

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي
كلية التربية الأساسية
جامعة الموصل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل . والتعرف على مستوى الشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل. والعلاقة بين الرهاب الاجتماعي والشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية . ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث مقياس قد أعده الباحث بنفسه لقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس (ألنيمي ٢٠٠٩) لقياس الشعور بالنقص بعد استخراج الصدق والثبات للمقياسين للتأكد من سلامتهما لقياس ما وضعت لأجله . وقد اختيرت عينة عشوائية من جميع أقسام كلية التربية الأساسية والتي بلغت (١٠٠) طالب وطالبة. وللوصول إلى أدق النتائج استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والإنسانية . وقد استخرج الباحث النتائج التالية . توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي أن أفراد العينة لديهم شعور بالرهاب الاجتماعي وبدرجة متوسطة . ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الشعور بالنقص أي أن أفراد العينة لديهم شعور بالنقص وبشكل عالي . ولا توجد فروق ذات دلالة معنوية لدى أفراد العينة أي لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي والشعور بالنقص . وقد توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات والمقترحات .

الفصل الأول

أهمية البحث والحاجة إليه

الاضطرابات النفسية والاجتماعية شائعة وكثيرة فهناك الخجل الاجتماعي والقلق الاجتماعي والرهاب الاجتماعي وتسبب كل هذه الاضطرابات أعباء ومعااناة للشخصية والتوافق مع الآخرين (هوفمان، ٢٠١٢، ص٧)

خصوصا إذا ما زادت عن حدها الطبيعي . فالخوف هو شعور طبيعي لدى الناس بل لدى جميع الكائنات الحية وكل إنسان يستجيب لهذا الشعور بطريقة مختلفة . ولكن قد يزيد هذا الخوف عن حده الطبيعي فيصبح عندئذ غير طبيعي وهو ما يطلق عليه ((الرهاب)) قد يصيب الفرد الرهاب من أشياء عديدة مثل الخوف من الأماكن المرتفعة أو الحيوانات إلى حد لا يتناسب مع خطورة تلك الأشياء بحيث يتحول من إنسان طبيعي إلى شخص لا يمكنه أداء وظائفه بشكل طبيعي . (نائف، ٢٠٠٩، ص٢٦)

والرهاب الاجتماعي هو خوف مفرط من الناس والعلاقات الاجتماعية والتعامل مع الأفراد. والفرد الذي يعاني الرهاب الاجتماعي يركز بؤرة الخوف لديه على المواقف الاجتماعية ويعتبرها تهديدا له ويستجيب لها بسلوكيات الانسحاب والتجنب وتظهر عليه علامات وحالات قد تكون مشتركة مع اضطرابات أخرى كالقلق الخوف من الأماكن المزدحمة والحيوانات بشكل لا يتناسب مع خطورتها كذلك يشعر بزيادة لدقات القلب واحمرار الوجه والتعرق لدقائق ويظهر عليه الاكتئاب وغياب الرغبة الواضحة في اللقاءات الاجتماعية وهذا ما يميزه عن غيره .

قد يكون مصدر الخوف عند الكائن الحي نتيجة لمؤثر خارجي (الخطر) أو انبعاث داخلي عن طريق هواجس مرعبة تقلقه. فحينما يأتي الخوف من خارج الجسم تحصل له الاستجابات الانفعالية الحركية مثل الهرب أو المقاومة أو الاستكانة بينما نجد الخوف الداخلي يظل حبيس الجسد ويصبح تأثيره اشد وقعا في النفس الإنسانية. (الناصر، ٢٠٠٩، ص٣٠)

كما تشير الدراسات إلى أن من أسباب الرهاب الاجتماعي هو العزلة وعدم الاتصال بالجماعات والقلق المستمر من تكوين الصداقات وانخفاض روح المشاركة الاجتماعية .

