بديلة.

٢- المواجهة المتمركزة على الانفعال المصاحب: ومن الأساليب المستخدمة في هذا النوع التنظيم الوجداني والتقبل المدعن والتفريغ الانفعالي، وأن المواجهة بالتركيز على الانفعال تكون فعالة على المدى القصير، بينما تؤدي أساليب المواجهة بالتركيز على المشكلة إلى تكيف أفضل على المدى البعيد.

ويصنف (عبد الله الضريبي ، ٢٠١٠:٦٨) استراتيجيات المواجهة إلى:

أ- الاستراتيجيات الإيجابية: وهي التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها من خلال التحليل المنطقي للموقف الضاغط، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف الضاغط، والبحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف، واستخدام أساليب مباشرة للتعامل مع الموقف.

ب- الإستراتيجية السلبية: والتي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام من خلال الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي في الأزمة أو الموقف الضاغط، والتقبل الاستسلامي للأزمة والتهيو لتقبلها، والبحث عن الإثابة أو المكافآت البديلة، والتنفيس الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر غير السارة.

وصنفت (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤: ٨٤-٨٥) استراتيجيات المواجهة إلى:

١- استراتيجيات المواجهة الإقدامية: وهي تلك الاستراتيجيات التي تتعامل مباشرة مع الموقف الضاغط لتخفيفه أو التخلص منه.

٢- استراتيجيات المواجهة الإحجامية: وفيها يحاول الفرد الهروب من المواجهة الفعلية أو المباشرة للمواقف، حيث يلجأ لأساليب وطرق تغير مشاعره وأفكاره نحو هذه المواقف بمعنى تنظيم انفعالاته أكثر من التعامل مع المشكلة وحلها.

ويحدد (حسن مصطفى، ٢٠٠٥: ٦٠-٦١) أساليب مواجهة الضغوط على

النحو التالي:

١- العمل من خلال الحدث: وتتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث.

٢- الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى: ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.

٣- التجنب والإنكار: ويشمل مشاعر الانقباض التخيلي، وأفكار المعاني والنتائج المترتبة على الموقف الضاغط، وتبذل الإحساس والشعور باللامبالاة والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بالموقف.

٤- طلب المساندة الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد للبحث عما يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية.

٥- الإلحاح والافتحام القهري: ويشمل تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة به.

٦- العلاقات الاجتماعية: وتتضمن محاولات الفرد إيجاد منفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم.

٧- تنمية الكفاءة الذاتية: وتتضمن قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل، والإيجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضى طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث.

كما صنف (سعد الإمارة، ٢٠٠١: ٤) استراتيجيات المواجهة إلى التصنيفات

التالية:

١ - استراتيجية التصدي للمشكلة: ويهدف إلى تخفيف العقبات التي بين الفرد وبين التكيف والالتزان أو تحقيق الأهداف الآتية، ويكون واضحاً جداً في حالات الأزمات أو الكوارث، ويقوم على التعامل النشط، وكف الأنشطة المتنافسة، والكبح.

٢ - استراتيجية طلب المساندة الاجتماعية: وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين، وتشير نتائج الدراسات العلمية إلى أن الإسناد الاجتماعي مخفف للضغط، ويقلل من تأثيره السلبي في الصحة النفسية والجسمية. (سعد الإمارة، ٢٠٠١: ٤).

٣ - استراتيجية التجنب والهروب: فعندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، فبإمكانه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيؤ له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد، أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته فإنه يلجأ إلى العقاقير والكثير من الذين يتعاطون العقاقير يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة للتهديد عند بعض الناس، فهم لا يفعلون شيئاً وغالباً ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكنتاب وعدم الاهتمام. (حامد زهران، ١٩٩٨: ٣٩).

٤ - استراتيجية الإبدال: يمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عن الضغوط عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر قد يجد مصرفاً له على مستوى الجسد، وكل تلك الأفعال يمكن اعتبارها تفريغات جسدية يتفاوت وعى الناس لها ولكنهم يمارسونها يومياً. (حامد زهران، ١٩٩٨).

٥ - استراتيجية ضبط النفس: يلجأ إليه البعض عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابغة من العقل. (عبد الرحمن العيسوي، ٢٠٠١: ٤٣).

٦ - استراتيجية الخيال والتمني: يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر متوهمين الحل، ويعنى هذا رغبة الفرد على مستوى المتخيل فقط بأن يبتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه.

٧ - استراتيجية العدوان: إن الإحباط والضغط كثيراً مما يؤدي إلى الغضب والعدوان ، وسلوك العدوان استجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعة ويحس الفرد عادة بمشاعر عدوانية كرد فعل غير متحكم به، فقد يسلك الفرد سلوكاً عدوانياً بعد يوم كامل من الإذلال والتحقير، أو الشعور بالرضا تجاه مواقف الحياة المختلفة ، ولم يستطع أن يحقق فيها أى نتيجة مريحة. (محمد السيد عبد الرحمن ، ٢٠٠٠: ٨٦-٨٨) .

٨ - المواجهة الدينية: وهذا الأسلوب أثبت فعاليته في مواجهة أحداث الحياة ، وبدأ هذا الأسلوب ينتشر في نطاق واسع خاصة في المجتمعات الغربية ، فاتهموا إلى الدين يلتمسون فيه النجاة والخلص من مشكلات الحياة وضغوطها، وتستخدم الإستراتيجية الدينية في مواجهة الضغوط من خلال التمسك بالدين ، الصلاة ، التحصين بالأذان. ( ديل كارنجي ، ٢٠٠٢: ٣٢٩ )

ومن البحوث السابقة التي تناولت استراتيجيات المواجهة: بحث (زياد بركات: ٢٠١٠) حيث هدف إلى: التعرف على الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية، وتكونت العينة من ( ٢٠٠ ) معلم، واستخدم استبيان الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في استراتيجيات المعلمين التكيفية والنفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث ، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير التخصص (علمي / أدبي).

كما اهتم بحث (نادر فهمي: ٢٠١٠) باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وبعض المتغيرات، وتكونت العينة من ( ٢٨٤ ) طالباً، واستخدم مقياس عمليات تحمل الضغوط، وأظهرت النتائج لم توجد فروق دالة إحصائياً في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير التخصص (علمي / أدبي) ، ومع ذلك وجدت فروق في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور في استخدام إعادة التفسير الإيجابي والتريث الموجه كأحد الاستراتيجيات المتمركزة على المشكلة.

وتناولت (إسراء نظمي نجيب: ٢٠١٢) أساليب مواجهة الضغوط وزملة التعب المزمّن لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وتكونت العينة من (١٠٤) معلمين (٢٢٩) معلمة من (١٨) مدرسة، وطبق عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وتوصلت النتائج إلى أن المعلمين يستخدمون استراتيجيات التحليل المنطقي والتقييم الإيجابي

وأسلوب حل المشكلة، كما يستخدمون إستراتيجية الإحجام المعرفي والإذعان والاستسلام والإثباتات البديلة والتنفيس الانفعالي وإستراتيجية البحث عن المساعدة والمعلومات، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى الإذعان والاستسلام والتنفيس الانفعالي .

وهدفت (ابتسام عبد الستار: ٢٠١٤) إلى الكشف عن العلاقة بين الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط والزواج الناجح، والكشف عن مدى الاختلاف فى كل من مقومات الزواج الناجح والاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية، والتعرف على مدى فاعلية تنمية بعض الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط فى خفض مستوى الشعور بأحداث الحياة الزوجية الضاغطة وتحسين مقومات الزواج الناجح ، وتكونت العينة من (١٠٧) أزواج وزوجات، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة وموجبة بين الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط والزواج الناجح ومدى فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية بعض الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط فى خفض مستوى الشعور بأحداث الحياة الزوجية الضاغطة وتحسين مقومات الزواج الناجح لدى أزواج وزوجات المجموعة التجريبية .

كما هدفت (إشراق أحمد يحيى راضع: ٢٠١٤) إلى التعرف على علاقة خصال الشخصية الحدية بكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط والضعف والاكنتاب والتفكير الانتحاري وتقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة صنعاء مكونة من ( ٣١٥ ) طالباً وطالبة، واتضح من النتائج وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين خصال الشخصية الحدية وكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال والضعف والاكنتاب، ووجود علاقات ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين خصال الشخصية الحدية وكل من استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة وتقدير الذات التفكير الانتحاري، كما اتضح قدرة استراتيجيات المواجهة على التنبؤ بكل من عدم الاستقرار الوجداني والشعور بالفراغ الداخلي.

ثانياً - القلق الاجتماعي:

تعريف القلق الاجتماعي:

تذكر (فاطمة الشريف الكتانى، ٢٠٠٤: ٩٥) أن القلق الاجتماعي هو استجابة انفعالية ومعرفية وسلوكية لموقف اجتماعي يدرك على أنه يتضمن تهديداً للذات، وخوفاً من التقويم السلبي للآخرين الذي يؤدي إلى مشاعر الانزعاج والضيق، وقد يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي والتحفظ والكف.

