

**أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها
بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة**

أ/ رانيا بدوى عبدالواحد أبو يوسف

باحثة بمرحلة الماجستير بقسم الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة حلوان

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة(*)

أ/ رانيا بدوى عبدالواحد أبو يوسف

باحثة بمرحلة الماجستير بقسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة حلوان

م.د/ أحمد عبد الملك

مدرس بقسم الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة حلوان

أ.د/ سهام على الشريف

رئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة حلوان

مقدمة:

الضغوط هي سمة العصر فهي مظهر طبيعي من مظاهر الحياة الإنسانية لا يمكن تجنبه، فحياتنا العصرية تتميز بالتعقيد، والتغيير السريع المتلاحق، مما يجعل الفرد يقف عاجزاً لعدم فهمه لهذه التغيرات، وبالتالي يزداد لديه الشعور بالإحباط، والتوتر، والقلق مما تنعكس آثارها بالسلب على حياته، وتقلل من مستوى السعادة أو تمتعه بالحياة، ومن هنا اهتم علم النفس بأحداث الحياة كمدخل لدراسة الضغوط النفسية لهذا الإنسان رغبة منه في المساهمة في القضاء على كل المهددات التي تجعل حياة هذا الإنسان كدرة. (الطيب والبهاص، ٢٠٠٩: ١٦)

يعتبر القلق الاجتماعي من أكثر أنواع الاضطرابات المرضية انتشاراً في العالم بعد الاكتئاب وإدمان الكحوليات، ويقصد بالقلق الاجتماعي حالة التهيب من المواقف الاجتماعية التي تبنى على الفرد بسبب قصوره في المهارات الاجتماعية، بصورة تجعله أكثر قلقاً في المواقف الاجتماعية التي يواجه فيها شعوراً بالخزي والاستياء. (فتحية عبد العال، ٢٠٠٦: ٦٤)

(*) البحث مستمد من رسالة ماجستير أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، ٢٠١٩.

إذ أن معرفة القلق الاجتماعي لدى الطلبة يعد أمراً ضرورياً لأن ما يتعرض له الطلبة من مشكلات نتيجة للظروف التي يمر بها قطننا منها الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والاسرية وغيرها. هذه الظروف جعلت غالبية الطلبة يعيشون في قلق دائم وخوف من الحاضر والمستقبل والشعور بالتشاؤم وضعف الثقة بالنفس لأن كل هذه الظواهر تدل على القلق الاجتماعي، ويعتبر الطلاب الجامعيون إحدى شرائح المجتمع الهامة فهم ينتمون إلى مرحلة المراهقة المتأخرة، وهم يعانون من الكثير من المشكلات، والأزمات، والأحداث الحياتية الضاغطة سواء تلك المتعلقة بالضغوط التي يواجهونها في فهم ذاتهم، وقبولها، والتعامل مع الآخرين، ومع الواقع بصورة صحيحة، أو تلك التي ينطوى عليها سلوك هؤلاء الشباب وتصرفاتهم مع أسرهم ومجتمعهم، علاوة على ما يواجهونه من المشكلات، الأسرية، والاجتماعية، والخوف من المستقبل وغير ذلك من الأحداث الضاغطة. (سماح عبد الغنى، ٢٠١٢: ٥)

مشكلة البحث:

ويرى سكار وآخرون (sekar et al, 2005) أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته، أو جامعته، أو مجتمعه، تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، فقد توصل (بيرسون) إلى أن هناك علاقة موجبة بين شدة الضغوط الانفعالية، واستخدام أساليب هروبية كالاستغراق في أحلام اليقظة أو التدخين أو تعاطي المخدرات، وهي تبعد المرء عن التصدى المباشر للمشكلة، وغالبا ما يترتب على هذه الأساليب سوء التوافق والاضطرابات الانفعالية والاكتئاب، كما أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة أن هناك علاقة موجبة بين شدة التعرض للضغوط النفسية والاكتئاب والقلق وشدة الغضب، وأن مستوى الأعراض كان لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور في حين أن شدة الضغوط وتكرارها يؤدي إلى خلل في مفهوم الفرد عن ذاته، وتحدث تشويها معرفيا عن تقويمه لذاته والآخرين. (سماح عبد الغنى السنطى، ٢٠١٢: ٥٣ - ٥٤)

كما يرى أدلر Adler أن القلق ينشأ نتيجة انعدام الأمن النفسى، الذى يحدث نتيجة لشعور الفرد بالنقص أياً كان نوعه جسدياً أم معنوياً، ويؤكد أدلر على أهمية العوامل الاجتماعية ونموه النفسى، ويرى البحث عن أسباب القلق، ويعتمد على فهم تلك العوامل. (مصطفى فهمى ١٩٨٧: ١٨٨)

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

وتعتبر الدراسة العلمية لطبيعة القلق وتأثيراته المختلفة على الجوانب النفسية والتحصيلية والعلاقات الاجتماعية ذات أهمية تتسجم مع ماتهدف إليه المؤسسات التربوية في أحداث نمو مرغوب في الجانب الاجتماعي لدى الطلبة بشكل يتناسق ويتوازن مع الجوانب العقلية والجسمية والنفسية وذلك لبناء إنسان يسهم مساهمة فعالة في خدمة المجتمع.

وتتلخص مشكلة البحث في الآتي:

- ما هي مدى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وما هي أساليب مواجهتها ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ؟
- هل توجد فروق جوهرية لدى طلاب الجامعة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغيري (الجنس - التخصص) ؟
- هل توجد فروق جوهرية لدى طلاب الجامعة في القلق الاجتماعي تعزى لمتغيري (الجنس - التخصص) ؟
- هل يمكن التنبؤ بدرجات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة بمعلومية الدرجة على متغير أساليب مواجهة الضغوط النفسية لديهم ؟

أهداف البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

- ١- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ٢- إمكانية التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة بدراسة أساليب مواجهة الضغوط لديهم.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- تستمد أهميتها من الفئة التي تستهدفها وهم طلاب الجامعة، وهم الطلاب الذين يعيشون مرحلة السعي إلى النضج، والاستعداد لتحمل مسئوليات الكبار، والتحرر من السلطة، والتفكير في المستقبل المهني.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١- الاستفادة من نتائج هذا البحث التي تتمخض عنها الدراسة في إعداد برامج إرشادية، أو ندوات ثقافية لتنمية أساليب مواجهة الضغوط وتغيير وجهة نظر الشباب نحو المستقبل.

٢- الاستفادة من النتائج التي تتمخض عنها الدراسة في إعداد برامج إرشادية، أو ندوات ثقافية، لتخفيف حدة القلق الاجتماعي عند الطلاب.

تحديد المصطلحات:

أساليب المواجهة

هي سلسلة من ردود الافعال وعمليات التفكير التي تستخدم للتعامل مع موقف ضاغط أو تعديل استجابات الفرد إزاء هذا الموقف، ويتضمن الأسلوب المباشر الشعوري، لمواجهة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية. (حسن مصطفى، ٢٠٠٦: ٩٨)

القلق الاجتماعي *Anxiety social*

هو وصف لحالة مرضية تتكون من شعور بالقلق والتوتر في المناسبات الاجتماعية، أو عند التعرض للتركيز من قبل مجموعة من الناس كالأضطرار لإلقاء كلمة أمام جمع أو القيام بالواجبات الاجتماعية أو مقابلة الضيوف، وقد تمتد هذه الحالة لتجنب المجتمعات عموماً أو الهروب خشية الإحراج. (سلوى جمال، ١٩٩٤: ١٤).

الإطار النظري:

أولاً: أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

وعرف ويتن وللويد أساليب المواجهة بأنها الجهود المبذولة للتمكن أو لخفض أو تحمل المطالب التي تفرضها الضغوط على الفرد. Weiten & Lloyd , 2004: 92 وعرفت أسلوب المواجهة بأنه استعداد عام أو ميل عام للتعامل أو لمعالجة الأحداث المثيرة للمشقة بطريقة مميزة للفرد عن غيره من الأفراد. (هناء شويخ، ٢٠٠٧: ٧٦).

وترى (Mary et al. , 2010: 45) أساليب مواجهة الضغوط النفسية هي رد فعل للمواقف والصعوبات التي تحدث بسبب التوتر ويمكن للشخص تحمل الضغوط إذا كانت عندهم مهارات مكتسبة لتحمل الحدث الضاغط وإن الضغوط الحادة تترك أثر على المدى البعيد مثل الحدث المفاجئ كحادث السيارة أو موت شخص غير متوقع وهذا أقرب إلى الصدمة النفسية من إلى الضغوط.