(الحنكاوي، ٢٠٠٨، ص٩)

وقد يشعر الشخص المتسم بالرهاب الاجتماعي بأن الآخرين ينظرون إليه وينتقدونه ويعلقون على شكله وهندامه وصوته ومشيته وأنه محط أنظار الجميع فيرتبك ويحمر وجهه ويتعرق ويظهر لديه رغبة كبيرة للهرب من المواقف الاجتماعية ويفقد ثقته بنفسه .

WWW.muntada.islamtoday.net

وقد يكون وراء التجنب والخوف الاجتماعي هو شعور الفرد بالنقص الحقيقي أو الوهمي حينما يدرك الإنسان انه يعاني من نقص جسمي أو عقلي أو اقتصادي وليس بالضرورة أن يكون بالفرد نقص كي يمتلكه هذا الشعور . فكثير من الناس يشعرون بالنقص وهم يقارنون أنفسهم بغيرهم من المتميزين والمتفوقين في نواحي الحياة المختلفة . (فهيم، ١٩٦٧، ص ١٤١)

فالشعور (feeling) هو احد سمات الإنسان والمسئول عن كل المشاعر التي تصدر من الفرد السلبية والايجابية كالفرح والحزن والشعور بالنقص والرهاب . وهذه المشاعر تظهر في مواقف معينة ومرات نعب عنها بطريقة مناسبة ومقبولة ومرات نعب عنها بطريق اكبر من حجمها مغير منطقية . فمشاعر النقص مشاعر عامة كما وتعد أساساً أولياً للوجود أو البقاء الإنساني ومثل هذه المشاعر تعد مشاعر سوية وتعين الإنسان على أن يحسن من ظروفه وأوضاعه .

(غالب، ١٩٧٩، ص ١٢٩)

وبتأثير من هذا الشعور بالنقص يتشكل لدى الإنسان عامل فعال في نموه النفسي يحرك القوى النفسية لتعويض النقص مما يضمن له الأمن ويخفف شعوره بالضعف وهو يدفع الإنسان منذ صغره إلى البحث عن وسيلة تخفف من شعوره الذاتي بالنقص فتطور الشخصية يكمن في السعي إلى التغلب على ما يلازمها من شعور بالنقص . (عباس، ١٩٨٢، ص ١٢٠)

إن مشاعر النقص ممكن أن تكون حقيقية أو متخيلة وهذا النوع من المشاعر يحفز ويدفع الشخص إلى محاولة التعويض والبحث عن التفوق . وان الأفراد ينزعون إلى تعويض مشاعر النقص الناتجة عن الإعاقات والتحديات الجسدية من خلال انجاز العديد من الانجازات وتحقيق الأهداف الشخصية للتغلب على مشاعر النقص . (Wittlg, 2001,p.216)

يعد التعليم العالي من أنظمة التعليم المعروفة حيث يكتسب أهميته من خلال الدور الذي يلعبه في تقدم المجتمع وإعداد القيادات الفكرية والفنية التي يحتاج إليها المجتمع والتي تعد أداة

الزهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م. م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

لتحقيق المستوى الحضاري الذي يشهده المجتمع . إن قطاع الشباب الجامعي من القطاعات المهمة لأنه يمثل قوة الأمة ونهضتها والإرادة الفعالة في عمليات التغيير الاجتماعي والاقتصادي والثقافي وتزداد أهمية هذا القطاع من أبناء الجيل في كونه يمثل إحدى الشرائح الاجتماعية المفعملة بالحيوية والنشاط وتقع عليه مهمات تطوير المجتمع وديمومة حركته إلى الأمام وتظل إمكانية تحقيق هذه المهمات مرهونة بقدرات الشباب المثقف على تحمل أعباء ذلك وهذا لا يمكن ان يتحقق إلا بضمان عملية إعداد هذه المرحلة إعداداً سليماً متكاملًا.