ويعرف ( Richard,2004 ) القلق الاجتماعي بأنه تجنب المواقف الاجتماعية من قبل الفرد، خاصة عندما يشعر بأنه موضع اهتمام من قبل الآخرين أو تقييم، ويدرك الفرد أن قلقه غير عقلاني وليس صحيحا، ولكنه لا يستطيع مواجهة الآخرين في المواقف الاجتماعية.

وترى (كوثر رزق،٢٠٠٤: ٢٥٣ ) أن القلق الاجتماعي هو الخوف من انتقاد أو حكم أو تقييم الآخرين في المواقف الاجتماعية، ورغم أن الشخص هنا يعرف أن هذا الخوف غير معقول وليس له ما يبرره، فإن هذا الخوف يلح عليه بصورة لا يستطيع مقاومتها.

وتعرفه (حياة خليل البنا وآخرون، ٢٠٠٦: ٩٤ ) بأنه تلك الخبرة المعرفية والانفعالية التي تستثار من خلال إدراك الفرد لاحتمالات التقييم السبي له من قبل الآخرين.

يتضح من العرض السابق أن القلق الاجتماعي يعنى الخوف من انتقاد أو حكم الآخرين في المواقف الاجتماعية، وهذا الخوف كما يدركه الفرد غير معقول وليس له ما يبرره، والأفراد هنا يعانون من مشكلات عاطفية، وانخفاض في تقدير الذات، وصعوبة في التعامل مع الجنس الآخر، ومع الزملاء في العمل أو الدراسة، لذا فهو يؤثر على التفكير في المستقبل من حيث نوع العمل، واختيار الوظيفة، ويعوق الدراسة والنجاح الأكاديمي، ويشمل القلق جوانب خاصة بالتفاعل الاجتماعي، مثل العزلة الاجتماعية، وانسحاب اجتماعي يجعل الأفراد عرضة لصور أخرى من اضطرابات القلق، وغيره من المشاكل النفسية.

مما يمكن تعريف القلق الاجتماعي بأنه مجموعة من الاستجابات الوجدانية والمعرفية التي تحوى تقييماً سلبياً للذات، والتي تظهر بشكل واضح عند التعرض الواقعي للمواقف الاجتماعية أو التفكير فيها، وتنشأ تلك الاستجابات نتيجة نقص المهارات الاجتماعية، ونقص في تقدير الذات والثقة بالنفس .

وصنف (APA,2000) مفهوم القلق الاجتماعي من خلال تصنيفات لعدد من الاضطرابات، وهى: اضطرابات الهلع المصحوب برهاب الأماكن المتسعة، وغير المصحوب برهاب الأماكن المتسعة، ورهاب الأماكن المتسعة غير المصحوب بنوبات الهلع، والرهاب البسيط، والرهاب الاجتماعي، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب ما بعد الصدمة، واضطراب القلق العام، واضطراب القلق غير المصنف.

**مكونات القلق الاجتماعي:**

القلق الاجتماعي ظاهرة نفسية واجتماعية تتضمن العديد من الأعراض ، ويمكن تقسيمها إلى أربعة مكونات، هي:

١- المكون الوجداني: ويقصد به مشاعر القلق الذاتي ومشاعر الضيق والانزعاج التي تتبع إدراك موقف اجتماعي متخيل أو فعلى على أنه يمثل تهديداً لحضور الذات (Leary، ١٩٩٥: ١٦٨ ) ، كما يتضمن أيضاً مشاعر الارتباك والتوتر والعصبية ونقص الثقة بالنفس. (فاطمة الشريف الكنانى ، ٢٠٠١: ٩٠) .

٢- المكون المعرفي: ويقصد به المعلومات المعرفية عن الجوانب الاجتماعية التي يدركها الفرد عن ذاته وعن الآخر فى الموقف الذي يثير قلقه الاجتماعي ، فالنشاط المعرفي يعتبر وسيطاً بين مثير القلق والسلوكيات الدالة عليه ، وحوار هذا النشاط يتمثل فى أفكار تقييمه للذات ، وتوقع الفضيحة ، أو عدم لياقة السلوك ، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء. (Spence et al , 1999).

وتتجلى أهم هذه المظاهر المعرفية فى الشك فى القدرة على إنتاج انطباع مرغوب لدى الآخرين، وشدة الوعي بالذات العامة والجسدية ، وشدة مراقبة الذات، والتوقع بأن السلوك لن يكون مناسباً، وبالتالي سوف يتم تقييمه بطريقة سلبية، والتفكير فى إمكانية الرفض والإهمال من قبل الآخرين، وإدراك مفهوم الذات بشكل سلبي، ولوم الذات على الفشل الاجتماعي وعزو النجاح لعوامل خارجية.

ويشير سامي محمد موسى ( ١٩٩٧: ٤٨-٤٩ ) إلى أن ظهور القلق الاجتماعي ، وتجنب المواقف الاجتماعية يرتبط بالحديث الداخلي الذي يتضمن تعبيرات عن ضعف الذات، وهو ما تشير إليه نظرية العلاج العقلاني الاتفعاى من أن بعض الأفكار الخاطئة يتم تعزيزها داخلياً عن طريق حديث الذات ، وليس عن طريق معززات داخلية، وتقييم سلبي مبالغ فيه للأداء الاجتماعي، والإفراط فى تحديد مستويات مرتفعة للأداء الاجتماعي الذي يجب أن يكون عليه الفرد من وجهة نظره الذاتية، وتذكر وانتباه انتقائي للمعلومات السلبية عن ذات الفرد ، أو عن أدائه فى المواقف الاجتماعية، وعزو النجاح والفشل الاجتماعي إلى بعض الأسباب الطبية الجسمية.

٣- المكون السلوكي: ويظهر القلق الاجتماعي فى السلوك الهروبي من المواقف الاجتماعية المختلفة وتجنبها، كعدم الدعوات الاجتماعية ، والتقليل من الاتصالات الاجتماعية وغيرها ، ويقصد بالجانب السلوكي: السلوكيات ( اللفظية وغير اللفظية ) التي تظهر نتيجة للشعور بالقلق والضيق والانزعاج فى المواقف الاجتماعية متشابه لدى الأفراد.

٤- المكون الفسيولوجي: ويتضح فى معاناة الشخص من مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية المرهقة بالنسبة له ، كالشعور

بالغثيان والأرق، والإحساس بالغصة فى الحلق، والارتجاف والتعرق وغيرها. والمقصود بالجانب الفسيولوجي هو الأعراض الفسيولوجية التي تظهر على الشخص القلق اجتماعياً، كالعرق الشديد واحمرار الوجه وارتجاف الصوت وسرعة خفقان القلب وارتعاش الأيدي والأرجل والشعور بالألم، أو عدم ارتياح فى المعدة، وتوتر العضلات، وتظهر هذه الأعراض فى المواقف الاجتماعية الحقيقية، أو المتخيلة، ويخشى الفرد من ظهور هذه الأعراض عليه، وملاحظة الآخرين لها، ويحاول الانسحاب من المواقف الاجتماعية. (فاطمة الشريف الكنانى، ٢٠٠١: ٩٢).

كما قرر أيمن غريب قطب ناصر (٢٠٠١: ٩٤) فى بحثه للبنية العاملة لمكونات القلق الاجتماعي أن هناك أنموذجاً عاماً للبنية العاملة المشكلة لمكونات القلق الاجتماعي، ويتضمن عمليات التفاعل الاجتماعي، والخوف الاجتماعي، وبالإضافة إلى بعض المكونات الأخرى الفرعية، أو عمليات التفاعل بين البعدين السابقين، مثل الخجل التفاعلي، والضعوط، أو الخوف من أن يلاحظ الآخرون على الفرد أعراض القلق، وبالطبع فإن هذا الأنموذج يتباين بحسب المتغيرات التي تدخل فى تشكيله ومجموعة العوامل المؤثرة فيه، ويمكن الإشارة إلى بعض هذه العوامل، مثل: الضغوط الاجتماعية والنفسية، وعمليات التجنب الاجتماعي للفرد، والتقييم الاجتماعي للذات، ودور بعض الجوانب المعرفية، والخبرات المرضية السابقة، وسجل التاريخ الوراثي، وعمليات التطور الوراثي.

وترتبط هذه الأبعاد مع بعضها بشكل وظيفي، فتوقع التقييم السلبي الشخصي يقود إلى تنشيط وزيادة فى انتباه الذات، يتجلى هذا من خلال تكثيف ملاحظة الذات، والأشخاص الذين يعانون من قلق اجتماعي ينشغلون دائماً بادراك إشارات الأخطاء الممكنة والفشل والفضيحة وغيرها فى سلوكهم، ويقود هذا الإدراك إلى العزو السلبي الخاطئ لأعراض القلق بوصفها دليل على التقييم السلبي من قبل الآخرين، وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع حدة الآثار الجسدية، وتزايد فى أعراض القلق، والتي يتم عزوها إلى التقييمات الاجتماعية، ويدل هذا العزو الخاطئ على الوقوع فى حلقة مفرغة تصعد فيها الإثارة الأولية باطراد، ابتداء من التغذية الراجعة الإيجابية وصولاً إلى نوبة من الذعر والهلع.