مصادر مواجهة الضغوط Coping resources

وهي نوعان:

١- النوع الأول : هي المصادر الشخصية وتشير إلى خصائص الفرد الثابتة نسبياً والتي تؤثر على عملية اختيار طرق محددة لمواجهة المواقف، وتتضمن سمات الشخصية والمعتقدات المعممة عن الذات والعالم، مثل: تقدير الذات، ومركز التحكم والتفاوض، والذكاء وأنماط العزو، وكذلك المهارات (مهارات حل المشكلات البيئشخصية، ومهارات مواجهة الضغوط)

٢- النوع الثاني : هي المصادر الاجتماعية كالمساندة الاجتماعية، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، والتماسك الأسري، تعمل هذه المصادر بنوعها على تسهيل عملية المواجهة وترتبط بالواجهة الفعالة للضغوط.

وتبين الدراسات أهمية توفر الموارد الشخصية والاجتماعية، وكذلك أساليب مواجهة الضغوط الثابتة نسبياً عبر المواقف واستراتيجيات المواجهة المستخدمة في مواقف نوعية، وذلك من أجل التحكم في الضغوط النفس اجتماعية. (compass, 1987, 400)

مراحل واستراتيجيات مواجهة الضغوط:

ومن أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تناولها الباحثين ما يلي:
رودولف و موس (Moos & Rodoulf) فيصنف أساليب المواجهة إلى أساليب مواجهة إقدامية، وأساليب مواجهة إجمامية، وهي كالتالي:

١- أساليب المواجهة الإقدامية:

وتتضمن الأساليب التالية:

- التحليل المنطقي.
- إعادة التيقن الإيجابي.
- البحث عن المساعدة والمعلومات.
- استخدام أسلوب حل المشكلة.

٢- أساليب المواجهة الإيجابية:

وتتضمن الأساليب التالية:

- الإحجام المعرفي.
- التقبل أو الاستسلام.
- البحث عن الإثابة البديلة.
- التنفيس الانفعالي. (رجب شعبان، ٢٠٠٠: ٣)

ثانياً: القلق الاجتماعي:

وأن اضطرابات القلق من بين مشكلات الصحة النفسية الأكثر انتشاراً، وتسبب أعباء شخصية وأسرية واقتصادية ملحوظة، ورغم حقيقة أن الثبات الزمنى لاضطرابات معينة من القلق فى الطفولة غير واضح، فإن العديد من مشكلات القلق لها أصول نمائية مبكرة، وتتميز هذه الاضطرابات فى الرشد بمعدلات شديدة الانخفاض للتحسن التلقائى، وتستمر عادة لعدة سنوات وبرغم أن العلاجات القائمة للقلق فعالة غالباً، فإنها تفشل فى مواجهة احتياجات نسبة جوهرية من المرضى سواء كانوا راشدين أو أطفالاً. (ديفيد وكيث، ٢٠١٣: ٢٨)

وعرف القلق الاجتماعي بأنه الخوف من المجهول وتجنب المواقف التى يفترض فيها الفرد أن يتعامل أو يتفاعل مع الآخرين، ويكون معرضاً نتيجة الى ذلك إلى نوع من أنواع التقييم والسمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل فى الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين. (سامر رضوان، ٢٠٠٠: ٥١)

فى حين عرفه عكاشة، بأنه الخوف من الوقوع محل ملاحظة الآخرين، مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية. (أحمد عكاشة، ٢٠٠٣: ١٦١)

مظاهر القلق الاجتماعي:

للقلق الاجتماعي مظاهر متعددة تتضمن استجابات سلوكية تمثل خصائص القلق الاجتماعي وتختلف من شخص إلى آخر تبعاً لطبيعة استعداداته الفطرية ومكوناته البيولوجية وأساليب تنشئته الاجتماعية وخزين خبراته ويمكن تحديدها فيما يلى:

المظهر السلوكي:

سلوك الهروب من المواقف الاجتماعية، قلة التحدث والكلام بحضور الغرياء، والتردد في التطوع لإداء مهام فردية أو جماعية، مشاعر الضيق عند الاضطرار في الحديث أولاً أو في المناسبات الاجتماعية، والخوف من أن يكون ملاحظ للآخرين التلعثم في الكلام.

المظهر الفسيولوجي:

ويتجلى في أعراض جسدية تشمل: زيادة النبض، زيادة دقات القلب، مشاكل في المعدة (كسوء الهضم والانتفاخ) رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين، جفاف في الفم والحلق، الإرتعاش اللاإرادي، اضطرابات التنفس (كسرعة التنفس، النهجان)، ونقص الحيوية والنشاط والمثابرة، وتوتر العضلات، واللازمات العصبية، ورمش العينين.

المظهر المعرفي:

ويتمثل في أفكار تقييمية لتقدير الذات، والقلق الدائم من الارتكاب الاخطاء، والتفكير المستمر والمتكرر للمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق وما يعتقد الآخرين عنه، امتلاك خيال سلبي، الانتباه الزائد من قبل الفرد بنفسه. (خفاجي والشناوي، ٢٠٠٩: ٨)

مكونات القلق الاجتماعي:

مكون فسيولوجي:

ويشير هذا المكون إلى ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية على الأفراد ذوي القلق الاجتماعي، وذلك عندما يواجهون أحد المواقف الاجتماعية، أو حتى مجرد التفكير في هذا الموقف.

مكون معرفي:

ويشير هذا المكون إلى الاعتقاد والافكار السلبية والافتراضات والتوقعات غير التوافقية لدى الفرد، فالمكون المعرفي يلعب دوراً حاسماً في استمرار وبقاء القلق الاجتماعي.

مكون سلوكي:

ويتضمن السلوكيات التي يستخدمها الأشخاص ذوي القلق الاجتماعي بهدف محاولة التحكم في الموقف وخفض مستوى القلق لديهم. (سامر رضوان، ٢٠٠١: ٤٩)

ويوجد أربعة أبعاد من القلق الاجتماعي:

١- الارتباك: ويكون مصحوباً بجهقه أو بعصبية أو شعور بالغباء.

- ٢- الشعور بالخزي: وهو ازدياد الذات، وإذلالها والشعور بالكآبة.
- ٣- قلق الجمهور: وهو الشعور بالخوف والانزعاج وعدم الانتظام عند وجود الآخرين
- ٤- الخجل: ويستدل عليه من كبح سلوك الاجتماعي متوقع مع مشاعر توتر واحرج وارتباك. (سلوى جمال، ١٩٩٧: ٣١)

أسباب القلق الاجتماعي:

أشار باس، ١٩٨٠ بأن الأشكال الأربعة للقلق الاجتماعي تشترك ببعض أسباب تكفي لأن تسمى أسباباً شائعة للقلق الاجتماعي والتي تكون مقسمة إلى نوعين رئيسيين:

- ١- حجم المجموعة ويتضمن:
- عدد الناس يتراوح بين شخصين أو مجموعة كبيرة.
 - بدء الكلام مع شخصين يستلزم خوفاً معتدلاً يقابله الكلام مع مجموعة من الناس يتضمن ادراكاً أكثر.
 - المجموعات الكبيرة من الناس يجعلون بعض الأفراد أكثر نرفزة من المجموعات الصغيرة.

٢- حجم الإصغاء: إن التحدث مع شخص واحد فقط يأخذ شكل أخذ وعطاء في جو مريح أما أن يكون الشخص أمام مجموعة كبيرة من الناس أو عندما يحين دوره ليتكلم أو لمجرد أن يركز الآخرون عليه لأنه مركز لهذا الانتباه الكبير قد يثير لديه درجة مناسبة من القلق الاجتماعي (الريحاني ١٩٨٥: ص ٨٣)

وجهات نظر العلماء والمفكرين في تفسير القلق والقلق الاجتماعي :

سيتم تناول آراء ووجهات نظر بعض علماء النفس ممن تناولوا موضوع القلق والقلق الاجتماعي وقد تختلف بين عالم وآخر وفق منطلق علمي وموضوعي بحث وتستند إلى أرضية من العلم والواقعية وبعد النظر فقد فسّر فرويد (Freud) القلق وفق وجهتي نظر: الأولى (القديمة): والتي يرى فيها الصلة الوثيقة بين القلق والحرمان الجنسي. والثانية: فقد توصل إلى وجود علاقة بين القلق الموضوعي (الحقيقي، الواقعي والقلق العصابي، وأن الأول هو رد فعل لخطر خارجي والثاني رد فعل لخطر داخلي. وفيما يخص النظرية القديمة فأنها لاقت صعوبة في تقبل واستحسان افكارها، ولقد دحضت من

قبل علماء النفس وبالتالي من قبل فرويد نفسه، الذي صحح هذه النظرية وسار بها نحو نهج النظرية الحديثة. أما مصدر القلق عند فرويد فهو صدمة الميلاد وذلك بسبب انتقال الطفل من بيئة آمنة تشبع غرائزه إلى بيئة عليه أن يكيف نفسه لها. وقد ربط فرويد بين القلق والرغبة الجنسية إذ أن زيادة الرغبة عند الفرد واستثارتها وعدم القدرة على اشباعها فعند كبتها يحل محلها القلق. (مصطفى فهمي، ١٩٧٩: ص ١٩٩)