(العكيدي، ٢٠٠٢، ص ٤)

والدراسة الجامعية للطالب المستجد تعد تجربة جديدة عليه تنطوي على الكثير من الخبرات والمواقف التي تتطلب منه التوافق معها كأنظمة الجامعة وتعليماتها التي هي جزء من أنظمة وقوانين المجتمع . وأيضاً هي مرحلة انتقالية من عالم المراهقة إلى عالم الراشدين يكون فيها عرضة لنوازع عديدة تتراوح ما بين الطموح والإقدام والتردد والتطلع لحياة جديدة كما أنها تمثل ملتقى لعدد كبير من الطلبة والقادمين من بيئات اجتماعية مختلفة وعادات مختلفة تتطلب من الطالب الجامعي التوافق السليم مع المواقف الجديدة . (البدراني، ٢٠٠٦، ص ٦)

ويعتمد الفرد في إقامة مكانته الاجتماعية بين زملائه على الصداقة وإشاعة الثقة ومدى النجاح في العمل ومدى احترامه لنفسه واحترامه للآخرين . ويتأثر توافقه الاجتماعي بالحاجات الاجتماعية والعادات والتقاليد والاستقرار النفسي . والجامعة تعمل على توسيع الأفاق والنشاطات الاجتماعية للطلبة ويمكن اعتبارها مرحلة إنهاء التطبع الاجتماعي.

(الرشدان، ٢٠٠٥، ص ١٨٢)

فالطلبة بحاجة في بيئتهم الجامعية إلى المثابرة والجهد والتفاعل مع متغيرات جديدة في عملهم الدراسي والذي يعرضهم للضغوط والشد المستمر ويجعل منهم أشخاصاً في أمس الحاجة إلى المتابعة والإعداد الجيد فهم الصفوة المختارة في أي مجتمع . (العلي بيك، ٢٠٠٤، ص ٦)

أهداف البحث

يهدف البحث إلى:-

- ١- التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.
- ٢- التعرف على مستوى الشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.
- ٣- التعرف على العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية.

حدود البحث

يتحدد البحث بطلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل لكافة الأقسام والمراحل للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٣).

تحديد المصطلحات١- الرهاب

و الرهاب (phobia) عبارة عن خوف غير طبيعي (مرض) دائم وملزم للمرء من شيء غير مخيف في أصله ، وهذا الخوف لا يستند إلى أي أساس واقعي ، ولا يمكن السيطرة عليه من قبل الفرد ، رغم إدراكه أنه غير منطقي ، ومع ذلك فهو يعتريه ويتحكم في سلوكه ، هو شعور شديد بالخوف من موقف لا يثير الخوف نفسه لدى أكثر الناس ، وهذا ما يجعل الفرد يشعر بالوحدة ، والخجل من نفسه ، ويتهم ذاته بالجبن وضعف الثقة بالنفس والشخصية ، فهو إذن عبارة عن اضطرابات وظيفية أو علة نفسية المنشأ لا يوجد معها اضطراب جوهري في إدراك الفرد للواقع

. WWW.D,alnkdthan . com

٢- الرهاب الاجتماعي: ويعرفه كل من .

أ- جالفي وآخرون (Guelfi J.D et coll 2003)

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي للرهاب الاجتماعي على انه خوف دائم وغير منطقي من المواقف الاجتماعية. حيث تظهر مشاعر الإحراج واستجابات القلق مما يؤدي إلى تجنب لتلك المواقف أو احتمالها مع كرب واضح ومعاناة داخلية . (A P.A,2003,p518)

ب- هيلين كنرلي (Kennerley H,2008)

انه خوف يعتري الشخص بحيث يشعر في كل الوضعيات التي تحدث تقييما كالحديث أمام الجمهور انه سيكون موضع النقد. ثم ان الخوف بدوره يقوض مهارات الشخص وينشط دوره القلق لديه . (Kennerley H,2008,48)

التعريف الإجرائي للرهاب الاجتماعي .

هو خوف يعتري الشخص في كل الوضعيات أمام التجمعات ويعوق المهارات الاجتماعية . ويقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال الإجابة على المقياس .