#### قياس القلق الاجتماعي:

أشار Antony,et (٢٠٠٨:٧٠٨) إلى أنه يمكن قياس القلق الاجتماعي بالعديد من المواقف الاجتماعية والتي يزداد فيها معدل القلق الاجتماعي وتلك المواقف الاجتماعية هي المواقف التي يرى الشخص نفسه فيها محل الاهتمام، سواء فى حضور الآخرين أو التعامل معهم بطريقة شخصية ومن هذه المواقف:

١- المواقف الشخصية: التحدث إلى شخص ما في الجماعة، والذهاب إلى حفلة، وتقديم دعوة عشاء، ومقابلة أشخاص، والتحدث في التليفون، والتعبير عن الرأي، والمقابلات الشخصية، والتلاحم البصري (الاتصال البصري).

٢- المواقف التمثيلية (أمام الآخرين): وهي ممارسة الرياضة، والعزف علي آلة موسيقية، وإرسال رسائل صوتية، والقراءة بصوت مرتفع، والأكل أو الشرب، وتقديم الفرد نفسه لمجموعة من الناس

كما تؤدي الملاحظة السلوكية دوراً مهماً في قياس القلق الاجتماعي، وتعد أكثر استخداماً وفاعلية في القياس إذا ما قورنت بأدوات القياس الأخرى ، فالملاحظة قد تحدث في إطار طبيعي أو مفتعل، وفي الإطار الطبيعي تتم ملاحظة الفرد في الواقع الحي أو في مواقف التفاعل الاجتماعي الطبيعية، وبالتالي تتيح للقائم بالملاحظة أن يقيس السلوك الاجتماعي في السياق الموقفي الواقعي ، ويتم ملاحظة الاستجابات السلوكية التي يظهرها الفرد في المواقف الاجتماعية والتي تعكس القلق والخوف لديه، ويتم تحديدها إجرائياً كما يتم تدوينها، وتتضمن العديد من أساليب وطرق الملاحظة المقتنة وغير المقتنة والتي تتراوح من الملاحظة الرسمية إلى الاختبارات السلوكية المقتنة، ومن أمثلتها اختبار التوكيدية السلوكية (Kendall et al, 1992) وهو وسيلة تستخدم لقياس لعب الدور حيث إنه يتكون من سلسلة من المواقف، والتي يطلب فيها الفرد أن يستجيب بطريقة توكيدية خلالها، ويتم قياسه بالمقابلة وتكون مقابلة شخصية مقتنة ودقيقة، حيث تعطى معلومات عن الشخص ذي القلق الاجتماعي وعن البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها مثل المدرسة والأسرة والأقران، ومعلومات عن العمليات المعرفية والأسباب والنتائج، والشدة والمدة التي يستغرقها القلق لدى الفرد، فإجراء القياس يبدأ بمقابلة سلوكية مقتنة تستخدم فيها طرق متعددة، ومن هذه الأدوات قائمة (Silverman, 1991) وهي عبارة عن مقابلة مقتنة ومفيدة في تشخيص القلق الاجتماعي. ( طه حسين ، ٢٠٠٩ : ٨٠-٨١ ).

#### علاقة استراتيجية المواجهة بالقلق الاجتماعي:

استراتيجيات المواجهة الإيجابية والقلق الاجتماعي: هي مجموعة من المعلومات والسلوكيات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة والتي يستخدمها الأفراد عند التعرض للمواقف الضاغطة ، وهي تتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث الاجتماعي وتقييمه وإعادة تقييم الفرد وما لديه من إمكانيات وقدرات للتعامل مع الحدث، ويوجد ثلاثة أساليب يستخدمها الأفراد عندما يواجهون المواقف الاجتماعية الضاغطة، وهي أساليب المواجهة المتمركزة على المشكلة ، وأساليب المواجهة المتمركزة على

الانفعال وأساليب المواجهة التي تركز على التجنب. ( طه عبد العظيم ، ٢٠٠٩ : ٢٠٢ )

وفيما يتعلق بالقلق الاجتماعي بوجه خاص فإن سلوك التجنب هو استراتيجية المواجهة الملائمة التي يستخدمها الأفراد ذوى القلق الاجتماعي غالباً فى التعامل مع مواقف التفاعل الاجتماعي ، وهذا مما يسبب استمرار القلق الاجتماعي لديهم لسنوات إذ يعالج، كما أن استراتيجية المواجهة الفعال فى موقف ما ليس بالضرورة أن يكون فعالاً أو هو الأفضل فى موقف آخر فهناك عوامل تسهم فى تحديد واختيار استراتيجية المواجهة لدى الفرد منها الحالة الانفعالية والمطالب النوعية فى الموقف والضبط المدرك وهو الاعتقاد بأن الفرد يستطيع التأثير فى نتيجة الحدث أو الموقف ، وتبين أن الضبط المدرك يؤثر فى اختيار استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد فى التعامل مع مواقف القلق الاجتماعي ، وأن الأفراد ذوى القلق الاجتماعي يميلون إلى استراتيجيات المواجهة المتمركزة على التجنب لأنهم يدركون أنه ليس باستطاعتهم القدرة على التحكم والسيطرة على المواقف الاجتماعية المخيفة والمثيرة للقلق لديهم ، وبعبارة أخرى إذا تم تقييم الموقف الاجتماعي من جانب الفرد على أنه لا يستطيع التحكم والسيطرة عليه فإنه يميل إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب. ( طه عبد العظيم ، ٢٠٠٩ : ٢٠٣ - ٢٠٤ ) .

ومن البحوث السابقة التي تناولت مفهوم القلق الاجتماعي بحث (زينب الخفاجى وزينب الشاوى ، ٢٠٠٩) الذي هدف إلى التعرف على أثر التربية العملية فى خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة البحث من (١٠٠) طالب وطالبة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق فى القلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس (ذكور / إناث) لصالح الإناث، كما وجدت فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص (علمي / أدبي) وذلك لصالح التخصص.

وتناول (محمد الناجى محمد ، ٢٠٠٩) مستويات القلق الاجتماعي وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية ، وبلغ حجم العينة (٢٤٠) طالباً ، وتوصلت النتائج إلى أن القلق الاجتماعي يسود بدرجة دون الوسط بمجتمع البحث، ووجدت فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث فى القلق الاجتماعي لصالح الذكور.

واهتم (سيد البهاص ، ٢٠١٠) بمعرفة العلاقة بين التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين من مستخدمي الانترنت، وتكونت العينة من (٢٥٦) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية ، واستخدم مقياس التدفق النفسي ومقياس القلق الاجتماعي واستمارة المقابلة الإكلينيكية، ومقياس إدمان الانترنت، واختبار تكلمة الجمل

للحاجات النفسية، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في القلق الاجتماعي تعزى إلى متغير الجنس (ذكور/ إناث) .

وهدف بحث (لمياء حسن عبد القادر ودعاء أياذ الخشاب، ٢٠١٠) إلى تحديد مستوى القلق الاجتماعي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات بالموصل، وعلاقة القلق الاجتماعي بالتحصيل الدراسي لديهن، وتكونت العينة من (١٠٢) طالبة موزعة أقسام مختلفة، وتم الاعتماد على مقياس القلق الاجتماعي، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى القلق الاجتماعي لدى الطالبات كان منخفضاً ، ولم توجد فروق دالة بين طالبات القسم العلمي والقسم الأدبي في القلق الاجتماعي.

كما هدفت بحث (أسماء محمد، ٢٠١١) إلى التعرف على تأثير متغير الجنس (ذكور/إناث) ونوع الإقامة ( داخلية وخارجية ) ودرجة الإعاقة في القلق الاجتماعي والتنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال متغيرات البحث ( تقدير الذات - معنى الحياة - المساعدة الاجتماعية ) لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية ، وتكونت العينة من (٩٠) من الذكور والإناث، وأسفرت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير الجنس ( ذكور / إناث ) على الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لصالح الإناث.

وهدف بحث (علاء على حجازى، ٢٠١٣) إلى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية، والتعرف على الفروق بين الطلاب (ذكور / إناث) في القلق الاجتماعي، وتكونت العينة من (٨٨٨) طالبا بالمرحلة الإعدادية ، وتوصلت النتائج إلى أنه لم توجد فروق دالة إحصائية في القلق الاجتماعي تعزى إلى متغير الجنس ( ذكور / إناث).

كما هدفت (مروة حسن عبد الشافي هاشم، ٢٠١٤) إلى الكشف عن العلاقة بين القلق الاجتماعي والأعراض الوسواسية لدى كل من المعاقين بصرياً والمبصرين، وتكونت العينة من (١٢٠) طالبا منهم (٦٠) معاق بصرياً وإعاقة كلية ، (٦٠) مبصر، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين القلق الاجتماعي والأعراض الوسواسية لدى كل من المعاقين بصرياً والمبصرين، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والموظفين المعاقين بصرياً في كل من متغير القلق والأعراض الوسواسية في اتجاه عينة الطلاب.

### ثالثاً- التحصيل الدراسي:

بعد أن للتحصيل الدراسي له أهمية كبيرة في العملية التعليمية فعادة ما يرى أولياء الأمور والقائمين على العملية التعليمية انحصار مخرجات العملية التعليمية في التحصيل الدراسي فقط ، وحصول الأبناء على الدرجات المرتفعة. وبالتالي يهتم الجميع دائماً ( المعلم - المتعلم - المدرسة - وولى الأمر ) بدرجات الطالب في الامتحان .

