P- ISSN: 1680-8738 E- ISSN: 2663-547X
مجلة كلية التربية للبنات - جامعة بغداد

قياس الرهاب الاجتماعي لدى طالبات الصف الخامس اعدادي

هالة عبد الأمير مكلف
المديرية العامة لتربية بغداد/الكرخ الثانية – قسم الارشاد التربوي
amdrh796@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.36231/ coedw/vol30no3.9

Received 7/4/2019, Accepted 30/6/2019

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على قياس مدى أصابه طالبات الصف الخامس الإعدادي بالرهاب الاجتماعي. وتحدد البحث الحالي بمديرية تربية الكرخ الثانية والعام الدراسي 2015 – 2016م وطالبات الصف الخامس إعدادي. واستعمال المنهج الوصفي.اذ تم عرض الجوانب النظرية والدراسات السابقة الخاصة بالرهاب الاجتماعي وتضمنت إجراءات البحث تطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي على عينه عشوائية من طالبات الخامس علمي (تطبيقي) وطالبات الصف الخامس أدبي. وتوصل البحث إلى أن طالبات الصف الخامس إعدادي لديهن رهاب اجتماعي بمستوياته المختلفة (المنخفض والمتوسط والعالي والعالي جدا) وفي نهاية البحث تم عرض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات ذات اهمية.

الكلمات المفتاحية: الرهاب الاجتماعي. قياس, طالبات الثانوية

Measuring the Social Phobia Fifth-Secondary Stage Female Students

Hala Abdulameer Muklif
General Directorate of Education in Baghdad / Al-Karkh II / Department Of Education Guidance

Abstract

The current research aims to know the measurement of the fifth- secondary stage female students' affliction with the social phobia . The research is confined to General directorate of Education in Baghdad / Al-Karkh/2 / for the academic year 2015-2016 and fifth-secondary stage female students. It has been used descriptive method and exposed theoretical sides and previous studies concerning with the social phobia.The procedures of the research include the application of the social phobia scale on random sample of fifth- secondary stage female students (both branches scientific and literary). The current study has concluded that the fifth- secondary stage female students have phobia with different levels (high , very high , medium and low) The current study has displayed singnificant conclusions, recommendations and suggestions.

Keywords: Social Phobia, Measuring, secondary female students

مشكلة البحث

إن المجتمع العراقي مر بظروف صعبة خلال سنين مضت نتيجة لتعرضه لحروب عدة وعمليات عسكرية طويلة مما أسفر عن تغيرات في المحيط البيئي والاجتماعي لعديد من محافظاته . وكذلك ارتفاع مستوى الأيتام في البلد وكذلك أدى إلى ظهور مشكلة الرهاب الاجتماعي بشكل ملحوظ لدى الأطفال و المراهقين لدى الأطفال والمراهقين والشباب بشكل عام والطلبة بشكل خاص في كافة المراحل الدراسية . والظروف الصعبة في البلد قد تؤدي إلى الإمراض النفسية والذي الى تدهور وضعهم المعرفي , ومن بين تلك الإمراض النفسية التي تؤثر على الفرد والمجتمع بصوره كبيره مرض الرهاب الاجتماعي هذا المرض الذي يشل طاقات الفرد ويدمر سعادته ويدهور إمكانياته على التعلم وجعله يعيش تحت وطأة تأثيرات مخيفه تجعله داخل قوقعة من الأفكار المزعجة والإحباط ويحول الإنسان من كائن اجتماعي الى كائن يخاف من الأخر ويعاني من ابسط أمور حياته وهو التعايش مع الآخرين .

وأن هذه الأمراض والاضطرابات السلوكية إذا لم يتم تشخيصها ووضع العلاج لها ودراستها من قبل ذوي الاختصاص لمن يصاب بها تتحول إلى أمراض نفسية مزمنة. وهي في حالتها البسيطة وقبل تحولها إلى مرض مزمن تؤثر على علاقة الفرد بالجماعة وانسحابه من المجتمع وحدوث مشكلات معقدة للمراهق من قبل إفراد أسرته وأقرانه ومدرسيه والإدارة المدرسية وربما تجعل الطالب يترك الدراسة وينعزل عن المجتمع ويكون فرد سلبي. وضمن مرحلة الدراسة الإعدادية فأن أخطر الاضطرابات السلوكية التي يتعرض لها الطلبة المراهقين هي اضطراب القلق المرضي أو الرهاب الاجتماعي . (الدليل التشخيصي للأمراض النفسية) .

وان السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والقابلية على التعديل لكون الفرد له القدرة على التكيف وهذه القدرة تختلف من فرد إلى أخر وكذلك يختلف في قدرته على تحمل أي مشكله تعترضه سواء كانت مشكلة اجتماعه أو نفسيه أو صحي هاو عدم قدرته على تحمل ابسط المشاكل ووفق ذلك فلا بد من وضع برنامج علاجي أو إرشادي مخطط له وفي ضوء أسس علمية لتقديم النصائح الإرشادية بشكل مباشر أو غير مباشر بشكل فردي أو جماعي ضمن المؤسسة التعليمية لمساعدة الطلبة في تخطي مشاكلهم وعلاج الإمراض الصحية النفسية التي تصادفهم إثناء حياتهم . (الأميري , 2002 : 30) بتصرف الباحثة .

وباعتبار ألطلبة والمتعلمين محور العملية التعليمية والتربوية ومركز اهتمامها والذي من اجله تبذل كل الجهود والإمكانات من اجل تنشئته وتربيته وتعلمه وتاهيلة والاستفادة من قدراته واستغلالها الاستغلال الأمثل فهو أمل المستقبل لذلك أعدت العديد من الدراسات والبحوث للوقوف على المشكلات التي تواجهه والتي تقف حجر عثرة في سبيل تقدمه .

ولمرحلة الدراسة الإعدادية أهمية كبيره لكونها المرحلة التي ينتقل فيها الطالب من الدراسة الاعداية إلى الدراسة الجامعية ومما تتضمنه من صعوبات تعيق تفاعل والتكيف الاجتماعي للطلبة وما يرافقها من ظهور اضطرابات نفسيه مختلفة من هذه الاضطرابات الرهاب الاجتماعي حيث يشعر الفرد المصاب به بقلق وخوف يشتد عند مواجهة أي موقف ويؤدي إلى تجنبه لان التعرض له يكون أمرا مؤلما له .

(غزو وسيمور , 2016 : 60) .

وأن الرهاب الاجتماعي هو احد الاضطرابات النفسية التي شخصت ضمن دليل تشخيص الأمراض النفسية لمنظمة الصحة العالمية وأعتبر الرهاب الاجتماعي اضطرابا أيضا ضمن تصنيف دليل المرشد الإحصائي لتشخيص الاضطرابات العقلية الصادر عن جمعية الأطباء النفسيين الأمريكيين.ولذلك فأن الرهاب الاجتماعي يعتبر اضطرابا مزمن قابل للعلاج ويظهر عادتا في سن المراهقة .(شمسان ،2004: 19)

ومن العوامل التي تساعد على ظهور الرهاب الاجتماعي المدرسة والمجتمع بسبب عدم فهم وتقبل المدرسين والأسرة والمجتمع الخارجي لوجهة نظر المراهق وعدم الاهتمام أو فهم مرحلة التغير التي يمر بها. والأكثر تأثيرا لظهور هذا الاضطراب هو التطور التكنولوجي والمعرفي الذي يشهده العهد الحالي والأزمات والصراعات في أغلب الدول وزيادة الصعوبات التي يواجهها الطلبة وخاصتا طالبات المرحلة الإعدادية.