٣- الشعور بالنقص Inferiority Feeling

ويعرفه كل من:

أ- عايد (٢٠٠٥)

هو شعور الفرد بالضعف وانه أدنى من الآخرين نتيجة قصور عضوي أو معنوي أو اجتماعي أو مادي حقيقي أو متوهم مما يجعل الفرد يحقر نفسه ويشعر بضعف الثقة بالنفس والنجس في المواقف الاجتماعية وضعف القدرة في اتخاذ القرار مما يدفعه إلى السعي للتفوق في محاولة للتحرر من الشعور بالنقص والوصول إلى الكمال من خلال التعويض عن النقص .

(عايد، ٢٠٠٥، ص١٢) ب- موسوعة علم النفس (١٩٩٧)

مجموعة تصورات ومواقف وتصرفات متعلقة بشعور الدونية مرتبطة بعاهة جسدية فعلية ودونية عضوية أو وظيفية . (موسوعة علم النفس، ١٩٩٧، ص٥٨٢)

ج- المليجي (١٩٧٢)

هو شعور طبيعي بالضعف ونقص القدرة أو انعدام الكفاءة وعادة ما يعمل الشعور بالنقص كمنبه نحو بذل جهود لاكتساب تقدير الآخرين . (المليجي، ١٩٧٢، ص١١٩)

د- عاقل (١٩٨٨)

مشاعر من عدم الاطمئنان أو الأمان والعجز والنقص والعجز عن مجارات مطالب الحياة والمقدار القليل من هذه المشاعر يقود الفرد إلى الميل إلى التفوق بطريقة التعويض .

(عاقل، ١٩٨٨، ص ١٨٩)

التعريف الإجرائي للشعور بالنقص

هو شعور بعدم الاطمئنان أو الأمن والخجل نتيجة العجز والنقص . ويتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال الإجابة على فقرات المقياس .

الفصل الثاني**الإطار النظري والدراسات السابقة**

الخوف الاجتماعي حالة السلوك الغير سوية تحدث عند بعض الأفراد حينما يكونون محط أنظار وتركيز الآخرين مثل: عدم القدرة على التحدث في المناسبات الاجتماعية أو أمام المسؤولين أو في أي مناسبة يكون الفرد فيها محط تركيز ونظر الآخرين. وأهم أعراض الرهاب الاجتماعي هي: اللعثة في الكلام أو عدم القدرة على الكلام أحياناً، واحمرار الوجه والرعشة في الأطراف وخفقان القلب والتعرق وجفاف الحلق وزغلة النظر وشيء من الدوار، والشعور بعدم القدرة على الاستمرار وقوفاً، وربما الغثيان أحياناً. ويتركز خوف ذوي السلوك الغير سوي من الوقوع في الخطأ أمام الآخرين، كما يزداد خوفه كلما ازداد عدد الحاضرين. وليست كثرة الناس شرطاً لحدوث الرهاب الاجتماعي إذ أنه ربما يحدث الرهاب للمريض عند مواجهة شخص واحد فقط. وتزداد شدة الرهاب كلما ازدادت أهمية ذلك الشخص مثلاً. ويعتبر الخوف البسيط قبل أي لقاء اجتماعي أمراً طبيعياً ومقبولاً إلا أنه يصبح خوفاً السلوك الغير سوية إذا تعدى حده، وبدأت تظهر على الفرد تلك الأعراض سالفة الذكر، أو أدى ذلك الشعور إلى إعاقة الفرد وعدم قدرته على القيام بواجباته الاجتماعية. وقد يضطر مريض الرهاب الاجتماعي إلى برمجة حياته تبعاً لمعاناته فتجده يحضر مبكراً إلى أي مناسبة اجتماعية كي يتخلص من الدخول ومواجهة الجميع والسلام عليهم لو حضر متأخراً، كما أنه قبل حضوره أية

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م. م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