وهناك اختلاف بين نظريتي فرويد ورائك فيما يتعلق بصدمة الميلاد. فقد اهتم فرويد بالصعوبات الفسيولوجية والاحساسات البدنية المؤلمة المصاحبة لعملية الميلاد وعدها العامل الأصلي المسبب للقلق، بينما اهتم رانك بانفصال الطفل عن الأم وعن الحالة الأولية المريحة في الرحم، فحياة الرحم هي بمثابة الجنة التي ينعم فيها الطفل باللذة والسعادة والميلاد هو طرد من هذه الجنة، فضلاً عن أنه يتضمن خطراً فسيولوجياً، لذلك يسبب الميلاد صدمة شديدة للمولود. (أحمد غالي، ١٩٩٣: ص ١١٥ - ١١٧)

ويتخذ إريك فروم نفس اتجاه هورني في الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية، إلا أنه يركز على عملية التحرر من الاعتماد على والديه واتجاهه نحو الاستقلالية، وعندما يصبح الفرد مستقلاً يقف بمفرده في مواجهة العالم المليء بالمخاطر، وإذ ذاك يشعر بالعجز والقلق. (محمد غالي ورجاء أبو علام، ١٩٧٤: ١٢٥ - ١٢٦)

كما أشار كالفن هول، ١٩٨٨ إلى أن وظيفة القلق كما أوضحها فرويد هي أنه يعمل بمثابة إشارة خطر للأنا العليا، حتى إذا ظهرت هذه الإشارة في الشعور اتخذ الأنا الاحتياطات لمواجهة الخطر، وعلى الرغم من أن القلق شيء مؤلم نتمنى زواله، إلا أنه يؤدي وظيفة ضرورية، وهي تنبيهه ليدفع الخطر أو يتجنبه، ومن ناحية أخرى، إذا لم يكن من الممكن رد الخطر، فإن القلق يتراكم حتى يدهم الشخص. (كالفن هول، مترجم، ١٩٨٨: ٧١)

ويرى الكسندر (Alexander 1985) بوجه نظره التي قامت على غرار نظريتي فرويد ومانجر، إذ يقول هذا العالم النفسي فيها "أن القلق متعلق بشكل دقيق بعملية كبت دافع التعدي في النفس". وهو يجد في الدافع للتعدي الأساس الذي ينشأ منه كل مرض نفسي، ولما كانت هذه الدوافع للتعدي يجب أن تقيد بالكبت فإن التهديد بفك هذا القيد ويؤدي حتماً إلى القلق (باترسون، مترجم، ١٩٩٠: ١٨٥)

ويعرفه هليجارڊ Hilgard أنه حالة ترقب أو توقع الشر أو عدم الراحة أو الاستقرار التي ترتبط بالشعور بالخوف، ويؤكد أن موضوع القلق يكون أقل تحديداً من موضوع الخوف، ومن ذلك فهو حالة توقع خطر غامض بهم. (Hilgard,1971, P. 346)

وترى هورني (Karen Horney 1952) أن القلق هو رد فعل لخطر غامض (غير معروف) وهي ترى أن العامل الذاتي يتكون من شعور المرء بخطر عظيم محقق به مع شعوره بالعجز أمام هذا الخطر، وترى أيضاً أن بعض العوامل النفسية الداخلية تقوم بخلق الخطر أو تقوم بتعظيمه وأن شعور المرء بالعجز يكون متوقفاً على اتجاه المرء نفسه ولذلك ترى هورني أن شدة القلق تكون مناسبة لمعنى الموقف عند الشخص فالصراع النموذجي الذي يؤدي إلى القلق هو الصراع بين الاعتماد على الوالدين وبين دوافع العدوان الموجهة نحوهما (صلاح مخيمر، ١٩٧٩: ٣٠٣)

ويتخذ إريك فروم نفس اتجاه هورني في الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية، إلا أنه يركز على عملية التحرر من الاعتماد على والديه واتجاهه نحو الاستقلالية، وعندما يصبح الفرد مستقلاً يقف بمفرده في مواجهة العالم المليء بالمخاطر، وإذ ذلك يشعر بالعجز والقلق. (محمد غالي ورجاء أبو علام، ١٩٧٤: ١٢٥ - ١٢٦)

دراسات سابقة:

الدراسات السابقة عن اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي:

١-دراسة (Chen, et al., (2007 عن القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة في علاقتها بالضغوط والصحة النفسية هدفت إلى استكشاف التأثير الوسيط للقلق الاجتماعي على الضغوط النفسية الحياتية والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. وشارك في الدراسة عينة قوامها ١٤٣٠ من طلاب الجامعة قاموا باستكمال قائمة الأحداث الحياتية وفقاً للتقارير الذاتية واستبيان الصحة العامة ومقياس القلق الاجتماعي المشتق من مقياس الوعي الذاتي. وكشفت نتائج الدراسة أن القلق الاجتماعي وسيط بين الضغوط النفسية الحياتية والصحة النفسية وأن الإناث أسهل في المعاناة من الضغوط نتيجة فقدان العلاقات الإنسانية مقارنة بالذكور ولم يحقق أي مشارك درجة مرتفعة في الضغوط النفسية ودرجة منخفضة في الصحة العامة وتنتج الدراسة أنه من المفيد تحسين إدارة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال تحسين إدراكهم للقلق الاجتماعي.

٢-دراسة (Mahmoud, et al., 2015) عن علاقة المواجهة والتفكير السلبي والرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية ومجموعة مختارة من العوامل الديموغرافية والقلق لدى طلاب الجامعة هدفت إلى افتراض نموذج لدراسة العلاقة بين المواجهة والتفكير السلبي والرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية ومجموعة مختارة من العوامل الديموغرافية والقلق لدى طلاب الجامعة من أجل تقييم الجوانب النفسية الاجتماعية والسلوكية والمعرفية لدى ذوى القلق. وشارك في الدراسة عينة قوامها ٢٥٧ من طلاب الجامعة عمر ١٨-٢٤ عام قاموا باستكمال مقياس عبر الانترنت واستخدمت الدراسة كذلك مقياس متعدد الأبعاد للمساندة الاجتماعية المدركة ومقياس مختصر متعدد الأبعاد للرضا عن الحياة لدى الطلاب وقائمة كوبي لقياس استراتيجيات المواجهة واستبيان الأفكار الايجابية الآلية وقائم القلق المعرفي ومقياس الاكتئاب ذو الـ ٢١ عبارة ومقياس الضغوط النفسية. وكشفت نتائج الدراسة أن التفكير السلبي والمواجهة اللاتكيفية ترتبط في علاقة مباشرة بالقلق وان التفكير السلبي مؤشر قوى لكل من استراتيجيات المواجهة اللاتكيفية والقلق. وتقرح نتائج الدراسة ان مساعدة طلاب الجامعة على إدارة القلق من خلال خفض أفكارهم السلبية أمر هام وجاد وكشفت الدراسة أن تصميم واختبار تدخلات لخفض التفكير السلبي لدى طلاب الجامعة أمر لازم للأبحاث المستقبلية.

٣- دراسة (Zhang, et al., 2016) عن القلق الاجتماعي ونوع الضغوط والتوكيدية بين المراهقين هدفت إلى التعرف على ما إذا كان القلق الاجتماعي والضغوط النفسية من الممكن تؤثر بقوة على الاستقلالية بين المراهقين والعلاقة بينهم. وشارك في الدراسة ١٥٢ من المراهقين المدرجين في اثنين من المواقف احدهما موقف تفاعلي والأخر موقف لإصدار احد الأحكام. وفي موقف التفاعل وجد أن المراهقين الأعلى في القلق الاجتماعي اقل في الاستقلالية عند استكمال مهمة Asch المعقدة. كما تقرح نتائج الدراسة أن المراهقين مرتفعي القلق الاجتماعي استخدموا أساليب مختلفة من الاستقلالية القوية مع تغيير في نوع الضغوط وتستننتج الدراسة أن مرتفعي القلق الاجتماعي يتجنبون المواقف الاجتماعية التي تكون استقلاليتهم فيها اقل حيث يتجنبون التقييم السلبي من الآخرين. وتساهم نتائج الدراسة في زيادة فهم الخلل الوظيفي الاجتماعي بين المراهقين مرتفعي القلق الاجتماعي وتقدم توجه جديد للتدخلات الإكلينيكية.

