

## برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة

### إعداد

أسماء جمال عبد اللاه أبوزيد

مدرس بقسم خدمة الجماعة

كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة أسيوط

## المبحث الأول: مشكلة الدراسة والإطار النظري:

### أولاً مشكلة الدراسة:

لعل أهم ما يميز عصرنا الحالي أن قوة أي دولة لم تعد تقاس بما تملكه من إمكانيات مادية أو موارد طبيعية فحسب، بل أصبحت الإمكانيات البشرية تشكل أهم العوامل المؤثرة في تقدم الدولة وتطورها، ومن ثم تحرص كل أمة جادة في مسيرتها على رعاية شبابها.

وتعد المرحلة الجامعية مرحلة حاسمة للشباب من حيث التطلع نحو مستقبل حياته المهنية والأسرية، وفيها تتحدد الأهداف والسعي نحو تحقيقها في عالم متغير متقلب اجتماعياً واقتصادياً وسياسياً، مما ينعكس على الأمن النفسي للشباب، ولاشك أن الشباب هو عدة المستقبل لأي مجتمع من المجتمعات يطمح نحو مستقبل أفضل، فهو الرصيد الأساسي لكل أمة وعمادها المتين من القوى البشرية (تهاني محمد & عزة محمد، ٢٠٠٨، ص ٩٦).

ويعتبر طلاب الجامعة بصفة خاصة من أهم قطاعات الشباب التي توجه إليهم الدولة مزيداً من الرعاية والاهتمام، ويكمن جوهر هذا الاهتمام في أن هذا القطاع يمثل الطاقات الخلاقة والقوى المبدعة التي يستند إليها بناء المجتمع سياسياً واجتماعياً واقتصادياً خاصة في المجتمعات النامية (محمد سيد فهمي، ٢٠١١، ص ٢٤١).

فالقلق والتوتر أحد أمراض العصر وأكثرهم انتشاراً ولا يقتصر ضرره على الجانب النفسي فقط، لكنه سبباً في الكثير من الأمراض الخطيرة مثل داء السكري، ارتفاع ضغط الدم، القولون العصبي، ومع زيادة مشاكل الحياة زادت أسباب القلق والتوتر وتنوعت أشكالها ومصادرها.

فالإحساس بالقلق هو رد فعل طبيعي وذو فائدة في المواقف التي تواجه الإنسان بتحديات جديدة، فحين يواجه الإنسان بمواقف معينة مثل المقابلة الأولى للخطوبة، أو الزواج، أو المقابلة الشخصية الهامة للحصول على عمل، أو يوم الامتحان، فإنه من الواضح أن يحس بمشاعر

عدم الارتياح والتوجس، وتخدم ردود الفعل هدفاً هاماً حيث أنها تنبهنا للاستعداد لمعالجة المتوقع (بترس حافظ بترس، ٢٠٠٧، ص ٢٢٤).

وعرف الإنسان القلق منذ أقدم العصور، وكثيراً ما يطلق على هذا العصر عصر القلق، بسبب انتشار الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية، وقد يكون القلق اضطراباً أولياً أو عرضاً مصاحباً لمعظم الأمراض الذهانية والعصابية، فالقلق أحد أهم مظاهر الشخصية العصابية تأثيراً على قدرة الشخص في ممارسته لحياة طبيعية مفيدة إذ يعيقه عن أداء واجبه كاملاً، وعن الاستمتاع بحياته (أمثال هادي الحويلة، ٢٠١٠، ص ١٧).

ويمثل القلق المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق مثلاً أيام الامتحانات وبين القلق المرضى الذى يحتاج إلى تدخل من الأطباء (جمال أبو دلو، ٢٠١٥، ١٣١).

ويعد اضطراب القلق الاجتماعي Social Anxiety واحداً من أكثر اضطرابات القلق شيوعاً بين الأفراد، وكلها تتطوي على نوع من الخوف المفرط أو القلق المتكرر أو طويل الأمد. وبالطبع، نحن جميعاً نشعر بالقلق من وقت إلى آخر، ولكن حدوثه كاضطراب، يجب أن تكون الأعراض متكررة ومؤذية بما فيه الكفاية لتسبب الضيق أو تتداخل مع أنشطة اليوم، وكذلك تشمل مخاوفهم مجموعة واسعة من المواقف الاجتماعية كالذهاب الى المدرسة وحضور الندوات والسفر في طائرة مزدحمة. وكل ذلك من شأنه يؤثر على كل جانب من جوانب الحياة تقريباً، و يمكن أن يحد بشدة من أنشطة الشخص، وعزل هذا الفرد بعيداً عن بقية العالم.

**(Michael R. Liebowitz,2007,p2:4).**

**ويوجد ثلاثة مكونات للقلق الاجتماعي وتتمثل في:(Debra A. & et al,2000,p.51)**

**• المكون الفسيولوجي:**

هذا المكون هام جدا في القلق، وهذا الجانب من القلق يصف مشاعر تحدث في جسم الشخص الذى يعانى من القلق الاجتماعي، وغالبا ما يحدث لديه خفقان في قلبه، وغثيان، واهتزاز في الأيدي، وألم في الصدر.

**• المكون المعرفي:**

ويستخدمه علماء النفس للأفكار وعمليات التفكير، فنجد الشخص الذى يعانى من قلق التفاعل يتوقع أنه غبي، وأن شيئاً سيئاً سيحدث، ونجد أن الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي غالباً

## برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة

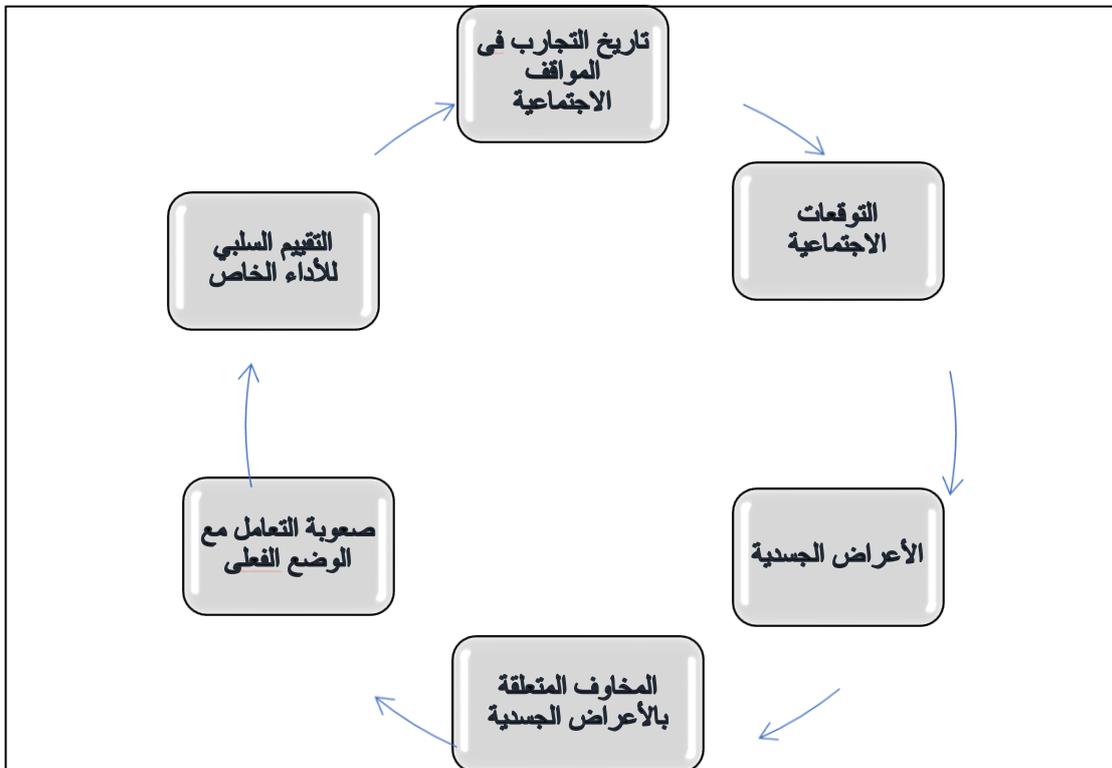
ما يكون لديهم افكار حول أدائهم على سبيل المثال " اعتقد أنى مملة"، "أو غير كفاءة"، "أنى غبية"...الخ.

### • المكون السلوكي:

وينطوي على تجنب فعل الأشياء والاشترار مع الغير في المواقف الاجتماعية المختلفة.

وبانتهاء مرحلة الثانوية وبداية مرحلة جديدة في حياة الشاب، ونظراً لأهمية المرحلة الجامعية في حياة أي شاب حيث يتطلع لمستقبل واعد، يجد الشاب نفسه في بيئة جديدة ومع أصدقاء جدد وتخصص جديد ومناهج جديدة كلها تؤدي إلى نشوء نوع من القلق والتخوف لدى الشاب الجامعي نتيجة عدم معرفته لمعنى الحياة الجامعية أو بسبب معرفته الخاطئة لمعنى الحياة الجامعية. ولكون التعليم الجامعي يختلف عن التعليم الثانوي لاختلاف مرحلة الشباب ووظيفة الجامعة ونوع التعليم، بل وحتى نوع الحياة، لذا فالطالبة في المرحلة الجامعية يحتاجون إلى من يوجههم ويرشدهم اجتماعياً ونفسياً ومادياً وانفعالياً وذلك لمواجهة الخوف والقلق والتوترات التي تعترضهم في هذه المرحلة. فالخوف الناجم عن التفاعل مع الآخرين في العلاقات الاجتماعية سواء مع الزملاء أو الاساتذة الجامعيين، وعدم المشاركة في الانشطة داخل حجرات الدراس أو خارجها هذا ما يسمى بقلق التفاعل. وشكل (1) يوضح دورة قلق التفاعل لدى طلاب الجامعة. W.