ووفق ماتم ذكره فقد برزت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثة لتمكن الخوف المرضي والرهاب الاجتماعي لدى بعض طالبات المدرسة لدرجة انه أدى إلى إعاقة أدائهن الدراسي والتسرب من الدرس والانعزال عن طالبات المدرسة . ويمكن تحديد مشكلة البحث بالاتي : **(ما مستوى إصابة طالبات المرحلة الإعدادية بالرهاب الاجتماعي) .**

أهمية البحث

تنبع أهمية البحث الحالي من أهمية الطلبة وأهمية دورهم في المجتمع فالطلبة ذو الدور المنشود في بناء البلد ونهوضه وهم جيل المستقبل فيجب ان يكون قائد المجتمع سليم وخالي من الاضطرابات

والأمراض النفسية والسلوكية والأجتماعية بكافة أنواعها وخاصتا الرهاب الاجتماعي.

وأن الاهتمام بدراسة الطلبة هو اهتمام بدراسة المجتمع لذلك فان أبعاد هذه الشريحة المنتجة في المستقبل والمبدعة للبلد إذا لم يتم الاهتمام بها وعلاجها من الصراعات والاضطرابات السلوكية والاجتماعية سوف تتحول الى شريحة مدمرة للبلد تدمر ذاتها ومجتمعها في آن واحد .(كنعان والمجيدل ، 1999: 86).

لذلك أصبح الاهتمام بالطلبة ضرورة والتعرف على أهم الاضطرابات السلوكية التي يتعرضون لها خلال فترة المراهقة ليتم تشخيصها ومعرفة مستواها وأسبابها ووضع علاج فوري لها كي لا تتحول الى مرض مزمن.

وأن الإناث أكثر عرضة للأزمات والصراع الضغوط النفسية بسبب التقاليد الاجتماعية والتربية التي تختلف عن تربية الذكور لذلك تكون معرضة للاضطراب نفسي وسلوكي ضمن مرحلة المراهقة ومنها القلق المرضي (الرهاب الأجتماعي) الذي توصلت اليه نتائج دراسة كلارك 1992م.

وعليه فأصبح من الضروري الاهتمام بهذا الاضطراب السلوكي وتشخيص مدى إصابة طالبات المرحلة الإعدادية به لوضع علاج مناسب له.

ويمكن توضيح أهمية البحث وفق الاتي :

الأهمية النظرية للبحث - تتمثل الأهمية النظرية للبحث الحالي في الكشف عن المشكلات النفسية التي يتعرض لها الطلبة في مرحلة المراهقة ومرحلة الدراسة الإعدادية مما بجدر بإعداد برنامج علاجي لتلك المشكل هاو الحد منها أو وضع أسلوب التعامل معها عند ظهورها .

الأهمية التطبيقية للبحث – تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث في الأتي :

أ – أن هذا البحث تم إجراءه ضمن احد مدارس بغداد / الكرخ الثانية لقياس الرهاب الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية لما لهذه المرحلة والمرض النفسي الاجتماعي من أهمية بحاجة إلى دراسة .

ب – إن هذا البحث سوف يثري بالمعلومات حول الرهاب الاجتماعي سواء لفئة الطلبة او المدرسين أو المرشدين التربويين والباحثين .

ج – إن النتائج التي سوف يتم التوصل إليها بعد إجراء مقياس الرهاب الاجتماعي على عينة الطلبة وبعد تصحيحه والتوصل إلى النتائج سوف يكون ذا فائدة لكل المهتمين بالمشكلات النفسية والاجتماعية من اجل مساعدتهم وإثرائهم بالمعلومات وأسلوب العلاج لاجتياز مشكلة الرهاب الاجتماعي لكل من يعاني منه سواء من فئة الطلبة أو الإفراد .

أهداف البحث - يهدف البحث الحالي إلى الأتي :

1- التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طالبات الصف الخامس العلمي والأدبي ألأعدادي ضمن العام الدراسي 2015-2016م.
2- التعرف على معدل انتشار الرهاب الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بشكل عام ومدى انتشار الرهاب الاجتماعي لدى طالبات إعدادية البتول للبنات بشكل خاص .
3- وضع بعض الحلول لخفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة المدارس الإعدادية .

حدود البحث - يتحدد البحث الحالي بمديرية تربية الكرخ الثانية في محافظة بغداد وطالبات إعدادية البتول – للبنات والعام الدراسي 2015-2016م ومقياس الرهاب الاجتماعي.

تحديد مصطلحات البحث

1-"التعريف الاصطلاحي للرهاب الاجتماعي – عرف الرهاب الاجتماعي في قاموس الطب النفسي : " خوف متزايد من أشياء أو مواقف معيته ليست مخيفه " (فرغلي , 2005 :64)

2-التعريف النظري للرهاب الاجتماعي تمثل في " الرهاب الاجتماعي هو حالة من الخوف المفرط والمتكرر لدى طالبات المرحلة الإعدادية والمصاحب لإعراض فسيولوجية تتمثل بالتلعثم والخجل واصفرار الوجه ورعشه في اليد , وإعراض انفعاليه تتمثل بالقلق والارتباك نقص الثقة بالنفس , وإعراض سلوكيه تتمثل بتجنب المواقف الاجتماعية , ويتم قياس الرهاب الاجتماعي من خلال تطبيق مقياس خاص بالرهاب الاجتماعي . "

3- عرفه دليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية بأنه " احد أنواع اضطرابات القلق التي تتسم بخوف شديد ودائم من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء يشعر فيها الفرد بالارتباك أو المهانه " (الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية , 2000 : 429) .

4- عرفه كل نت التيان واكسنسولا (2014) بانه :

" خوف وانزعاج الفرد في المواقف الأجتماعيه , والقلق من التقييم وإطلاق الإحكام على الاخريين وبالتالي يؤدي الى الخوف الشديد من ما يقوله الآخرون والتفكيربه مما يؤدي إلى عدم الشعور بالأمان " .

5- تعرف الباحثة الرهاب الاجتماعي إجرائيا بأنه .....

(إعراض سلوكية يتعرض لها الطلبة تتمثل بتجنب المواقف الاجتماعية ويقاس من خلال إجراء مقياس الرهاب الاجتماعي)

اولا – جوانب نظرية - الرهاب الأجتماعي – Social phobias

الرهاب الاجتماعي أو القلق الاجتماعي أو القلق المرضي.... ويقصد به الخوف الغير مقبول من قبل الفرد وتجنب المواقف التي يفترض فيها إن يتعامل أو يتفاعل فيها الشخص الأخر ويكون معرضا نتيجة لذلك الى نوع من انواع التقييم.فالسمة الأساسية للرهاب الاجتماعي تتمثل في الخوف الغير واقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين والأفراد المصابون بهذا الاضطراب غالبا ما يتصورون بأن محيطهم ليس له من اهتمام آخر غير تقيمهم المستمر وبطبيعة الحال فأنهم يتصورون دائما أن التقييم لابد وان يكون سلبيا.(رضوان ،2001 :330).