٤-دراسة (Zhen, et al., 2016) عن فهم العلاقة بين الشخصية التفاوضية والقلق بين طلاب الجامعة: الدور الوسيط لأسلوب المواجهة هدفت الدراسة إلى التعرف على ما إذا

كانت الشخصية التفاضلية من الممكن أن تعالج القلق من خلال أسلوب المواجهة الايجابية كوسيط. وشارك في الدراسة عينة قوامها (٢١٣) من طلاب الجامعة تم اختيارهم بصورة عشوائية عمر (٢٢-٢٦) عام بانحراف معياري (٠.١٠٦) وقامت الدراسة بتطبيق استبيان التوجه نحو الحياة واستبيان أسلوب المواجهة ومقياس القلق. ووجدت الدراسة أن الشخصية التفاضلية ترتبط بانخفاض القلق من خلال استخدام المواجهة الايجابية مما يعنى تحقق ما افترضته الدراسة أن أسلوب المواجهة الايجابية يتوسط العلاقة بين الشخصية التفاضلية والقلق لدى طلاب الجامعة.

٥-دراسة (Nelemans, et al., 2017) عن دور الاستجابة للضغوط مع الاستمرار بعيد المدى لأعراض القلق الاجتماعي لدى المراهقين هدفت إلى دراسة العلاقة بين أعراض القلق الاجتماعي والمثابرة لدى المراهقين والتعرف على ارتباط دور الاستجابة للضغوط بالاستمرار بعيد المدى لأعراض القلق الاجتماعي لدى المراهقين. وشارك في الدراسة عينة من المراهقين قوامها ٣٢٧ من بينهم ٥٦% إناث بمتوسط عمر ١٣ عام قاموا بتقديم تقارير عن الأعراض في الست سنوات السابقة مع المشاركة في مهمة التحدث أمام العامة والتي تم أثنائها تقييم العوامل العصبية ومعدل ضربات القلب والأعراض الفسيولوجية مثل مستوى الكورتيزول للتعرف على مستوى الضغوط النفسية. وكشفت نتائج الدراسة أن أعراض القلق الاجتماعي تزيد من إدراك الضغوط النفسية والاستجابة لها واستجابة ضربات القلب الأمر الذي يمكن أن ينبئ عن ارتفاع أعراض القلق الاجتماعي في مرحلة المراهقة المتأخرة.

٦-دراسة (Cejudo, et al., 2018) بعنوان: الذكاء الوجداني في علاقته بمستويات القلق الاجتماعي والضغوط لدى المراهقين هدفت إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني والعديد من مؤشرات الصحة النفسية وجودة الحياة لدى المراهقين مثل الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي بافتراض أن الضغوط والقلق الاجتماعي تكون وظيفة للذكاء الوجداني. وشارك في الدراسة ٥٠٥ من المراهقين الأسيان عمر ١٢-١٨ عام واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الوجداني ومقياس جودة الحياة متعدد الأبعاد. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين الذكاء الوجداني السمة وجودة الحياة. وان هناك علاقة ارتباطيه سالبة بين الذكاء الوجداني والضغوط النفسية وبين الذكاء الوجداني والقلق الاجتماعي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض نتائج الدراسات السابقة بتبين الآتي:

- وبعض الدراسات ركزت على أساليب مواجهة الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل دراسة Mahmoud, et al., (2015) عن علاقة المواجهة والتفكير السلبي والرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية ومجموعة مختارة من العوامل الديموغرافية والقلق لدى طلاب الجامعة ودراسة Zhang, et al., (2016) عن القلق الاجتماعي ونوع الضغوط والتوكيدية بين المراهقين، ودراسة Zhen, et al., (2016) عن فهم العلاقة بين الشخصية التفاؤلية والقلق بين طلاب الجامعة: الدور الوسيط لأسلوب المواجهة ودراسة Cejudo, et al., (2018) بعنوان: الذكاء الوجداني في علاقته بمستويات القلق الاجتماعي والضغوط لدى المراهقين.
- أتفقت نتائج الدراسات على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط والقلق الاجتماعي مثل دراسة Chen, et al., (2007) ودراسة Mahmoud, et al., (2015) ودراسة Nelemans, et al., (2017) ودراسة Cejudo, et al., (2018).
- اتفقت نتائج بعض الدراسات على التنبؤ بأعراض القلق الاجتماعي بمعلومية أساليب مواجهة الضغوط مثل
- مثل دراسة Chen, et al., (2007) ودراسة Nelemans, et al., (2017)
- انصبت اهتمام الدراسات الأجنبية على الضغوط والقلق لدى المراهقين، وقلة الدراسات العربية في هذا المحور وذلك في حدود علم الباحثة.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصف الارتباطي Correlational Method لملائمته طبيعة البحث الحالي فالمنهج الوصفي الارتباطي والذي يهدف إلى وصف وضع قائم أوحالة راهنة وصفاً كمياً من خلال تحديد درجة العلاقة بين المتغيرات ويسعى حول جمع البيانات وتحديد مقدار هذه العلاقة من خلال استخدام معامل الارتباط كقياس لدرجة هذه العلاقة. (على ماهر خطاب، ٢٠٠٢: ٢١٣)

عينة البحث:

يقتصر البحث الحالي على طلاب كلية التربية جامعة حلوان الفرقة الرابعة (علمي - أدبي) (ذكور - إناث)

الأدوات:

١ - مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة)

تعريف مقياس أساليب مواجهة الضغوط :

وهو تحديد وقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال ستة أبعاد وهي:

١ - اللجوء إلى الدين (إسلوب إيجابي): وتعريفه يلجأ الفرد إلى المصادر الدينية المختلفة لحل مشكلاته، وتلخص من المواقف الضاغطة.

٢ - إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة (أسلوب إيجابي) وتعريفه شعور الفرد بأن المواقف الضاغطة يمكن الاستفادة منها والتعلم منها على النحو الذى يحقق أهداف الفرد فى الحياة والبحث عن المعلومات و اتجاه الفرد إلى جمع أكبر قدر من المعلومات عن المشاكل أو المواقف الضاغطة.

٣ - المساندة الاجتماعية (أسلوب إيجابي) : وتعريفه شعور الفرد بأن المواقف التى يتعرض لها ممكن أن يتخطها مستعينا بخبرات الآخرين كالأصدقاء وأهل الخبرة والاختصاصيين.

٤ - ممارسة الرياضة (أسلوب إيجابي) : وتعريفه هو شعور الفرد بأن المواقف التى يتعرض لها ممكن التخلص منها عن طريق ممارسة بعض الألعاب الرياضية.

٥ - استخدام الحيل الدفاعية (أسلوب سلبى): وتعريفه هى وسائل لا شعورية ويمكن تعبير الفرد عن انفعالاته المؤلمة الناتجة عن المواقف الضاغطة بالبكاء والصراخ والحقاق الأذى بالذات والآخرين. واستخدام بعض الحيل الدفاعية من (هروب، احلام اليقظة، النكوص. وغيرها)

٦ - السخرية والمرح (أسلوب سلبى) : وتعريفه شعور الفرد بأن المواقف الضاغطة والمشكلات التى يتعرض لها الفرد ممكن حلها عن طريق الفكاهة والسخرية من المواقف عموما.

وصف المقياس وهدفه:

يهدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، وذلك في ضوء الإجابة على المقياس، ويتضمن المقياس (٥٤) مفردة، لكل منها (٤) استجابات اختيارية ويتضمن المقياس ككل ستة أبعاد تشمل (أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة الإيجابية، السلبية) تتضمن أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة الإيجابية، وتشمل أربعة أبعاد وهي البعد الأول اللجوء إلى الله ويشمل (٩) مفردات البعد الثاني المساندة الاجتماعية، ويشمل (٩) مفردات إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة ويشمل (٩) مفردات، ممارسة الرياضة ويشمل (٩) مفردات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة السلبية وتشمل بعدين هما البعد الأول الاستخدام الحيل الدفاعية ويشمل (١٠) مفردات البعد الثاني السخرية والمرح ويشمل (٨) مفردات.

وقد تم إجراء الإحصاء المناسب للتحقيق من صدق وثبات المقياس.

١- صدق المحكمين:

٢- صدق التحليل العاملي:

٣- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

٤- صدق المحك (الصدق التلازمي):

٥- الاتساق الداخلي (المفردات مع الدرجة الكلية)

٦- حساب الاتساق الداخلي (الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس

ثانياً: ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة :

- طريقة إعادة تطبيق المقياس ألفا- كرونباخ
- الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة

٢- مقياس القلق الاجتماعي إعداد /سلوى محمود جمال ١٩٩٧

الهدف من المقياس تحديد درجة القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٤٤) فقرة وإمام كل فقرة ٣ إجابات (تطبق على دائما - تطبق على أحيانا - لا تطبق على ابداً)، وتم الإتفاق فى عملية التصحيح المقياس على اعطاء الدرجة (٣) الى البديل (تطبق على دائما)، والدرجة (٢) الى البديل (تطبق على أحيانا) والدرجة (١) الى البديل (لا تطبق على ابداً)، وتحسب الدرج عن كل فقرات المقياس لذلك فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٣٢) تدل على وجود قلق عالى واقل درجة هي (٤٤)، وهذا وبلغ الوسط الفرضى للمقياس (١٠٠) درجة.