## تعريف التحصيل الدراسي:

يوضح ( السيد أبو هاشم ، ١٩٩٩ ) أن التحصيل الدراسي يعبر عن مدى استيعاب الطلاب لما تعلموه من خبرات معرفية أو مهارية في مقرر دراسي معين أو مجموعة مقررات دراسية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة في الاختبارات التحصيلية.

كما يرى ( صلاح الدين علام ، ٢٠٠٠ ) أن التحصيل الدراسي يقتصر على ما يحصله الطلاب من حقائق ومعلومات في المواد الدراسية المختلفة ، ويتم تقديره بالدرجات التي يحصلون عليها في المواد الدراسية المقررة، وطبقاً للاختبارات المدرسية، والتي على أساسها يتم انتقال الطالب من صف دراسي إلى صف أعلى منه.

التعريف الإجرائي: يعرف التحصيل الدراسي إجرائياً على أنه مجموعة المعلومات والمهارات التي يحصل عليها الطالب من خلال عملية التعليم والتعلم، ويقاس ذلك بالدرجات الكلية التي يحصل عليها الطالب.

ومن البحوث التي تناولت التحصيل الدراسي بحث (يسرا شعبان بلبل، ٢٠١٠) والذي هدفت إلى محاولة التوصل إلى أفضل أنموذج بنائي يفسر علاقات التأثير والتأثر بين مهارات ما وراء المعرفة ومهارات الدراسة والتحصيل الدراسي، واتضح من النتائج وجود تأثيرات دالة إحصائياً لمهارات ما وراء المعرفة في مهارات الدراسة لدى طلبة المرحلة الثانوية العام، اتضح أيضاً وجود تأثيرات دالة إحصائياً لبعض مهارات ما وراء المعرفة في التحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية العام.

كما هدف بحث (شيماء محمد ربيع، ٢٠١١) إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الدافعية للتعلم (حديث الذات الموجه للإتقان - حديث الذات الموجه للأداء - الضبط البيئي - متابعة الذات - تحسين الاهتمام) وتوجه الهدف (نحو التمكن - نحو الأداء - نحو تجنب العمل) لدى طلاب المرحلة الثانوية العام، وتبين من النتائج وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين استخدام استراتيجيات تنظيم الدافعية للتعلم والتحصيل الدراسي.

كما هدف بحث (على عبد الرحمن مرعي، ٢٠١٤) إلى معرفة تأثير البرنامج المستخدم في تنمية مهارات التعبير الكتابي الإبداعي وزيادة مستوى التحصيل الدراسي في مادة اللغة الإنجليزية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، واتضح من النتائج إسهام البرنامج المستخدم في زيادة مستوى التحصيل الدراسي في مادة اللغة الإنجليزية.

### إجراءات البحث:

أولاً - منهج البحث:

ثانياً - عينة البحث:

أ - العينة الاستطلاعية: تكونت من (٢٢) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من طلاب المرحلة الثانوية بالكويت.

ب - العينة الأساسية: تكونت من (٧٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم من مدرسة ثانوية الصباحية بنات منطقة الأحمدي، ومدرسة سعد بن الربيع للبنين منطقة العاصمة، والجدول التالي يوضح توزيع العينة على النوع (ذكور/ إناث)، والتخصص (علمي/ أدبي)، ونوع التعليم (حكومي/ خاص):

### جدول (١)

توزيع عينة البحث من حيث النوع والتخصص ونوع التعليم

النوع	ذكور		إناث		نوع التعليم / التخصص
	علمي	أدبي	علمي	أدبي	
حكومي	٨	٩	٩	٩	٣٥
خاص	٨	٩	٩	٩	٣٥
الإجمالي	١٧	١٧	١٨	١٨	٧٠

ثالثاً - الأدوات:

١ - مقياس استراتيجيات المواجهة:

(إعداد الباحثة)

خطوات إعداد المقياس: اطلعت الباحثة على عدد من المقاييس العربية التي اهتمت بقياس استراتيجيات المواجهة، ومنها مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد فاروق

عبد السلام (٢٠٠٣)، ومقياس استراتيجية المواجهة إعداد نهى فؤاد بخواطره (٢٠١٤)، ولاحظت الباحثة من خلال مراجعة تلك المقاييس ما يلي:

أ - أن بعض المقاييس ركزت على مواجهة الضغوط ذاتها والبعض الآخر ركز على الانفعالات المصاحبة مثل الاكتئاب والتفكير الانتحاري.

ب - أن جميع المقاييس مُعدة للتطبيق على المعلمين، وبالتالي كان من الضروري إعداد مقياس يُناسب عينة البحث الحالي من طلاب المرحلة الثانوية.

ج - تكونت الصورة الأولية للمقياس من (٦٧) عبارة منها (٣٤) عبارة لقياس استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة، (٣٣) عبارة لقياس استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال، ويجب المفحوص على العبارات باختيار واحدة من (٤) إجابات، هي (موافق تماماً، موافق غالباً، موافق أحياناً، غير موافق) بحيث يحصل المبحوث على (٣ - ٢ - ١ - ٠) على التوالي.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

(أ) صدق المحكمين: تم عرض الصورة الأولية للمقياس على (٥) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية، وفي ضوء استجاباتهم تم تعديل بعض العبارات، وحذف عبارتين أجمع (٧٥%) من المحكمين على حذفها وأرقامها (٤١ - ٦١) ليصبح المقياس بعد التحكيم مكوناً من (٦٥) عبارة.

(ب) ثبات المقياس: تم حساب الثبات كما يلي:

(1) الاتساق الداخلي: حُسبت معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجة البعد، والجدول التالي يوضح ذلك:

#### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة

البعد الثاني				البعد الأول			
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
0.533*	53	0.550**	35	*0.478	18	0.509*	1
0.534*	54	0.531*	36	0.509*	19	0.479*	2
0.509*	55	0.432*	37	0.550*	20	0.550**	3
0.444*	56	0.430*	38	0.488*	21	0.428*	4
0.426*	57	0.394	39	0.478*	22	0.264	5

0.532*	58	0.569**	40	0.509*	23	0.575**	6
0.614**	59	0.486*	42	0.452*	24	0.488*	7
0.509*	60	0.555**	43	0.532*	25	0.478*	8
0.562**	62	0.530*	44	0.674**	26	0.509*	9
0.394	63	0.548**	45	0.646**	27	**0.550	10
0.443*	64	0.562**	46	0.488*	28	0.488*	11
0.576**	65	0.584**	47	0.478*	29	*0.478	12
0.674**	66	0.555**	48	0.509*	30	0.509*	13
0.646**	67	0.455*	49	0.674**	31	0.580**	14
		0.427*	50	0.646**	32	0.589**	15
		0.449*	51	0.674**	33	0.575**	16
		0.428*	52	0.646**	34	0.488*	17

\* دال عند مستوي ٠,٠٥ \*\* دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عدا المفردات أرقام (٥، ٣٩، ٦٣) مما يعني ثبات جميع المفردات عدا هذه المفردات وتم حذفها.

(٢) معامل ألفا كرونباخ: حُسب معامل ألفا العام لكل بعد، ثم حُسبت معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة من البعد)، والجدول التالي يوضح ذلك:

### جدول (٣)

نتائج معاملات ألفا لمقياس استراتيجيات المواجهة

البعد الثاني				البعد الأول			
معامل ألفا	الرقم	معامل ألفا	الرقم	معامل ألفا	الرقم	معامل ألفا	الرقم
٠,٨٧٤	٥٣	٠,٨٧٤	٣٥	٠,٩٧٩	١٨	٠,٩٨٠	١
٠,٨٧٤	٥٤	٠,٨٧٤	٣٦	٠,٩٨٠	١٩	٠,٩٨٠	٢
٠,٨٧٤	٥٥	٠,٨٧٥	٣٧	٠,٩٨٠	٢٠	٠,٩٧٨	٣
٠,٨٧٤	٥٦	٠,٨٧٤	٣٨	٠,٩٧٨	٢١	٠,٩٨٠	٤
٠,٨٧٧	٥٧	٠,٨٧٤	٣٩	٠,٩٨٠	٢٢	٠,٩٨٠	٥
٠,٨٧٧	٥٨	٠,٨٧٤	٤٠	٠,٩٨٠	٢٣	٠,٩٧٩	٦

البعد الثاني				البعد الأول			
٠,٨٧٤	٥٩	٠,٨٧٤	٤٢	٠,٩٨٣	٢٤	٠,٩٨٠	٧
٠,٨٧٤	٦٠	٠,٨٧٣	٤٣	٠,٩٨١	٢٥	٠,٩٨٠	٨
٠,٨٧٤	٦٢	٠,٨٧٤	٤٤	٠,٩٨١	٢٦	٠,٩٨٠	٩
٠,٨٧٥	٦٣	٠,٨٧٤	٤٥	٠,٩٨٣	٢٧	٠,٩٧٩	١٠
٠,٨٧٧	٦٤	٠,٨٧٥	٤٦	٠,٩٨٠	٢٨	٠,٩٨٠	١١
٠,٨٧٦	٦٥	٠,٨٧٤	٤٧	٠,٩٨٠	٢٩	٠,٩٨٠	١٢
٠,٨٧٦	٦٦	٠,٨٧٣	٤٨	٠,٩٨٠	٣٠	٠,٩٧٨	١٣
٠,٨٧٥	٦٧	٠,٨٧٤	٤٩	٠,٩٨٠	٣١	٠,٩٨٠	١٤
		٠,٨٧٣	٥٠	٠,٩٨٣	٣٢	٠,٩٧٩	١٥
		٠,٨٧٤	٥١	٠,٩٨٠	٣٣	٠,٩٨٠	١٦
		٠,٨٧٤	٥٢	٠,٩٨٣	٣٤	٠,٩٧٧	١٧
معامل ألفا للبعد الثاني = ٠,٩٧٦				معامل ألفا للبعد = ٠,٩٨١			

وبمقارنة قيم معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة) بمعامل ألفا للبعد يتضح أنها أقل منه أو تساويه عدا المفردات (٢٤ ، ٢٧ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٥٧ ، ٥٨ ، ٦٤) فكانت معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة) أكبر من معامل ألفا للبعد، وهذا يعني أن هذه العبارات غير ثابتة ويتم حذفها .