ويظهر الرهاب الاجتماعي لدى الأفراد عادة في سن المراهقة ويتمركز حول الخوف من أن يكون الشخص محط أنظار الآخرين في المجموعات الصغيرة مما يؤدي بالمراهق الى تجنب المواقف الاجتماعية.

ويصاب الرجال والنساء بالرهاب الاجتماعي لكن النساء يكون مستوى الإصابة أكثر من الرجال حسب ما أكدت عليه دراسة كلارك 1992. ودراسة الريامي 2010.

التسميات التي تطلق على الرهاب الأجتماعي

توجد عدة تسميات للرهاب الاجتماعي هي كالآتي :

الفزع الرهاب الخوف المرضي الخواف المخاوف المرضية الخوف الاجتماعي المرضي القلق الاجتماعي المرضي الفوبيا الاجتماعية القلق الاجتماعي (حسين ،2009 : 20)

لمحة تارخية حول الرهاب الأجتماعي

الرهاب الاجتماعي او الخوف المرضي هو من الانفعالات الإنسانية الأساسية وهما مترادفان او مرتبطان تبعا لوجهة النظر السيكولوجية. ويوجد الرهاب الاجتماعي منذ بداية الحياة الانسانية وعرف قديما بحالات الهم والغم والحزن والكرب التي تؤدي إلى التطير والوله والكدر وتؤذي الإنسان نفسيا وجسديا.(ناصر ، 2001 : 70).

وعرفه العرب على انه قلق عصابي مفرط من مواقف لاتثير القلق ولكن في حالة تعرض الفرد للموقف المخيف فأن ذلك ممكن أن يدمر المناعة النفسية للفرد وتبدأ صحته بالتدهور واول من أشار إليه ابن سينا (الشيخ ،2002 : 16)

واهتم بالرهاب الاجتماعي العديد من الفلاسفة مثل الفيلسوف العربي الغزالي الذي يحدد (القلق) الرهاب بأنه تألم القلب واحتراقه بسبب توقع حدوث مكروه والخوف من الأشياء التي يكمن فيها الخطر والأذى والخوف المفرط الزائد مذموم ويخرج الإنسان إلى اليأس والقنوط ويمنعه عن العمل وقد يسبب له الضعف وزوال العقل. (ناصر ، 2001 : 74).

وحديثا أهتم العالم النفسي فرويد بالرهاب والقلق المرضي وحدد معناه ودرس في أسبابه التي تعود الى العقد النفسية التي تصيب الإنسان في مرحلة الطفولة وشخص فرويد القلق المرضي في العديد من كتبه ومؤلفاته.

الأسس النظرية للرهاب الأجتماعي

توجد العديد من النظريات فسرت ظهور الرهاب الاجتماعي لدى الأفراد وفق الأتي :

اولا – نظرية التحليل النفسي

تركز هذه النظرية على أن الرهاب الاجتماعي ما هو ألا ردود فعل عن القلق العصابي إذ أن الخوف يتحول لا شعوريا من موقف مثير للقلق إلى موقف أخر غير ضار. وأكد فرويد إلى أن هذه المخاوف هي في الأصل تطور لعقدة اوديب وعقدة الكترا وينتقل الخوف بصورة رمزية ليحول مواضيع الخوف الفعلية الى مواضيع اخرى تحمل صورة الومز للخوف الحقيقي.(وافدون ،1983 : 668)

ثانيا – النظرية السلوكية

ترى هذه النظرية أنتقال الأثر للمثيرات الشرطية للمثيرات المحايدة ويفسر الخوف المرضي (الرهاب الاجتماعي) على أساس الانعكاسات الشرطية كأن يحدث موقف معين في الطفولة المبكرة كتعرض الطفل لاعتداء أو هجوم من الغرباء وكانت الاستجابة هي الخوف فأن هذه الخبرة المؤلمة تكبت وتنسى أسبابها ولكن تبقى استجابة الخوف كامنة مستعدة للتعبير عن نفسها كلما توفر منبه أو مثير يشبه المثير الأصلي. (الأمير ، 2002 :404)

ثالثا – نظرية التعلم الأجتماعي - يرى ألبرت بندوارا صاحب نظرية التعلم الاجتماعي أن القلق هو حالة مترقبة من التخوف من احتمال وقوع حوادث مؤلمة ويعزو حدوث القلق بسبب حدوث متغيرات غير مرغوبة مع وجود استعداد نفسي لظهور القلق لدى الفرد نتيجة المفهوم السلبي لقدراته. لذا فأن القلق رغم كونه يعبر عن استجابات لمثيرات خارجية لكنه يرتبط باسمات الشخصية العقلية والوجدانية. (تونسي ،2002 :27)

رابعا – نظرية فعالية الذات

تعد نظرية فعالية الذات انه التوجه المعرفي يكون من خلال شرح السلوك الخاضع للكف , حيث يفترض باندورا إن مرضى الرهاب الاجتماعي يتجنبون المواقف الاجتماعية لاعتقادهم أنهم لا يملكون القدرة على مواجهتها (فعالية الذات منخفضه) , كما يعتقدون ان تفاعلاتهم في المواقف الاجتماعية سوف تؤدي الى عواقب سلبيه . وطبقا لهذه النظريه فان افكارنا تسيطر على إثارة عنيقه وبالتالي فان مرضى الرهاب الاجتماعي لا يتجنبون المواقف الاجتماعية ليخفضوا من قلقهم بل يتجنبوها لأن لديهم معارف تفيد بعدم فعاليتهم الذاتيه لهذه المواقف . (الصبوه , 2014 : 92 – 93)

خامسا – **النظرية الاجتماعية والثقافية**

ترى هذه النظرية إن هنالك العديد من العوامل الاجتماعية والثقافية تساهم في نشوء حالات الرهاب الاجتماعي وذلك من خلال القيم الاجتماعية التي يغرسها المجتمع في الفرد , ومن بين العوامل الاجتماعية السلبية عدم وجود فرص للتعبير عن الذات وعدم التأكيد على أهمية الفرد وتشجيعه على تنمية وتحقيق شخصيته , كذلك فان المجتمع العدواني يؤدي إلى عدم تقبل الفرد ويتهكم عليه ويسخر منه وله دور في نشأة الرهاب الاجتماعي لدى الكثير من الإفراد . (السبيعي , 2006 : 61) .

وفق النظريات التي تم ذكرها في البحث الحالي فان الباحثة لم تتبنى لأي من النظريات السابقه , فبحسب راي الباحثة فان الرهاب الاجتماعي له عدة مسببات ضمن بيئة مجتمع البلد منها (التنشئة الاجتماعية الخاطئة و والتقييم السلبي للإنسان من قبل الاسره والمعلم واستعمال العقاب والقسوه في المعامل هاو الحماية الزائد هاو بسبب الانتقال من مكان الى أخر أو من مدرسه إلى أخرى خلال فترة الدراسة مما يؤدي إلى تعرضه إلى بيئة مختلفة خلال مراحل نموه , وقد يكون سبب الاصابه بالرهاب الاجتماعي نتيجة الخبرات المؤلمة التي التي مر بها الفرد , اوقد يكون سبب الاصابه بالرهاب

الاجتماعي هو صحي حيث ان المرض والإرهاق المزمن يؤدي ظهور القلق والخوف الشديد من مواجهة المجتمع بسبب الخوف من الانتقاد وظهور علامات الشفقة من الأصدقاء والزملاء والمؤدي إلى الاصابه بالرهاب الاجتماعي .