ويتحقق من صدق وثبات المقياس بالطرق الآتية:

- ١- الصدق الظاهري:
- ٢- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):
- ٣- صدق المحتوى من خلال الدرجة الكلية للمقياس:
- ٤- الصدق التلازمي (المرتبط بالمحك)

ثانياً: ثبات مقياس القلق الاجتماعي لدى من طلاب الجامعة :

- ١- طريقة إعادة الاختبار لمقياس القلق الاجتماعي لدى من طلاب الجامعة
- ٢- طريقة التجزئة النصفية:

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول: ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطيه عكسية سالبة ذات دلالة إحصائية بين اساليب مواجهة الضغوط الايجابية (اللجوء إلى الله ، المساندة الاجتماعية ، إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة، ممارسة الرياضة) وعلاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين اساليب مواجهة الضغوط السلبية (استخدام الحيل الدفاعية، السخرية والمرح) والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات اساليب مواجهة الضغوط ودرجات القلق لدى طلاب الجامعة ،ويوضح جدول (١) النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الميدانية.

جدول(١)

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

معامل الارتباط بين اساليب مواجهة الضغوط والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

اساليب مواجهة الضغوط	القلق لدى طلاب الجامعة	مستوى الدلالة
اللجوء إلى الله	٠.٩٢١-	٠.٠١
المساندة الإجتماعية	٠.٩٧١-	٠.٠١
ممارسة الرياضة	٠.٩٧٢-	٠.٠١
إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة	٠.٩٨١-	٠.٠١
استخدام الحيل الدفاعية	٠.٩٧٣	٠.٠١
السخرية والمرح	٠.٩٦٣	٠.٠١
الكلية	٠.٩٦٤-	٠.٠١

(٠.٠١) * (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطيه عكسية سالبة ذات دلالة إحصائية بين اساليب مواجهة الضغوط الايجابية (اللجوء إلى الله ، المساندة الاجتماعية ، إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة، ممارسة الرياضة) والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، حيث كانت معامل الارتباط على الترتيب (-٠.٩٢١، -٠.٩٧١، -٠.٩٧٢، -٠.٩٨١، -٠.٩٦٤) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١).

كما يتضح وجود علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين اساليب مواجهة الضغوط السلبية (استخدام الحيل الدفاعية، السخرية والمرح) والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، حيث كانت معامل الارتباط على الترتيب (٠.٩٦٣، ٠.٩٧٣) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١).

كما يتضح وجود علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين اساليب مواجهة الضغوط السلبية (استخدام الحيل الدفاعية، السخرية والمرح) والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، حيث كانت معامل الارتباط على الترتيب (٠.٩٦٣، ٠.٩٧٣) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١).

تري الباحثة أن تحقق هذا الفرض كما أشار Bao-Ping, et al., (2005) إلى أن الأفراد الذين يستعملون استراتيجيات المواجهة الفعالة يظهرون اكتئاب اقل، وعلى العكس يستعمل المكتئبون بشكل أقل استراتيجيه حل المشكلة، في حين يلجئون أكثر إلى التفرغ الانفعالي والتجنب والبحث عن المساندة الاجتماعي. كما أثبتت دراسات عديدة وجود

علاقة ارتباطيه بين الحل غير الفعال للمشكلات والإصابة بالأعراض الاكتئابية، منها دراسة (Chen, et al., 2007) التي أجريت على عينات من ذوي اضطراب الاكتئاب الأساسي، ومجموعة مصابة بمرض القلق، وأخرى عينة ضابطة (غير إكلينيكية). كما تستنتج الباحثة من خلال هذا الفرض أن الأسوياء أكثر استعمالاً استراتيجياً البحث عن المساندة الاجتماعية مقارنة بالمكتئبين. وهذا ما توصلت إليه دراسة Mahmoud, et al., (2015).

من خلال ما سبق يتضح للباحثة أن المساندة الاجتماعية تجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية وقدرة على المواجهة وأقل في الاكتئاب، ومن خلال المقابلات مع المشاركين استنتجت الباحثة أن النسق الاسري الذي يتسم بالدفء والحب تجعل الفرد أكثر صلابة وقدرة على مواجهة الضغوط.

الفرض الثاني: وينص على أنه " يوجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات الطلاب (الذكور والإناث) على مقياس اساليب مواجهة الضغوط يعزى لمتغير النوع لصالح الذكور "

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين مستقلتين، وجدول (٢) يوضح النتيجة.

جدول (٢) نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق بين (الذكور - والإناث) في اساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث ن = ١٢٦		الذكور ن = ٨٠		اساليب مواجهة الضغوط
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
٠.٠١	٦.١٠٣	٥.٦٣٣	٢٦.٨١٧	٤.٠٥٥	٣١.٢٥٠	اللجوء إلى الله
٠.٠١	٧.٠٥٨	٤.٢٩٣	٢٠.٣٩٧	٤.٣٤٧	٢٤.٧٥٠	المساندة الاجتماعية
٠.٠١	٧.٩٢٨	٤.١٤٦	٢٢.٣٩٧	٤.٠٩٩	٢٧.٠٧٥	إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة
٠.٠١	٨.١٢٠	٤.٩٦٠	١٦.٤٩٢	٥.٦٨١	٢٢.٥٨٨	ممارسة الرياضة
٠.٠١	٧.٤٧١-	٤.٢٩٦	٢٧.٢٣٨	٤.٠٨١	٢٢.٧٣٨	استخدام الحيل الدفاعية
٠.٠١	٧.٨٧٦-	٤.٢٩٣	١٩.٣٢٥	٤.١٥٨	١٤.٥٥٠	السخرية والمرح
٠.٠١	٧.٠٣٨	١٠.٣٩٦	١٣٢.٦٦٧	٩.٩٣٥	١٤٢.٩٥٠	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٧.٠٣٨) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (١.٩٦٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠٤) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في أساليب مواجهة الضغوط يعزى لمتغير النوع لصالح الذكور.

تفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض انه قد اتفق مع توصلت إليه دراسة نظمي عودة أبو مصطفى ونجاح عواد السميري (٢٠٠٧) لدراسة أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية فتوصلت الدراسة الى أنه عدم وجود فرق بين أفراد العينة حسب متغير الجنس فيما يخص استراتيجية المواجهة الفعالة وحل المشكلة وكذا البحث عن السند الاجتماعي. بينما تستخدم النساء أكثر المواجهة المتمركزة على الانفعال، ومن ضمنها البحث عن المساندة الاجتماعية بينما لم تظهر فروق دالة احصائيا بين الجنسين في أسلوب حل المشكلة والمواجهة الفعالة في هذه الدراسة. وتتفق هذه النتيجة للفرد مع دراسة فاروق السعيد جبريل، سوزان بسيوني (٢٠١١).

وترى الباحثة في تفسير ميل الإناث إلى استخدام استراتيجية التنفيس الانفعالي أكثر من الذكور، تتفق هذه النتيجة مع طبيعتهم الجنسية بوصفهم إناثاً فهن يملن إلى التعبير عن المشاعر بالبكاء والصراخ، وقد يعود ذلك في جزء كبير منه إلى تقبل المجتمع لتعبير الإناث عن مشاعرهن أكثر من تقبل ذلك من الذكور الذين يشجعون على كبت مشاعرهم وعدم إظهارها للاعتقاد السائد في المجتمع بأن ذلك يتنافى مع متطلبات الرجولة.

الفرض الثالث: وينص على أنه " يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات الطلاب (الذكور والإناث) على مقياس القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة يعزى لمتغير النوع لصالح الاناث "

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين مستقلتين، وجدول (٣) يوضح النتيجة.

جدول (٣) نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق بين (الذكور - والإناث)

في القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

مستوى الدلالة	قيمة ت	الاناث		الذكور		المتغيرات
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
٠.٠١	٧.٩٦٣-	١٢.٣٦٨	٩٤.٣٢٥	١٧.٧٨٢	٧٧.٥٨٨	القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (-٧.٩٦٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠٤) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة يعزى لمتغير النوع لصالح الإناث.