(Ray Crozier & Lynn E. Alden, 2005, p.17)



### شكل (١) يوضح دورة قلق التفاعل

ويعد قلق التفاعل من أحد الاضطرابات التي يشعر من خلالها الطالب الجامعي بحالة من التحسس أثناء الاختلاط مع الآخرين والمتمثل بالضيق وعدم الارتياح تجاه الزملاء أو المواقف الجامعية مما قد يؤثر على الصحة النفسية وبناء شخصية ذو نمط محدد من السلوك إذ يمتاز الطالب الجامعي من ذوي قلق التفاعل بضعف قدرتهم على المشاركة في أنشطة التفاعل الاجتماعي، لذا يغلب عليه طابع الانطواء وهو ما يهدد طاقته الإنتاجية والإبداعية فضل عن كونه من المشكلات التي تعيق عملية التواصل بين الطالب وزملائه، ونظرا للآثار الواسعة التي يمكن أن تترتب على ظاهرة قلق التفاعل فإن محاولة فهم هذه الظاهرة ومحاولة السيطرة عليها لدى طلبة الجامعة هي مشكلة مهمة جديرة بالدراسة والبحث.

وهذا ما دفعني كباحثة إلى دراسة هذه الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة في محاولة لوضع برنامج مقترح لطريقة العمل مع الجماعات لكي يساعد على مواجهة هذه الآثار السلبية.

إن قلق التفاعل هو قلق مختص بالمواقف الاجتماعية كقلق الحديث أمام الزملاء أثناء المحاضرات، أو التواجد الاجتماعي بين الزملاء، ومن أعراض تواجد الطالب في مثل هذه المواقف يحدث له احمرار الوجه وتوتر العضلات وازدياد دقات القلب وارتعاش الصوت..الح من هذه الأعراض. لذا يجب مواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة، حيث أن الطالبات أكثر معاناة لقلق التفاعل داخل الجامعة عن الطلاب، لذلك ركزت هذه الدراسة على هذه الفئة حتى تقدم لها المعونة والارشاد لكي تكون قادرة على التفاعل السوي مع الزملاء والأساتذة والحياة الجامعية عامة. وهذا ما أكدته دراسة( كوثر إبراهيم رزق، ٢٠٠٠) أن الإناث أكثر معاناة من القلق الاجتماعي من الذكور بشكل عام في المرحلة الجامعية، ودراسة (علاء على حجازي، ٢٠١٣)، حيث توصلت الدراسة أن القلق الاجتماعي يختلف باختلاف الجنس، حيث الإناث أكثر معاناة من القلق عن الذكور.

ولذا فإن مجتمعنا المصري في أشد الاحتياج لمهنة الخدمة الاجتماعية كمهنة إنسانية، والتي ينبغي أن تسخر برامجها وأنشطتها ونماذجها ومداخلها المتعددة لرعاية طلاب الجامعة من خلال التعرف على مشكلة قلق التفاعل التي تعيقهم عن أداء أدوارهم، بهدف أن يقوموا بأدوارهم ووظائفهم بشكل أفضل، وإحداث التغيير الاجتماعي بل والاقتصادي في المجتمع بما يحقق أهداف هذا المجتمع من تماسك ورعاية ونتاج وتقدم(مدحت أبو النصر، ٢٠٠٨، ص ١٨). وهذا ما أثبتته دراسة(ماهر سكران، أحمد نصر، ٢٠٠٧) فعالية العلاج الواقعي في خدمة الفرد

## برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة

تخفيف حدة القلق الاجتماعي لدى المكفوفين. ودراسة (حمدي محمد إبراهيم، ٢٠٠٠)، حيث أثبتت فعالية العلاج الانفعالي في تخفيف أعراض اضطراب القلق العام لدى عينة من المرضى النفسيين، ودراسة (رضا رجب عبد القوى، ٢٠١٥) حيث توصلت إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خدمة الفرد أدى إلى التخفيف من اضطراب القلق الاجتماعي لدى المصابين بنتشوهات ناتجة عن الحروق.

وتعتبر طريقة العمل مع الجماعات إحدى طرق مهنة الخدمة الاجتماعية، التي تهتم بالتفاعل مع الفرد من خلال الجماعة، وذلك لتحقيق نموه من مختلف الجوانب، وكذلك تهدف إلى تكيفه مع نفسه، ومع غيره، ومع مجتمعه. وتستخدم طريقة العمل مع الجماعات أدوات متعددة لتحقيق أهدافها ولا شك أن البرنامج هو أحد هذه الأدوات، فإذا اعتبرنا أن الجماعة هي القوة الضابطة لسلوك الفرد والمشبعة لحاجاته فإن البرنامج هو وسيلتها في توجيه التجارب والخبرات والاتجاهات النفسية التي يزود بها الأعضاء في ميادين الحياة الإنسانية بمساعدة إخصائي العمل مع الجماعات (نصيف منقريوس، ٢٠٠٤، ص ١٤٨).

وطريقة العمل مع الجماعات بما تمتلكه من أساليب وتكنيكات ومداخل ونظريات تستطيع مواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة ورفع مستوى الأداء والتحصيل الدراسي واكتساب الطالبات مهارة حل المشكلات وهذا ما أثبتته دراسة (منال محمد محروس، ٢٠١٢) استخدام نموذج التركيز على المهام له دور كبير في التخفيف من حدة قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة الثانوية، حيث قامت دراسة اجنبية بدراسة قلق التفاعل الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة، حيث قامت بتطبيق نموذج الاهداف الاجتماعية على هؤلاء الطلبة الجامعيين الذين يعانون من قلق التفاعل ، حيث اثبتت صحة هذا النموذج في علاج قلق التفاعل الاجتماعي. (Jennifer, L & Lynn, E, 2012)

**وتأسيساً على ما سبق،** وما تم عرضه من دراسات سابقة عربية وأجنبية، وتحقيقاً لأهداف الدراسة يمكننا بلورة مشكلة الدراسة كالتالي: **محاولة لوضع برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة ؟**

### **ثانياً: أهمية الدراسة:**

١- إن اضطراب قلق التفاعل له آثار سلبية كبيرة على طالبات الجامعة، فهو يؤثر بدرجة كبيرة على فعالية طالبات الجامعة وكفاءتهم، حيث يسبب لهم الانزعاج الجسدي والنفسي

## برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة

والتعليمي، وبالتالي يصبح اضطراب قلق التفاعل مشكلة تعيق طالبات الجامعة في تحقيق أهدافهم وأداء أدوارهم. وهذا ما أكدته إحدى الدراسات الأجنبية أن قلق التفاعل يؤثر على أداء الطلاب وعلاقتهم مع الغير، وكذلك يؤثر على تقييمهم لأنفسهم حيث يكون التقييم سلبياً (Julie N., & Jill, C, 2013).

٢- قد تبرز أهمية هذه الدراسة إلى توجيه الأنظار إلى هذه الشريحة الهامة داخل المجتمع وهي طالبات الجامعة الذين يعانون من اضطراب قلق التفاعل.

٣- قد تسهم هذه الدراسة في إثراء الجانب النظري لطريقة العمل مع الجماعات بصفة خاصة من خلال محاولة وضع برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة

٤- ندرة الدراسات والبحوث في حدود علم الباحثة والتي تناولت قلق التفاعل لدى طالبات الجامعة مما يمثل دافعاً قوياً لمساعدة المهنة بصفة عامة والطريقة بصفة خاصة، وتمكينهم من أداء أدوارها تجاه طالبات الجامعة الذين يعانون من قلق التفاعل.

### ثالثاً: أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١- تحديد مفهوم قلق التفاعل لدى طالبات الجامعة.
- ٢- تحديد العوامل المؤدية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة.
- ٣- الكشف عن الآثار السلبية لقلق التفاعل على طالبات الجامعة من خلال التعرف على:
  - أ. الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الجسمية لطالبات الجامعة.
  - ب. الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب النفسية لطالبات الجامعة.
  - ج. الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب التعليمية لطالبات الجامعة.
  - د. الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الاجتماعية لطالبات الجامعة.
- ٤- إعداد وبناء برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل على طالبات الجامعة.

### رابعاً: تساؤلات الدراسة:

تحاول هذه الدراسة الإجابة على التساؤلات الآتية:

١. ما مفهوم قلق التفاعل لدى طالبات الجامعة؟
٢. ما العوامل المؤدية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة؟

٣. ما الآثار السلبية لقلق التفاعل على طالبات الجامعة؟

وهذا يتطلب الإجابة على:

- أ. ما الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الجسمية لطالبات الجامعة؟
  - ب. ما الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب النفسية لطالبات الجامعة؟
  - ج. ما الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب التعليمية لطالبات الجامعة؟
  - د. ما الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الاجتماعية لطالبات الجامعة؟
٤. ما البرنامج المقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل على طالبات الجامعة؟

### خامساً: مفاهيم الدراسة:

تحتوي الدراسة على المفاهيم الآتية:

#### ١- البرنامج:

لقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم البرنامج فيعرفه قاموس الخدمات الاجتماعية بأنه مجموعة من الأنشطة التي تعتمد علي بعضها البعض وموجهة لتحقيق غرض أو مجموعة أغراض معينة (أحمد شفيق السكري، ٢٠٠٠، ص ٤٠٧). ويعرف البرنامج في المعجم الوجيز بأنه الخطة المرسومة لعمل ما (معجم اللغة العربية، ٢٠٠٠، ص ٤٧).

والبرنامج في طريقة العمل مع الجماعات هو كل شيء وأي شيء تقوم به الجماعة وتؤديه لتحقيق حاجاتها ورغباتها بمساعدة الإخصائي (محمد دسوقي حامد، ٢٠١٢، ص ٦٣).