انواع الرهاب الاجتماعي

حدد نيل فرويد صورة عيادية لاضطرابات القلق من خلال ذكره لعدة أنواع من الرهاب الاجتماعي هي كالآتي :

الرهاب البسيط 0 هو عبارة عن خوف مباغت وغير معقول لموضوعات معينة كالخوف من الأماكن المفتوحة والأماكن المغلقة ورهاب الأماكن العامة مثل الأسواق ومحطات النقل وغيرها.

الرهاب ذي المستوى العالي - هو خوف دائم من مواقف اجتماعية تشخيصية نتيجة لبعض المواقف الأجتماعية كألقاء كلمة أمام الآخرين.

الرهاب لاسباب ومؤثرات داخلية - هنا الخوف كامن في تكوين المريض كالخوف من المرض او الاعتداء وهو ذو طبيعة وسواسية وتسلطية. (عيد ،2000 : 250)

الرهاب لاسباب خارجية – ويتمثل بالاتي :

1- الخوف من سبب خارجي غير معين إذ يخاف المريض من الآخرين ولايعرف سببا لهذا الخوف ودون تعيين الأشخاص او التجمعات التي يرهبها.

2- الخوف الغير مبرر من شيئ او موقف معين كالخوف ممن يمثل السطة او الأطباء او القطط. (العظماوي ، 1984 : 54)

نسبة انتشار الرهاب الأجتماعي

تشير أغلب البحوث والدراسات الى أن الرهاب الأجتماعي منتشر اكثر مما يعتقد بين الافراد وفي مختلف انحاء العالم أذ تبلغ نسبة أنتشاره 13 بالمئه في الولايات المتحدة الامريكية. (فايد ، 2004 : 1) وينتشر بنسبة 3،1 /2،6 / بين النساء وبنسبة 91/ من الحالات التي تنتشر تشير الى بداية الاصابة بالرهاب الأجتماعي تحدث قبل الراشدين الذي تتراوح اعمارهم 18 -19 سنة هي 6/ ، 25 سنة من عمر الأنسان.

أما في الدول العربية فيكون انتشار الرهاب الأجتماعي في مصر وليبيا والكويت والمملكة العربية السعودية بنسبة عالية مقارنتا بالدول الاخرى.

وفي العراق فقد دلت نتائج اغلب الدراسات على ظهور الرهاب الأجتماعي لدى طلبة الجامعة وباقي الأفراد بمختلف أعمارهم. (البناء واخرون ، 2006 : 204)

تشخيص الرهاب الأجتماعي

- ان تكون الاعراض سواء نفسية أو سلوكية أو المتعلقة بالجهاز العصبي المستقل مظاهر أولية للقلق وليست ثانوية لأعراض أخرى مثل الأفكار الوسواسية.
- يقتصر الرهاب أو يهمين في مواقف اجتماعية معنية.
- يجب ان يكون تجنب المواقف المثيرة للرهاب مهيمنا على الشخص. (التصنيف الدولي للأمراض والأضطرابات النفسية ، 1999 : 147)

واستنادا على تحديد طبيعة الرهاب يمكن تشخيص الفرد المصاب بالرهاب الأجتماعي يكون مصاب بالأعراض الاتيه :

أعراض نفسية

اولا- الخوف الشديد من ان يكون المريض محط أنظار الآخرين.
ثانيا- القلق الحاد والارتباك في المواقف الاجتماعية.
ثالثا- التوتر الشديد وعدم التركيز.
رابعا- الخجل او الرغبة في الابتعاد عن الآخرين.
خامسا- الشعور بعدم القدرة على الاستمرار في هذا الموقف.

أعراض جسدية

احمرار الوجه - ارتعاش اليدين – الغثيان - التعرق الشديد - الحاجة للذهاب الى دورة المياه - اللعثمة في الكلام - خفقان في القلب - جفاف في الحلق - الصداع والآم في الصدر أحيانا. (بخاري ، 2005 ،1-2)

علاج الرهاب الأجتماعي

يمكن علاج الرهاب الأجتماعي من خلال الاتي :

العلاج الدوائي - ويتم من خلال العقاقير المهدئة التي تؤدي الى ضبط وتخفيض أعراض الرهاب الأجتماعي وخصوصا قبل التعرض للمثير الذي يخاف منه المصاب بهذا المرض. (بخاري ،2005 ،2)

أسلوب التحليل النفسي - ويكون من خلال العلاج الذي يهدف الى الكشف عن الأسباب الحقيقة والدوافع المكبوته والمعنى الرمزي لأعراض الرهاب الأجتماعي وتنمية بصيرة المريض وتوضيح الاسباب المؤدية للرهاب. (جبل ، 2000 : 147)

العلاج السلوكي - ويبدل في الوسائل الفسلجية العصبية بأطفاء الصلة بين المثير والاستجابة وذلك بوضع المريض في الموقف الذي يخاف منه اي تعريضه للموقف المخيف مع منع الاستجابة بمؤازرة المريض وأسناده وجعله في حالة أسترخاء. (ابوهندي ، 004 :1)

العلاج الأجتماعي - يعتمد هذا العلاج على البيئة المحيطه عن طريق علاج مخاوف الوالدين والتي قد تنتقل بالتقليد الى أفراد الاسرة وتهيئه الجو المنزلي وتوجيه الوالدين والمشرفين الى تقليل المخاوف أمام أبنائه وزرع الثقه داخل الأسرة وزيادة مشاعر الأسناد للمريض وتجنب المشاكل العائلية أو أسلوب القمع والحرمان والترهيب للفرد وأتباع اسلوب التشجيع والمساندة والثواب. (جبل ،2000، 147)

ثانيا- دراسات سابقة

- أ- دراسات عربية

1- دراسة طلعت (1992)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على المخاوف الاجتماعية لدى المراهقين والمراهقات في مصر، وتكونت العينة من 215 مراهقا بمتوسط عمري 5،16 سنة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم تطبيق أداة الدراسة مقياس المخاوف الاجتماعية على عينة الدراسة في جمهورية مصر العربية ، وتوصلت نتائج الدراسة الى أن شعور المراهقات الإناث بالخوف أكبر من شعور المراهقين الذكور. (طلعت ،1992)

2- دراسة الشيخ (2011)

هدفت هذه الدراسه الى قياس الرهاب الأجتماعي لدى مستخدمي الأنترنت والتعرف على دلالة الفروق بحسب عدد ساعات أستخدام المحادثة عن طريق الانترنت.واستعمل في الدراسة المنهج الوصفي وتضمن مجتمع كلية الاداب في جامعة القادسيه في العراق.اما العينه فتكونت من (60) طالبه من الطالبات المستخدمات المحادثة عبر شبكة الأنترنت ولأكثر من ساعة يوميا طبقة مقياس اضطراب القلق الاجتماعي وتوصلت الدراسه الى ظهور الرهاب الأجتماعي لدى الطالبات المستخدما المحادثه عبر شبكات الانترنت لأكثر من ساعة وبنسبة عالية. الشيخ (2011) .