تفسر الباحثة هذا الفرض أن التوافق غير الفعال والعجز والقلق والغضب والمستويات المؤثرة على التفاعل واضطرابات المزاج يكون لها تأثير كبير على رفع مستوى القلق مما يؤثر بالسلب على جودة حياة طالب الجامعة ومشاعر السعادة لديه والعلاقات الاجتماعية والاستقلال وكمية الطاقة اللازمة لمواجهة مشكلات الحياة هذا ويرى بعض الباحثين أمثال (Bao-Ping, et al., 2005) و (Mahmoud, et al., 2015) أن التناقض الواضح في انفعالات طالب الجامعة من حيث الشعور بالهوية والاضطرابات التي تحدث نتيجة التغيرات الفسيولوجية والرغبة في الاستقلالية وتأثيرات الاقتران في القرارات التي يأخذها طلبة الجامعة تعتبر في حد ذاتها عوامل مثيرة للقلق والصراعات النفسية لدى طلاب الجامعة الذكور والإناث.

الفرض الرابع: وينص على أنه " يوجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات الطلاب (العلمى والأدبى) على مقياس اساليب مواجهة الضغوط يعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي في اساليب مواجهة الضغوط الايجابية (اللجوء إلى الله ، المساندة الاجتماعية ، إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة، ممارسة الرياضة، والدرجة الكلية (ولصالح التخصص الادبي في اساليب مواجهة الضغوط السلبية في بعدي (استخدام الحيل الدفاعية، السخرية والمرح)"

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين مستقلتين، وجدول (٤) يوضح النتيجة.

جدول (٤) نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق بين (العلمي - والادبي)

في اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة

مستوى الدلالة	قيمة ت	الأدبى ن = ٩٩		العلمى ن = ١٠٧		اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
٠.٠١	٢٢.١١٣	٣.٧٧٣	٢٣.٧٣٧	٢.٠٣٣	٣٢.٩٨١	اللجوء إلى الله
٠.٠١	٢٠.٨٥٣	٢.٧١٠	١٧.٩٨٠	٢.٧٢٨	٢٥.٨٨٨	المساندة الاجتماعية
٠.٠١	١٨.٩٥٢	٢.٩٦١	٢٠.٣١٣	٢.٧٢٦	٢٧.٨٢٢	إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

٠.٠١	١٩.٣٨٥	٣.١١٠	١٣.٨٢٨	٣.٩٧٠	٢٣.٥١٤	ممارسة الرياضة
٠.٠١	١٨.٧٥٠-	٣.٠٣٧	٢٩.٤٠٤	٢.٧٣٠	٢١.٨٦٩	استخدام الحيل الدفاعية
٠.٠١	٢٠.١٠٣-	٢.٩٣٥	٢١.٥٥٦	٢.٦٧٩	١٣.٦٩٢	السخرية والمرح
٠.٠١	٢١.٦٧١	٦.٤٩١	١٢٦.٨١٨	٦.٠٥٩	١٤٥.٧٦٦	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٢١.٦٧١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠٤) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) في أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة يعزى لمتغير التخصص ، لصالح التخصص العلمي في أساليب مواجهة الضغوط الايجابية (اللجوء إلى الله ، المساندة الاجتماعية ، إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة، ممارسة الرياضة، والدرجة الكلية). ولصالح التخصص الادبي في أساليب مواجهة الضغوط السلبية في بعدي (استخدام الحيل الدفاعية، السخرية والمرح)

ويمكن أن تفسر هذه النتيجة في ضوء اعتبارات متعددة منها، أن طلاب القسم العلمي تعودوا على دراسة تتسم بالموضوعية واليقينية إلى حد كبير مما يساهم في تهيئتهم ذهنياً لفهم الشدائد والأحداث الضاغطة، وإعادة بناء الموقف بطريقة إيجابية، وعليه يشعرون في محاولاتهم السلوكية التي تتضمن التخطيط لحل المشاكل أو الأزمة لحلها، وتحمل المسؤولية اتجاهها لحلها، وتجنب آثارها (عائشة عثمان محمد ٢٠١٤) كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المناهج الدراسية في التخصص العلمي تستند الى بعض النظريات المعرفية التي ترى أن الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والسلبية، التي يتبناها الفرد هي التي تؤدي إلى حدوث الإزعاج والتوتر، ومن ثم يمكن تغيير هذه الأفكار وتعديلها من خلال إعادة التقييم لتصبح أكثر عقلانية وإيجابية، Orzechowska, (et al., 2013)

الفرض الخامس: وينص على أنه " يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى درجات الطلاب (العلمي والأدبي) على مقياس القلق الاجتماعي يعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص الأدبي"

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين مستقلتين، وجدول (٥) يوضح النتيجة.

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

جدول (٥) نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق يعزى لمتغير التخصص (العلمي - الأدبي) في القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

مستوى الدلالة	قيمة ت	الأدبي		العلمي		المتغيرات
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
٠.٠١	١٧.٢٦٠-	٧.٦١٣	١٠١.٢٤٢	١٢.٩٦٤	٧٥.٤١١	القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (-١٧.٢٦٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠٤) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) في القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة يعزى لمتغير التخصص ، لصالح التخصص الأدبي حيث بلغ المتوسط الحسابي للتخصص الادبي (٣٣.٦٣٦) وهو أعلى من متوسط التخصص العلمي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (Hawkin et al. (2010) في عدم وجود تأثير دال لمتغير التخصص العلمي في سمة القلق واختلقت مع دراسة (Ciarrochi, T, Deane, F, P & Anderson (2002) التي أظهرت أن طلبة القسم الأدبي أكثر من القسم العلمي في سمة القلق.

وترى الباحثة أنه لا بد من الإشارة إلى أنه إذا تعلم الفرد كيف يفكر بطريقة مختلفة عن الأشياء أو الجوانب التي تسبب الإزعاج أو الضيق يمكن أن يتصرف بطريقة أكثر تعقلاً، وألا يقلق إذا لم يكن قادراً على منع حدوث الأشياء.

الفرض السادس: و ينص على أنه " لا يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات الدرجات المجموعات الاربع (ذكور علمي - ذكور أدبي - أناث علمي - أناث أدبي) على مقياس مواجهة الضغوط يعزى لأثر التفاعل الثنائي بين الجنس والتخصص.

وللتحقق من الفروق تم استعمال أسلوب تحليل التباين الثنائي ذي التصميم العاملي (٢×٢) (Two- Way Analysis of variance with interaction) لمعرفة الفروق بين متوسطات النوع والتخصص والتفاعل بينهم في على مقياس مواجهة الضغوط.

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

جدول (٦) البيانات الوصفية لدرجات طلاب الجامعة على مقياس مواجهة الضغوط. في ضوء متغيري (النوع والتخصص)

النوع	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
ذكور	علمي	٤٢	١٥١.٧٨٦	٤.٣٤٨
	أدبي	٣٨	١٣٣.١٨٤	١.٧٩٩
إناث	علمي	٦٥	١٤١.٨٧٧	٣.٠٩٠
	أدبي	٦١	١٢٢.٨٥٢	٥.٠١٦

جدول (٧) تحليل التباين الثنائي ذي التفاعل لدلالة الفروق في مقياس مواجهة الضغوط تبعا للنوع والتخصص

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
مواجهة الضغوط	النوع	٥٠٠١.٩٨٧	١	٥٠٠١.٩٨٧	٣٣٥.٠٧٣	٠.٠٠٠
	التخصص	١٧٢٨٥.١٦٧	١	١٧٢٨٥.١٦٧	١١٥٧.٨٩٧	٠.٠٠٠
	النوع × التخصص	٢.١٨٤	١	٢.١٨٤	٠.١٤٦	٠.٧٠٢
	الخطأ	٣٠١٥.٤٦٩	٢٠٢	١٤.٩٢٨		
	الكلية	٣٨٧٣٧٤٠.٠٠٠	٢٠٦			

يتضح من جدول (٧)

- وأظهرت النتائج أن القيمة الفائية المحسوبة في أساليب مواجهة الضغوط في النوع (٣٣٥.٠٧٣) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية (٣.٩١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذه النتيجة تشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أساليب مواجهة الضغوط تبعا للنوع (الذكور والإناث) لصالح الذكور.
- كما أظهرت النتائج أن القيمة الفائية المحسوبة في أساليب مواجهة الضغوط في التخصص (١١٥٧.٨٩٧) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية (٣.٩١) وهذه النتيجة تشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أساليب مواجهة الضغوط تبعا (التخصص) لصالح التخصص العلمي.

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

- كما أظهرت النتائج أن القيمة الفائية المحسوبة في أساليب مواجهة الضغوط في التفاعل بين النوع والتخصص (٠.١٤٦) وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية (٣.٩١) وهذه النتيجة تشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أساليب مواجهة الضغوط تبعاً للتفاعل بين (النوع والتخصص).

تفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض أن الأساليب الإيجابية أو السلبية أو الإقدامية والإحجامية تسير صورة مسايرة رغم اختلاف السنة والتخصص. ومن ثم نقبل الفرضية الصفرية بمعنى أن أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة المستخدمة من خلال الطلاب المشاركين في المجموعتين لا تختلف تبعاً لاختلاف التخصص أو النوع

الفرض السابع: وينص على أنه " يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجات المجموعات الأربع (ذكور علمي - ذكور أدبي - أناث علمي - أناث أدبي) على مقياس القلق الاجتماعي يعزى لأثر التفاعل الثنائي بين الجنس والتخصص لصالح الذكور والاناث تخصص علمي.

وللتحقق من الفروق تم استعمال أسلوب تحليل التباين الثنائي ذي التصميم العاملي (٢×٢) (Two-Way Analysis of variance with interaction) لمعرفة الفروق بين متوسطات النوع والتخصص والتفاعل بينهم في على مقياس القلق الاجتماعي

جدول (٨) البيانات الوصفية لدرجات طلاب الجامعة على مقياس مواجهة الضغوط. في ضوء متغيري (النوع والتخصص)

النوع	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
ذكور	علمي	٤٢	٦٢.٨٥٧	١١.٦٥٣
	أدبي	٣٨	٩٣.٨٦٨	٢.٤٧٣
	المجموع	٨٠	٧٧.٥٨٨	١٧.٧٨٢
اناث	علمي	٦٥	٨٣.٥٢٣	٤.٥٩٧
	أدبي	٦١	١٠٥.٨٣٦	٥.٩١٧
	المجموع	١٢٦	٩٤.٣٢٥	١٢.٣٦٨
المجموع	علمي	١٠٧	٧٥.٤١١	١٢.٩٦٤
	أدبي	٩٩	١٠١.٢٤٢	٧.٦١٣

جدول (٩) تحليل التباين الثنائي ذي التفاعل لدلالة الفروق

في مقياس مواجهة الضغوط تبعا للنوع والتخصص

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة	النوع	١٣٠٠٢.٥٢٣	١	١٣٠٠٢.٥٢٣	٢٨٤.٠٦٨	٠.٠٠٠
	التخصص	٣٤٧١٧.٤٦٥	١	٣٤٧١٧.٤٦٥	٧٥٨.٤٧٧	٠.٠٠٠
	النوع × التخصص	٩٢٣.٧٧٤	١	٩٢٣.٧٧٤	٢٠.١٨٢	٠.٠٠٠
	الخطأ	٩٢٤٦.٠٦١	٢٠٢	٤٥.٧٧٣		
	الكلية	١٦٤٦٧٤٢.٠	٢٠٦			

يتضح من جدول (٩)

- أظهرت النتائج أن القيمة الفائية المحسوبة في القلق الاجتماعي في النوع (٢٨٤.٠٦٨) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية (٣.٩١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذه النتيجة تشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القلق الاجتماعي تبعا للنوع (الذكور والإناث) لصالح الإناث.
 - كما أظهرت النتائج أن القيمة الفائية المحسوبة في القلق الاجتماعي في التخصص (٧٥٨.٤٧٧) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية (٣.٩١) وهذه النتيجة تشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القلق الاجتماعي تبعا (التخصص) لصالح التخصص الادبي.
 - كما أظهرت النتائج أن القيمة الفائية المحسوبة في القلق الاجتماعي في التفاعل بين النوع والتخصص (٢٠.١٨٢) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية (٣.٩١) وهذه النتيجة تشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القلق الاجتماعي تبعا للتفاعل بين (النوع والتخصص)
- ولتحديد طبيعة الفروق في التفاعل بين النوع والتخصص أجرت الباحثة المقارنات الثنائية للمقارنة بين المتوسطات الحسابية ويوضح ذلك جدول (١٠)

جدول (١٠) اتجاه الدلالة بين متوسطات المجموعات الفرعية في متغير
(النوع - التخصص - التفاعل بين التخصص والنوع) في القلق

المتغيرات	مجموعة المقارنة	النوع	المتوسط	الفروق	اتجاه الفروق
التفاعل بين النوع والتخصص	ذكور	علمي	١٥١.٧٨٦	١٨.٦٠٢	لصالح
		أدبي	١٣٣.١٨٤	-	العلمي
	إناث	علمي	١٤١.٨٧٧	١٩.٠٢٤	لصالح
		أدبي	١٢٢.٨٥٢	١٩.٠٢٤	العلمي

يتضح من جدول (١٠)

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القلق الاجتماعي تبعاً للتفاعل بين (النوع والتخصص) لصالح الذكور تخصص علمي ولصالح الإناث تخصص علمي.
- ويمكن للباحثة أيضاً تفسير هذه النتيجة في ضوء المدة الزمنية التي ترتبط بالدراسة، التي تكاد أن تكون متقاربة لدى جميع التخصصات العلمية والأدبية.

إن ما يواجهه أفراد المجتمع المصري بشكل عام، ومن ضمنهم طلاب الكليات، من ضغوط اقتصادية ليست مقتصرة على وضعهم وإنما لدى جميع دول العالم، ولكن في ضوء التضيق على توفير فرص العمل في مصر، والتزايد في ارتفاع تكاليف الحياة، فإن ذلك يؤدي إلى القلق نحو المستقبل انطلاقاً من توفير متطلبات الحياة الآتية والمستقبلية، التي تتزايد باستمرار سواء من حيث ارتفاع الأسعار، أو تكاليف الحياة الأخرى. كما أن طلبة كليات المجتمع لديهم هواجس من عدم توافر فرص العمل بعد إنهاء فترة الدراسة في الكلية، فقد يضطر الكثير منهم إلى ممارسة العديد من الأعمال التي قد لا تتوافق مع طبيعة تخصصاتهم. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يواجهه الطلبة من ظروف اقتصادية، وسياسية وتعليمية تدفع بهم إلى الإقبال على العملية التعليمية بغية الوصول إلى فرصة عمل أو سفر مناسبة (Mahmoud, et al., 2015).

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

الفرض الثامن: وينص على يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي بخمسة أبعاد من أساليب مواجهة الضغوط من ستة أبعاد وهي (اللجوء إلى الله، المساندة الاجتماعية، ممارسة الرياضة، إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة، استخدام الحيل الدفاعية) لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد وطريقة الانحدار المستخدمة وهي طريقة Enter ، وذلك بهدف تحديد مدى اسهام مستوى متغيرات أساليب مواجهة الضغوط في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (١١) التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة من مستوى متغيرات أساليب مواجهة الضغوط

المتغيرات المستقلة							المتغير التابع
القلق الاجتماعي	B الحد الثابت غير المعياري	اللجوء إلى الله	المساندة الاجتماعية	ممارسة الرياضة	بعد إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة	استخدام الحيل الدفاعية	السخرية والمرح
قيمة المعامل	٦٣.٢٣٠	١.٨٣٦	١.٧١٥-	٠.٨١٨-	٠.٩٥٦-	٢.٠٣٨	٠.٢٣٠-
قيمة اختبار (T)	٢.٨٦٦	٨.٦٢٧	٤.٢٢٦-	١.٩٩٦-	٣.٨٨٠-	٦.٣٦٥	٠.٦٠٣-
مستوى الدلالة	٠.٠٠٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٤٧	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٥٤٧
قيمة اختبار (F)	١٤٢٩.٣٥٩						
مستوى الدلالة	٠.٠١						
(R) الارتباط	٠.٩٨٩						
(R2) التحديد	٠.٩٨٩						
التحديد المصحح (R2)	٠.٩٨٩						

يتضح من جدول (١١) ما يلي

- أن قيم معامل الارتباط الثلاثة وهي معامل الارتباط البسيط R قد بلغ (٠.٩٨٩) بينما بلغ معامل التحديد R^2 (٠.٩٨٩) في حين كان معامل التحديد المصحح R^2 (٠.٩٨٩) مما يعني بأن المتغيرات المستقلة التفسيرية (اللجوء إلى الله، المساندة الاجتماعية، ممارسة الرياضة، إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة، استخدام الحيل الدفاعية، السخرية والمرح) استطاعت ان تفسر (٠.٩٨) من التغيرات الحاصلة في (القلق الاجتماعي) المطلوبة والباقي (٠.٠٢) يعزى إلى عوامل أخرى.
- أن قيمة (F) بلغت (١٤٢٩.٣٥٩) وهي دالة عند (٠.٠١) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية.
- كما يتضح أن قيمة (t) في المتغيرات المستقلة (اللجوء إلى الله، المساندة الاجتماعية، ممارسة الرياضة، إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة، استخدام الحيل الدفاعية، السخرية والمرح) دالة عند مستوى (٠.٠١، ٠.٠٥) المتغير السادس (السخرية والمرح) لم يكن ذو تأثيراً معنوياً في نموذج الانحدار المتعدد وحسب اختبار (t).
- كما يتضح إن معادلة خط انحدار (القلق الاجتماعي) على اختبارات (اللجوء إلى الله، المساندة الاجتماعية، ممارسة الرياضة، إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة، استخدام الحيل الدفاعية، السخرية والمرح) هي:

$$\text{القلق الاجتماعي} = ٦٣.٢٣٠ + \text{اللجوء إلى الله (١.٨٣٦)} + \text{المساندة الاجتماعية (-١.٧١٥)} + \text{ممارسة الرياضة (-٠.٨١٨)} + \text{إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة (-٠.٩٥٦)} + \text{استخدام الحيل الدفاعية (٢.٠٣٨)} + \text{السخرية والمرح (-٠.٢٣٠)}.$$