(٣) ثبات الأبعاد: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات المواجهة:

الأبعاد	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية
البعد الأول	٠,٩٦٤ **

البعد الثاني	0,783**
--------------	---------

\* دال عند مستوي ٠,٠٥ \*\* دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١ وهذا يعني ثبات أبعاد المقياس.

#### (٤) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات للأبعاد بطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح ذلك:

#### جدول (٥)

نتائج الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس استراتيجيات المواجهة

الأبعاد	م معامل الثبات بمعادلة سبيرمان/ براون	الثبات بمعادلة جتمان
البعد الأول	٠,٩٢٠	٠,٨٩٩
البعد الثاني	٠,٨٩٢	٠,٨٥١

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقتي سبيرمان / براون، وجتمان قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس، ومما سبق يتضح وجود (١٢) عبارة غير صادقة أو غير ثابتة، وهي العبارات أرقام (٥، ٢٤، ٢٧، ٣٢، ٣٤، ٣٩، ٤١، ٥٧، ٦١، ٦٣، ٦٤) وتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٥٥) عبارة (ملحق: ١).

#### مقياس القلق الاجتماعي:

خطوات إعداد المقياس: اطلعت الباحثة على عدد من المقاييس التي اهتمت بقياس القلق الاجتماعي ومنها اختبار الرهاب الاجتماعي لمي صلاح الدين ، ومقياس القلق الاجتماعي من موقع (support anxiety social)، ومقياس القلق الاجتماعي من موقع (psychtests.com)، ومقياس الأعراض الوسوسية إعداد إمارة يحيى يونس (٢٠٠٧).

ولاحظت الباحثة من خلال مراجعة تلك المقاييس أن بعض المقاييس ارتكزت على الجانب الوجداني للقلق، والبعض الآخر ارتكز على الجانب الفسيولوجي، وبذلك

لاحظت أن هناك قصور في تلك المقاييس؛ مما أدى إلى تصميم مقياس يشمل الجوانب الأربعة (الجانب الفسيولوجي - والوجداني - والمعرفي - والسلوكي)

وصف المقياس: تكونت الصورة الأولية من (٦٨) عبارة، منهم (٣٤) عبارة لقياس قلق المواجهة، (٣٤) عبارة لقياس قلق التفاعل، ويجب المفحوص على العبارات باختيار واحدة من (٤) إجابات (موافق تماماً، موافق غالباً، موافق أحياناً، غير موافق) بحيث يحصل المفحوص على (٣ - ٢ - ١ - ٠) على التوالي.

#### الكفاءة السيكومترية للمقياس:

(أ) صدق المحكمين: تم عرض الصورة الأولية للمقياس - المكونة من (٦٨) مفردة - علي (٥) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية، وفي ضوء استجاباتهم تم تعديل بعض العبارات، وتم حذف عبارة رقم (٤٤) حيث أجمع (٣) من المحكمين علي حذفها، ليصبح المقياس بعد التحكيم مكوناً من (٦٧) عبارة .

(ب) ثبات المقياس:

(١) الاتساق الداخلي: حُسبت معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجة للبعد، والجدول التالي يوضح ذلك:

#### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات أبعاد مقياس القلق الاجتماعي

البعد الثاني				البعد الأول			
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
**٠,٩٦١	٥٣	**٠,٩١١	٣٥	*٠,٩٤١*	١٨	**٠,٩١٠	١
**٠,٩٠٠	٥٤	**٠,٨٧٦	٣٦	**٠,٨٩١	١٩	**٠,٨٩٥	٢
**٠,٨٤٥	٥٥	**٠,٧٥٩	٣٧	**٠,٧٩٤	٢٠	**٠,٨٥٣	٣
**٠,٨٨٢	٥٦	**٠,٨١٧	٣٨	**٠,٨٩٣	٢١	**٠,٧٠٨	٤
**٠,٩٦١	٥٧	**٠,٨٤٧	٣٩	*٠,٩٤٦٨	٢٢	**٠,٧٨٩	٥

البعد الثاني				البعد الأول			
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
**٠,٨٠٠	٥٨	**٠,٨٨٢	٤٠	**٠,٨٧١	٢٣	**٠,٨٠١	٦
**٠,٩١٠	٥٩	**٠,٩٦٨	٤١	٠,٠٢٨	٢٤	**٠,٩٠٠	٧
٠,٣١٨	٦٠	**٠,٩١١	٤٢	**٠,٥٦١	٢٥	**٠,٩٤٦	٨
**٠,٥٦٢	٦١	**٠,٨٤١	٤٣	**٠,٨٠٥	٢٦	**٠,٨٩٥	٩
**٠,٨٨٢	٦٢	**٠,٨٨٠	٤٥	**٠,٨٠١	٢٧	٠,٨٠١**	١٠
**٠,٩٦٨	٦٣	**٠,٩٠٢	٤٦	**٠,٩٠٠	٢٨	**٠,٩٠١	١١
**٠,٩١٠	٦٤	**٠,٩١١	٤٧	**٠,٩٤٦	٢٩	*٠,٩٤٥*	١٢
**٠,٨٤٧	٦٥	**٠,٨٧٦	٤٨	**٠,٥٦١	٣٠	**٠,٨٠٧	١٣
**٠,٨٨١	٦٦	**٠,٧٥٩	٤٩	٠,٠٥٩	٣١	**٠,٩٠٨	١٤
**٠,٩٦١	٦٧	**٠,٨١٧	٥٠	**٠,٥٠٩	٣٢	**٠,٧٨٩	١٥
٠,١٦٩	٦٨	**٠,٨٤٧	٥١	**٠,٨٥٩	٣٣	**٠,٨٠٣	١٦
		**٠,٨٨٢	٥٢	**٠,٩١٠	٣٤	**٠,٨٩٤	١٧

\* دال عند مستوي ٠,٠٥ \*\* دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا المفردات أرقام (٢٤، ٣١، ٦٠، ٦٨) مما يعني ثبات جميع المفردات عدا هذه المفردات، وتم حذفها .

(٢) معامل ألفا ( كرونباخ): حُسب معامل ألفا لكل بعد، ثم حُسبت معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة من درجة البعد)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧)

نتائج معاملات ألفا لمقياس القلق الاجتماعي

البعد الأول	البعد الثاني
-------------	--------------

الرقم	معامل ألفا	الرقم	معامل ألفا	الرقم	معامل ألفا	الرقم	معامل ألفا
١	٠,٩٨١	١٨	٠,٩٧٩	٣٥	٠,٩٩١	٥٣	٠,٩٩١
٢	٠,٩٨٠	١٩	٠,٩٨١	٣٦	٠,٩٩٢	٥٤	٠,٩٩٢
٣	٠,٩٧٩	٢٠	٠,٩٨٠	٣٧	٠,٩٩١	٥٥	٠,٩٩١
٤	٠,٩٨١	٢١	٠,٩٧٨	٣٨	٠,٩٩٢	٥٦	٠,٩٩٢
٥	٠,٩٨٠	٢٢	٠,٩٨٠	٣٩	٠,٩٩٢	٥٧	٠,٩٩١
٦	٠,٩٧٧	٢٣	٠,٩٨٢	٤٠	٠,٩٩١	٥٨	٠,٩٩١
٧	٠,٩٨١	٢٤	٠,٩٨٤	٤٢	٠,٩٩١	٥٩	٠,٩٩١
٨	٠,٩٨١	٢٥	٠,٩٨٣	٤٣	٠,٩٩٢	٦٠	٠,٩٩٤
٩	٠,٩٨١	٢٦	٠,٩٨١	٤٤	٠,٩٩٠	٦١	٠,٩٩١
١٠	٠,٩٧٨	٢٧	٠,٩٨٠	٤٥	٠,٩٩١	٦٢	٠,٩٩١
١١	٠,٩٨٠	٢٨	٠,٩٨٠	٤٦	٠,٩٩٢	٦٣	٠,٩٩٢
١٢	٠,٩٨٠	٢٩	٠,٩٨٠	٤٧	٠,٩٩١	٦٤	٠,٩٩١
١٣	٠,٩٧٩	٣٠	٠,٩٨٣	٤٨	٠,٩٩٢	٦٥	٠,٩٩١
١٤	٠,٩٨١	٣١	٠,٩٨٤	٤٩	٠,٩٩١	٦٦	٠,٩٩١
١٥	٠,٩٧٩	٣٢	٠,٩٨٣	٥٠	٠,٩٩١	٦٧	٠,٩٩١
١٦	٠,٩٨١	٣٣	٠,٩٨٠	٥١	٠,٩٩١	٦٨	٠,٩٩٤
١٧	٠,٩٧٧	٣٤	٠,٩٨١	٥٢	٠,٩٩٢		
معامل ألفا للبعد = ٠,٩٨٢				معامل ألفا للبعد الثاني = ٠,٩٩٣			

وبمقارنة قيم معاملات ألفا ( مع حذف درجة المفردة ) بمعامل ألفا للبعد يتضح أنها أقل منه أو تساويه عدا المفردات (٢٤، ٢٥، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٦، ٦٨) فكانت معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة) أكبر من معامل ألفا للبعد، وهذا يعني أن هذه العبارات غير ثابتة ويتم حذفها.