ثانيا الدراسات الأجنبيه

1- دراسة باستيا ولويوربو 2012

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى انتشار الرهاب الاجتماعي لدى طلاب الجامعه البرازيليه وعلاقته بالضعف الاكاديمي لدى النساء , واستعمل الباحث المنهج الوصفي في البحث واستعمال استبيان خاص يالرهاب الاجتماعي لدى الطلبه , وتكونت عينة البحث (2319) طالب وطالبه اختيروا بشكل عشوائي من جامعتي برازيليتين وباستعمال الوسائل الاحصائيه تم التوصل الى نتائج عدة منها انتشار الرهاب الاجتماعي بين طلاب الجامعه بنسبة 12 بالمئه وان اقل من هذه النسبه ظهرت لدى الإناث . وفي نهاية البحث اقترح الباحثان استعمال استراتيجيات خاصه للوقايه من الرهاب الاجتماعي وتعميمها لدى الطلبه الجامعيين . (boptista & loureiro. 2012 857) .

2- دراسة كوركين ووينستر 2014

هدفت الدراسة الى التعرف على التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالرهاب الاجتماعي المرتبط بالمناخ الصفي الجامعي وتكونت عينة الدراسة من (248) طالب من طلاب الجامعة وكانت العينة متنوعه حيث شملت 24 بالمئه طالب اسباني و 27 بالمئه طالب قوقازي و 17 بالمئة طالب امريكي و28 بالمئه طالب اسيوي . وللتعرف على اختلاف المناخ الصفي وعلاقته بظهور الرهاب الاجتماعي , واظهرت نتائج الدراسة الى انه يمكن التنبؤ بالرهاب الاجتماعي من خلال التلكؤ الاكاديمي .

تعقيب على الدراسات السابقة - بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بالرهاب الاجتماعي اوجه الاختلاف والشبه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة وفق الجدول الاتي :

جدول رقم (1)
لتوضيح اوجه الاختلاف والشبه بين الدراسة الحالية وبين الدراسات السابقه

الاجراء	الاختلاف	أوجه الشبه	اوجه الاختلاف
الهدف	هدفت اغلب الدراسات الى التعرف على قياس الرهاب الأجتماعي لدى المراهقين والطلبه.	اختلفت الدراسة الحالية هن الدراسات السابقة في قياس الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات فقط .	وتشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الهدف في قياس الرهاب الأجتماعي لدى طالبات المرحلة الأعدادية.
المنهج	اتبع في جميع الدراسات المنهج الوصفي	لايوجد اختلاف من حيث استعمال المنهج بالنسبة للدراسة الحالية	وتشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث المنهج حيث استعمل المنهج

		مقارنة بالدراسات السابقة	الوصفي.
المجتمع	اغلب الدراسات اعتمدت على مجتمع الطلبه فيما عدا دراسة طلعت التي اعتدت على مجتمع المراهقيين	اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في الاعتماد على مجتمع طالبات المرحلة الاعدادية في محافظة بغداد – الكرخ	تشابهت الدراسة الحاليه مع الدراسات السابقة في الاعتماد على مجتمع طلبة المدارس
العينه	تضمنت عينة في جميع الدراسات على طلبة الجامعة	اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في نوع العينة حيث ان العينة تضمنت طالبات المرحلة الاعدادية	لايوجد أي تشابه بين الدراسات السابقة والدراسة الحاليه من حيث نوع العينه
أداة البحث	استعملت اغلب الدراسات استبانه حول الرهاب الاجتماعي	اختلفت الدراسة الحالية مع الدلاسات السابقة في استعمال نةع المقياس حيث استمل مقياس المعد من قبل روليين	لايوجد أي تشابه بين الدراسات السابقة والدراسة الحاليه من حيث اداة البحث
النتائج	جميع الدراسات السابقة توصلت الى ظهور الرهاب الاجتماعي	لايوجد أي اختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحاليه من حيث النتائج	تشابهت الدراسة الحاليه مع الدراسات السابقة في النتائج حيث توصلت الى ظهور الرهاب الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية

الفصل الثالث – اجراءات البحث

اولا- منهج البحث

ان المنهج الوصفي يعتمد على دراسة الظاهره كما توجد في الواقع ويعبرعنها كميامن خلال وصف رقمي بوضع مقدارهذه الظاهره أوحجمها ودرجات ارتباطهامع الظواهر المختلفه الاخرى, ووصف كيفي من خلال توضيح خصائص الظاهره .(عبيدات,2006: 247)

وان المنهج المناسب لأجراء هذا البحث هو المنهج الوصفي الذي يعني وصف ما هو كائن ويتضمن وصف الظاهرة الراهنة"الموجودة حاليا" وتسجيل ذلك وتحليله وكذلك يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة او موقف او مجموعة من الأحداث والأوضاع او اي ظاهرة أخرى. (محمد ،1990 : 94) . الهدف من تنظيم المعلومات وتصنيفها هو الوصول الى استنتاجات وتعميمات تساعد على تطوير المجال الذي ندرسه.(عبيدات وآخرون ،1992 :178 -188) , واستعملت الباحثه المنهج الوصفي في اجراءات البحث الحالي لكونه المنهج المناسب له . حيث يتم وصف الرهاب الاجتماعي ومدى انتشاره لدى طالبات المرحلة الاعدادية وتحديد مستوى اصابتهن بالرهاب الاجتماعي وفق ما تتوصل له نتائج تطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي المعد من قبل رووليين وي . وتعريب مجدي الدسوقي 2003 م .

ثانيا- مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث الحالي طالبات اعدادية البتول للبنات الواقعة في منطقة الدورة ضمن قاطع الكرخ الثانية من محافظة بغداد. وشمل المجتمع الصفوف (الرابع – الخامس – السادس) علمي والأدبي

المستمرات بالدوام ضمن العام الدراسي 2015 -2016م. البالغ عددهن (778) طالبه. وكما يوضحه الجدول الاتي بشكل مفصل:

جدول رقم (2) يوضح مجتمع البحث

الصف	الفرع	الشعبه	عدد الطالبات	الصف	الفرع	الشعبة	عدد الطالبات
الرابع	**علمي**	**أ**	**48**	**الرابع**	**أدبي**	**أ**	**40**
		ب	**49**			**ب**	**42**
		ج	**49**			**ج**	**43**
الخامس		**أ**	**33**	**الخامس**		**أ**	**40**
		ب	**39**			**ب**	**30**
		ج	**46**			**ج**	**37**

ثالثـــــا- عينة البحث

تمثلـــت عينـــة البحـــث الحـــالي بطالبـــات الصـف الخـامس علمـي فـي التخصـص احيـائي والتطبيقـي الشـعب (أ – ب – ج) البـالغ عـددهن (118) طالبـه وطالبـات الصـف الخـامس أدبـي للشـعب (أ – ب – ج) البـالغ عـددهن (107) طالبـه. والجـدول الاتـي يوضـح عينـه البحـث الحـالي بشـكل مفصـل .

السادس		أ	48	السادس		أ	46
		ب	46			ب	47
		ج	47			ج	48
المجموع			405				373
مجموع طالبات المدرسة			778				

جدول رقم (3) يمثل عينة البحث

الصف	الفرع	التخصص	الشعبة	عدد الطالبات	المجموع
الخامس إعدادي	علمي	أحيائي	أ	33	118
			ب	39	
		تطبيقي	ج	46	
	أدبي	أدبي	أ	40	107
			ب	30	
			ج	37	
المجموع	2	3	6	225	225

رابعا – أداة البحث

تمثلـت أداة البحـث الحـالي بمقيـاس الرهـاب الاجتمـاعي الـذي أعـد مـن قبـل (رولـين دوي) وعـرب المقيـاس وقـنن مـن قبـل الـدكتور فـي جامعـة المنوفيـة فـي مصـر (مجـدي محمـود الدسـوقي – فـي عـام 2003م) . ونمـوذج المقيـاس موضـح بالتفصـيل :

(مقياس الرهاب الاجتماعي)

اعداد : رولين ووي raulin & wee (1994) 0 تعريب وتقنين دكتور / مجدي محمد الدسوقي 2003م

بيانات أولية : الجنس :..... تاريخ الميلاد:.....