مناسبة اجتماعية يسأل عن عدد الحضور ومن هم وهل يحتمل أن يضطر إلى الحديث أمامهم وغير ذلك من الأسئلة التي يحتاط بها لنفسه كي لا يقع تحت مجهر النقد والملاحظة من قبل الآخرين. حسب الدراسات الغربية فإنه يتساوى انتشار هذا السلوك الغير سوي بين الرجال والنساء، وتتراوح نسبة حدوثه بين ١ إلى ٢٪ من البالغين. أما في المجتمعات العربية فإن هناك دراسات متفرقة تم تطبيقها في المستشفيات وليس في المجتمع، ولذلك فإنها لا تعكس حقيقة انتشار هذا السلوك الغير سوي. لكن اعتمادا على خبرة الأطباء الإكلينيكية فإن هذا السلوك الغير سوي يبدو أكثر انتشارا في مجتمعاتنا العربية، وربما كان أسلوب التربية في الطفولة وعدم احترام وتقدير شخصية الطفل إلى حد ما عند بعض الأفراد من أسباب حدوث الرهاب الاجتماعي. كما نشاهد هذا السلوك الغير سوي في مجتمعاتنا عند الرجال أكثر من النساء والذي ربما يعود عدم ظهوره جليا عندهن إلى طبيعة دور المرأة في مجتمعاتنا، حيث لا تطلب منها الأعمال التي تواجه فيها عددا كبيرا من الناس بمثل ما يتطلب الأمر من الرجل. البداية والآثار يبدأ الرهاب الاجتماعي عادة في آخر فترة المراهقة ويستمر لفترة ليست بالقصيرة، كما يؤدي إلى اضطرابات نفسية أخرى كالاكتئاب والخوف أو الإدمان على الكحول والمخدرات سعيا إلى الهروب أو التخفيف من المخاوف. وليس شرطا أن يعاني الفرد جميع الأعراض التي أسلفناها فربما عانى بعضها فقط، كما أنه ليس شرطا لحدوثها أن يواجه الفرد الآخرين بل ربما كان مجرد التفكير في ذلك كافيا لحدوث شيء من تلك الأعراض. وقد يفشل ذوي السلوك الغير سوي أحيانا في ضبط نفسه نظرا لشدة الحالة فينتهي به الأمر إلى عزلة اجتماعية تامة. ولا يعرف على وجه التحديد سبب السلوك الغير سوي الرهاب (الخوف) الاجتماعي لكن يشير بعض الباحثين إلى أن الخوف من تقييم الآخرين ونقدهم من أسباب هذا السلوك الغير سوي، في حين يرى آخرون أن هذا الأمر ربما كان عرضا للسلوك الغير سوي وليس سببا له، خصوصا أن هذا السلوك الغير سوي يبدأ فجأة في بعض الأحيان. ويتمثل علاج الرهاب الاجتماعي فيما يلي: - جلسات العلاج النفسي، وخصوصا العلاج المعرفي السلوكي والعلاج العقلاني الانفعالي، حيث يتم فيه تصحيح المفاهيم الخاطئة لدى ذوي السلوك الغير سوي وتدريبه على بعض الأساليب وطرق المواجهة والحديث أمام الآخرين والتي تشمل التدريب على مهارات

التغلب على الضغوط النفسية وكذلك تمارين الاسترخاء. بالإضافة إلى بعض الأدوية النفسية التي أثبتت نجاحها في علاج هذا السلوك الغير سوي . (WWW.bab.com)