كما يعرف على أنه " كل الأفعال والسلوك والعلاقات والخبرات التي يمارسها الأعضاء وتوفرها الحياة الجماعية في ضوء تقدير احتياجات الأعضاء ويصممها الأعضاء والإخصائي وتحقق نمو الفرد والجماعة وتساهم في تغيير المجتمع (نصيف فهمي منقربوس، ٢٠٠٤، ص ١٣٧).

ويرى البعض أن البرنامج هو كل ما تقوم به الجماعة لإشباع حاجاتها وهو في نفس الوقت مجالاً شاملاً من النشاط والعلاقات والتفاعل والخبرات التي تعتمد على التخطيط المقصود وينفذ بمعرفة الإخصائي ويستهدف إشباع حاجات الأعضاء كأفراد والجماعة ككل.

(Sanjay Bhattacharya, 2003, p. 513)

ولقد حددت الباحثة المفهوم الإجرائي للبرنامج في هذه الدراسة في الآتي:

## برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة

- إن البرنامج هو كل ما تمارسه طالبات الجامعة في وجود إحصائي الجماعة الذي يوجه التفاعل الجماعي.
- البرنامج يحتوى على أوجه نشاط مختلفة وعلاقات وتفاعلات وخبرات.
- يكون هدف هذا البرنامج هو مواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة.
- للبرنامج تكتيكات يكون من خلالها ممارسة أنشطة البرنامج وتشمل (محاضرات، ندوات، مناقشات جماعية، لعب الأدوار، وواجبات منزلية).

### ٢- مفهوم قلق التفاعل.

يعتبر اضطرابات القلق من بين الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً وله تأثيراً وتكلفة على المجتمع (Dan, J, Stein, 2003, p.3) حيث يعرف القلق بصفة عامة على أنه "حالة وجدانية غير سارة تتسم بالخوف والتوجس وتوقع الأخطار والكوارث، وليس بالضرورة أن تكون هذه الأخطار حقيقية بل يكفي أن يراها الفرد كذلك، والقلق خبرة بشرية عامة عانى ويعانى منها كل فرد دون استثناء" (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٢، ص ٢٠).

ويعرف اضطراب القلق الاجتماعي بالخوف الاجتماعي، وتم الاعتراف به لأول مرة في أواخر ١٩٦٠ ليشمل الخوف والقلق في معظم الحالات الاجتماعية. (Borwin, B & Dan, 2004, p.1). والقلق الاجتماعي هو قلق أو خوف يعانى منه الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة، مما يتم تقييمهم سلباً من قبل الآخرين. (Carleton, R, & et al, 2009, p.71).

ويعرف قلق التفاعل بأنه "عبارة عن القلق الناشئ عن التفاعل المتوقع بين الفرد والآخرين وهو يحدث نتيجة الخجل، أو المواعدة، أو التفاعل مع أناس جدد أو غرباء" (عبد الله محمد عبد الظاهر، ٢٠١٢، ص ٨٥).

ويعد قلق التفاعل نوعاً من أنواع القلق الاجتماعي الذي حظي باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة ، والذي يمثل النزعة أو الميل للمعاناة من القلق في المواقف والتفاعلات الاجتماعية. وتتمثل سمات هؤلاء الطالبات ذوى قلق التفاعل في الآتي: (كريستوفر أ. كيرنى، ٢٠٠٧، ص ٢٢٣).

- صعوبة كبيرة في عملية التكيف مع المحيطين بهم.
- رفض التحدث لأى انسان.
- تجنب ممارسة الأنشطة الاجتماعية داخل حجرات الدرس وخارجها.
- المعاناة من مشكلة الالتقاء أمام الآخرين.

ومن بين المظاهر السلوكية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة ما يلي:

- وتتمثل بعض مظاهر قلق التفاعل لدى طلاب الجامعة ومنها :-
  - الحساسية الزائدة من أن يكون الطالب ملاحظاً من قبل الآخرين .
  - التغذية الراجعة السلبية وملاحظة رفض واستتكار الآخرين له .
  - الانتباه الزائد من الفرد لنفسه.
  - التوقع السلبي لقدرة الطالب القلق على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين .
  - التعمد في تجنب الموقف الاجتماعي خوفاً من التقويم السلبي من قبل الآخرين .
  - سيطرة الحركات غير اللفظية على تصرفاته
- كما يشير قلق التفاعل إلى القلق الاجتماعي الناتج عن التفاعل المتوقع بين الأفراد ويشمل الخجل- قلق المواعدة - قلق اشتهاؤ الآخر- بعض حالات قلق العلاقات الشخصية(عاطف مسعد الحسيني، ٢٠١١، ص ٢٤).

ويرى العلماء أن هناك ثلاثة أسباب لقلق التفاعل هم:( Jennifer Shannon,2012,p.2 )

#### • الجينات الوراثية:

الجينات الوراثية لها دور كبير في القلق الاجتماعي لدى الأفراد الذين يعانون من القلق، فيقول العلماء أن هؤلاء الأفراد لديهم أب، عم، جد.... الخ لديه نفس الصفات، وهكذا يتم تمرير القلق إلى الأجيال.

#### • نمذجة الآباء:

إذا كان أحد الآباء يعاني من القلق قبل ذلك هذا ساهم إلى حد كبير في معاناة ابنه من القلق.

#### • الأحداث المزعجة:

قد تتكون لدى الشخص فكرة مزعجة حول دوره في المدرسة، فتقديم عرض شفوي مع المدرس قد يكون حدث مرعب بالنسبة له مما يؤثر تأثيراً كبيراً في معاناة الفرد من القلق.

من خلال ما سبق يمكن تعريف قلق التفاعل إجرائياً في هذه الدراسة بأنه " الخوف الناتج عن التفاعل أثناء الاختلاط مع الآخرين والمتمثل بالضيق وعدم الارتياح تجاه الزملاء أو المواقف الجامعية، مما يؤدي إلى عزوف الطالبات عن المشاركة في أنشطة التفاعل الاجتماعي داخل الحياة الجامعية.

#### ٣- مفهوم الشباب الجامعي.

## برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة

إن دراسة طبيعة الشباب الجامعي ومشكلاته تمثل أهمية خاصة، وذلك لكونهم قادرين على أحداث التغيير المنشود لدعم جهود التنمية في مجتمعنا. حيث نجد أن الشباب الجامعي يواجه العديد من المشكلات النفسية بحكم خصائص مرحلة النمو التي يمر بها، حيث أن مرحلة الشباب تتضمن مرحلة المراهقة وما بعدها، ومن بين هذه المشكلات الخوف والارتباك والخجل عند التعامل مع الآخرين، والقلق والتوتر بشأن المستقبل (مدحت محمد أبو النصر، ٢٠١٣، ص ٨٢).

ومفهوم الشباب لغوياً يعنى الفتوة والحداثة وجمعها شبان وللإناث شابة وجمعها شابات (معجم اللغة العربية، ٢٠٠٠، ص ٣٣٣).

ويعرف قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية مرحلة الشباب بأنها: المرحلة التي يبدأ فيها الفرد يحتل مكانة في البناء الاجتماعي من خلالها يمارس أدواراً اجتماعية معينة تساهم في بناء المجتمع (أحمد شفيق السكرى، ٢٠٠٠، ص ٦٠).

ويعرف الشباب الجامعي بأنهم: تلك الشريحة من الشباب المنتمين إلى المؤسسات التعليمية الجامعية، والذين تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٢) عاماً حيث يلتحقون بالجامعات والمعاهد العليا في دراسة تستغرق من أربع إلى ست سنوات كما يربط الشباب اهتمامات وميول ولغة مشتركة نتيجة انتمائهم إلى مؤسسة تعليمية مشتركة.

### ولقد حددت الباحثة المفهوم الإجرائي لطالبات الجامعة في هذه الدراسة في الآتي:

- فئة من الإناث في المرحلة الجامعية.
- الذين تتراوح أعمارهن من ١٧ إلى ١٩ سنة تقريباً.
- مقيدين بالفرقة الدراسية الأولى بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة اسيوط.
- أن تعاني الطالبات من قلق التفاعل داخل الجامعة.

## **سادساً: الإطار النظري للدراسة:**

"طريقة العمل مع الجماعات والتخفيف من الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة " تعتبر طريقة العمل مع الجماعات إحدى طرق الخدمة الاجتماعية، والتي تستخدم الجماعات داخل الحياة الجامعية كوسيلة لتنمية خبرات ومهارات وقدرات طالبات الجامعة، وتحقيق التكيف الاجتماعي لهن خلال عملية التفاعل التي تتم داخل الجماعة، وتستثمر هذه الطريقة العلاقات المتبادلة التي توفرها الجامعة لتحقيق الأهداف الفردية والاجتماعية، إذا تكتسب الطالبة شخصيتها نتيجة مشاركتها في كافة الأنشطة سواء أنشطة رياضية أو اجتماعية أو ثقافية أو

## برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة

علمية..... الخ من هذه الأنشطة، ومن ثم نستطيع مواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل الاجتماعي لديها خلال ممارسة هذه الأنشطة..

ويعتبر التفاعل روح الجماعة وهو حياة الجماعة، وهو يمثل الأكسجين بالنسبة للجماعة، والتفاعل معناه التأثير المتبادل والاندماج بين الأعضاء، وكل ما يحدث من نقاشات واتصالات وأحاديث وإيماءات هو بمثابة تفاعل داخل الجماعة (هنداوي عبد اللاهي، ٢٠١٥، ص ٧).

ويعتبر التفاعل الجماعي هو العملية المحورية التي تمارس من خلالها طريقة العمل مع الجماعات، ومن خلال التفاعل الذي يتكون من مجموعة الأفعال وردود الأفعال يتم الاتصال بين الأعضاء والجماعة (نصيف منقريوس، ٢٠١٢، ص ١٥٨).