الحالة الاجتماعية:..... التخصص أو المهنة.....:

تعليمـات المقيـاس : يعـرض عليـك مجموعـة مـن العبـارات التـي تتعلـق بمشـاعرك وتصـرفاتك فـي مواقـف الحيـاه المختلفـة ، ويوجد امام كل عبارة اختياران هما نعم ، والا.

المرجو منك:

- أن تقـرأ كـل عبـارة بدقـة ثـم تبـدي رأيـك بوضـع علامـة صـح تحـت نعـم اذا كانـت العبـارة تنطبـق عليـك ، او بوضـع علامـة صح تحت ال اذا كانت العبارة ال تنطبق عليك.
- الا تترك عبارة دون الاجابة عليها
- الحـظ انـه ال توجـد اجابـة صـحيحة وأخـرى خاطئـة ، الاجابـة تعـد صـحيحة – فقـط – طالمـا تعبـر عـن حقيقـة شـعورك تجـاه المعنـى الـذي تحملـه العبـارة ، ومما يجـب التأكيـد عليـه ان اجابتـك علـى العبـارات المكونـة للمقيـاس تحـاط بسـرية تامـة ، والا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي. وشكرا على تعاونك.

....

1. احب البقاء في الفراش حتى ال أرى أي شخص. نعم لا
2. استمتع بالوحدة.
3. أفضل عادة ان اكون في صحبة الاصدقاء على أن أكون وحيدا.
4. أشعر برغبة ملحة في ان أرحل على الفور عند دخولي حجرة مكتظة بالناس.
5. يمثل التفاعل او التواصل مع الاخرين عبئا نفسيا علي.
6. ال استطيع ان اشعر بالاسترخاء ال اذا كنت بمفردي.
7. استمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس.
8. أبتعد عن الاخرين قدر الامكان.

9. أمارس هوياتي المفضلة بمفردي.
10. أخبر الاخرين انني لست على مايرام التجنب مشاركتهم القيام ببعض المهام.
11. أشعر بالارتياح عندما اكون بمفردي.
12. أشعر بالقلق أثناء تواجدي مع الأخرين.
13. أفضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الاخرين.
14. أفضل السفر مع الاصدقاء عن السفر بمفردي.
15. أفضل الذهاب الى السينما بمفردي.
16. أستمتع دائما بوجودي مع الأخرين.
17. أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الجلوس وحدي بالبيت.
18. عندما أتحدث مع الاخرين تتملكني رغبة قوية في التوقف عن الكلام والابتعاد عنهم.
19. تواجدي مع الاخرين يسبب لي الارهاق.
20. أشعر غالبا بالرغبة في مغادرة الحفلات دون وداع اصدقائي.
21. حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة ، ال أفضل التواجد مع الاخرين.
22. أتمنى مرور اليوم سريعا حت أصبح بمفردي.
23. اتمنى أن يتركني الاخرون وحدي.
24. أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي.
25. عندما اجلس في مكان مزدحم اشعر بدافع قوي في ترك المكان.
26. احتاج أن أكون بمفردي تماما لعدة أيام.
27. أشعر بالارتياح عندما أكون مع الأخرين.
28. أحب قضاء وقت فراغي مع الأخرين.
29. عندما أقرر أن أكون مع الأخرين اندم على ذلك فيما بعد.
30. يصيبني أرهاق شديد ال يمكن يمكن احتماله نتيجة تواجدي مع الأخرين.
31. اعتبر نفسي شخصا وحيدا او منعزل عن الاخرين.
32. أتمنى أن أكون بمفردي او وحيداً معظم الوقت

التصحيح :

- يعطي المفحوص درجتان اذا كانت اجابته) نعم (ودرجة واحدة اذا كانت اجابته) ال (مع ملاحظة أن العبارات التي تحمل أرقام 28-27-17-16-14-7-3 تصحح في الاتجاه العكسي ، يعني يعطى المفحوص درجتان اذا كانت اجابته) لا ودرجة واحدة اذا كانت اجابته نعم.

ويستخدم الجمع الجبري العادي في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس وبذلك تتراوح دراجات المقياس بين 64-1 - - الدرجة العالية تشير الى خوف اجتماعي مرتفع والعكس صحيح.

صدق أداة البحث

استعمل في البحث الحالي طريقة صدق التميز للتعرف على صدق مقياس الرهاب الاجتماعي من خلال اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث لتمثل عيتة استطلاعية والتي حيث تضمنت طالبات الصف الصف السادس علمي الاحيائي شعبة ب والبالغ عددهن 46 طالبة تم مشاركة 40 طالبة وطالبات الصف السادس ادبي البالغ عددهن 47 طالبة تم مشاركة 40 طالبة وبعد تطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي وتصحيحه باستعمال الوسائل الاحصائية واتضح ان المقياس يتمتع بصدق تميزي عالي وكما موضح في الجدول الاتي :

جدول رقم (4) يمثل الصدق التميزي للمقياس الرهاب الاجتماعي

الصف والفرع	الشعبة	عدد الطالبات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت		درجة الحرية	مستوى الدلالة	تفسير النتيجه
		الكلي	المشاركات			المحسوبة	الحدولية			
السادس علمي إحيائي	ب	46	40	40	7.89	1.587	1.99	79	0,05	المقياس يتميز بدرجة صدق عالية
السادس أدبي	ب	47	40	39	.7					

ثبات أداة البحث

بقصد بثبات المقياس هو اتساق القياس اي الاتساق في قياس الشيء الذي تقيسه اداة القياس . (سامي , 2005 : 249) . وللتعرف على ثبات مقياس الرهاب الاجتماعي وتم اعتماد طريقة مقياس الرهاب الاجتماعي من خلال تطبيقة مرة اخرى خلال فترة (15) يوم وهي تعتبر فترة مناسبة للتعرف على ثبات المقياس وبعد حساب الارتباط بين التطبيق الاول للمقياس والتطبيق الثاني وحساب معامل ارتباط بيرسن للتكرارات بلغت قيمة معامل الارتباط (0 , 67) والذي يدل على ان المقياس يتصف بثبات عالي .