فالرهاب الاجتماعي أكثر انتشارا في مجتمعاتنا العربية، ويعزو ذلك في جانب منه إلى أسلوب التربية في الطفولة وعدم احترام وتقدير شخصية الطفل إلى حد ما عند بعض الأفراد وكذلك عدم تشجيع الأطفال على المبادرة والتعبير عن أنفسهم هو احد أسباب حدوث الرهاب الاجتماعي في مجتمعاتنا. وأشارت الدراسات إلى أن هذا السلوك الغير سوي في مجتمعاتنا العربية عند الرجال أكثر من النساء والذي ربما يعود عدم ظهوره جليا عندهن إلى طبيعة دور المرأة في مجتمعاتنا حيث لا تتطلب منها الأعمال التي تواجه فيها عددا كبيرا من الناس مثل ما يتطلب من الرجال، بالإضافة إلى أن بعض أعراض هذا السلوك الغير سوي قد يفهم البعض خطأ أنها مظهر من مظاهر الحياء. ويبدأ الرهاب الاجتماعي عادة في آخر فترة المراهقة ويستمر لفترة ليست بالقصيرة، كما قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية أخرى كالاكتئاب والخوف أو الإدمان على الكحول والمخدرات سعيا في الهروب أو التخفيف من المخاوف وليس شرطا أن يعاني ذوي السلوك الغير سوي من جميع الأعراض التي أسلفناها فربما عانى من بعضها فقط كما أنه ليس شرطا لحدوثها أن يواجه الفرد الآخرين بل ربما كان مجرد التفكير في ذلك كافيا لحدوث شيء من تلك الأعراض وقد يفشل ذوي السلوك الغير سوي أحيانا في ضبط نفسه نظرا لشدة الحالة فينتهي به الأمر إلى عزلة اجتماعية تامة، فيصبح وكأنه السجين بلا قيود. ويؤكد دكتور الحبيب أن نسبة الشفاء من السلوك الغير سوي تكون أكبر كلما تأخرت الإصابة به وليس هناك السلوك الغير سوي نفسي مصاحب وكان مستوى تعليم ذوي السلوك الغير سوي عاليا وحرص على التفكير في العلاج. لكنه يقول أن سبب السلوك الغير سوي الرهاب (الخوف) الاجتماعي لا يعرف حتى اليوم على وجه التحديد إلا أن بعض الباحثين يشيرون إلى أن الخوف من تقييم ونقد الآخرين هو سبب هذا السلوك الغير سوي، في حين يرى آخرون أن هذا الأمر ربما كان عرضا للسلوك الغير سوي وليس سببا له، كما افترض آخرون وجود أسباب بيولوجية لما لاحظوه من استجابة بعض السلوك الغير سوي للعلاج بالعقاقير. أما علاج الرهاب الاجتماعي فيتم في جلسات العلاج النفسي وخصوصا العلاج المعرفي السلوكي والعلاج العقلاني الانفعالي حيث يتم فيه تصحيح المفاهيم الخاطئة لدى ذوي السلوك الغير سوي

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

وتدريبه على بعض الأساليب وطرق المواجهة والحديث أمام الآخرين، والتي تشمل التدريب على مهارات التغلب على الضغوط النفسية وكذلك تمارين الاسترخاء ويتم تطبيق هذا اللون من العلاج في جلسات فردية بين ذوي السلوك الغير سوي والمعالج كما يمكن تطبيقه في جلسات جماعية يكون فيها المعالج مع مجموعة من السلوك الغير سوي.

(WWW.alhsnalnafse.com)

فقد اختلف علماء النفس القدامى مع علم النفس الحديث حول ماهية الخوف فالقداى اعتبروه غريزة إنسانية بينما يتحدث علم النفس الحديث عنه كميل فطري له وظيفة حيوية الآ وهي حماية ذات الكائن من عوامل التهديد والمخاطر . (الناصر، ٢٠٠٩، ص ٣٠)

وقد يعده بعض العلماء اضطراب يتضمن الخوف الغير منطقي ينتج عنه تجنب شعوري لموضوعات معينة أو مواقف . إذ يعترفون أن سلوك المضطرب غير منسجم مع ذاته الذي يدرك أن هذا الخوف غير حقيقي وغير منطقي. فالرهاب الاجتماعي هو الخوف أو الارتباك في موقف عام وينشأ عن ذلك خوف ثابت من المواقف التي يتعرض لها الشخص . هذا وأن الخوف من المواقف الاجتماعية يسبب تجنبها والتجنب هنا يزيد من الخوف ويزيد من التجنب أيضا فيكون الفرد في دائرة مفرغة من الخوف والتجنب . (ألخالدي، ٢٠٠٦، ص ٢٧٦)