(٣) ثبات الأبعاد: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول ( ٨ )

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي

الأبعاد	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية
البعد الأول	٠,٩٩٤ **
البعد الثاني	0,995**

\* دال عند مستوي ٠,٠٥ \*\* دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠,٠١) وهذا يعني ثبات أبعاد المقياس.

(٤) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات للأبعاد بطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٩)

نتائج الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس القلق الاجتماعي

الأبعاد	معامل الثبات بمعادلة سبيرمان/ براون	الثبات بمعادلة جتمان
البعد الأول	٠,٩٣٦	٠,٩١٦
البعد الثاني	٠,٩٩٥	٠,٩٩١

يتضح أن جميع معاملات الثبات بطريقتي: سبيرمان / براون، وجتمان قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

يتضح من الإجراءات السابقة وجود (٨) عبارات ، رقم (٤٤) غير صادقة (نتيجة التحكيم) والعبارات أرقام (٢٤، ٢٥، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٦٠، ٦٨) وتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٦٠) عبارة (ملحق رقم ٢).

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج السؤال الأول: وينص السؤال علي (هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالكويت في استراتيجيات المواجهة؟)، واستخدمت الباحثة اختبار "ت" عن طريق البرنامج الإحصائي Spss، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٠)

الفروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة

المتغيرات	المجموعة العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
البعد الأول: استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة	ذكور ٣٤	٧٠،٥٣	١٠،٨٢	٣٨٤،	غير دالة
	إناث ٣٦	٧٥،٧١	٢٨،١٥		
البعد الثاني: استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال	ذكور ٣٤	٧٤،٢١	٤،٢٣	٠٨،١	غير دالة
	إناث ٣٦	٠٦،٧٣	٦٥،٤		
الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة	ذكور ٣٤	١٤٤،٧٤	١٢،٤٦	٠١٩،	غير دالة
	إناث ٣٦	١٤٤،٨١	١٨،٠٨		

يتضح من الجدول السابق أن الفروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة، والمتمركزة على الانفعال، والدرجة الكلية

لاستراتيجيات المواجهة غير دالة إحصائياً ونستطيع القول بأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة.

نتائج السؤال الثاني: وينص على (هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي في استراتيجيات المواجهة؟) وللإجابة عليه استخدمت الباحثة اختبار "ت" عن طريق البرنامج الإحصائي Spss، والجدول التالي يوضح ذلك:

### جدول (١١)

الفروق بين القسم العلمي والقسم الأدبي في استراتيجيات المواجهة

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط ط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
البعد الأول: استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة	علمي	٣٥	٧٣،٤٣	١٤،٢٣	١،٤٤٩	غير دالة
	أدبي	٣٥	٨٩،٦٨	٩٠،١١		
(2)البعد الثاني: استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال	علمي	٣٥	٧٥،٢٩	٤،٧٣	٣،٣٦٧	٠،٠١
	أدبي	٣٥	٧٤،٧١	٤٩،٣		
الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة	علمي	٣٥	١٤٨،٧	١٦،٦٢	٢،١٩٢	٠،٠٥
	أدبي	٣٥	١	١٣،٢٨		
		٣٥	١٤٠،٨	٣		

يتضح من الجدول السابق لم توجد فروق بين القسم العلمي والقسم الأدبي في استراتيجية المواجهة المتمركزة على المشكلة، بينما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠،٠١) بين القسم العلمي والقسم الأدبي في استراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال لصالح القسم العلمي، وهذا يعنى أن طلبة القسم العلمي أعلى من القسم

الأدبي في استخدام استراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٥) بين القسم العلمي والقسم الأدبي في الدرجات الكلية لاستراتيجيات المواجهة لصالح القسم العلمي، بمعنى أن القسم العلمي أعلى في استخدام استراتيجيات المواجهة عموماً من القسم الأدبي نظراً لأن طالب العلمي أكثر دقة في حياته العملية والعلمية وقدرته على مواجهة الأمور بشكل تلقائي وإيجاد الحلول المناسبة لها.

نتائج السؤال الثالث: وينص على (هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب المدارس الحكومية والمدارس الخاصة في استراتيجيات المواجهة؟) وللإجابة عليه استخدمت الباحثة اختبار "ت" عن طريق البرنامج الإحصائي Spss و الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٢)

الفروق بين الحكومي والخاص في استراتيجيات المواجهة

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدالة
البعد الأول: استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة	حكومي	٣٥	٧٠,٦٦٣	١٤,٢٣	٠,٣٣٢	غير دالة
	خاص	٣٥	٦٨٦,٧١	٩٠,١١		
(2) البعد الثاني: استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال	حكومي	٣٥	٧٤,١٧١	٤,٧٣	٠,٤٧٠	غير دالة
	خاص	٣٥	٥٧,٧٣	٤٩,٣		
الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة	حكومي	٣٥	١٤٤,٨٠	١٦,٦٢	٠,١٥٠	غير دالة
	خاص	٣٥	١٤٤,٧٤	١٣,٢٨		

يتضح من الجدول السابق أنه لم توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب المدارس الحكومية وطلاب المدارس الخاصة في استراتيجيات المواجهة، وهذا يعني أن طبيعة الطلاب أنفسهم واحدة بمعنى أنهم في مرحلة مرافقة، وبالتالي يتصرفون بشكل تلقائي فلا فرق بين المدارس الحكومية والخاصة.

نتائج السؤال الرابع: وينص على (هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات بالمرحلة الثانوية بالكويت في القلق الاجتماعي؟) وللإجابة عليه استخدمت الباحثة اختبار "ت" عن طريق البرنامج الإحصائي Spss والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٣)

الفروق بين الطلاب والطالبات في القلق الاجتماعي

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
البعد الأول قلق المواجهة	الطلاب	٣٤	٤١٢،٧٥	٣١٧،١٠	٧١٧،	غير دالة
	الطالبات	٣٦	٩٤٤،٧٧	٣٥٧،١٨		
البعد الثاني قلق التفاعل	الطلاب	٣٤	٠٢٩،٧٢	٤٥٠،١٢	٤١٣،	غير دالة
	الطالبات	٣٦	٧٢٣،٧٣	٩٦٩،٢٠		
الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	الطلاب	٣٤	٤٤١،١٤٧	٥٤٦،٢٢	٥٥٧،	غير دالة
	الطالبات	٣٦	٦٦٧،١٥١	١٨٤،٣٩		

يتضح من الجدول السابق أنه لم توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في درجات القلق الاجتماعي (قلق المواجهة، وقلق التفاعل، والدرجة الكلية للقلق)، وهذا يدل على أن القلق الذي يعترى غالبية الطلاب قبل وأثناء الاختبارات هو أمر طبيعي وسلوك عرضي مألوف مادام في درجاته المقبولة، ويعد دافعا إيجابيا وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الانجاز المستمر.

نتائج السؤال الخامس: ونص على (هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي في القلق الاجتماعي؟) وللإجابة عليه استخدمت الباحثة اختبار "ت" عن طريق البرنامج الإحصائي Spss والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٤)

الفروق بين القسم العلمي والقسم الأدبي في القلق الاجتماعي

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الأول قلق المواجهة	العلمي	٣٥	١١٣،٧٣	٦٢٠،٤	٢٢٣،١	غير دالة
	الأدبي	٣٥	٢٠١،٧٤	٥١٦،٤		

غير دالة	٣٩٢،	٠٠٣،١١ ٢١٢،١٥	٥١٧،٧٠ ٦١٨،٧١	٣٥ ٣٥	العلمي الأدبي	البعد الثاني قلق التفاعل
غير دالة	١٢٧،	٨٢٤،١٤ ١٣٦،١٦	٦٢٠،١٤٣ ٨١٩،١٤٥	٣٥ ٣٥	العلمي الأدبي	الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي

يتضح من الجدول السابق أنه لم توجد فروق دالة إحصائية بين القسمين العلمي والأدبي في القلق الاجتماعي (قلق المواجهة، وقلق التفاعل، والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي) ، وهذا يدل على أن طلاب القسمين لديهم القدرة على الانجاز والوصول إلى مستويات أعلى من الكفاءة.