خامسا – تطبيق أداة البحث

طبق مقياس الرهاب الأجتماعي على طالبات الصف الخامس العلمي شعبة (ج) تطبيقي البالغ عددهن (46) طالبه وطالبات الصف الخامس أدبي شعبة (ب) البالغ عددهن (30)طالبه. وتم أختيار تلك الصفوف بشكل عشوائي.ووضحت الباحثة للطالبات فقرات المقياس وكيفية الاجابه عليه مع الأجابه على كل استفسارات الطالبات حول العبارة التي تراها صعبه الفهم وتم تطبيق المقياس ضمن الكورس الدراسي الثاني والجدول الأتي يوضح العينة التي طبق عليها المقياس بشكل مفصل:

جدول رقم (5)
يوضح العينه التي طبق عليها مقياس الرهاب الاجتماعي

الصف	الفرع	التخصص	الشعبة	عدد الطالبات
الخامس اعدادي	علمي	تطبيقي	ج	46
	ادبي	ادبي	ب	30
المجموع	2	2	2	76

اولا – عرض نتائج البحث

بعد تطبيق مقياس الرهاب الأجتماعي وتصحيحها بالجمع الجبري تم التوصل نتائج مختلفة تم ادراجها بشكل مفصل

- عدد الطالبات اللواتي لديهن رهاب أجتماعي منخفض بلغ (8) طالبات في الصف الخامس علمي تطبيقي و(طالبتان) في الصف الخامس أدبي.
- بلغ عدد الطالبات اللواتي لديهن رهاب أجتماعي متوسط (19) طالبه في الصف الخامس تطبيقي و(9) طالبات في الصف الخامس الأدبي.
- الطالبات اللواتي لديهن رهاب أجتماعي مرتفع في الصف الخامس تطبيقي بلغ (13) طالبه أما في الصف الخامس أدبي فقد بلغ (12) طالبه.

عدد الطالبات اللواتي لديهن رهاب أجتماعي مرتفع جدا بلغ (3) في الصف الخامس علمي التطبيقي و (4) طالبات في الصف الخامس الأدبي. والجدول الأتي يوضح نتائج البحث بشكل مفصل :

جدول رقم (6) يوضح نتائج البحث

الصف	الفرع	عدد اصابة الطالبات بالرهاب الأجتماعي				عدد الطالبات المشاركات	عدد الطالبات الغائبات	المجموع طالبات الصف
		منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جدا			
الخامس أعدادي	علمي (تطبيقي)	8	19	13	3	43	3	46
	ادبي	2	9	12	4	27	3	30

ثانيا- تفسير نتائج البحث

تفسر الباحثة نتائج التي توصلت اليها بالأتي :

- أصابه أغلب طالبات الصف الخامس

علمي والادبي بالرهاب الاجتماعي.

أدت عوامل عديدة الى ظهور الرهاب الاجتماعي تمثلت بالأتي :

- التكوين النفسي للاناث هو تكوين حساس والذي يجعلها ذات تأثير سريع وعالي بما يحيط بها والذي يجعلها دائمة القلق.
- أن الأناث تتصف بالخجل العالي والمسبب لها الخوف من الظهور أمام المجتمع وكبت هذا الخوف خلال سنوات حياتها يؤدي الى أصابتها بالرهاب الأجتماعي.
- تنشئة العائلة للاناث يختلف عن الذكور حيث تحاسب الأنثى على كل تصرف يبدر من ولايجب سلوكها ان يخالف العادات والتقاليد والأعراف أدى بها الى الخوف الشديد من أن تخطى وانها تشعر أنها دائما مراقبة من قبل المحيطين بها لما لذلك من أثر بالغ على ظهور الرهاب الأجتماعي.
- الاستعمال المفرط لشبكة التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) ساعد على عدم مواجهة الشخص الذي تتحدث معه والانعزال عن المجتمع وعدم الظهور في المواقف الأجتماعية والأنسحاب بسبب القلق العالي والذي تحول بمرور الوقت الى رهاب أجتماعي.

أن الأحداث التي جرت على البلد المتمثلة بالتغير الأجتماعي والاقتصادي وظهور التكنولوجيا المتطورة وأجهزتها المختلفه والتغيير الديمغرافي بسبب التهجر والحرب وانتقال العوائل من محافظة الى محافظة أخرى كل ذلك ادى الى ظهور الرهاب الاجتماعي .

Recommendations and Conclusions

Conclusions

In this current research, a set of conclusions have been made:

1- Social anxiety disorder leads to emotional and psychological imbalance;fear,isolation, fear of others, dreadof participating in social events and communication with others.
2- Self-esteem means the value that the individual has for himself, and it is affected by thesurrounded environment and his safety from thepsychological and physicaldiseases, the proper individual has good self-esteem and feels confident of himself but the individual who has a behavioral disorderand social phobia usually has low self-esteem.
3- The parent's mistreatment of their children and exposing them to strict upbringing style and cruel treatment encourages the appearance of social phobia in the future to them.
4- The use of traditional learning by teachers in dealing with studentslike unaccepting theiropinions and not letting them express their thoughts, or using reprimanding style, student's admonition and punishment in front of their colleagues, all of these causes, effects on the student'spersonalityjudgment to do anything, inability to make decisions and lack of self-confidence, which inturn helps to develop social phobia.
5- The use of behavioral therapy and cognitiveprograms by educational counselors helpsin the treatment of studentshow have social phobia.

Recommendations

According to the conclusions of this research, the researcher recommends the following:

1- Preparingspecial guide for educational counselors, teachers andlecturers thatillustrates the most important diseases of the modern era,and the diseases that are caused by psychological, social and economic crisis to students, children and teenagers, including behavioral disorder, high anxiety and social anxiety.
2- Arrangingtraining coursesat the Ministry of Education, including Baghdad educationaldirectorates, department of preparation and training, to train educational counselors on methods to detect social phobia, its causesand approaches of treatment.
3- Spreading health and psychological awareness among students through awareness fliers and postersabout the most important mental and psychological conditionsby putting them in schools, thatshows the psychological and social effects and the methods of treatment.
4- Holding seminars and lectures for teachers regarding the modern methods to deal withteenager's students, and the most important problems and behavioral disorders that they are exposed to, and to avoid the intimidation and panic styles that helps the emergence of social phobia.