تأثير المعاملة الوالدية والتربوية على الرهاب

لا شك أن خيارات الطفولة لها أهميتها بل خطورتها في المراحل المتأخرة من نمو الشخصية . فالإطار الأساسي لشخصية الفرد يتشكل خلال الخمس سنوات أو الست الأولى من عمر الطفولة . كذلك العادات التي تتم في مرحلة الطفولة من الصعب التخلص منها في المراحل اللاحقة من النمو . فالطفل الذي يخفق مثلاً في تنمية إحساس مراعاة الغير أو الشعور بالثقة في النفس يخفق مثلاً في تنمية هذا الإحساس وهذا شعور في فتره المراهقة أو حتى عند بلوغ سن الرشد والطفل الذي يخفق في القراءة في المرحلة الابتدائية يكاد يستعصى عليه التغلب علي هذه المشكلة في المراحل التعليمية التالية ، وهكذا فإن أحداث الطفولة واتجاهات التطور في تلك السنوات المبكرة تلقي ظلالها المؤثرة في مستقبل الفرد . ويمكن القول بأن الشعور بعدم الثقة من أهم المقومات التي تؤدي إلى الرهاب الاجتماعي ، ومن المهم البحث عن

الأسباب ، كما يمكن أن يكون اكتساب الرهاب الاجتماعي عن طريق التعلم المباشر وذلك عن طريق تقليد النموذج ، فمثلاً إذا تكرر ظهور استجابات الخوف السلوك الغير سوي في المواقف الاجتماعية لدى الأم مثل الخوف من مواجهه الناس أو الخوف من حضور مناسبات أو حفلات ، فهذا يتيح للطفل نموذجاً يقلده . ويقرر بعض العلماء أن أحداث الطفولة والخبرات النفسية التي يمر بها الطفل تؤثر عليه في مستقبل الحياة ، وكل هذه الخبرات يعود فيشعر بها من جديد إذا تعرض لنفس الظروف ونفس المؤثرات فمخاوف الطفولة تتجدد في كبر الإنسان إذا ما تعرض لموقف يثير خوفه مشابه لما تعرض عليه في السابق . من ذلك كله نلاحظ أهمية مرحلة الطفولة في تكوين الشخصية. ودور الأسرة وخبرات التنشئة الاجتماعية في اكتساب الفرد لسلوك الرهاب الاجتماعي.

حيث أن الخوف من الغرباء يبدأ مع الطفل منذ الشهر السادس . وذلك بشكل غريزي ويتعلم الطفل أثناء نموه كيف يفهم الآخريين ويعرف نواياهم فهو يطمئن لهذا وينزعج من ذاك أو يخاف منه. وكثيرا ما يعتري الفرد خوف من الرفض أو الانتقاد من الآخريين من قبل الآخريين. وبالتالي فالتجارب السلبية والايجابية التي يعيشها في بدايات حياته ستترسخ في فكره. فالإنسان يرث موروثا يجعل مستوى قلقه في الإطار الطبيعي وهذا الطبع الموروث يزيد أو ينقص بحسب الظروف التي يمر بها الإنسان فأن مر بتجارب صعبة متكررة ونقد جارح فأن الأفكار القلقة ستترسخ عنده ويزداد معدل القلق ليصل إلى حالة السلوك الغير سوية تؤثر على أداء الإنسان وحياته فيفشل في بعض الأمور المهمة بسبب تجنبه هذا القلق الناتج عند مواجهته للمجتمع وحاجته للتفاعل معه .

(ص ٢٦)

يبدأ هذا الاضطراب مبكرا في سن الطفولة أو بداية المراهقة حيث تبدأ معظم الحالات في الظهور عند سن الخامسة عشرة . وقد وجدت دراسات مختلفة أن هناك مرحلتين يكثر فيهما ظهور هذا الاضطراب ما قبل المدرسة على شكل خوف من الغرباء ومرة أخرى بين (١٢-١٧) سنة على شكل مخاوف من النقد والتقويم الاجتماعي. وتندر الإصابة بعد الخامسة والعشرين

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

وقد أظهرت النتائج الإحصائية حسب بعض المراجع أن نسبة كبيرة من المصابين بالرهاب الاجتماعي عوملوا بقسوة من قبل آبائهم وأن نسبة تقارب من ٩٠% منهم عانوا من اعتداءات عليهم في فترة الطفولة. وأن أساليب التربية الخاطئة التي تقوم على أساس من التسلط وعدم زرع الثقة لدى الطفل كانت سبب في الإصابة بالرهاب الاجتماعي كذلك عدم تقدير الذات .