تعتبر الجماعة هي وسيلة التأثير على سلوك العضو الذي ينتمي للجماعة، وإحصائي الجماعة يساعد في توجيه التفاعل الجماعي الذي يحدث داخل الجماعة، بحيث يصبح هذا التفاعل قوة صالحة للتأثير على العضو حتى يكتسب خصائص وصفات المواطن الصالح (نبيل ابراهيم، ٢٠٠٣، ص ٩٢).

ونجاح الطالب في الحياة الجامعية وفي بناء ذاته ومستقبله وتحديد مسار حياته يعتمد على قدراته على الاستفادة من مرحلة الحياة الجامعية وحسن التفاعل معها، ولكن يمكن القول " إن قليلاً من القلق لا بأس فيه"، لأنه يُبقي الإنسان متيقظاً لمواجهة الحياة اليومية، ومُستعداً بشكل أفضل لدفع الخطر وإتقان وإنجاز الأعمال المتنوعة المطلوبة منه خلال يومه، والقلق يعدّ باعثاً إيجابياً للتكيف مع الواقع ومتطلباته، ولكن المشكلة تحدث عند زيادة القلق أو استمراره لفترة طويلة، حيث يتحوّل القلق من دافع إيجابي ليصبح اضطراباً يؤثر سلباً على حياة الشخص ويعطلها، لا بل ويجعل أعصاب الإنسان متوتّرة ومشدودة. وتتمثل تلك الآثار في الآتي:

### • الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الجسمية لطالبات الجامعة:

لا يؤثر القلق على جهاز الإنسان العصبي وحسب، وإنما ينتقل تأثيره ليشمل العديد من أجهزة الجسم، ما يؤثر سلباً على كفاءة عملها وكفاءتها، فتشمل القلب وارتفاع في نبضاته وتقلصات مؤلمة له، وارتفاع ضغط الدم، كما تشمل الجهاز الهضمي والتنفسي بصعوبة في البلع بالإضافة إلى ضيق في التنفس ويسبب اضطراب معوي مما قد يحدث غثياناً أو إسهالاً أو إمساكاً، والجهاز العضلي يتأثر كذلك حيث تحدث تقلصات عضلية مؤلمة في الساقين والذراعين والام في الصدر بالإضافة الى احساس جلدي بالحرارة والتعرق والتنميل، وكذلك برودة الأطراف واضطرابات في النوم والصداع وفقدان الشهية. (Murray B, & John R, 2002, p.67)

• **الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب النفسية لطالبات الجامعة:**

وأولها الخوف وهو مقترن تماماً مع القلق، وقد يتجاوز إلى خوف مفرط حين يشتد القلق، ويصاب المريض بالتوتر والتهيج العصبي وسرعة الانفعال والغضب ويفقد الشهية للطعام، وتوقع الأذى والمصائب، وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة، وارتفاع ضغط الدم، والذبحة الصدرية، وجلطة الشرايين، والربو الشعبي، الروماتيزم، البول السكري، قرحة المعدة... الخ بالإضافة لهذا كله يؤثر القلق على بعض العمليات العقلية والمعرفية مثل ضعف التركيز وكثرة النسيان والأوهام المرضية الجسمية، وفي حالات حادة تنتاب الشخص القلق شعور بانفصال الجسد عن البيئة وانفصال الذات عن الجسد (عبد اللطيف حسين، ٢٠٠٩، ص ١٥٣)

• **الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب التعليمية لطالبات الجامعة:**

تتمثل هذه الآثار في عدم انتظام الطالبات في المحاضرات داخل الجامعة، بالإضافة إلى عدم التركيز وتشتت الانتباه والسرحان أثناء شرح المدرس المحاضرات، وتدنى المستوى التحصيلي مما يؤدي إلى انخفاض التقدير العام للطالبات في الدراسة الجامعية.

• **الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الاجتماعية لطالبات الجامعة:**

تتمثل هذه الآثار في الهروب من المواقف الاجتماعية التقييمية داخل الحياة الجامعية، وعدم التحدث أمام الزملاء أثناء المحاضرات، أو التواجد الاجتماعي بين الزملاء، وعدم انتظام الطالبات في الحياة الجامعية وذلك نتيجة لما تفرضه عليهم الجامعة من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة والتفاعل، لذلك فإن حضورهم للجامعة ينبع من مخاوفهم في التفاعلات الاجتماعية (Deborah C & Samuel M, 2007, p. 71).

إن تأثيرات القلق الصحية والاجتماعية متنوعة، وكثير منها قد نكون عاجزين عن معرفته، لكن الهدف من استعراض أهمها هو الوعي بالضرورة القصوى للتعامل مع اضطرابات القلق بالجدية اللازمة، ووضع البرامج الكفيلة بعلاجها والوقاية منها، وكذلك مدى تأثيرها.

وبذلك يعتبر البرنامج في طريقة العمل مع الجماعات محوراً للتفاعل، لذا يقال أنها طريقة تستخدم تفاعل الأعضاء حول البرنامج في مؤسسة معينة لتحقيق النمو والتغيير عن طريق توجيه الإحصائي ومساعدته، فالنشاط هادف في حد ذاته أما البرنامج وسيلة لتحقيق أهداف قريبة أو بعيدة، وليس المهم ما يقوم به طالبات الجامعة خلال ممارستهم لأوجه أنشطة البرنامج ولكن الأهم هو ما يترتب على ما تمارسه من تفاعلات وعلاقات حتى تقيهم من آثار قلق

## **برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة**

التفاعل داخل الجامعة (إبراهيم بيومي مرعى، ١٩٨٩، ص ٨٤). وهذا ما توصلت إليه دراسة (سناء حامد زهران، ٢٠٠٩)، فعالية برنامج إرشادي لخفض حدة الخوف الاجتماعي لدى طلاب الجامعة واكسابهم مهارات التفاعل الاجتماعي وتنمية الثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية لديهم من خلال استخدام أنشطة البرنامج المتمثلة في النمذجة والتحصين التدريجي والتعزيز المستمر.

## **المبحث الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة:**

### **سابعاً: نوع الدراسة:**

تعد هذه الدراسة واحدة من الدراسات الوصفية، لأنها تحاول تقديم وصف كمي وكيفي للآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة في محاولة لوضع برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة هذه الآثار.

### **ثامناً: منهج الدراسة:**

اعتمدت هذه الدراسة على منهج المسح الاجتماعي بطريقة العينة، وذلك باعتبار أن منهج المسح الاجتماعي من أنسب المناهج للدراسات الوصفية وينصب على الوقت الحاضر، ويتناول أشياء موجودة بالفعل وليست ماضية، وهو أيضاً يصلح للكشف عن الأوضاع القائمة في الممارسة من أجل العمل للنهوض بها ووضع توصيات أو برامج للإصلاح.

### **تاسعاً: أدوات الدراسة:**

اعتمدت الدراسة على استمارة استبيان خاصة بطالبات الجامعة، وقد راعت الباحثة أن تكون بياناتها محققة لمشكلة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها وإطارها النظري.

ولقد تم اختبار صدق محتواها وذلك بعرضها على عدد (١٠) من المحكمين من أساتذة الخدمة الاجتماعية بجامعة حلوان وبنى سويف وأساتذة علم النفس جامعة أسيوط، وذلك لإيجاد اتفاق حول الصياغة وارتباط الأسئلة بالمتغيرات المراد جمع بيانات حولها، ولقد تم تعديل الصياغات بالإضافة والحذف.

### **عاشراً: مجالات الدراسة:**

- المجال المكاني: كلية الخدمة الاجتماعية بجامعة أسيوط.
- المجال البشري: عينة عمدية مقصودة تتكون من (١٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى المستجدات والبالغ عددهن (١٠٠٨) طالب وطالبة، تم استبعاد الطلاب البنين، حيث بلغ عدد

**برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة**

الطالبات (٦١٧) طالبة، وقامت الباحثة بتطبيق استمارة تقدير موقف لقلق التفاعل إعداد الباحثة على جميع الطالبات، وتم اختيار الطالبات الذين حصلوا على أعلى الدرجات على الاستمارة.

- **المجال الزمني:** وهى فترة جمع البيانات من ٢٠١٨/٣/٨ م إلى ٢٠١٨/٣/١٥ م.

**حادي عشر: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية:**

جدول رقم (١) خصائص العينة (طالبات الجامعة) ن = ١٠٠

الترتيب	%	ك	السن	هـ
٢	١٢%	١٢	أقل من ١٨ سنة	أ
١	٨٨%	٨٨	من ١٨ إلى أقل من ٢١	ب
	١٠٠%	١٠٠	إجمالي	
الترتيب	%	ك	الحالة الاجتماعية	هـ
١	٩٨%	٩٨	أعزب	أ
٢	٢%	٢	متزوج	ب
	١٠٠%	١٠٠	إجمالي	
الترتيب	%	ك	الخدمة	هـ
٢	٤٤%	٤٤	انتظام	أ
١	٥٦%	٥٦	انتساب	ب
	١٠٠%	١٠٠	إجمالي	

وباستقراء بيانات الجدول السابق. بالنسبة للسن نجد أن الترتيب الأول من عينة الدراسة تتراوح أعمارهم في الفئات العمرية من (١٨ سنة إلى أقل من ٢١) بنسبة (٨٨%)، يليها الترتيب الثاني الفئة العمرية (أقل من ١٨ سنة) بنسبة (١٢%)، وهذا يدل على أن نسبة الطالبات من ١٨ سنة: أقل من ٢١ سنة هي السن المناسب لطالبات الفرقة الأولى بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة أسيوط. وبالنسبة للحالة الاجتماعية نجد أن الترتيب الأول من طالبات الجامعة من فئة غير المتزوجات بنسبة (٩٨%)، ونسبة (٢%) من فئة غير المتزوجات وهذا النتيجة تشير إلى أن قلق التفاعل يصيب الطالبات الغير متزوجات، حيث نجد أنهم يطمحون في مستقبل باهر لذلك يشعرون بالخوف من الفشل في حياتهم الجامعية فنجد أنهم يصيبهم قلق التفاعل والاحتكاك بالآخرين في الحياة الجامعية. وبالنسبة للشعبة فجاء الترتيب الأول لطالبات شعبة انتساب بنسبة

**برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة**

(٥٦%) ، والترتيب الثاني لطالبات شعبة انتظام بنسبة (٤٤%) مما يدل على أن طالبات شعبة انتساب يصيبهم قلق التفاعل في الحياة الجامعية نتيجة خوفهم الشديد من عدم التحويل لشعبة انتظام، حيث نجد أن تكرار التعليم شعبة انتساب تكاليفه مرهقة بالنسبة لأسر الطالبات.