نتائج السؤال السادس: وينص على (هل توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة المدارس الحكومية والمدارس الخاصة في القلق الاجتماعي؟) وللإجابة عليه استخدمت الباحثة اختبار "ت" عن طريق البرنامج الإحصائي Spss والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٥)

الفروق بين الحكومي والخاص في القلق الاجتماعي

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الأول	حكومي	٣٥	٥١٠،٧٣	٢١،١٤	٥٩٢،١	غير دالة
	خاص	٣٥	٢١٣،٦٩	٩٢،١١		
البعد الثاني	حكومي	٣٥	٠٣١،٧٢	٦١٨،٤	٢١٦،١	غير دالة
	خاص	٣٥	١٦٤،٧٤	٣٧٣،٤		
الدرجة الكلية	حكومي	٣٥	٥٤١،١٤٥	٤١٢،١٦	١٦٣،	غير دالة
	خاص	٣٥	٣٧٧،١٤٣	٨١٥،١٤		

يتضح من الجدول السابق أنه لم توجد فروق بين المدارس الحكومية والمدارس الخاصة في القلق الاجتماعي (قلق المواجهة، وقلق التفاعل، والدرجة الكلية للقلق).

نتائج السؤال السابع: ونص على (هل توجد فروق دالة إحصائية في التحصيل الدراسي ترجع إلى النوع (ذكور / إناث) والتخصص (علمي / أدبي) ونوع التعليم (حكومي / خاص)؟) وللإجابة عليه استخدمت الباحثة اختبار "ت" عن طريق البرنامج الإحصائي Spss و الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٦)

الفروق في التحصيل الدراسي التي ترجع للنوع والتخصص ونوع المدارس

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ذكور	٣٤	١٢،٢٩٨	٥٣،٨	٠،٢٠٢	٠،٥٠٠
إناث	٣٦	١٩،٣٠٢	٣٤،٨		
علمي	٣٥	٢٠،٢٩٩	٤٦،٦	٩٨٤،٠	غير دالة
أدبي	٣٥	٢٣،٣٠١	٣٤،١٠		
حكومي	٣٥	٠٦،٣٠٠	٤٩،٨	٠،١٥١	غير دالة
خاص	٣٥	٣٧،٣٠٠	٨٧،٨		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠،٥٠٠) بين الذكور والإناث في التحصيل الدراسي لصالح الإناث، وهذا يدل على أن مستوى الإناث العلمي مرتفع وذلك بسبب عدم انشغالهم بمشاهدة البرامج التي تعلم العنف وسوء الخلق والانحرافات وإهمال الجوانب العلمية في حياتهم، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين التخصص العلمي والتخصص الأدبي في التحصيل الدراسي، كما لم توجد فروق دالة إحصائية بين المدارس الحكومية والمدارس الخاصة في التحصيل الدراسي.

نتائج السؤال الثامن: وينص على (هل توجد علاقة دالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت؟) وللإجابة عليه تم حساب معاملات الارتباط بين درجات استراتيجيات المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجات القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام البرنامج الإحصائي Spss والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي

معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية (القلق الاجتماعي)	معاملات الارتباط مع البعد الثاني (قلق التفاعل)	معاملات الارتباط مع البعد الأول (قلق المواجهة)	القلق الاجتماعي استراتيجيات المواجهة
-٨٧٨،**	-٨٦٢،**	-٨٨٩،**	البعد الأول (المتמركزة على المشكلة)
٣٢٤،*	٢٩١،*	،**٣٥٨	البعد الثاني (المتمركزة على الانفعال)
-٨٤٥،**	-٨٢١،**	-٨٦١،**	الدرجة الكلية (استراتيجيات المواجهة)

يتضح من الجدول السابق وجود معاملات ارتباط سالبة ودالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة وكلاً من قلق المواجهة، وقلق التفاعل والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي، وهذا يعني أنه كلما زادت درجات استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة قلت درجات القلق الاجتماعي (قلق المواجهة، وقلق التفاعل، والدرجة الكلية).

كما وجدت معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين درجات الطلبة في استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال وكلاً من قلق المواجهة والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي، وكانت قيمة معامل الارتباط مع قلق التفاعل دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وهذه النتائج تعني أنه كلما زادت درجات استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال زادت معها درجات قلق المواجهة وقلق التفاعل، والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي، كما وجدت معاملات ارتباط سالبة دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين الدرجات الكلية لاستراتيجيات المواجهة وكل من قلق المواجهة وقلق التفاعل والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي، وهذا يعني أنه كلما زادت استراتيجيات المواجهة عموماً (والتي يغلب عليها المواجهة الإيجابية) قلت معها درجات القلق الاجتماعي (قلق المواجهة، وقلق التفاعل، والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي).

نتائج السؤال التاسع: وينص على (هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة والتحصيل الدراسي لدى طلاب بالمرحلة الثانوية بالكويت؟) وللإجابة عليه تم حساب معاملات الارتباط بين درجات استراتيجيات المواجهة ودرجات التحصيل الدراسي، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين استراتيجيات المواجهة والتحصيل الدراسي

استراتيجيات المواجهة	معاملات الارتباط مع التحصيل الدراسي ودلالاتها
البعد الأول	0,499**
البعد الثاني	0,406**
الدرجة الكلية	0,470**

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول وجود ارتباط موجب دال إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) بين استراتيجيات المواجهة (البعد الأول والثاني والدرجة الكلية) وبين التحصيل الدراسي .

نتائج السؤال العاشر: وينص على (هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين القلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب بالمرحلة الثانوية بالكويت؟)، وحسبت الباحثة معاملات الارتباط بين درجات القلق الاجتماعي (الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجات التحصيل الدراسي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٩)

معاملات الارتباط بين استراتيجيات المواجهة والتحصيل الدراسي

استراتيجيات المواجهة	معاملات الارتباط مع التحصيل الدراسي ودلالاتها
البعد الأول	- ٠,٣٦١**
البعد الثاني	- ٠,٢٢٢
الدرجة الكلية	- ٠,٣٣٠**

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) بين القلق الاجتماعي (البعد الأول، والدرجة الكلية) وبين التحصيل الدراسي، كما وجد ارتباط سالب وغير دال إحصائياً بين القلق الاجتماعي (البعد الثاني) وبين التحصيل الدراسي، وهذا يدل على أن الطالب الذي لديهم صفة القلق الاجتماعي فإن

مستواه التحصيلي يتدنى بشكل ملحوظ وذلك لأن القلق يرتبط بالعديد من مظاهر السلوك غير المرغوبة والتي تشكل تعطيلًا لطاقت الفرد وتسلبه مظاهر السعادة.

#### توصيات البحث:

بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث تقدم الباحثة بعض التوصيات على النحو التالي:

- ١ - تدريب الطلاب على الامتحانات وخوض تجربة الامتحان أكثر من مرة من أجل خفض القلق الاجتماعي لديه.
- ٢ - تهيئة الظروف ونظم تقويم الامتحانات من أجل خفض القلق الاجتماعي.
- ٣ - رفع مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب وذلك من خلال تنمية الثقة بالنفس أو تشجيعهم.

#### المراجع:

##### أ - المراجع العربية:

- ابتسام عبد الستار (٢٠١٤). تنمية بعض الاستراتيجيات الايجابية لإدارة الضغوط كمتغيرات وسيطة للزواج الناجح. رسالة دكتوراه غير منشورة بكلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- أحمد سمير مجاهد (٢٠١٠). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بكل من الذكاء الوجداني وبعض سمات الشخصية. رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية، جامعة الزقازيق.
- أحمد عبد الرحمن عثمان (١٩٩٥). الخجل وعلاقته بتقدير الذات والتحصيل الدراسي للأطفال. جامعة الزقازيق: مجلة كلية التربية، العدد: ٢٤، ص: ٩ - ٢٤٥.

إسراء نظمي العوضى (٢٠١٢). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بزملة التعب المزمن لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *رسالة ماجستير* غير منشورة بكلية التربية، جامعة القاهرة.

أسماء محمد (٢٠١١). النموذج السببي للعلاقات بين القلق الاجتماعي وبعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين بصرياً. *رسالة ماجستير* غير منشورة بكلية التربية، جامعة الزقازيق.

إشراق أحمد يحيى راضع (٢٠١٤). استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بخصال الشخصية الحدية لدى طلبة المرحلة الجامعية. *رسالة دكتوراه* بكلية التربية، جامعة عين شمس .

اعتدال معروف (٢٠٠١). *مهارات مواجهة الضغوط فى الأسرة وفى العمل وفى المجتمع*. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر.

إيمان محمد السيد صقر (٢٠٠١). النموذج السببي للعلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والمساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط والاكنتاب لدى طلاب الجامعة. *رسالة دكتوراه* غير منشورة بكلية التربية، جامعة الزقازيق .

أيمن غريب قطب ناصر (٢٠٠١). البنية العاملية لمكونات القلق الاجتماعي لدى عينات من الشباب المصري والسعودي. الهيئة المصرية العامة للكتاب: *مجلة علم النفس*، العدد (٥٧)، ٩٤.

بشرى إسماعيل أحمد (٢٠٠٤). *ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، ط٣. القاهرة: عالم الكتب.

حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٥). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

حسين على فايد (٢٠٠١). *الاضطرابات السلوكية، تشخيصها وأسبابها وعلاجها*، الجزء الأول. القاهرة: طيبة للنشر والتوزيع .

حسين على فايد (٢٠٠٤). *دراسات فى الصحة النفسية*. الإسكندرية: دار المكتب الجامعي الحديث.

حياة خليل البناء، وأحمد عبد الخالق، صلاح مراد(٢٠٠٦). القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب من جامعة الكويت. *دراسات نفسية*: ١٦، ١٢: ٩٤.