المصادر

اولا- المصادر العربية

. الامير ، علي ،2002 ، فسلجة النفس ،ط 1 ، دار الشؤون الثقافية ، العراق.
الاميري , احمد علي نحند , 2002:فعالية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسيه لدى طلاب المرحلة الثانويه , اطروحة دكتوراه , (كلية التربية , الجامعه المستنصريه) .
ابو هنيدي ، د. وائل ،2003 ، الخوف الاجتماعي احد امراض العصر ، شبكة النبأ المعلوماتية ، العدد 17، جامعة الزقازيق مصر.
. البناء ، عادل السيد وأخرون 2006 : مخاوف الاتصال الشفهي وعلاقتها بالقلق الاجتماعي وأساليب التعلم لدى عينة من طلاب اللغة الانجليزية بكلية التربية ، دكتوراة غير منشورة ، مجلة مستقبل التربية العربية ، المكتب الجامعي الحديث ، الأسكندري.
. بخاري ، محمد عبد الباسط ، الرهاب الأجتماعي ،2004 : مقالة منقولة عن موقع مستشفى الصحة النفسية في الطائف.
. تونسي ، عدلية حسن طاهر .2002 القلق والأكتئاب لدى عينه من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، المملكة العربية السعودية.
. جبل، فوزي محمد ،2000 ، الصحة النفسية وسيكولجية الشخصية ، ط1 ، المكتبة الجامعيه الاسكندرية مصر.
. حسين ، عبد العظيم طه ، 2006 : استراتيجيات ادارة الخجل والقلق الأجتماعي ، ط1 ، دار الفكر ، عمان ، الأردن.
الدسوقي , مجدي محمد , 2004 , مقياس الرهاب الاجتماعي , القاهرة , مصر .
. دليل الصحة النفسية والعاملين في الرعايه الصحيه الأوليه 2001 ، منظمة الصحه العالميه سوريا 25. مجلة مركز البحوث التربويه ، جامعة قطر ، السنة العاشرة ، العدد التاسع عشر ، يناير .قطر
. رضوان ، سامر جميل (2001) : القلق الأجتماعي لدى المعاقين جسميا ، دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية.
السبيعي , عبيد , 2006 , ان كنت خجولا عالج نفسك بنفسك , وسائل علمية للتخلص من الخجل والرهاب الاجتماعي ,مكتبة الملك فهد الوطنية,الرياض,المنلكة العربية السعودية .
سامي , محمد ملحم , 2005 , القياس والتقويم في التربية وعلم النفس , ط3 , دار المسيره للطباعة والنشر , عمان , الأردن .
الشيخ , رواء ناطق صالح , 2011, قياس الرهاب الاجتماعي لدى مستخدمي المحادثة عن طريق الانترنت , مجلة القادسية للعلوم الانسانية , المجلد الرابع , بغداد , العراق .
الصبوة , محمد نجيب , 2014 , العلاج المعرفي السلوكي لعينة حالة الرهاب الاجتماعي نوعي (رهاب الاملاء) المؤتمر السنوي الرابع لقسم علم النفس , كلية الاداب , جامعة طنطا . مصر .
. طلعت ، عبد المنعم (1992) : المخاوف الاجتماعية لدى المراهقين والمراهقات ، دراسة نفسية ، مج 7 ، العدد 2 .
عبيد , محمد إبراهيم , 2002، الهوية القلق والإبداع ، دار القاهرة للطباعة والنشر , القاهرة , مصر .
. عبيدات ، ذوقان وآخرون ،1992 : البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه ، ط 4 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
غزو , أحمد وسمور قاسم , 2016: فاعلية برنامجيين إرشاديين في خفض إعراض اضطراب الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مج 12 , العدد 1 .
. فايد ، د. حسين ،2004 ، علم النفس المرضي السايكو باثولوجي ، سلسلة علم النفس ، مؤسسة حورس الدولية ، الاسكندرية ، مصر ،ط 1.
فرغلي , علاء , 2005 , المرض النفسي بين العلم والخرافة , مكتبة النهضة المصرية , القاهرة ، مصر .
. كنعان ، أحمد علي وآلمجيدل عبدالله .، 1999 : الشباب والمستقبل كما يراها طلبة جامعة دمشق ، دارسة ميدانية ، مجلة المستقبل العربي ، السنة 21 ، العدد 241 ، أذار مركز دراسه الوحدة العربية دمشق سوريا.
. ناصر ، المحارب . (2000) : العلاج الاستعرافي السلوكي ، الرياض ، السعودية : دار الزهراء ، جامعة الزقازيق.

References

Prince, Ali, (2002) Self-sufficiency, 1, House of Cultural Affairs, Iraq.

Amiri, Ahmed Ali Nahand, 2002: The Effectiveness of a Mentoring Program in Facing Mental Stress among High School Students, PhD Thesis, Faculty of Education, Mansoura University.

Abu Hneidi, d. Wael, 2003, social fear one of the diseases of the age, the network of informatics, No. 17, Zagazig University Egypt.

. Building, Adel al-Sayed and others 2006: Fear of oral communication and its relation to social anxiety and learning methods among a sample of English students in the Faculty of Education, unpublished doctorate, Future Journal of Arab Education, Modern University Office, Alexandria.

Bukhari, Mohamed Abdel Basset, Social phobia, 2004: An article on the site of the mental health hospital in Taif.

Tunisian, Adliya Hassan Taher. 2002 Anxiety and depression in the eyes of divorced and divorced women in the city of Mecca, Master Thesis, Faculty of Education, Umm Al Qura University, Makkah, Saudi Arabia.

Jabal, Fawzi Mohammed, 2000, Psychological and Psychological Health Personality, I 1, University Library of Alexandria, Egypt.

Hussein, Abdel-Azim Taha, 2006: Management Strategies for Shyness and Social Concern, 1, Dar Al-Fikr, Amman, Jordan.

Dessouki, Magdy Mohamed, (2004) Scale of social phobia, Cairo, Egypt.

. Guide to Mental Health and Primary Health Care Workers 2001, World Health Organization Syria

25. Journal of the Center for Educational Research, Qatar University, 10th Year, Issue 19, January.

Radwan, Samer Jamil (2001): Social Concern for Physically Disabled Persons, A Field Study to Regulate the Social Anxiety Scale on Syrian Samples.

Al-Subaie, Obaid, 2006, If you are shy, treat yourself yourself, scientific means to get rid of shame and social phobia, King Fahd National Library, Riyadh, Saudi Arabia.

Sami, Mohamed Melhem, 2005, Measurement and Evaluation in Education and Psychology, Vol. 3, Dar Al-Masirah for Printing and Publishing, Amman, Jordan.

Sheikh, Rawa Nateq Saleh, (2011) Measuring Social Phobia of Online Conversation Users, Qadisiyah Journal of Human Sciences, Vol. IV, Baghdad, Iraq.

Al-Sabwa, Mohamed Naguib,(2014), Behavioral Cognitive Therapy for the Sample of the Case of Social Phobia (phobia of dictation) 4th Annual Conference of the Department of Psychology, Faculty of Arts, Tanta University. Egypt .

. Talaat, Abdel Moneim (1992) Social Concerns of Adolescents and Adolescents, Psychological Study, Vol. 7, No. 2.

Obaid, Mohamed Ibrahim,(2002) Identity concern and creativity, Cairo Publishing House, Cairo, Egypt.

Obeidat, Toukan et al.,(1992) Scientific Research, Its Concepts and Methods, 4, Dar Al Fikr Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

Invasion, Ahmed and Samour Kassem, (2016): Effectiveness of two pilot programs in reducing the symptoms of social phobia disorder in a sample of first year students at Yarmouk University, Jordanian Journal of Educational Sciences, vol. 12, no. 1.

Fayed, d. Hussein, (2004) Pathology Psychologist, Psychological Series, Horus International, Alexandria, Egypt.

Farghaly, Alaa, (2005) Psychological Illness between Science and Myth, The Egyptian Renaissance Library, Cairo, Egypt.

. Kanaan, Ahmed Ali and Almajdil Abdullah, 1999: Youth and the Future as Seen by Damascus University Students, A Field Study, The Arab Future Magazine, Year 21, No.241, March.

. Nasser, the warrior. (2000): Cognitive Behavioral Therapy, Riyadh, Saudi Arabia: Dar Al-Zahra, Zagazig University.

II. Foreign sources

-Baptista.C.A & Loureiro.S.R,(2012),: Journal **(Journal of Affective Disorders)** Volume (136) .

-Corkin,Y. &Weinser,M. (2014) : **The role of the college --- - classroom climate on acadmic procrastination** ,learning and individual differences ,Vol ,32 ,p 294-303

-. Richards, Thomas, A. a social Anxiety Institute (ASl) (2004). **Over coming social Anxiety Institute.**

-.Pollack . -2004. **The effectiveness of cognitive behavioral program collectively to address social anxiety disorder among young people**.

-. Tiruwork, T.(2008): **Academic Procrastination and causal perception of tabor senior secondary student Ethiopia African research review** ,UMI Number 3287166.