**جدول (٢) مفهوم قلق التفاعل من وجهة نظر طالبات الجامعة ن = ١٠٠**

الترتيب	المتوسط المرجح	مجموع الاوزان	الاستجابات						م	مفهوم قلق التفاعل	
			لا		إلى حد ما		نعم				
			%	ك	%	ك	%	ك			
٣	٢,٠٦	٢٠٦	١٤%	١٤	٦٦%	٦٦	٢%	٢٠	١	الخوف الناجم عن التفاعل مع الآخرين في العلاقات الاجتماعية سواء مع الزملاء أو الاساتذة الجامعيين	
٤	١,٩٣	١٩٣	٢٦%	٢٦	٥٥%	٥٥	١٩%	١٩	٢	القلق الناشئ عن التفاعل المتوقع بين الفرد والآخرين وهو يحدث نتيجة الخجل، أو المواعدة، أو التفاعل مع أناس جدد أو غرباء	
٢	٢,١٦	٢١٦	١٧%	١٧	٥٠%	٥٠	٣٣%	٣٣	٣	القلق المختص بالمواقف الاجتماعية كقلق الحديث أمام الزملاء أثناء المحاضرات، أو التواجد الاجتماعي بين الزملاء	
٥	١,٦٢	١٦٢	٥١%	٥١	٣٦%	٣٦	١٣%	١٣	٤	تجنب مشاركة طلاب الجامعة المشاركة في الأنشطة الجامعية داخل حجرات الدراس أو خارجها	
١	٢,٢٨	٢٢٨	٢١%	٢١	٣٠%	٣٠	٤٩%	٤٩	٥	يعد قلق التفاعل نوعاً من أنواع القلق الاجتماعي، والذي يمثل النزعة أو الميل للمعانة من القلق في المواقف والتفاعلات الاجتماعية	
	١٠,٥	١,٠٠٥		١٢٩		٢٣٧		١٣٤		المجموع	
	٢,٠١	٢٠١		٣٢,٢		٥٩,٢		٢٦,٨		المتوسط	
			%٦٧								القوة النسبية

وباستقراء بيانات الجدول السابق المتعلق بمفهوم قلق التفاعل الاجتماعي من وجهة نظر طالبات الجامعة، حيث جاءت القوة النسبية لمفهوم قلق التفاعل (٦٧%) وبمتوسط مرجح قدره (٢,٠١)، وجاء مفهوم قلق التفاعل من وجهة نظر طالبات الجامعة مرتبة كما يلي : الترتيب الأول: (يعد قلق التفاعل نوعاً من أنواع القلق الاجتماعي، والذي يمثل النزعة أو الميل للمعانة من القلق في المواقف والتفاعلات الاجتماعية)، بمتوسط مرجح قدره (٢,٢٨). الترتيب الثاني: (القلق المختص بالمواقف الاجتماعية كقلق الحديث أمام الزملاء أثناء المحاضرات، أو التواجد الاجتماعي بين

**برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة**

الزملاء)، بمتوسط مرجح قدره (٢.١٦). الترتيب الثالث: (الخوف الناجم عن التفاعل مع الآخرين في العلاقات الاجتماعية سواء مع الزملاء أو الأساتذة الجامعيين)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٠٦). الترتيب الرابع: (القلق الناشئ عن التفاعل المتوقع بين الفرد والآخرين وهو يحدث نتيجة الخجل، أو المواعدة، أو التفاعل مع أناس جدد أو غرباء)، بمتوسط مرجح قدره (١.٩٣). الترتيب الخامس والأخير: (تجنب مشاركة طلاب الجامعة المشاركة في الأنشطة الجامعية داخل حجرات الدراس أو خارجها)، بمتوسط مرجح قدره (١.٦٢). وهكذا يتضح أن طالبات الجامعة لديهم خلفية سطحية بمفهوم قلق التفاعل الاجتماعي.

**جدول (٣) العوامل المؤدية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة ن = ١٠٠**

الترتيب	المتوسط المرجح	مجموع الاوزان	الاستجابات						العوامل المؤدية لقلق التفاعل	م
			لا		إلى حد ما		نعم			
			%	ك	%	ك	%	ك		
٤	٢,٣٨	٢٣٨	%١١	١١	%٤٠	٤٠	%٤٩	٤٩	الخوف من التعامل مع أصدقاء جدد.	١
٣	٢,٥٣	٢٥٣	%٧	٧	%٣٣	٣٣	%٦٠	٦٠	الخوف من المناهج الجديدة داخل الحياة الجامعية.	٢
٢	٢,٧٩	٢٧٩	%٢	٢	%١٧	١٧	%٨١	٨١	الخوف من تقديم عرض شفوي أثناء المحاضرات.	٣
١	٢,٨٥	٢٨٥	%١	١	%١٣	١٣	%٨٦	٨٦	الخجل من التعامل مع الأشخاص الغرباء داخل الجامعة.	٤
	١٠,٥٥	١٠٥٥		٢١		١٠٣		٢٧٦	المجموع	
	٢,٦٣	٢٦٣,٧٥		٥.٢		٢٥,٧		٦٩	المتوسط	
		%٨٧,٩							القوة النسبية	

وباستقراء بيانات الجدول السابق المتعلق بالعوامل المؤدية لقلق التفاعل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة، حيث جاءت القوة النسبية لهذه العوامل (٨٧.٩%) وبمتوسط مرجح قدره (٢.٦٣)، وجاءت العوامل المؤدية لقلق التفاعل من وجهة نظر طالبات الجامعة مرتبة كما يلي :

الترتيب الأول: (الخجل من التعامل مع الأشخاص الغرباء داخل الجامعة)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٨٥). وهذا يدل على أن خجل الطالبات من التعامل مع الأشخاص الغرباء داخل الجامعة يعتبر أحد العوامل الهامة في شعورهم بقلق التفاعل الاجتماعي والترتيب الثاني: (الخوف من تقديم عرض شفوي أثناء المحاضرات)، ويتضح من العبارة السابقة مدى خوف الطالبات من المشاركة وتقديم عرض شفوي أمام الزملاء، وقد لاحظت الباحثة هذا الخوف أثناء قيامها بتدريس

**برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة**

مادة الاتصال للفرقة الاولى بمتوسط مرجح قدره (٢.٧٩). والترتيب الثالث: (الخوف من المناهج الجديدة داخل الحياة الجامعية)، وهذا يدل على أن الخوف من المناهج الجامعية أحد العوامل المسببة لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة، بمتوسط مرجح قدره (٢.٥٣). وأخيراً الترتيب الرابع: (الخوف من التعامل مع أصدقاء جدد)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٣٨).

**جدول (٤) الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الجسمية لطالبات الجامعة ن = ١٠٠**

الترتيب	المتوسط المرجح	مجموع الاوزان	الاستجابات						الجوانب الجسمية	م	
			لا		إلى حد ما		نعم				
			%	ك	%	ك	%	ك			
٥	٢.٥٨	٢٥٨	٦%	٦	٣٠%	٣٠	٦٤%	٦٤	١	نومي مضطرب ومتقطع.	
١	٢.٨٣	٢٨٣	-	-	١٧%	١٧	٨٣%	٨٣	٢	كثيراً ما اصاب بصداع.	
٤	٢.٦٥	٢٦٥	١١%	١١	١٣%	١٣	٧٦%	٧٦	٣	افتقد الشهية للطعام.	
٦	١.٧٣	١٧٣	٥٧%	٥٧	١٣%	١٣	٣٠%	٣٠	٤	اشعر بالألام في الصدر.	
١ مكرر	٢.٨٣	٢٨٣	٥%	٥	٧%	٧	٨٨%	٨٨	٥	غالباً ما أشعر بضيق في التنفس.	
٣	٢.٦٨	٢٦٨	٩%	٩	١٤%	١٤	٧٧%	٧٧	٦	لدى احيانا متاعب في معدتي.	
٢	٢.٧٨	٢٧٨	٧%	٧	٨%	٨	٨٥%	٨٥	٧	لاحظت أن قلبي يخفق بشدة.	
	١٨.٠٨	١٨٠.٨		٩٥		١٠٢		٥٠٣		المجموع	
	٢.٥٨	٢٥٨.٣		١٣.٤		١٤.٥		٧١.٨		المتوسط	
			٨٦.٠٩%								القوة النسبية

وباستقراء بيانات الجدول السابق المتعلق بالآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الجسمية لطالبات الجامعة، حيث جاءت القوة النسبية لهذه الآثار (٨٦.٠٩%) وبمتوسط مرجح قدره (٢.٥٨)، وجاءت الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الجسمية لطالبات الجامعة مرتبة كما يلي: الترتيب الأول: جاءت عبارة (كثيراً ما اصاب بصداع)، وعبارة (غالباً ما اشعر بضيق في التنفس)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٨٣). الترتيب الثاني: جاءت عبارة (لاحظت أن قلبي يخفق بشدة)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٧٨). والترتيب الثالث: جاءت عبارة (لدى احيانا متاعب في معدتي)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٦٨). الترتيب الرابع: جاءت عبارة (افتقد الشهية للطعام)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٦٥). الترتيب الخامس: جاءت عبارة (نومي مضطرب ومتقطع)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٥٨). الترتيب السادس: جاءت عبارة (أشعر بالألام في الصدر)، بمتوسط مرجح قدره (١.٧٣). هكذا يتضح مدى تعدد الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الجسمية لدى

**برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة**

طالبات الجامعة بكثافة مع الوضع في الاعتبار أن طالبات الجامعة من فئة الشباب الجامعي الذي يعتمد عليهن في تنمية المجتمع وتقدمه وازدهاره. وهذا ما أكدته إحدى الدراسات الأجنبية في تعدد الآثار الجسمية للقلق لدى الشباب الجامعي ما بين قلة النوم والتهابات في الجهاز الهضمي. الخ (Jennifer, L & Lynn, E,2012).

**جدول (٥) الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب النفسية لطالبات الجامعة ن = ١٠٠**

الترتيب	المتوسط المرجح	مجموع الاوزان	الاستجابات						الجوانب النفسية	م	
			لا		إلى حد ما		نعم				
			%	ك	%	ك	%	ك			
١	٢.٨٢	٢٨٢	-	-	%١٨	١٨	%٨٢	٨٢	تنقصني ثقتي بنفسي.	١	
٣	٢.٥٨	٢٥٨	%١٢	١٢	%١٨	١٨	%٧٠	٧٠	اشعر بأبني مجهددة في بعض الأحيان.	٢	
٨	١.٤٠	١٤٠	%٥٠	٥٠	%٣٠	٣٠	%٢٠	٢٠	أشعر باليأس وعدم الطموح.	٣	
٥	٢.١٤	٢١٤	%٣٠	٣٠	%٢٦	٢٦	%٤٤	٤٤	لا أستطيع أن أركز تفكيري داخل المحاضرات.	٤	
٦	٢.٠٦	٢٠٦	%٢٧	٢٧	%٤٠	٤٠	%٣٣	٣٣	كثيراً ما انسى ما يطلبه منى أستاذي داخل المحاضرات.	٥	
٧	١.٥٨	١٥٨	%٦٢	٦٢	%١٨	١٨	%٢٠	٢٠	اتوقع الأذى والمصائب.	٦	
٤	٢.٤٧	٢٤٧	%١٠	١٠	%٣٣	٣٣	%٥٧	٥٧	أشعر بالعزلة والوحدة النفسية والتباعد عن الناس.	٧	
٢	٢.٧٢	٢٧٢	%٩	٩	%١٠	١٠	%٨١	٨١	أحاول الهرب عند مواجهة مواقف الحياة الجامعية.	٨	
	١٧.٧٧	١٧٧٧		٢٠٠		١٩٣		٤٠٧	المجموع		
	٢.٢٢	٢٢٢.١٢		٢٥		٢٨.١٢		٥٠.٨	المتوسط		
			%٧٤.٠٤							القوة النسبية	

وباستقراء بيانات الجدول السابق المتعلق بالآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب النفسية لطالبات الجامعة، حيث جاءت القوة النسبية لهذه الآثار (%٧٤.٠٤) وبمتوسط مرجح قدره (٢.٢٢)، وجاءت الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب النفسية مرتبة كما يلي: الترتيب الأول: جاءت عبارة (تنقصني ثقتي بنفسي.)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٨٢). والترتيب الثاني: جاءت عبارة (أحاول الهرب عند مواجهة مواقف الحياة الجامعية)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٧٢). والترتيب الثالث: جاءت عبارة (اشعر بأبني مجهددة في بعض الأحيان)، بمتوسط

**برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة**

مرجح قدره (٢.٥٨). الترتيب الرابع: جاءت عبارة (أشعر بالعزلة والوحدة النفسية والتباعد عن الناس)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٤٧). والترتيب الأخير: جاءت عبارة (أشعر باليأس وعدم الطموح)، بمتوسط مرجح قدره (١.٤٠). ويتضح مما سبق تعدد الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب النفسية للطالبات وهذا ما أكدته دراسة Michael R. Liebowitz, 2007 أن قلق التفاعل يمكن أن يحد بشدة من أنشطة الشخص، وعزل هذا الفرد بعيداً عن بقية العالم.

**جدو (٦) الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب التعليمية لطالبات الجامعة ن = ١٠٠**

الترتيب	المتوسط المرجح	مجموع الاوزان	الاستجابات						الجوانب التعليمية	م	
			لا		إلى حد ما		نعم				
			%	ك	%	ك	%	ك			
٦	١.٥٢	١٥٢	%٧٠	٧٠	%٨	٨	%٢٢	٢٢	عدم انتظامي في حضور المحاضرات داخل الجامعة	١	
١	٢.٦٧	٢٦٧	%١٠	١٠	%١٣	١٣	%٧٧	٧٧	عدم تركيزي وسرحاني أثناء شرح المدرس المحاضرات.	٢	
٤	٢.٢٣	٢٢٣	%٣٠	٣٠	%١٧	١٧	%٥٣	٥٣	تدنى مستوى التحصيلي.	٣	
٣	٢.٢٤	٢٢٤	%٣٠	٣٠	%١٦	١٦	%٥٤	٥٤	انخفاض تقديري العام في الدراسة الجامعية.	٤	
٢	٢.٤٥	٢٤٥	%٢١	٢١	%١٣	١٣	%٦٦	٦٦	انخفاض اهتمامي بالقراءة والاطلاع.	٥	
٥	٢.١٣	٢١٣	%٣٨	٣٨	%١١	١١	%٥١	٥١	تكرار فشلي ورسوبي في التقييمات الجامعية.	٦	
	١٣.٢٤	١٣٢٤		١٩٩		٧٨		٣٢٣	المجموع		
	٢.٢٠	٢٢٠.٧		٣٣.٢		١٣		٥٣.٨	المتوسط		
			%٧٣.٥							القوة النسبية	

وباستقراء بيانات الجدول السابق المتعلق بالآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب التعليمية لطالبات الجامعة، حيث جاءت القوة النسبية لهذه الآثار (٧٣.٥%) وبمتوسط مرجح قدره (٢.٢٠)، وجاءت الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب التعليمية لطالبات الجامعة مرتبة كما يلي: الترتيب الأول: جاءت عبارة (عدم تركيزي وسرحاني أثناء شرح المدرس المحاضرات)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٦٧). الترتيب الثاني: جاءت عبارة (انخفاض اهتمامي بالقراءة والاطلاع)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٤٥). والترتيب الثالث: جاءت عبارة (انخفاض تقديري العام في الدراسة الجامعية)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٢٤). الترتيب الرابع: جاءت عبارة (تدنى

**برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة**

مستوى التحصيلي)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٢٣). الترتيب الخامس: جاءت عبارة (تكرار فشلي ورسوبي في التقييمات الجامعية)، بمتوسط مرجح قدره (٢.١٣). الترتيب السادس: جاءت عبارة (عدم انتظامي في حضور المحاضرات داخل الجامعة)، بمتوسط مرجح قدره (١.٥٢). وكل هذه الأضرار التعليمية لها أثر كبير على طالبات الجامعة ومستقبلهم التعليمي في الحياة الجامعية.

**جدول (٧) الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الاجتماعية لطالبات الجامعة ن = ١٠٠**

م	الجوانب الاجتماعية	الاستجابات						المتوسط المرجح	مجموع الاوزان	الترتيب
		نعم		إلى حد ما		لا				
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	اهرب عند مواجهة المواقف الاجتماعية التقييمية داخل الحياة الجامعية.	٧٩	%٧٩	٩	%٩	١٢	%١٢	٢٦٧	٣	
٢	عدم مشاركتي في الأنشطة الاجتماعية داخل الجامعة.	٨٦	%٨٦	١١	%١١	٣	%٣	٢٨٣	٢	
٣	أشعر بالعزلة وضعف الارتباط بزملائي.	٧٧	%٧٧	١٠	%١٠	١٣	%١٣	٢٦٤	٤	
٤	تقلص حجم شبكة علاقاتي الاجتماعية داخل الجامعة.	٨٩	%٨٩	٧	%٧	٤	%٤	٢٨٥	١	
٥	ضعف شعوري بالولاء والانتماء للجامعة.	٤٦	%٤٦	٢٢	%٢٢	٢٧	%٢٧	٢٠٩	٥	
٦	أهمل حقوق أصدقائي وأسائرتي في الجامعة.	٤٤	%٤٤	١٥	%١٥	٤١	%٤١	٢٠٣	٦	
	المجموع	٤٢١		٧٤		١٠٠		١٥١١		
	المتوسط	٧٠.١٧		١٢.٣		١٦.٧		٢٥١.٨		
	القوة النسبية							٨٣.٩%		

وباستقراء بيانات الجدول السابق المتعلق بالآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الاجتماعية لطالبات الجامعة، حيث جاءت القوة النسبية لهذه الآثار (٨٣.٩%) وبمتوسط مرجح قدره (٢.٥١)، وجاءت الآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الاجتماعية لطالبات الجامعة مرتبة كما يلي: الترتيب الأول: عبارة (تقلص حجم شبكة علاقاتي الاجتماعية داخل الجامعة)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٨٥). والترتيب الثاني: جاءت عبارة (عدم مشاركتي في الأنشطة الاجتماعية داخل الجامعة)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٨٣). والترتيب الثالث: جاءت عبارة (اهرب عند مواجهة المواقف الاجتماعية التقييمية داخل الحياة الجامعية)، بمتوسط مرجح قدره

**برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة**

(٢٠٦٧). الترتيب الرابع: جاءت عبارة (أشعر بالعزلة وضعف الارتباط بزملائي)، بمتوسط مرجح قدره (٢٠٦٤). الترتيب الخامس: جاءت عبارة (ضعف شعوري بالولاء والانتماء للجامعة)، بمتوسط مرجح قدره (٢٠٠٩). الترتيب السادس: جاءت عبارة (أهمل حقوق أصدقائي وأساتذتي في الجامعة)، بمتوسط مرجح قدره (٢٠٠٣). وهكذا يتضح لنا تعدد آثار قلق التفاعل على الجوانب الاجتماعية لدى طالبات الجامعة، وهذا ما أكدته دراسة ( Julie N., & Jill, ) (C,2013). أن قلق التفاعل يؤثر على أداء الطلاب وعلاقاتهم مع الغير، وكذلك يؤثر على تقييمهم لأنفسهم حيث يكون التقييم سلبي.

**جدول (٨) مقترحات مواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة ن = ١٠٠**

الترتيب	المتوسط المرجح	مجموع الاوزان	الاستجابات						المقترحات	م
			لا		إلى حد ما		نعم			
			%	ك	%	ك	%	ك		
٣	٢.٩٠	٢٩٠	-	-	%١٠	١٠	%٩٠	٩٠	١	ضرورة تعميق دور الجامعة للتغلب على قلق التفاعل لدى طالبات الجامعة.
٢	٢.٩٢	٢٩٢	-	-	%٨	٨	%٩٢	٩٢	٢	ضرورة اشراك الطلاب في مختلف الأنشطة الاجتماعية التي تدعم طاقاتهم ومواهبهم.
١	٣.٠٠	٣٠٠	-	-	-	-	%١٠٠	١٠٠	٣	تشجيع الطالبات على المشاركة أثناء المحاضرات الجامعية.
٥	٢.٨٦	٢٨٦	%٢	٢	%١٠	١٠	%٨٨	٨٨	٤	عقد ندوات لطلاب الجامعة بهدف تعريفهم بالحياة الجامعية وكيفية التعامل معها.
٧	٢.٧٣	٢٧٣	%٧	٧	%١٣	١٣	%٨٠	٨٠	٥	اقامة معسكرات شبابية لزيادة التفاعل بين طلاب الجامعة فيما بينهم.
٨	٢.٦٧	٢٦٧	%١٠	١٠	%١٣	١٣	%٧٧	٧٧	٦	خلق جو مناسب من التفاعل الإيجابي بين طالبات الجامعة.
٢ مكرر	٢.٩٢	٢٩٢	-	-	%٨	٨	%٩٢	٩٢	٧	تشجيع اعضاء هيئة التدريس للطالبات في الجامعة على الانضمام لأنشطة الجماعة داخل المحاضرات.
٣ مكرر	٢.٩٠	٢٩٠	-	-	%١٠	١٠	%٩٠	٩٠	٨	توعية الطالبات بخطورة الآثار السلبية لقلق التفاعل والعمل على مواجهتها.
١ مكرر	٣.٠٠	٣٠٠	-	-	-	-	%١٠٠	١٠٠	٩	الاستعانة بالخبراء والمتخصصين لمساعدة الطلاب على التغلب على القلق الاجتماعي.
٩	٢.٦٠	٢٦٠	%١٠	١٠	%٢٠	٢٠	%٧٠	٧٠	١٠	اتاحة الفرصة لطلاب الجامعة على فتح حوار إيجابي فيما بينهم.
٦	٢.٧٨	٢٧٨	%٢	٢	%١٨	١٨	%٨٠	٨٠	١١	توفير المناخ الديمقراطي الذي يساعد الطالبات على التفاعل الإيجابي وتدعيم العلاقات فيما بينهم.
٦ مكرر	٢.٧٨	٢٧٨	%٢	٢	%١٨	١٨	%٨٠	٨٠	١٢	مساعدة الطالبات على تكوين صداقات جديدة

**برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة**

									والابتعاد عن العزلة عن الآخرين.	
٣ مكرر	٢.٩٠	٢٩٠	-	-	١٠%	١٠	٩٠%	٩٠	اصدار العديد من النشرات والكتيبات والمطويات التي تبرز الآثار السلبية لقلق التفاعل.	١٣
٤	٢.٨٨	٢٨٨	-	-	١٢%	١٢	٨٨%	٨٨	إجراء المزيد من البحوث الميدانية حول الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طلاب الجامعة.	١٤
	٣٧.٢٣	٣٧٢٣		٣٣		١٣٢		١٢١٧	المجموع	
	٢.٦٥	٢٦٦		٢.٣٥		٩.٤		٨٦.٩	المتوسط	
					٨٨.٦%				القوة النسبية	

وباستقراء بيانات الجدول السابق المتعلق بمقترحات مواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة، حيث جاءت القوة النسبية لهذه الآثار (٨٨.٦%) وبمتوسط مرجح قدره (٢.٦٥)، وجاءت مقترحات مواجهة الآثار الناتجة عن قلق التفاعل لدى طالبات الجامعة مرتبة كما يلي :

- الترتيب الأول: جاءت عبارة (تشجيع الطالبات على المشاركة أثناء المحاضرات الجامعية)، وعبارة (الاستعانة بالخبراء والمتخصصين لمساعدة الطلاب على التغلب على القلق الاجتماعي)، بمتوسط مرجح قدره (٣.٠٠).
- الترتيب الثاني: جاءت عبارة (ضرورة اشراك الطلاب في مختلف الأنشطة الاجتماعية التي تدعم طاقاتهم ومواهبهم)، وعبارة (تشجيع اعضاء هيئة التدريس للطالبات في الجامعة على الانضمام للأنشطة الجماعية داخل المحاضرات) بمتوسط مرجح قدره (٢.٩٢).
- والترتيب الثالث: جاءت عبارة (ضرورة تعميق دور الجامعة للتغلب على قلق التفاعل لدى طالبات الجامعة)، وعبارة (اصدار العديد من النشرات والكتيبات والمطويات التي تبرز الآثار السلبية لقلق التفاعل)، وعبارة (توعية الطالبات بخطورة الآثار السلبية لقلق التفاعل والعمل على مواجهتها) بمتوسط مرجح قدره (٢.٩٠).
- الترتيب الرابع: جاءت عبارة (إجراء المزيد من البحوث الميدانية حول الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طلاب الجامعة)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٨٨).
- الترتيب الخامس: جاءت عبارة (عقد ندوات لطلاب الجامعة بهدف تعريفهم بالحياة الجامعية وكيفية التعامل معها)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٨٦).
- الترتيب السادس: جاءت عبارة (توفير المناخ الديمقراطي الذي يساعد الطالبات على التفاعل الإيجابي وتدعيم العلاقات فيما بينهم.)، وعبارة (مساعدة الطالبات على تكوين صداقات جديدة والابتعاد عن العزلة عن الآخرين) بمتوسط مرجح قدره (٢.٧٨).

## برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة

- الترتيب السابع: جاءت عبارة (اقامة معسكرات شبابية لزيادة التفاعل بين طلاب الجامعة فيما بينهم)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٧٣).
  - الترتيب الثامن: جاءت عبارة (خلق جو مناسب من التفاعل الإيجابي بين طالبات الجامعة)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٦٧).
  - الترتيب التاسع: جاءت عبارة (اتاحة الفرصة لطلاب الجامعة على فتح حوار إيجابي فيما بينهم)، بمتوسط مرجح قدره (٢.٦٠).
- ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في هذه الدراسة يمكن من خلالها صياغة البرنامج المقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة.

## ثاني عشر: البرنامج المقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة:

في ضوء المعطيات النظرية للدراسة وما أسفرت عنه نتائج الدراسة الميدانية ومقترحات الخبراء والمتخصصون ومراجعة بعض التصورات المقترحة في بحوث ذات الصلة بموضوع هذه الدراسة أمكن الباحثة أن تضع برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار الناتجة عن قلق التفاعل لدى طالبات الجامعة، والذي يمكن أن يسهم في رفع كفاءة الاخصائيين الاجتماعيين واعضاء هيئة التدريس والعاملين بالجامعات أن يقدموا أوجه العناية والاهتمام والرعاية والنصح والارشاد لطالبات الجامعة حتى يتمكنوا من مواجهة آثار قلق التفاعل للطالبات.

ويمكن عرض هذا البرنامج على النحو التالي:

### (١) الأسس التي يقوم عليها البرنامج المقترح:

- نتائج الدراسة الميدانية والتي أكدت على أن هناك نسبة كبيرة من طالبات الفرقة الأولى بكلية الخدمة الاجتماعية تعاني من قلق التفاعل الاجتماعي، بالإضافة إلى تعدد العوامل المؤدية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة، وتعدد الأضرار وتنوعها ما بين آثار جسمية ونفسية وتعليمية واجتماعية .
- نتائج البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية وخاصة ما ارتبط منها باستخدام القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- الأطر النظرية لبعض من أدبيات العلوم الاجتماعية والانسانية كعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم النفس الاجتماعي وغيرها وخاصة ما يتعلق منها بالقلق بصفة عامة.

### (٢) أهداف البرنامج المقترح:

## برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة

- يهدف هذا البرنامج إلى تحقيق هدف عام وهو بيان مساهمة طريقة العمل مع الجماعات من خلال برنامج مقترح لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة، وتوعية طالبات الجامعة بالآثار السلبية لقلق التفاعل الاجتماعي على الجوانب الجسمية والنفسية والتعليمية والاجتماعية.

### ٣) فلسفة البرنامج المقترح وتتمثل في:

وتتمثل في الإيمان بالقيم والحقائق التي تراعى تحقيق أهداف مهنة الخدمة الاجتماعية عامة، وطريقة العمل مع الجماعات خاصة ومنها:

- الإيمان بالعدالة والمساواة .
- الإيمان بالفروق الفردية للشباب الجامعي.
- الإيمان بقيمة الانسان وكرامته.

### ٤) الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج:

- استراتيجية تغيير السلوك: وتستخدم الباحثة هذه الاستراتيجية من خلال قيامها بتحديد مظاهر قلق التفاعل لدى طالبات الجامعة، وإيجاد الدافع لديهن لتغيير هذا السلوك، وإقناعهم بالسلوك الجديد وتدريبهم عليه.
- استراتيجية الإقناع: وتستخدم الباحثة هذه الاستراتيجية في مساعدة طالبات الجامعة على الانفتاح على الحياة الجامعية وتكوين صداقات مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية كافة، والأنشطة داخل المحاضرات.
- استراتيجية تغيير الاتجاهات: وتستخدم الباحثة هذه الاستراتيجية لتغيير بعض الاتجاهات السلبية التي قد تكون منتشرة لدى طالبات الجامعة على سبيل المثال معتقداتهم عن الحياة الجامعية والخوف منها، ويتم استخدام النصح والارشاد والتوضيح والتفسير... الخ

### ٥) وسائل وتكنيكات البرنامج:

- المحاضرات والندوات.
- المناقشات الجماعية بأساليبها المختلفة.
- لعب الدور والتمثيلات الاجتماعية.
- استخدام الوسائل السمعية والبصرية.
- المعسكرات والرحلات.

٦) أهم الاعتبارات التي يجب مراعاتها لنجاح البرنامج المقترح وتتمثل في:

- مراعاة وضوح الهدف من هذا البرنامج وأن يكون محدداً وواقعياً.
- توفير الموارد والامكانيات المادية والبشرية لتنفيذ البرنامج.
- حشد طالبات الجامعة للمشاركة في تنفيذ وتقييم هذا البرنامج.
- التركيز على الأنشطة التي تتقبلها طالبات الجامعة وتساهم في مواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لديهن.
- الاعتراف بأن هذا البرنامج المقترح جزء من مجموعة جهود يجب أن تبذل لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة، سواء أكانت هذه الجهود حكومية أو أهلية.

٧) الأدوار المهنية التي تقوم بها الباحثة كأخصائي جماعية في هذا البرنامج:

- حيث تقوم الباحثة في هذا البرنامج المقترح بمجموعة من الأدوار المهنية التي تساعد طالبات الجامعة في تنمية وعيهن بالآثار السلبية لقلق التفاعل على الجوانب الجسمية والنفسية والتعليمية والاجتماعية لديهن، ومن هذه الأدوار: دور المرشد، ودور الموجه، ودور المعلم، ودور الخبير، ودور الموضح، ودور المفسر..... الخ من الأدوار التي تمكنها من مساعدة هؤلاء الطالبات.

٨) متابعة وتقييم البرنامج المقترح:

تستخدم الباحثة بعض الأساليب لتقييم هذا البرنامج المقترح من خلال:

- الملاحظة العلمية: حيث تقوم الباحثة بملاحظة التعديل أو التغيير الذي حدث في سلوك طالبات الجامعة بعد تطبيق البرنامج.
- مقياس الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة لمعرفة الفرق بين نتائج التطبيق القبلي والبعدي للجماعة التجريبية.
- تحليل محتوى التقارير الدورية التي تسجلها الباحثة للجماعة التجريبية.

### قائمة المراجع

- ١- إبراهيم بيومي مرعى (١٩٨٩): العمليات الأساسية في العمل مع الجماعات، القاهرة، دار الهاني للطباعة والنشر.
- ٢- أحمد شفيق السكري (٢٠٠٠): قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- ٣- أمثال هادي الحويلة (٢٠١٠): القلق والاسترخاء العضلي المفاهيم والنظريات والعلاج، القاهرة، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٤- بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٧): التكيف والصحة النفسية للطفل، عمان، دار المسيرة.
- ٥- تهاني محمد عثمان، عزة محمد سليمان (٢٠٠٨): العنف لدى الشباب الجامعي، الرياض، أكاديمية نايف للعلوم العربية والأمنية.
- ٦- جمال أبو دلو (٢٠١٥): الصحة النفسية، الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع.
- ٧- حمدي محمد إبراهيم (٢٠٠٠): فعالية العلاج الانفعالي في تخفيف أعراض اضطراب القلق العام لدى عينة من المرضى النفسيين: دراسة تجريبية، بحث منشور، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، ع ٩، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- ٨- رضا رجب عبد القوى (٢٠١٥): ممارسة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خدمة الفرد في التخفيف من اضطراب القلق الاجتماعي لدى المصابين بتشوهات ناتجة عن الحروق، بحث منشور، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، ج ١٠، ع ٣٨، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- ٩- سناء حامد زهران (٢٠٠٩): فعالية برنامج إرشادي لخفض حدة الخوف الاجتماعي لدى طالبات جامعة الملك فيصل، بحث منشور، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء الرابع، العدد ٣٣.
- ١٠- عاطف مسعد الحسيني (٢٠١١): قلق المستقبل والعلاج بالمعنى، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١١- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٢): القلق قيود من الوهم، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

- ١٢- عبد اللطيف حسين فرج (٢٠٠٩): الاضطرابات النفسية الخوف، القلق، التوتر، الإنفصام، عمان، دار الحامد.
- ١٣- عبد الله محمد عبد الظاهر (٢٠١٢): كيف نتحدث بثقة أمام الناس (برامج علاجية للفوبيا الاجتماعية)، دليل للمعلم والأسرة العربية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٤- علاء على حجازي (٢٠١٣): القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ١٥- فاروق السيد عثمان (٢٠٠٨): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١٦- كريستوفر أ. كيرني (٢٠٠٧): القلق الاجتماعي والرهاب الاجتماعي في الأطفال: الخصائص، والتقويم، والعلاج النفسي، ترجمة إيهاب عبد الرحيم أحمد، سبر نجر، الولايات المتحدة الأمريكية.
- ١٧- كوثر إبراهيم رزق (٢٠٠٠): القلق الاجتماعي عند طلاب الجامعة: دراسة تشخيصية علاجية، بحث منشور، المؤتمر العلمي الخامس لكلية التربية بطنطا (المدرسة في القرن الحادي والعشرون- رؤية مستقبلية)، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ١٨- ماهر سكران، أحمد نصر (٢٠٠٧): استخدام العلاج الواقعي في خدمة الفرد في تخفيف حدة القلق الاجتماعي لدى المكفوفين، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي العشرون للخدمة الاجتماعية، مارس مج ٣، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- ١٩- محمد دسوقي حامد (٢٠١٢): عمليات خدمة الجماعة في عصر تكنولوجيا المعلومات، سلسلة العلوم الاجتماعية والانسانية، الكتاب الرابع، جامعة حلوان.
- ٢٠- محمد سيد فهمي (٢٠١١): إدارة الأزمة مع الشباب، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- ٢١- مدحت أبو النصر (٢٠٠٨): الاتجاهات المعاصرة في ممارسة الخدمة الاجتماعية الوقائية، القاهرة، مجموعة النيل العربية.
- ٢٢- مدحت محمد أبو النصر (٢٠١٣): الخدمة الاجتماعية ورعاية الشباب، القاهرة، مكتبة المتنبى.
- ٢٣- معجم اللغة العربية (٢٠٠٠): المعجم الوجيز، القاهرة، دار المعارف.
- ٢٤- منال محمد محروس (٢٠١٢): استخدام نموذج التركيز على المهام في خدمة الجماعة وتخفيف حدة قلق الامتحان، دراسة مطبقة على عينة من طالبات الثانوية العامة بمدرسة اللغات بكفر الشيخ، بحث منشور، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، ج ٢، ع ٣٣، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

٢٥- نصيف فهمى منقريوس (٢٠٠٤): ديناميات العمل مع الجماعات، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

26-Borwin, B & Dan J. Stein, & et al., Social Anxiety Disorder, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, 2004 by Marcel Dekker, Inc. All Rights Reserved.

27-Carleton, R., & et al: Refining and validating the social interaction anxiety scale and the social phobia scale, depuration and anxiety, 2009 Wiley-Liss, Inc. P.71.

28-Dan, J., Stein, J., Anxiety Disorders Comorbid with Depression Social anxiety disorder, post-traumatic stress disorder, generalized anxiety disorder and obsessive-compulsive disorder, London, Taylor & Francis e-Library, 2003. p3

29-Deborah C & Samuel M. Shy children, phobic adults : nature and treatment of social anxiety disorder, American Psychological Association, the United States of America, 2007, p.71-72.

30-Debra A. Hope & et al. Managing Social Anxiety . A Cognitive-Behavioral Therapy Approach, 2000 by Gray wind Publications Incorporated, Printed in the United States of America.

31-Jennifer Shannon, The shyness and social anxiety workbook for teens : CBT and act skills to help you build social confidence, Canada, New Harbinger Publications, Inc, 2012, p.2.

32-Jennifer, L & Lynn, E., Positive Affect Predicts Avoidance Goals in Social Interaction Anxiety: Testing a Hierarchical Model of Social Goals, Journal Cognitive Behavior Therapy, Volume 41, 2012 - Issue 2.

33-Julie N., & Jill, C, Performance and interaction anxiety: specific relationships with other- and self-evaluation concerns, Anxiety, Stress, & Coping, An International Journal, Volume 26, 2013, Issue 2.

34-Michael R. Liebowitz, M.D., and Linda Wasmer Andrews, What You Must Think of Me A Firsthand Account of One Teenager's Experience With Social Adolescent Mental Health Initiative, Oxford University Press, 2007. p2:4.

35-Murray B. Stein, John R. Walker, Triumph over Shyness, Conquering Shyness and Social Anxiety, the Anxiety Disorders Association of America, 2002.

36-Sanjay, B., (2003) . Social Work : An Integrated Approach, deep & deep publication v t . l td, India at elegant. Printers.

برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات لمواجهة الآثار السلبية لقلق التفاعل لدى طالبات الجامعة

37-W. Ray Crozier & Lynn E. Alden,. *The essential handbook of social anxiety for clinicians*, John Wiley & Sons, England,2005,p17.