ترى الباحثة أن هناك أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط هما: الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة *emotional coping strategies*، وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس. والإستراتيجيات المعرفية في المواجهة *coping strategies cognitive* وتتمثل في إعادة تفسير وتقويم الموقف والتحليل المنطقي والنشاط العقلي. ونلاحظ أن القلق أحد إستراتيجيات مواجهة الضغوط مما يعني أن هناك علاقة ما بين القلق والضغوط النفسية (Chong Ng, Mohamed, Sulaiman, & Zainal, (2017)

كما تتفق الباحثة مع (Limberger, 2018) الذى يرى أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وأن طلبة الجامعات يعانون من مواقف ضاغطة وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات، والعلاقات مع زملاء، والأساتذة والمنافسة من أجل النجاح، والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم. أيضا نجد صراع الطلاب مع الآباء، الصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها. فالضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته وجامعته ومجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

مما سبق تري الباحثة تأكيد البحوث علي وجود علاقة بين القلق والضغوط النفسية عامة، وما بين قلق الاختبار والضغوط النفسية خاصة وتعزي السبب إلي أن كليهما من الإضرابات النفسية وأن الضغط النفسي مسبب للقلق كما أشارت كثير من الدراسات. إلا أن الباحثة لم تجد بحوث تشير إلى عدم وجود علاقة بين هذين المتغيرين، كما تشير الباحثة إلي قلة توفر البحوث في هذا المجال.

البحوث المقترحة :

في ضوء النتائج السابقة يمكن تقديم البحوث التالية:

- زيادة المعلومات العملية والنفسية التي تقدم للطلبة الدارسين في الجامعات إلى درجة تساعدهم على التعرف إلى الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، واختيار الأسلوب الإيجابي في مواجهتها.
- إقامة دورات وبرامج تدريبية هدفها تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية، وذلك للتخفيف من حدة التوتر والضغط الذي قد يؤثر سلبياً في تكيفه وفي إنجازه وأدائه الأكاديمي.
- تفعيل دور منندى الإرشاد والوحدات الإرشادية وشئون الطلبة في مجتمع الجامعة من خلال الأنشطة الطلابية، لما لذلك من تأثير على شخصية الطلبة في تنمية روح النفاؤل لديهم.
- العدل والمساواة في التعامل مع الكتل الطلابية دون تمييز أو مفاضلة لبعض الكتل الطلابية على حساب الأخر بناء على الانتماء التنظيمي.

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

- وضع البرامج الإرشادية من أجل تنمية مشاعر التفاؤل وخفض مستوى التشاؤم لدى الطلبة في المستويات التعليمية المختلفة من أجل خفض مستوى القلق

المراجع

- أحمد عكاشة ٢٠٠٣: الطب النفسي المعاصر، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الطيب، محمد عبد الظاهر والبهاص، السيد، ٢٠٠٩: الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي ط١ مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
- باترسون (ترجمة حامد الفقى)، ١٩٩٠: نظريات الإرشاد والعلاج النفسى، الجزء الثانى، ط١، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت
- سليمان الريحاني، ١٩٨٥: تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية، مجلة دراسات (العلوم التربوية)، ١٢، (١١)، ٧٧-٩٥
- فتحية عبد العال، ٢٠٠٦: القلق الإجتماعى لدى ضحايا مشاغبة الأقران فى البيئة المدرسية مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ع ٦٨، ٤٥، ٩٢.
- حامد عبد السلام زهران، ١٩٩٠: علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة ط٥، عالم الكتب القاهرة
- حسن مصطفى عبد المعطى ٢٠٠٦: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق
- رجب شعبان، ٢٠٠٠: العلاقة بين الأساليب الإقدامية الأحجامية مع الأزمات والتوافق النفسى وبعض سمات الشخصية مجلة عن النفس العدد السادس، الهيئة للكتاب، القاهرة
- زينب الخفاجى، وزينب الشناوى، ٢٠٠٩: أثر التربية العملية فى خفض القلق الاجتماعى لدى طلبة جامعة البصرة، مجلة الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية ع ٦٩، ١-١٨
- سامر رضوان، ٢٠٠١: القلق الإجتماعى دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الإجتماعى على عينات سورية. مجلة مركز البحوث التربوية. ع ١٩، ٤٧-٧٧

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة

سماح عبد الغنى محمود السنطى ٢٠١٢: أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بجودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة رسالة ماجستير، صحة نفسية جامعة بنها

سلوى محمود جمال ١٩٩٧. اثر برنامج ارشادي في خفض القلق الاجتماعي للطلبة الجدد في المعاهد الفنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد- بغداد

صلاح مخيمر، ١٩٧٩: المدخل إلى الصحة النفسية، ط٣، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة

كالفن س. هول (ترجمة أحمد سلامة وسيد عثمان، ١٩٨٨): علم النفس عند فرويد، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة

مصطفى فهمي (١٩٧٩) التوافق الشخصي والاجتماعي، القاهرة، مكتبة الانجلو.

مصطفى فهمى، ١٩٨٧: الصحة النفسية، دراسة فى سيكولوجية التكيف، ط٢ مكتبة الخانجي، القاهرة

محمد احمد غالى، ١٩٩٣: القلق وامراض الجسم، جامعة الموصل كلية التربية.

مها محمد درويش، ١٩٩٣: استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية فى عمان العاصمة، رسالة ماجستير غير منشورة قسم الإرشاد والتوجيه، الجامعة الأردنية، عمان

محمد أحمد غالى ورجاء محمود أبو علاء، ١٩٧٤: القلق وأمراض الجسم، مكتبة الحيلونى، دمشق.

هناء أحمد شويخ ٢٠٠٧: أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن أورام السرطان (مع تطبيقات على حالات أورام المئانة السرطانية)، القاهري: إيترك للطباعة والنشر

Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., Lopez-Delgado, M. L., & Losada, L. (2018) Emotional Intelligence and Its

- Relationship with Levels social Anxiety And Stress in Adolescents. International Journal Of Environmental Research And Public Health, 15 (6), doi:10.3390 /ijerph15061073
- Chen, X., Wang, Z., Gao, J., & Hu, W. (2007). [College students social anxiety associated with stress and mental Health]. Wei Sheng Yan Jiu =Journal Of Hygiene Research, 36(2), 197-199.
- Compass, B. (1987): Coping with stress during childhood and adolescence Psychological bulletin ، pp. 393-404
- Mahmoud, J, R., Staten, R.,Lennie, T, A., & Hall, A. (2015). The relationships of coping, negative thinking, life satisfaction, social support, and selected demographics with anxiety of young adult college students. Journal of Child And AdolescentPsychiatric Nursing, 28(2), 97- 108. doi: 10. 1111/jcap.12109
- Mary, T.; Kristin, A,& Hoan, N.(2010), A ssesing Stress in Children and Youth : A ,Guide for out of- School Time Program Practitioners, WWWchildtrends.org.
- Hiligard,E. R. et.al,1975: "Introduction to Psychology6", th ed, Now York: Harcourt Brace Wardle
- Nelemans, S. A., Hale Ill, W. I., Branje, ST., van Lier, P. C., Koot, H. M., & Meeus, W. J. (2017). The role of Stress reactivity in the long-term Persistence of adolescent social Anxiety symptoms. Biological psychology, 12591-104. Doi:10.1016/j.biopsycho.2017.03.003
- Poduska, B. (1980): Coping with stress. In ; Understanding psychology And dimensions of adjustment McGraw– Hill Book Company. New York

- Weten, W, & Lloyd, M, A. (2004): Psychology Applied To Modern Life , Adjustment in the 21 st Century , Singapore: Wadsworth ADivision Thomson Thomson Learning
- Zhen, R., & Zhou, x. (2016). Understanding the Relationship between Optimistic Personality and Anxiety among college students: The Mediating Role of Coping Style. Iranian Journal Of Public Health, 45(9), 1229-1231.
- Zhang, P., Deng, Y., Yu, X., & Lyu, X, (2016). Social anxiety, stress type, and conformity among adolescents. Frontiers In Psychology, 7

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة
