



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل / كلية التربية الاساسية
قسم التربية الخاصة

مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة المتميزين من وجهة نظر مدرسيهم

بمّ تقيمت به الطالبة (زينب حاتم حميد)

إلى مجلس / كلية التربية الاساسية

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة

البكالوريوس في قسم التربية الخاصة

إشراف

م . م . نسرين حمزة السلطاني

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

{ هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمَمِينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ

يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ

وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ

{ مُّبِينٍ

صدق الله العلي العظيم

الاهداء

الى..

سيد المقاومة وابي الاحرار الى من اعاد للامة كرامتها وبعث روح
الجهاد فيها

الامام الحسين (عليه السلام)

كاظم الغيظ ، الساهر ليله قائماً ، القاطع نهاره صائماً ، المسمى فرط حلمه وتجاوزه عن المعتدين
(كاظماً) صاحب المهابة الاحمدية والشجاعة الحيدرية ، باب الحوائج الى الله .

الامام موسى بن جعفر (عليه السلام)

حفيده الراقد بجنبه ، من مجده عالي المراتب ، ومكاته الرفيعة جواد هذه الامة

الامام محمد الجواد (عليه السلام)

الذي لولاه ما خضر عشبي ولا نما برعي

الشجرة التي بظلها احتمي

..... والدي العزيز

... من حاضرة في ضميري ووجداني

والدتي العزيزة

رياحين جنتي ورفاق دربي وطفولتي أخي واخواتي

شكر وثناء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الانبياء والمرسلين المبعوث رحمة للعالمين ابي القاسم محمد (صلى الله عليه وعلى اله الطيبين الطاهرين) .وبعد فانه قد تم برعاية الله وعونه انجاز هذا البحث ، لذا يقتضي هذا الانجاز التقدم بالشكر والعرفان لكل من مد يد العون لإخراج هذا البحث الى النور ، لذا اسجل شكري وامتناني وتقديري للأستاذة الدكتورة المشرفة (نسرين حمزه السلطاني) التي لم تأل جهداً في الاشراف ، والمتابعة ، والتدقيق ، فكانت المشرف المخلص ، والمعلمة الجادة في اظهار هذا البحث بخير الوجود ، ولملاحظاتها الدقيقة وتوجيهاتها السديدة في الزام السياق البحثي الصحيح الذي ارجو من الله سبحانه ان يمد في عمرها لخدمة العلم ويجزيها الله خير الجزاء واقدم شكري الى رئيس قسم التربية الخاصة الاستاذ الدكتور (عماد حسين المرشدي)، وكذلك اقدم وافر الشكر والتقدير الى اساتذة قسم التربية الخاصة لما ابذوه لي من مساعدة.

داعياً العلي القدير ان يوفقنا لما فيه الخير والصلاح...

المحتويات

الصفحة	العنوان
	الآية القرآنية
	الاهداء
	شكر وثناء
	المحتويات
	الفصل الاول : التعريف ب البحث
	اولاً :مشكلة البحث
	ثانياً : اهمية البحث
	ثالثاً: هدف البحث
	رابعاً: حدود البحث
	خامساً: تحديد المصطلحات
	الفصل الثاني : الاطار النظري ودراسات سابقة
	اولاً: الاطار النظري
	ثانياً : الدراسات السابقة
	الفصل الثالث
	الفصل الرابع
	الفصل الخامس
	الخاتمة
	الملاحق
	المصادر

الفصل الاول.. التعريف بالبحث

اولاً : مشكلة البحث

مما لا شك فيه أن بعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية هي تضخيم
للأمور النفسية الطبيعية التي تحدث مع كل انسان ولكنها قد تتطرف
وتزداد درجتها وحدثها لتصبح مرضاً واضطراباً معطلاً

فالحزن الطبيعي يمكن ان يتحول اكتئاب مرضي والفرح العادي الي هوس
مرضي والخوف من الغرباء الى خوف من مواجهة الناس ومن المناسبات
الاجتماعية ، ومن ثم تجنب العلاقات الاجتماعية قدر الإمكان هذا الاخير
يمكن ان يتحول الى ما يسمى الرهاب الاجتماعي او (الخوف الاجتماعي).
ويعد الرهاب الاجتماعي احد الانواع الرئيسية والشائعة للرهاب يتميز
بأعراض توضح اضطراب الفرد في مواقف اجتماعية في مجملها وهو
موجود منذ العصور القديمة وفي جميع المجتمعات البشرية ولكن بنسب
متفاوتة(دبرا هوب وريتشارد هيمبرج ، ٢٠٠٢: ٢١)

فالرهاب الاجتماعي ؛ هو عملية دفاع لحماية الفرد من رغبة لا شعورية
عدوانية او مستهجنة لديه(christopher, ٢٠٠٥)ويسبب اضطراب
الرهاب الاجتماعي قلقاً شديداً وارتباكاً في المواقف الاجتماعية ويعاني
المصابون به من خوف شديد من أن ينظر الآخرون إليهم وأن يطلقوا
عليهم احكاماً وتقييمات سلبية ، والخوف من أن تسبب اعمالهم وتصرفاتهم
احراجاً لهم ويمكن لهذا الخوف ان يكون شديداً لدرجة انه يتدخل في الاداء
المهني او الدراسي او الانشطة الحياتية الاخرى للمصاب به

Blanco, Bragdon, schneier, liebowitz, 2012

و مع أن المصابين بالرهاب الاجتماعي يشعرون بأن خوفهم المرافق
لاجتماعهم بالآخرين هو خوف مبالغ فيه وغير منطقي الا أنهم لا
يستطيعون التغلب على هذا الخوف أو مواجهته وغالبا ما يكونوا قلقين

لأيام أو أسابيع قبل حدوث الموقف المحرج (Gibert,2001) وكثير ممن يعانون من هذا الاضطراب يقضون وقتاً صعباً في ابتداء الصداقات او المحافظة عليها، وغالبا ما يرافقه القلق، والتوتر النفسي، وإحمرار الوجه، والتعرق الزائد، والرجفة والغثيان وصعوبة في الكلام ومن يعاني من هذه الأعراض الجسمية فإنه يشعر بالإحراج الشديد منها ويشعر أنه كل العيون تراقبه و تنظر إليه وعندما تحدث هذه الأعراض في موقف ما فإن الشخص يخاف ويتجنب تلك المواقف المشابهة ؛ مما يزيد من مخاوفه ويؤثر على توافقه النفسي (Hales&yudofsky,2003)

لذا ارتأت الباحثة الوقوف على الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة المتميزين من وجهة نظر مدرسيهم

ثانياً : أهمية البحث

وتلعب ظروف التنشئة الأسرية دور مهم في ظهور الرهاب الاجتماعي (شكير،2005) ، وهناك أمور كثيرة تجعل الثقة بالنفس تنخفض؛ مما يجعل الإنسان لا يجرؤ ولا يستطيع التعبير عن نفسه أمام الآخرين بسهولة، بسبب شكه في قدرته أو بسبب قسوة من حوله في فيقلق ويتوتر إذا اضطر للتحدث أمام الناس أو مقابلتهم فمن يعيش ظرفاً في طفولته بهذا الشكل فإنه قد يصاب بالرهاب الاجتماعي

(stein&stein ,2008;2004)

أن فهم معظم الاضطرابات النفسية ومنها الرهاب الاجتماعي يتم ضمن إطار نظرية العضوية النفسية الاجتماعية و وهي تنظر للإنسان بشكل شمولي ضمن تكوينه العضوي الوراثي والكيميائي وتركيبته النفسية وعقدة وظروف تربيته ونشأته والأحداث التي أثرت به و ظروف معيشتة وأحواله الاجتماعية (Chandler,2006)

ومن النواحي النفسية يجري التأكيد على أهمية العقد المرتبطة في تحقيق الذات والذنب المرافق التي تجد اصولها في علاقة الطفل بوالديه وصراعاته الذاتية الداخلية في تمثلهما، وأيضاً أسقاط الضمير القاسي الذي يحمله الشخص على الآخرين و أنهم ينتقدونه و يقللون من شأنه إضافة إلى موضوع التمرد وازدياد الشعوب بالفردية والقلق الداخلي المرافق

(محمد،2004) كما أن صعوبات التعامل مع المشاعر العدوانية والغضب والنقد نجدها شائعة عند من يعاني من الرهاب الاجتماعي وأيضاً نجد تصورات وأفكار سلبية عن الذات وعن الآخرين يمكن لها أن تغذي مشاعر الخوف المرضي من المواقف الاجتماعية (bogels&voncken,2008)

إذن؛ فالرهاب من المواقف الاجتماعية والخاصة (المالح،١٩٩٥) (social phobia) هو خوف شديد وقلق دائم عندما يواجه المصاب بعض المواقف الاجتماعية ، وقد يصاب بانهيار وارتباك إذا تحدث إلى جمع من الناس أو ألقى كلمة في حشد من الناس أو جلسة مع الآخرين على مائدة الطعام خوفاً من أي تصرف خاطئ أمام الآخرين الأمر الذي قد يؤدي إلى النظر إليه باحتقار حسب اعتقاده أو يؤدي إلى التقليل من قيمته أمام الآخرين (Endersons,2006) ، ويظهر عند بعض الناس بعد تعرضهم لنوبة ذعر في أماكن عامة ومكتظة وبعد حدوث النوبة يصاب الشخص بهذا النوع من الفوبيا خوفاً من تكرار نوبات الذعر ثانية وخوفاً من عدم القدرة على الهروب من المكان المكتظ إلى مكان أكثر أمناً وقد يؤدي بالمصاب أن يلازم منزله، و أن ينقطع عن أنشطة حياته اليومية مما يؤثر على تحصيله الدراسي بالدرجة الأولى والآخرى

bogels&voncken,2008

ثالثاً :- هدف البحث

يهدف البحث الحالي المعروف بالرهاب الاجتماعي لدى الطلبة المتميزين من وجهة نظر مدرسيهم

رابعاً :- حدود البحث

1_ الحدود البشرية :- الطلبة المتميزين في المراحل الثانوية لمحافظة بابل

٢_ الحدود الموضوعية :- الرهاب الاجتماعي

٣_ الحدود الزمانية:- العام الدراسي 2021_2022

٤_ الحدود المكانية :- المدارس الثانوية في محافظة بابل

خامساً:- تحديد المصطلحات

الرهاب الاجتماعي

١/ **عرف حنفي ونور** : الرهاب الاجتماعي هو الخوف من الخزي أو الإرتباك في موقف عام وينشأ عن ذلك خوف ثابت من المواقف التي يتعرض فيها الشخص لإمكانية النقد من الآخرين (حنفي ونور، 2001، 217).

2 / **عكاشة** : هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة من الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية. (عكاشة، دون سنة : 161).

3/ **فايد** : الرهاب الاجتماعي هو الخوف من الخزي أو الإرتباك في موقف اجتماعي عام وسرعان ما ينسحب المريض إلى أماكن آمنة ويزيد من تجنب المناسبات الاجتماعية من قبل تناول الطعام أو الشراب أو الكتابة بين الناس حيث يكون تحت الملاحظة او مركز الاهتمام وقد يفضل الوحدة بدلاً من خروجه إلى الأماكن بصحبة الآخرين (فايد، 2001 : 68).

التعريف الاجرائي : مجموعة الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة لدراسة مقياس الرهاب الاجتماعي عند اصابتهم على المقياس .

الفصل الثاني

الاطار النظري ودراسات سابقة

اولاً:الاطار النظري

بعض المفاهيم ذات العلاقة بالرهاب الاجتماعي :-

1_ اضطراب الشخصية التجنبية :- وهو اضطراب يتصف صاحبه بالخلج والمعاناة بالنسبة للعلاقات الشخصية المتبادلة، بحيث يكون لديه الرغبة في التواصل الاجتماعي مع الآخرين لكنه يحجم عن ذلك في الوقت نفسه، ومن هنا يتضح أن اضطراب الشخصية التجنبية يتطابق مع الرهاب الاجتماعي في الكثير من المعايير من ناحية درجة الرهاب، ولكنه يختلف من ناحية المهارات الاجتماعية، فالشخصية التجنبية لديها مهارات اجتماعية أقل من ذوي الرهاب الاجتماعي .

2_ الخجل

ويعني مجموعة متألفة من الاتجاهات والمشاعر التي تتدخل في قدرة الفرد وتجعله يتأثر انفعالياً بالآخرين في مواقف اجتماعية معينة ومن هنا فإنه اضطراب الشخصية التجنبية و الخجل يشتركان مع الرهاب الاجتماعي في بعض المظاهر والخصائص إلى أن للرهاب الاجتماعي مظاهر نوعية تميزه عن كل منها

تتضمن ظاهرة الرهاب الاجتماعي ثلاثة مظاهر مترابطة مع بعضها هي :

1_ مشاعر القلق الذاتي : وتشمل مشاعر الضيق والانزعاج من المواجهة الاجتماعية في موقف اجتماعي معين قد يكون حقيقيا او متخيلا و محور هذا الجانب شدة الانتباه للذات فمشاعر الضيق و الانزعاج تثار لدى الفرد نتيجة اسلوب معين بالتفكير يقوم على شدة المراقبة الذات العامة و الجسدية أو تقدير الذات بشكل سلبي

2_ المعلومات الاجتماعية ويقصد بها المعلومات التي يكونها الفرد عن نفسه وعن الآخرين حول قدراته او مهاراته ودوافعه وأفكاره بحيث تكون مقدمة لظهور سلوكيات الرهاب فشعور الفرد بأنه في وضع اجتماعي اقل مما ينبغي أن يكون عليه يزيد من الرهاب الاجتماعي وكذلك فإن شدة الرهاب الاجتماعي تعتمد على مدى شك الفرد في قدرته على تشكيل انطباع جيد لدى الآخرين

3_ الجانب السلوكي يقصد بها سلوكيات التي تظهر نتيجة التعرض للموقف الاجتماعي المسبب للقلق بوجود الآخرين وقد تكون لفظية مثل قلة الحديث الذي يشير إلى ارتفاع مؤشر الرهاب الاجتماعي أو غير لفظية كالانسحاب الاجتماعي

والخجل و الإرتباك وغيرها ويزداد الرهاب الاجتماعي بقدر غموض الموقف في فالمواقف الجديدة تثير مشاعر عدم الأمن نظرا لأن الفرد لا يعرف المعايير التي يفضلها الآخرون ولا ردود أفعالهم وبالتالي فإنه يكون غير متأكد انه سيولد المرغوبية الاجتماعية لديهم ومن هنا نادرا ما يحدث الرهاب الاجتماعي في مواقف مألوفة كالوجود مع الأصدقاء وأفراد العائلة

2_ مستويات الرهاب الاجتماعي :

يظهر الرهاب الاجتماعي وفق ثلاث مستويات كما أشار إليها

kafner,reinecker&schmeltzer,1990

1_ **المستوى السلوكي** : ويظهر في سلوكيات تجنب المواقف الاجتماعية و الهرب منها كالاتبعاد عن الحفلات العامة والتقليل من العلاقات والصلات الاجتماعية

2_ **المستوى المعرفي** : ويكون من خلال التقييم السلبي لذات و توقع التقييم السلبي من قبل الآخرين والانشغال بما يعتقد الشخص عن أفكار الآخرين تجاهه

3_ **المستوى الفسيولوجي**: يتجلى من خلال معاناة الشخص من أعراض جسدية مرتبطة بمواقف اجتماعية مؤثرة ومزعجة للفرد من حيث توقع التقييم السلبي من الآخرين فينعكس ذلك أعراض جسدية كالتعرق والارتجاف و الغثيان والارق وغيرها

وجدير بالذكر أن هذه المستويات مترابطة مع بعضها وظيفية فسلوكيات التجنب والهروب تقود الفرد إلى توقع التقييم السلبي وغير الحقيقي من قبل الآخرين وبالتالي ارتفاع درجة الآثار الجسدية لدى الفرد عند التعرض للمواقف الاجتماعية.

يشيع القلق أو الرهاب الاجتماعي لدرجة لا تُصدق، واحدٌ من بين كل 20 امريكياً يُعاني من الرُّهاب الاجتماعي في أطيافٍ عمريةٍ مختلفة، ويتضاعف وجوده بين النساء أكثر من الرجال. يتسم الرهاب الاجتماعي بالقلق والوعي الذاتي المفرطين في المواقف الاجتماعية اليومية العادية، حيث يُسيطر على المصاب خوفٌ حاد ومستمر من فكرة أن أفعاله تُراقب وتنتقد وتُنبذ، كذلك يخاف من الحرج أو الإهانة التي ستنتسب بها أفعاله أو أقواله أو آرائه، يجلد نفسه بقسوة مفرطة، ويقرر أن كل ما سيصدر منه سيكون غيبياً. قد يتوغّل الخوف في الشخص القَلِق فيكون عقبة له أمام المشاركة في النشاطات الاجتماعية في العمل أو المدرسة. يُدرك المصاب خوفه واضطرابه وانعدام معقوليتهما في قرارة نفسه، ويعرف تمام المعرفة بأن الوجود حول الآخرين ليس مرعباً ولا مُرهبا لهذه الدرجة، إلا أنه في الوقت نفسه يعجز عن التغلب عليه.

٣_ اسباب الرهاب الاجتماعي :-

تكشف فحوصات الدماغ بأن من يُعاني من الرهاب الاجتماعي يعاني في الأساس من فرطٍ في نشاط جزءٍ من الدماغ يُسمى الفص اللوزي (amygdala)، وهو الجزء المسؤول عن الاستجابة بتغييرات في الجسم للتهديدات المحيطة، حقيقة كانت أم متخيلة. يتجلى نشاطه في أعراضٍ مقترنة بالقلق الحاد، مثل سرعة ضربات القلب، وتعرق راحة اليد، وتصلب العضلات، واضطراب في التنفس، وجمودٍ في التفكير؛ ما يجعل المصاب عاجزاً عن تحليل الموقف بشكلٍ سليم.

يتحول تركيز النشاط في الدماغ حين نقلق إلى جزءٍ يسمى الفص الجبهي ، وتتركز مهمته في تهدئة رد الفعل بدراستها بعقلانية وهدوء، أي أنه في حال لم يوجد تهديدٌ حقيقي يستدعي القلق والتأهب للرد عليه، يرسل الفص الجبهي إشاراتٍ إلى اللوزي لتقليل الاستجابة القلقة. لكن في حالة الرهاب الاجتماعي، فإن الفص الجبهي يُضخّم من نشاط اللوزي ولا يُهدّئه، كأن ينذره بأن أي تهديدٍ هو تهديدٌ حقيقي يستدعي تصدياً له من الجسم، لأن المصاب يعاني من خوفٍ راسخ من المواقف الحياتية ورد فعل الآخرين، لكن يفشل أي قدرٍ من التفكير المنطقي في تخفيف هذه المخاوف.

تتعدد أسباب الرهاب الاجتماعي كما هو حال معظم الاضطرابات النفسية، وقد يأتي دليلاً على عللٍ أخرى مثل اضطراب الهلع أو الوسواس القهري أو الاكتئاب، لكن له أسبابه ومورثاته الخاصة. يعد الرهاب الاجتماعي في حالاتٍ نادرة اضطراباً وراثياً جزئياً، حيث تشير الأبحاث إلى أنه اضطرابٌ ناتجٌ عن خلل في تنظيم الدوبامين الذي يؤدي دوراً محورياً في حدوث القلق وتكراره والتقليل منه، لذا فإن خلافاً به يؤدي إلى الاضطراب العقلي. وبالرغم من دور الطبيعة الوراثية، فإن الجزء الأكبر يقع على عاتق بيئة الفرد الاجتماعية ونشأته، لذا فليس صحيحاً استنتاج أن الرهاب الاجتماعي اضطرابٌ وراثيٌ عُضالٌ محالٌ التغلب عليه وتتمركز المشكلة في تكوين الفرد لآراء مسبقة وراسخة عن أن المواقف الاجتماعية لن تجلب له إلا السوء، وأنه حتماً وفي كل الأحوال سيفشل في التعامل معها، وبالرغم من مقدرته الكاملة على التعامل مع مواقف تتدرج في صعوبتها مثل أي فردٍ لا يعاني من الرهاب، فإنه يفشل بسبب الخوف والقلق من النقد أو الحكم المغلوط من المحيط الناتج عن خيبة أملٍ أو ذكرى سيئة وقعت في الماضي.

يُضاف إلى القائمة التعرض لفقد أو هجر الوالدين، أو الإساءة الجسدية والعاطفية، والعنف الأسري، تؤكد تلك التجارب الصادمة على فكرة أن العالم مخيف وصادم طوال الوقت، ما يجعل تفادي المواقف الاجتماعية في العالم هو فقااعة الحماية المُثلى.

بداية الإصابة بالرهاب الاجتماعي

يقول من يعانون من الرهاب الاجتماعي أنهم لا يعرفون على وجه التحديد متى بدأ عندهم الاضطراب فبعضهم يعاني من هذا الاضطراب في عمر مبكر جداً من حياته حيث انه لا يكاد يدرك العمر الذي بدأ فيه المرض فهو لا يتذكر نفسه الا وهو مع زملائه لا يستطيع التحدث مع احد من الغرباء خارج نطاق عائلته ولا يستطيع التخاطب

٤_ أعراض الرهاب الاجتماعي :

تنقسم أعراض الرهاب الاجتماعي إلى أعراض فسيولوجية (جسمية)، وأعراض نفسية.

أ. أعراض فسيولوجية : أبرزها احمرار الوجه رعشة في اليدين، الغثيان، التعرق الشديد، تلغم الكلام، وجفاف الريق، مغص البطن، تسارع نبضات القلب واضطراب التنفس، ارتجاف الأطراف وشد العضلات، الحاجة المفاجأة للذهاب للحمام(سليمان،71،2007).

ب. أعراض نفسية: والمتمثلة في الحساسية المفرطة، الخوف من التقويم السلبي وخشية الآخرين تجنب المواقف المفضية للقلق (عيد،2002،ص231) الكرب أو الضيق الانفعالي، مصاعب واضحة في الاتصال أو التخاطب ، تجنب أي موقف اجتماعي، وأية ظروف تتطلب التفاعل الاجتماعي، الارتباك الزائد عن الحد أثناء المقابلات الاجتماعية(الدسوقي،3،2004-5).

ومن أشهر المواقف التي تظهر فيها هذه الأعراض، سواء الأعراض الفسيولوجية

أولاً: أعراض النفسية ما يأتي : 1. التقدم للإمامة في الصلاة. 2. إلقاء كلمة أمام جمهور من الناس. 3. التحدث أمام مجموعة من الناس لم يعتد الشخص عليهم 4. المقابلة الشخصية. 5. الامتحانات الشفوية. 6. المناسبات الاجتماعية (الأفراح، الحفلات) (ابريعم،34،2008).

هـ_أنواع الرهاب الاجتماعي

هناك نوعان من الرهاب الاجتماعي يتمثلان فيما يأتي:

1 - الرهاب الاجتماعي المعمم:

وهو الرهاب المتعلق بمعظم المواقف الاجتماعية، حيث يمتد إلى جميع التفاعلات الاجتماعية، ابتداء من الحديث أمام الآخرين والمشاركة في الاجتماعات، والحديث مع المسؤولين أو الأشخاص الذين هم في مركز السلطة وانتهاء بحضور الحفلات والمناسبات سواء الخاصة أو العامة

٢- الرهاب الاجتماعي الخاص : ويقتصر هذا النوع على الخوف من موقف واحد، و من بين هذه المواقف نذكر:

الخوف من التحدث أمام مجموعة من الناس، أو الخوف من تناول الطعام و الشراب أمام الآخرين أو استخدام دورات المياه العامة في وجود

الآخرين، وعلى العموم يعتبر هذا النوع من الرهاب الاجتماعي أقل تأثيراً
الرهاب الاجتماعي المعمم (3-) Andre,1995

٦_ النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي:

1. النظرية البيولوجية: - التفسير الوراثي:

هناك دليل بحثي يقترح بأن العوامل الوراثية تلعب دوراً هاماً في تطوير
الرهاب الاجتماعي فالكثير من دراسات التوائم و الدراسات الأسرية قد
فحصت العوامل الوراثية للرهاب الاجتماعي.

حيث أوضحت الدراسات التي تمت على أشخاص يعانون من هذا
الاضطراب، من أن الاستعداد الوراثي لتطوير المرض يكون واضحاً في
أسرهم، ويدعم ذلك دراسات "تشيك" و "باص" «Buss» and
«Cheek» سنة (1981)، ودراسة «Cheek» سنة 1983 على التوائم
المتماثلة حيث وجد ارتباطاً أعلى بين مستويات القلق الاجتماعي في
التوائم المتماثلة عنه بالنسبة للتوائم غير المتماثلة، وأرجعاً ذلك إلى أن
درجة التشابه في التركيبة الوراثية بين التوائم المتماثلة أكبر منها بالنسبة
للتوائم غير المتماثلة (عبد الرحمن، 256، 2000)

2. نظرية التحليل النفسي:

بالنسبة للرهاب الاجتماعي يرى "فرويد" بأنه صورة من صور النرجسية
الشديدة ويؤكد المحللون النفسيون أن حدوث الرهاب الاجتماعي يكون
مصحباً لنمو الأنا الأعلى و اكتماله، فالطفل يبدأ بكبت ما تعرض له من
صراع إلا أن هذا لا يكفي فيلجأ إلى النقل أو الإزاحة والتميز ، بأن
يحول موضوع الخوف الأصلي إلى خوف بديل (يحي، 13، 2003).

كما تشير نظرية التحليل النفسي، إلى وجود عمليات نفسية ذاتية
وصراعات داخلية وعقد تساهم في زيادة الخوف المرتبط بالمواقف
الاجتماعية التي يعترض لها الفرد كذلك تحاول تفسير حالات الرهاب
الاجتماعي أن الإنسان يسقط ضميره القاسي الشديد المتطرف على
الآخرين، ونظراً لشدة هذا الضمير وتعذيبه للإنسان فإن القلق الناتج عن
ذلك كبير يصعب احتماله فالضمير جزء من الإنسان نفسه والصراع معه
قد بلغ درجة لا تطاق، ولذلك فإنه يسقط على الآخرين كثيراً من محتويات

ضميره هو وطريقته القاسية اللاذعة في انتقاد نفسه، فهو يعتبر أن الآخرين يتهامون عليه أو يسخرون منه أو ينتقدونه عند مقابلتهم أو الحديث أمامهم وهذا يفسر أعراض الرهاب الاجتماعي (المالح،126،1995)

٣_ النظرية السلوكية: ولقد اهتمت النظرية السلوكية في تفسير حالات الرهاب الاجتماعي، بدراسة التجارب المؤلمة والصدمات التي يتعرض لها الشخص خلال تاريخ حياته، واستعملت مفاهيم بسيطة تعتمد على التعليم والتعلم الشرطي والمكافآت والنتائج المترتبة على سلوك معين، فإذا تعرض الإنسان إلى موقف اجتماعي مؤلم ومزعج فإنه يتعلم أن هذا الموقف أو ما يشابهه من المواقف سيكون مؤلماً ومزعجاً، وهكذا ينشأ الرهاب الاجتماعي، مثلاً قد ينشأ الرهاب الاجتماعي لدى الفرد بعد مروره بتجربة سلبية أمام الآخرين حدث له فيها تلغم أو عشة أو انتقاد، ولم يستطع أن يتخلص من ذكراها وتأثيرها السلبي على نفسيته وحياته. ومن الفرضيات السلوكية الأخرى أن المرضى الذين يكون عندهم الرهاب الاجتماعي يحدث عندهم حساسية خاصة تجاه الأعراض الجسمية المرافقة للقلق فتعود أجهزة أجسامهم وأعصابهم على تلك الحساسية، وينتج عن ذلك أنهم قد تعلموا أن المواقف الاجتماعية ترتبط بزيادة في التوتر والقلق وهم بالتالي يخافون هذه المواقف ويتعدون عنها ولا يواجهونها (المالح،128،1995-129)

4. النظرية المعرفية: ومن أهم النظريات المعرفية التي تناولت الرهاب الاجتماعي وفسرت نشأته نذكر :

نظرية (بك و إمري): لقد طور بك وإمري (1985) نظرية معرفية لتفسير منشأ القلق والمخاوف المرضية، بما في ذلك تفسير منشأ اضطراب الرهاب الاجتماعي ويعد مفهوم المخطط، المفهوم المحوري الذي يمثل العمود الفقري لنظريتهما المعرفية والمخططات ما هي إلا مجموعات من القواعد التي تصنف وترتب، وتنظم، وتفسر المعلومات الواردة للمرء كما تيسر استرجاع المعلومات من الذاكرة.

ووفقاً لنظرية (بك وإمري)، فإن القلقين من الجمهور هم هؤلاء الأفراد سريعو التأثير، كما أن هؤلاء الأفراد هم الذين يرون العالم على أنه مكان

خطر ومهدد ومن ثم يظل هؤلاء الأفراد شديدي التيقظ باستمرار لمواجهة أي تهديد محتمل في هذا العالم ونتيجة لذلك فإن المؤشرات الإيجابية المحايدة أو المعتدلة يساء تفسيرها و بشكل سلبي. وما مرضى الرهاب الاجتماعي إلا هؤلاء الأفراد شديدي التركيز والالتفات للمؤشرات التي تشير إلى احتمالات تقييم سلوكهم الاجتماعي سلبيا من قبل الأشخاص الآخرين وربما تكون هذه المؤشرات ذات طبيعة موقفية ، كما يحدث من تعليق حاد من أحد المدرسين لأحد الطلاب الذي يجيب عن سؤال محدد أمام فصله، وفي الحقيقة أن مرضى الرهاب الاجتماعي يبدون وكأنهم يكرسون انتباههم بشكل زائد عن الحد لاكتشاف مؤشرات التهديد الاجتماعي المحتملة الحدوث (بارلو ، ترجمة فرج، 2002، 247 - 248).

5. نظرية العوامل الأسرية:

تلعب العوامل الأسرية دورا هاما في نشوء حالات الرهاب الاجتماعي و قد بينت الدراسات أن المرضى المصابين بالخوف الاجتماعي(الرهاب الاجتماعي) يذكرون في تاريخ شخصيتهم أن طفولتهم كانت غير سعيدة، وأنهم عانوا من الحرمان النفسي والمادي وأن علاقتهم بوالديهم كان يسودها البعد العاطفي والبرود، إضافة إلى عدم تقبل والرفض من الأهل، وهذه الذكريات تساهم عادة في تكوين مشاعر النقص كما تؤدي إلى ازدياد مشاعر الإحباط والعدوانية والتوتر وعدم الرضا عن النفس، هذا الأمر يؤدي إلى الرهاب الاجتماعي وتلعب بعض الأمور التربوية دورا في تثبيت الرهاب من المواقف الاجتماعية مثل إطلاق الصفات والصاق النعوت على الشاب المراهق أو الطفل كأن يسمى بأنه خجول أو ضعيف، أو أنه لا يتكلم أو غير ذلك في البيئة المنزلية أو المدرسية. من الأمور التربوية الهامة التي تساهم في تكوين الرهاب الاجتماعي كثرة الأوامر والنواهي والممنوعات وتعقيد التعليمات والقواعد التي يجب إتباعها في المواقف الاجتماعية، وشدة العقاب في حال عدم تطبيقها ومن ثم يزيد الشعور بالضعف، كما تزيد مراقبة النفس فيما بعد، وتضعف قدرته على التعبير التلقائي عن نفسه ورغباته مما يزيد في تجنبه للمواقف الاجتماعية و ينشأ عنده الرهاب الاجتماعي (المالح، 133، 1995-138).

6: النظرية الاجتماعية والثقافية: في الحقيقة أن هناك العديد من العوامل الاجتماعية والثقافية، التي تساهم في نشوء حالات الرهاب الاجتماعي، وذلك من خلال القيم الاجتماعية التي يغرستها المجتمع في الفرد، ومن بين العوامل الاجتماعية السلبية نذكر عدم وجود فرص التعبير عن الذات وعدم التأكيد على أهمية الفرد وتشجيعه على تنمية وتحقيق شخصيته كذلك المجتمع العدواني الانتقادي الذي لا يقبل الفرد، ويتهكم عليه و يسخر منه، له دور في نشأة الرهاب الاجتماعي. كما أن سياسة التمييز العنصري تتسبب في نشأة الرهاب الاجتماعي، فلقد أكدت الدراسات أن سياسة التفرقة الاجتماعية واضطهاد الملونين أو الأقليات الأخرى في المجتمعات الغربية يؤدي إلى زيادة الرهاب الاجتماعي (السبيعي، 61، 2006)

ثانياً : الدراسات السابقة

أ: الدراسات العربية

● دراسة ملص 2007

(نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي عند طلبة الجامعة الأردنية)

هدفت الى معرفة نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي عند طلبة الجامعة الأردنية وإرتباط الرهاب الاجتماعي مع تقدير الذات وعلاقة هذين المتغيرين بمتغيرات الجنس والعمر والكلية والسنة الجامعية ومنطقة السكن الجامعي وتكونت العينة من 944 طالبا وطالبة وبلغ عدد الطلاب 352 وطالبات 577 ولأغراض الدراسة تم استخدام مقياسين مقياس الرهاب الاجتماعي ودليل تقدير الذات وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار ارهاب الاجتماعية بين طلبة الجامعة الأردنية هي 9.3% وكانت نسبة انتشارها عند الإناث أعلى بشكل دال إحصائياً من نسبة انتشارها عند الذكور وأن هناك علاقة بين الرهاب الاجتماعي و منطقة السكن حيث وكانت أدنى درجة للرهاب الاجتماعي التي ظهرت لدى سكان المدينة كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة بين ارهاب الاجتماعي والسنة الدراسية حيث كان الرهاب الاجتماعي عند طلبة السنة الأولى والثانية أعلى بشكل دال إحصائياً من طلبة السنة الثالثة والرابعة

● دراسة بنجابي 2008

(الكشف عن العلاقة المحتملة بين الرهاب الاجتماعي وبعض المتغيرات النفسية لدى المراهقات السعوديات)

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة المحتملة بين الرهاب الاجتماعي وبعض المتغيرات النفسية لدى المراهقات السعوديات وتكونت عينة الدراسة الكلية من 300 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الرهاب الاجتماعي و مقياس الاكتئاب ومقياس تقدير الذات استمارة المقابلة الإكلينيكية العميقة واستمارة تقييم الحالة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين متوسط درجات أفراد العينة في الرهاب الاجتماعي بعوامله والاكتئاب بأبعاده وتوجد علاقة عكسية دالة بين الرهاب الاجتماعي وعوامله و تقدير الذات و توجد اختلافات في ديناميات البناء النفسي والشخصية بين الإناث ذوي الرهاب الاجتماعي العالي الشدة و بين الإناث ذوي الرهاب الاجتماعي منخفض الشدة وكل من الاكتئاب وتقدير الذات و بمستويات مختلفة

● دراسة المومني وجردات 2011

(الكشف عن الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين و الانتشار والمتغيرات الاجتماعية الديموغرافية)

هدفت الكشف عن الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين و الانتشار والمتغيرات الاجتماعية الديموغرافية (فقد تكونت عينة الدراسة من 729 طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي لدى أفراد العينة لقد بلغت 17.7% وتبين أنه نسبة انتشارها بين الإناث أعلى من الذكور وبين الطلبة الذين آبائهم وأمهاتهم مستواهم التعليمي ثانوي فما دون أعلى من الطلبة الذين آبائهم وأمهاتهم مستواهم التعليمي كلية فأعلى وبين الطلبة الذين يأتون من أسر كبيرة اعلى من الطلبة الذين يأتون من أسر متوسطة او صغيرة وبين الطلبة الذين يأتون من أسر دخلها منخفض أعلى من الطلبة الذين يأتون من أسر دخلها متوسط او مرتفع وبين الطلبة الذين تخرجوا في مدارس

حكومية أعلى من الطلبة الذين تخرجوا في مدارس خاصة ولم تظهر هناك فروق في نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي تعزى إلى المستوى الدراسي أو ترتيب الولادي أو مكان الإقامة

● دراسة حمدان 2012

(الكشف عن علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة مرحلة المراهقه المبكرة)

هدفت الكشف عن علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة مرحلة المراهقه المبكرة و تكونت عينة الدراسة من 1028 طالبا وطالبة من طلبة الصف السابع والثامن في محافظة إربد، واستخدمت الباحث مقياس أساليب المعاملة الوالدية و مقياس الرهاب الاجتماعي وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن هناك فروق دالة إحصائياً على مقياس الرهاب الاجتماعي تعزى للجنس و المستوى الصفي والتفاعل بينهما

وكان درجات الإناث أعلى من الذكور وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة بين كل من أساليب المعاملة الوالدية والرهاب الاجتماعي

ب_ الدراسات الاجنبية :

● دراسة ويتشن وزملانه 1999

(الكشف عن مدى انتشار المخاوف الاجتماعية و الرهاب الاجتماعي لدى عينة من المراهقين والشباب)

هدفت الكشف عن مدى انتشار المخاوف الاجتماعية و الرهاب الاجتماعي لدى عينة من المراهقين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 14_24 وجدت الدراسة أن نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي لدى الذكور %9_5 وبين الإناث %9_4 من عمر 14_24 عام وأن ثلث العينة يعانون من الرهاب الاجتماعي

● دراسة فيردا وآخرين 2004

(الكشف عن مستوى انتشار ارهاب الاجتماعي لدى الطلبة وعلاقتها بتقدير الذات وصورة الجسم)

هدفت الكشف عن مستوى انتشار الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة وعلاقتها بتقدير الذات وصورة الجسم وتكونت عينه الدراسة من 1003 طلاب جامعين 391 اناثاً و612 ذكوراً استخدمت الدراسة مقياس الرهاب الاجتماعي و مقياس تقدير الذات ومقياس صورة الجسم المتعدد وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أنه معدل انتشار الرهاب الاجتماعي بنسبة 9.6% وأن الطلبة ذوي تقدير الذات المرتفع أقل رهابة اجتماعياً وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي لديهم انخفاض في تقدير الذات و صورة الجسم مشوهه

نتائج الدراسة	مكان اجرائها	عدد العينة	هدف الدراسة	اسم الباحث	اسم الدراسة
نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي بين طلبة الجامعة الاردنية ٩٠,٣%	الاردن	٩٤٤ طالباً وطالبة	معرفة نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي هند طلبة الجامعة الاردنية	لم يذكر	دراسة ملص ٢٠٠٧
وجود علاقة دالة بين متوسط درجات أفراد العينة في الرهاب الاجتماعي بعوامله والاكتئاب بأبعاده	السعودية	٣٠٠ طالبة	الكشف عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وبعض المتغيرات النفسية لدى المراهقات السعوديات	ايمان بنجابي	بنجابي ٢٠٠٨
نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي لدى أفراد العينة لقد بلغت 17.7%	الاردن	٧٢٩ طالباً وطالبة	الكشف عن الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين و الانتشار والمتغيرات الاجتماعية الديموغرافية	فواز ايوب حمدان ، عبد الكريم محمد سليمان	مومني و جردات ٢٠١١
فروق دالة إحصائياً على مقياس الرهاب الاجتماعي تعزى للجنس	محافظة اربد (الاردن)	١٠٢٨ طالباً وطالبة	الكشف عن علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة	محمد زياد حمدان	حمدان ٢٠١٢

و المستوى الصفى والتفاعل بينهما			مرحلة المراهقه المبكرة		
نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي لدى الذكور 5_9% وبين الإناث 4_9%			الكشف عن مدى انتشار المخاوف الاجتماعية و الرهاب الاجتماعي لدى عينة من المراهقين والشباب	Wittche Stein&kessler	ويتشن وزملائه ١٩٩٩
معدل انتشار الرهاب الاجتماعي بنسبة 9.6% وأن الطلبة ذوي تقدير الذات المرتفع أقل رهاباً أجتماعياً		1003 طالباً وطالبة	الكشف عن مستوى انتشار ارهاب الاجتماعي لدى الطلبة وعلاقتها بتقدير الذات وصورة الجسم	Ferda&gamze& Orhan&nesim	فريدا واخرين ٢٠٠٤

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

يتضمن هذا البحث عرضاً للاجراءات ، التي تمت لتحقيق هدف
البحث وتحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة وإعداد مقياس

يتسم بالصدق والثبات والموضوعية فضلا عن تحديد الوسائل الإحصائية التي استعملت في معالجة البيانات وتحليلها.

أولا : مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية التي يضم العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج التي لها علاقة بالمشكلة (زيتون ، ، ص ١٣٨) ويتمثل مجتمع البحث لطلبة كلية التربية الأساسية قسم التربية الخاصة / المرحلة الرابعة.

ثانيا : عينة البحث

تم اختيار (60) طالبا وطالبة في المرحلة الرابعة لقسم التربية الخاصة للوقوف على النتائج النهائية للبحث الحالي.

ثالثا : أداة البحث

يتكون مقياس الرهاب الاجتماعي من 30 فقرة

رابعا : الصدق

بعد الصدق من أكثر المؤشرات القياسية أهمية للمقياس لأنه يشير إلى قدرة على قياس ما وضع لقياسه (داوود عبد الرحمن ، ١٩٩٠ ، ص ١١٨) فالاختيار الأنسب هو الذي يتحقق درجة أعلى الصدق (فرج ، ١٩٨٠ ، ص ١٠٠٠). الصدق الظاهري يشير أبيل (Ebel) إلى أن أفضل وسيلة لاستخدام الصدق الظاهري هو الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات مواقف الأخبار للصفة المراد قياسها وتحققت الباحثة من الصدق الظاهرة الاختبار في بداية إعداد فقراته ومن خلال عرضه ملحق رقم (1) على

مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس لمعرفة مدى ملائمة لعينة الدراسة (٧٩ ، ١٩٧٢ . ebel) ونالت موافقتهم بعد اجراء تعديلات طفيفة

خامساً : الثبات

بعد الثبات من الخصائص الضرورية التي ينبغي التحقق منها في الاختبارات التربوية والنفسية لأن حساب الثبات يعطي مؤشرا على دقة الاختبار وتجانسه في قياس الخاصية (احمد ، ١٩٨١ ، ١٨٩) . الثبات أن الاختبار يعطي تقديرات ثابتة أي لو كرر الإجراء في عملية القياس ويعني لامكن التوصل إلى نتائج متقنة عن الفرد (الأنصاري

٢٠٠٠ ، ١١٤) ولقد تم التأكد من ثبات الأداة باستخدام طريقة التجزئة النصفية وقد بلغ معامل الثبات بيرسن (73.8) و بمعامل تصحيح سبيرمان (٠.٨١) وهذا يدل على تمتع الأداة بدرجة ثبات عالية وأصبحت جاهزة للتطبيق.

سادسا : تطبيق الأداة لغرض التحقيق من هدف البحث الحالي وبعد التحقق من صدق أداة البحث وثباتها فقد أصبحت الاستبانة مكونة من (30) فقرة ملحق رقم (4) وكانت امام كل فقرة ثلاث بدائل ودرجة الاجابة (٣.١.٢) وبعد ذلك جمعت استمارات الاداة ليتسنى للباحثة سهولة تصحيح الإجابات وتحويلها إلى درجات خام ولذلك معالجتها إحصائيا لاستخراج النتائج

سابعاً : الوسائل الاحصائية

١_ معامل ارتباط سبيرمان

٢_ معامل ارتباط بيرسن

٣_ الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

الفصل الرابع

أولاً : عرض نتائج البحث

المجموع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة
ذكور	٣٠	٢٤,٠٩	٤,٣٢	المحسوبة الجدولية	غير دالة احصائياً
اناث	٣٠	٢٣,٠٩	٣,٥١	٠,٢٦	١,٦٧

ثانياً : تفسير نتائج البحث

في ضوء نتائج البحث التي توصلت اليها الباحثة إليها أظهرت نتائج البحث بأنها غير دالة إحصائياً إذ أن الشعور بالأمن والأمان والطمأنينة الظروف الاجتماعية والاقتصادية ونوعية الخدمات التي تقدمها الأسرة والمدرسة قد شددت من أزرهم ورفعت من معنوياتهم ومكانتهم من مواجهة الآثار النفسية التي عاصرتهم أثناء حياتهم

اليومية لأن هذه الظروف أسهمت بشكل ملحوظ في انخفاض الرهاب الاجتماعي فهي تمثل نوعاً ما من الدعم المعنوي والمساندة التي تعمل على تحفيز قدرات الطلاب لمواجهة الصعوبات التي قد تواجههم

الفصل الخامس

أولاً: الاستنتاجات :

توصلت الباحثة إلى عدد من الاستنتاجات كما يلي :

- 1_ التنشئة الاجتماعية والأساليب التربوية الناجحة ساعدت على خلق طلبة اسوياء مع انفسهم ومع الآخرين
- 2_ الأساليب التربوية المتميزة من قبل الكوادر التدريسية ساعدت في توطيد العلاقة ما بين الطلبة و فهمهم لذاتهم و للآخرين
- 3_ استخدام أساليب التعزيز الإيجابية ساعدت في الحد من الرهاب الاجتماعي فأصبح الفرد على صلة وطيدة بالآخرين

ثانياً : التوصيات :

أوصت الباحثة بما يلي

- 1_ التأكيد على تعزيز الروح الاجتماعية بين الطلبة وإتاحة الفرص لهم للمشاركة في أوجه النشاط الاجتماعي المختلف

2_ التأكيد على استخدام أساليب التعزيز الإيجابي و التي تساعدهم على الاندماج في عالمهم ورفع روح المثابرة والطموح المتفاني في ما بينهم

ثالثاً : المقترحات :

توصلت الباحثة الى عدد من المقترحات وفيها

1_ تشكيل لجان للإرشاد النفسي والتربوية و اشراك الطلبة ذوي الرهاب الاجتماعي المنخفض في إشاعة روح المحبة والتعاون ونبذ ظاهرة الرهاب الاجتماعي

2_ إجراء دراسات مماثلة أخرى لبحث مشكلات أخرى كالأمن النفسي و الاغتراب النفسي

المصادر

● المصادر العربية ●

1_ دبرا هوب وريتشارد هيمبرج ،21،2002 (الرهاب الاجتماعي لدى الابناء) المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال _ جامعة المنصورة

2_ حنفي محمود امام .نور احمد الرمادي 2001:217 (الرهاب الاجتماعي لدى الابناء) المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال _ جامعة المنصورة

3_ احمد عكاشة ،دون سنة 161

4_ حسين فايد 2006 : دراسات في الصحة النفسية ،مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع

5_ ملص،ز.(2007) العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات عند عينة من طلاب الجامعة الاردنية ،رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، الاردن

6_ مومني ،ف؛وجردات،ع.(2011) "الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين : الانتشار والمتغيرات الاجتماعية الديمغرافية، مجلة العلوم الاجتماعية ،الجامعة الاردنية

7_ نايف فدعوس الحمد ،خالد بن ناصر العوهلي ،محمود احمد حميدات ،دراسات العلوم التربوية ،المجلد 43 ملحق 5 ،2016

8_ سليمان،صبحي(2007).تغلب على الخوف والخجل والقلق، دار الأمل للنشر والتوزيع،مصر.

9_ عكاشة،أحمد(د.ت).الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية،القاهرة

10_ عيد،محمد إبراهيم(2002).الهوية القلق والإبداع، دار القاهرة،القاهرة.

١١_ عبدالرحمن، محمد السيد (2000). عالم الأمراض النفسية والعقلية
الأسباب- الاعراض- التشخيص- العلاج، دار قباء للطباعة والنشر
والتوزيع، القاهرة

١٢_ يحيى، محمد لطفى محمد (2003) استخدام السيكو دارما في تخفيف
الغوبيا الاجتماعية لدى أطفال مرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة عين شمس، مصر

١٣_ المالح حسان (2005) . الخوف الاجتماعي (الخجل) ، ط2، دار
الاشراقات ،دمشق

١٤_ بارلو، ديفيد (2002). مرجع اكلينيكي في الاضطرابات النفسية، ترجمة
صفوت فرج، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة

١٥_ لسبيعي، عبد الله، 2006، إن كنت خجولا عالج نفسك بنفسك (وسائل
علمية للتخلص من الخجل والرهاب الاجتماعي)، مكتبة الملك فهد
الوطنية، الرياض

١٦_ حمدان، إ. (2012) علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالرهاب
الاجتماعي لدى عينة من طلبة مرحلة المراهقة المبكرة، رسالة ماجستير،
جامعة اليرموك.

● المصادر الاجنبية ●

Christopher A. (2005). Social Anxiety and Social Phobia
in Youth: Characteristics, Assessment, and Psychological
.Treatment

Blanco, C; Bragdon, L; Schneier, F; Liebowitz, M. (2012). "The evidence-based pharmacotherapy of social anxiety disorder". The International Journal of Neuropsychopharmacology, 16 (1) 249–235

Hales, R; Yudofsky, S. (2003). "Social phobia. In Textbook of Clinical Psychiatry". Washington, American Psychiatric Publishing. (4th ed, pp. 572–580

Bogels, S; Voncken, M. (2008). "Social Skills Training Versus Cognitive Therapy for Social Anxiety Disorder Characterized by Fear of Blushing, Trembling, or Sweating. International Journal of Cognitive Therapy, 1(2)

Wittchen HU, Stein MB, Kessler RC. (1999). "Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and co-morbidity". Psychological Medicine, 29(2), pp 309-323

Ferda Izgiç, Gamze Akyüz, Orhan Doan, Nesim Kuu, (2004). "Social Phobia Among University Students and Its Relation to Self-Esteem and Body Image", Can J Psychiatry; 49(9):630–634

ملحق رقم (٢)

اسماء الخبراء والمحكمين لمعرفة مدى صلاحية مقياس الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة المتميزين

ت	اسم التدريسي	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	عماد حسين عبيد	أ.د	علم النفس النمو	جامعة بابل(كلية التربية الاساسية)
٢	عقيل خليل ناصر	أ.م	علم النفس عام	جامعة بابل(كلية التربية الاساسية)
٣	عبد السلام جودت الزبيدي	أ.د	علم النفس التربوي	جامعة بابل(كلية التربية الاساسية)
٤	حيدر طارق كاظم	أ.م.د	علم النفس التربوي	جامعة بابل(كلية التربية الاساسية)
٥	حيدر حاتم فالح	أ.م	طرائق تدريس تاريخ	جامعة بابل(كلية التربية الاساسية)
٦	رياض هاتف عبيد	أ.م.د	طرائق تدريس لغة عربية	جامعة بابل(كلية التربية الاساسية)
٧	نسرين قاسم عبد الرضا	م.م	طرائق تدريس لغة عربية	جامعة بابل(كلية التربية الاساسية)

ملحق رقم (٣)

جامعة بابل

كلية التربية الاساسية /قسم التربية الخاصة

م/ استبانة اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الرهاب الاجتماعي

الاستاذ (الفاضل)

تحية طيبة :

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة المتميزين من وجهه نظر مدرسيهم) ولتحقيق هدف البحث تبنت الباحثة مقياس ابريغم (٢٠٠٨) بعد اجراء بعض التعديلات على فقراته وتكيفها مع طبيعة الصيغة

ويعرف الرهاب الاجتماعي : هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة من الآخرين، مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية (عكاشة، ١٩٩٨)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة دراية علمية كاملة تضع الباحثة بين ايديكم فقرات لمقياس لتعديل او حذف ما ترونه مناسباً.

●● مع الاحترام ●●

اسم الطالبة

زينب حاتم حميد

اسم المشرفة

أ.م. نسرين حمزة السلطاني

م	الفقرات	صالح	غير صالح	تحتاج الى تعديل
١	احب البقاء في الفراش حتى لا ارى أي شخص			
٢	استمتع ب الوحدة			
٣	افضل عادة ان اكون بصحبة الاصدقاء عن اكون وحيدا			
٤	عند دخولي حجرة مكتظة بالناس اشعر بالرغبة ملحة في ان ارحل على الفور.			
٥	يمثل التفاعل او التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا			

			٦ لا اشعر بالاسترخاء الا اذا كنت بمفردي.
			٧ اعتقد اني استمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس
			٨ ابتعد عن الآخرين بقدر الامكان
			٩ افعل هواياتي المفضلة بمفردي
			١٠ أخبر الآخرين بأنني لست على ما يرام لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام
			١١ الوقت الذي اشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الذي اكون فيه بمفردي
			١٢ وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا
			١٣ افضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين
			١٤ افضل السفر مع الاصدقاء عن السفر بمفردي.
			١٥ افضل الذهاب السينما بمفردي
			١٦ استمتع دائما بوجودي مع الآخرين
			١٧ افضل الخروج مع الاصدقاء عن الاعتكاف في البيت
			١٨ عندما اتحدث مع الآخرين تتملكني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم.
			١٩ اجد صعوبة في اقامه علاقات اجتماعيه وثيقه مع الآخرين
			٢٠ اغادر الاجتماعات والاحتفالات دون وداع اصدقائي
			٢١ حتى عندما اكون في حاله نفسيه جيدة افضل ان اكون بمفردي عن اكون مع الآخرين
			٢٢ اتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي
			٢٣ اتمنى لو تركني الناس بمفردي
			٢٤ اشعر بالأمان عندما اكون بمفردي
			٢٥ عندما اجلس في مكان مزدحم اشعر بالرغبة في الرحيل

٢٦	احتاج غالبا ان اكون بمفردى تماما لعدة ايام		
٢٧	اشعر بالارتياح عندما اكون مع الآخرين		
٢٨	احب قضاء وقت فراغى مع الآخرين		
٢٩	عندما اقرر ان اكون مع الآخرين اندم على ذلك		
٣٠	يصيبني الارهاق نتيجة تواجدى مع الآخرين لذلك لا افضل التواجد معهم		
٣١	اعتبر نفسى شخصا منعزلا او وحيدا		
٣٢	اتمنى ان اكون بمفردى او وحيدا معظم الوقت		
٣٣	اتجنب المواقف التي تفرض على التفاعل		
٣٤	اشعر بالارتباك عندما اعرف اننى موضع ملاحظه من الآخرين		
٣٥	اشعر بالتوتر عندما اتحدث امام الآخرين		

ملحق رقم (٤)

جامعة بابل

كلية التربية الاساسية

قسم التربية الخاصة

م/ مقياس مستوى الرهاب الاجتماعى لدى الطلبة المتميزين من وجهة
نظر مدرسيهم

المعلم / المعلمه.....الفاضل/ الفاضلة

تحية طيبة :-

يضع الباحث بين ايديكم فقرات مقياس مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة المتميزين من وجهة نظر مدرسيهم ولما يعهده منكم من خبرة ودراية علمية في مجال تخصصكم العلمي الاجابة عن فقرات المقياس وتستخدم الاجابة لاغراض البحث العلمي فقط ...راجياً الاجابة والمساعدة قدر الامكانشاكرين تعاونكم معنا.

●● مع الاحترام ●●

اسم الطالبة
زينب حاتم حميد

اسم المشرفة
أ.م.نسرین حمزة السلطاني

م	الفقرات	منطبق	منطبق الى حد ما	غير منطبق
١	افضل النوم احسن من مخالطة الاخرين			
٢	استمتع ب الوحدة			
٣	افضل عادة ان اكون بصحبة الاصدقاء عن اكون وحيدا			
٤	عند دخولي حجرة مكتظة بالناس اشعر بالرغبة ملحة في ان ارحل على الفور.			

			يمثل التفاعل او التواصل مع الآخرين عينا نفسيا	٥
			اعتقد اني استمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس	٦
			ابتعد عن الآخرين بقدر الامكان	٧
			افعل هواياتي المفضلة بمفردي	٨
			أخبر الآخرين بأنني لست على ما يرام لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام	٩
			وجود الاخرين حولي يجعلني قلقاً	١٠
			افضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين	١١
			أفضل السفر مع الاصدقاء عن السفر بمفردي.	١٢
			افضل الذهاب السينما بمفردي	١٣
			استمتع دائما بوجودي مع الآخرين	١٤
			عندما اتحدث مع الآخرين تملكني رغبة في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم.	١٥
			اجد صعوبة في اقامه علاقات اجتماعيه وثيقه مع الآخرين	١٦
			اغادر الاجتماعات والاحتفالات دون وداع اصدقائي	١٧
			اتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي	١٨
			اتمنى لو تركني الناس بمفردي	١٩
			اشعر بالأمان عندما اكون بمفردي	٢٠
			عندما اجلس في مكان مزدحم اشعر بالرغبة في الرحيل	٢١
			احتاج غالبا ان اكون بمفردي تماما لعدة ايام	٢٢
			اشعر بالارتياح عندما اكون مع الآخرين	٢٣
			احب قضاء وقت فراغي مع الآخرين	٢٤
			عندما اقرر ان اكون مع الآخرين اندم على ذلك	٢٥

			٢٦ يصيبني الارهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين لذا لا افضل التواجد معهم
			٢٧ اعتبر نفسي شخص منعزل او وحيداً
			٢٨ اشعر ب الارتباك عندما اعرف انني موضع ملاحظة من الآخرين
			٢٩ افضل السفر مع الاصدقاء عن السفر بمفردي
			٣٠ اشعر ب التوتر عندملا اتحدث امام الآخرين