ديل كارنجي (٢٠٠٢). *دع القلق وأبدأ الحياة*، ترجمة محمد فكرى أنور. بيروت: مكتبة الهلا.

زياد بركات (٢٠١٠). الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية. جامعة القدس المفتوحة: *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، العدد (٦٠)، ٢٤٠.

زينب الخفاجي، وزينب الشاوي (٢٠٠٩). أثر التربية العملية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. جامعة البصرة: كلية التربية، *مجلة الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية*، العدد (٦٢)، ٢-١٧.

سامي محمد موسى (١٩٩٧). فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي مقترناً بالواجبات المنزلية وعلاج الخوف الاجتماعي. جامعة الزقازيق: *مجلة كلية التربية*، العدد (٢٤)، ٤٨-٤٩.

سعد الإمارة (٢٠٠١). أساليب التعامل مع الضغوط ، حدود المنهج والأساليب. *مجلة النبأ*: العدد (٥٥)، ٣.

سعد جلال (١٩٨٢). *المرجع في علم النفس، أسس السلوك* ، الجزء الأول ، ط٨. القاهرة: دار المعارف.

سيد البهاص (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت دراسة بنائية. *المؤتمر الدولي الخامس عشر لمركز الإرشاد النفسي* ، جامعة عين شمس، ١١٧-١٦٩.

طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٩). *استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي*.: عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. عمان: دار الفكر .

عبد الرحمن العيسوي (٢٠٠١). *الجديد في الصحة النفسية*. الإسكندرية: منشأة المعارف.

عبد اللطيف محمد خليفة، ومعتز سيد عبد الله (١٩٩٧). *الدوافع والانفعالات*. الكويت: مكتبة المنار الإسلامية.

عبد الله الضريبي (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة جامعة دمشق* ، العدد(٤) ، ٦٨.

علاء على حجازى (٢٠١٣). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية. *رسالة ماجستير* غير منشورة بكلية التربية ، الجامعة الإسلامية، غزة .

على عبد الرحمن مرعى (٢٠١٤). فعالية برنامج تدريبي في ضوء نظرية تريبز لتنمية مهارات التعبير الكتابي الإبداعي والتحصيل الدراسي الإبداعي في اللغة الإنجليزية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. *رسالة دكتوراة* غير منشور بكلية التربية ، جامعة الزقازيق.

غريب عبد الفتاح غريب (١٩٩٥). القلق لدى الشباب فى دولة الإمارات العربية المتحدة فى مرحلتى التعليم قبل الجامعي والتعليم الجامعي ، مدى الانتشار والفروق فى الجنس والعمر. القاهرة: الانجلو المصرية: *بحوث نفسية فى الإمارات ومصر* .

فاروق السيد عثمان (١٩٩٧). *استراتيجية بناء المهارات السلوكية للقادة الإداريين*. القاهرة: دار المعارف.

فاطمة الشريف الكتانى(٢٠٠٤). القلق الاجتماعي والعدوانية لدى الأطفال ودور كل منهما فى الرفض الاجتماعي ، *رسالة دكتوراه* غير منشورة، جامعة عين شمس: معهد الدراسات العليا للطفولة.

كوثر رزق (٢٠٠٤). القلق الاجتماعي عند طلاب الجامعة . جامعة طنطا: *مجلة كلية التربية* ، ، ٢١، ٢٥٣.

لطفى عبد الباسط (١٩٩٤). *مقياس عمليات تحمل الضغوط*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

لمياء حسن عبد القادر، ودعاء إياد الخشاب (٢٠١٠). القلق الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الصف الخامس فى معهد إعداد المعلمات. *مجلة الدراسات التربوية*: العدد(٩)، ١٨٣-٢٠٤.

مايسة أحمد النيال (١٩٩٦). الخجل وبعض أبعاد الشخصية . دراسة ارتقائية وارتباطية *دراسات نفسية* ، ٢، ٦، ٢٣٠، ١٨٤.

مايسة أحمد النيال وهشام إبراهيم عبد الله ( ١٩٩٧). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات

جامعة قطر. المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس  
، من ٢-٤ ديسمبر ٢٠١٠.

محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٠). علم الأمراض النفسية والعقلية . الجزء الثانى.  
القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.

محمد الصيرفى (٢٠٠٧) . الضغوط والقلق الإداري. القاهرة: مؤسسة حورس الدولية.

محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى  
معلمي الفصل الواحد. مجلة دراسات نفسية وتربوية ، البحرين ، العدد (٩)  
، ٢٠١:٢٠٩.

محمود عطية (٢٠١٠). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. القاهرة: مكتبة  
الانجلو المصرية.

منى توكل السيد إبراهيم(٢٠٠٢). الضغوط النفسية كما يدركها الطلاب أبناء المصريين  
العاملين بالخارج وعلاقتها بتوافقهم وتحصيلهم الدراسي . رسالة ماجستير غير  
منشورة بكلية التربية ،جامعة المنصورة.

نادر فهمى الزيود (٢٠١٠) . استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة  
قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة رسالة الخليج العربي: العدد (٩٩)،  
١٢٥-٨٨.

ناصر إبراهيم المحارب (١٩٩٤). الثبات والتغيير في الخجل وعلاقته بالمجازاة والشعور  
بالوحدة لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. الهيئة المصرية العامة للكتاب:  
مجلة علم النفس ، العدد (٣٢)، ١٣١-١٣٢.

نعيمة جمال شمس الرفاعى (٢٠٠٤). مستوى تحقيق الذات فى علاقته بأساليب مواجهة  
الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كليات التربية. جامعة المنوفية: كلية  
التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد(٣)، ٣٤٦-٣٦٩.

يسرا شعبان بلبل (٢٠١٠).النموذج البنائى لمهارات ما وراء المعرفة ومهارات الدراسة  
والتحصيل الدراسي لدى طلبة بالمرحلة الثانوية العامة ، رسالة ماجستير غير  
منشورة بكلية التربية ، جامعة الزقازيق.

#### ب - المراجع الأجنبية:

Aldwin ,C .M .(٢٠٠٧) . *Stress, Coping and Development: An Integrative Perspective* .<sup>nd</sup> .(NewYork,TheGuilfordPress.

---

Among Asian Americans: Lazarus and Folkman Model and Beyond.(in) Scoot C. & Wong P. T. (Eds), ***Stress and Coping AMulticultural Perspectives***. Department of Psychology University of Michigan, Ann Arboor, M48109.

Antony, M. M & Swinson, P. R (2008). ***The Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven, Step by Step Techniques for Overcoming yourself***. (2<sup>nd</sup>) Oakland USA. New harbinger Puplication.

Chang, E. C.; Tugade, M. M & Askawa, k. (2006). Stress and Coping Among Asian Americans:Lazarus and Folkmans Model and Beyond. (In) Scott C. & Wong, P. T. (Eds), ***Stress and Coping AMulticultural Perspectives***. Department of Psychology University of Michigan,AnnArbor,M48109

DeLongis, A. & Holtzman, S. (2005). Coping in Context:The Role of Stress,Social Support,and Personality in Coping. ***Journal of Personality***, 73(6), 1-25.

Durgin, S. (2001). Association of Teacher Stress with Coping Strategies and Leisure Participation and Stisfation among special education. ***Journal of Stress Medicine***, 25(3), 247-258.

Folkman,S. & Lazarus, R. S. ; Schetter, C. D. DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Congnitive Appraisal Coping,and Encounter Outcomes. ***Journal of Personality and Social Psychological***, 50(5), 992-1003.

Gaudreau, P. & Blondin, J. P. (2002). Development of Questionnair for the Assessment of Coping Strategies Employed by Athletes ,Competitive Sport Settings. ***Psychology of sport and Exercise***,15.

http: // [www.horooof . com / vb / showthread.php ?t = 528](http://www.horooof.com/vb/showthread.php?t=528).

<http://www.cegagessites.com> / academic / site = 3501.

- Lazarus, R. S. (1993). ***Coping Theory and Research: Past, Present, and Future***. Psychosomatic Medicine,55,239.
- Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1995). ***Social Anxiety.The Guilford press***. New Yoruk. London.NY10012.
- Leary, M. R. (1991). ***Social Anxiety, Shyness and related constructs***. New York:Academic press.
- Rubin, K. H. & Sendorph, J. B (1993). ***Social Withdrawal in childhood***. New Jersy.Wrence Erlbaum Association.
- Ryan, K. & Cooper, J. M. (2012). ***Those who can teach***. (13<sup>th</sup>),an Education classic, Cengage learning, Boston univerersity,
- Spence, S. (1999). Social Skills Social Outcomes and Cognitive featsres of childhood phobia. ***Journal of Abnormal Psychology***, 108(2),211:221.
- Timothy, L. P. (2011). ***The relationship between Psychometrically-Defined social anxiety and working memory performance.Personality Athesis submitted in partial of therequirements for the honors in the Major Program in Psychology***. Unviersity of Central Florida.
- Wong, P. T. P. ; Wong, L. C. J. & Scott, C. (2006). Beyond stress and coping:the positive psychology of Trasformation. (In) Wong P. T. P. &.Wong, L .C. J. (Eds) ***Handbook of multicultural perspectives on stress and coping***. (19), USA, Springer.