(خواكة، ١٩٩٠، ص٢٠٣)

ولعل سبب كثرة انتشاره ، في مجتمعنا العربي عامة يرجع إلى أساليب التنشئة الأسرية والتعليمية الخاطئة في مراحل الطفولة ، حيث يعتمد الأب إلى طرد ابنه من المجلس (صالة الضيوف) ، بحجة أنه مازال صغيراً ، ولا ينبغي له الجلوس مع الكبار !! فهذا عيب ، كما ينهره حين التحدث أمام الكبار ، فهذا من قلة الأدب ، كما أن الرجل لا يصطحب معه طفله ، في المناسبات الأسرية والاجتماعية ، لأن هذا عيب ، إذ كيف يحضر أطفاله ، مع الضيوف والكبار أنه عيب اجتماعي كبير ، ومنها زجر الطفل بكلام قاس وشديد وبصوت مرتفع حينما يخطئ ولو بشي تافه ، ومنها نهر الابن حينما يخطئ في أي خطأ يرتكبه ، وما يقال عن الأب ، يقال عن الأم مع بناتها وأطفالها ، إلا أن هذه الأساليب الخاطئة ، بدأت تختفي تدريجياً والله الحمد ، لكنها لا تزال بصورة أو بأخرى موجودة في الأرياف .

كذلك من أسبابها ما يحصل في المواقف التربوية المدرسية ، حين يعتمد المعلم أو المعلمة ، إلى تعنيف الطالب أو الطالبة ، حين يتطوع للإجابة ويخطئ أو تخطئ الإجابة ، بل وجعل زملائه وزميلاتها أحياناً يسخرون منه أو منها ببعض الحركات التهكمية ، وبالتالي يحجم أو تحجم عن المشاركة في المناقشة فيما بعد ، حيث نعاني من قلة المشاركة ، من قبل طلبة وطالبات الكلية .

WWW.D,alnkdtan.com

وقد يكون أساليب التحذير المبالغ فيها ، للبنين والبنات ، من أمور شتى ، ومنها استخدام الأساطير (السياحين والحدوتات) ، المشتملة على مواقف مرعبة ومخيفة ، ومنها استخدام الرموز الافتراضية ، لأجل كف أو منع أو تهديد الأطفال من بعض المواقف ، مستخدمين في ذلك مثل هذه الرموز (كالسعلوة ، البلو ، الحرامي ، العفريت ، الجنى) وقد يكون أيضاً البيئة المنزلية ، وما يكتنفها من مشاجرات ، وخصام وسباب وشتمية ، بين أفراد الأسرة ، ويزداد

الأمر سوءاً ، حين يكون بين الأبوين وأمام الأطفال ، فيخرج الطفل من هذه البيئة ، وهو يشعر بتصور عن العالم من حوله، أنه ملئ بالمشكلات والتهديد ، فينعكس على شخصيته المتوجسة للخوف ، والتي تعيش هاجسه ، في بيئة فقدت الأمن ، وبالتالي كثر الهم والحزن ، ولذا نجد أن الله جل وعلا ، نفى عن عباده الصالحين ، كلا النوعين في يوم القيامة ، في أكثر من خمسة عشر موضعاً ، قال تعالى: {فَمَنْ تَبِعْ هَذَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} البقرة ٣٨

WWW.D,alnkdthan . com

الوراثة وأسبابها في الإصابة بالرهاب الاجتماعي

لقد توضح أن خطر تعرض الشخص للرهاب الاجتماعي يتضاعف من مرتين إلى ثلاثة أضعاف إذا كان للشخص قريب من الدرجة الأولى مصاب بهذا السلوك الغير سوي يمكن أن يكون هذا بسبب الجينات الوراثية أو بسبب تعلم الأطفال المخاوف والتجنب خلال عملية التعلم بالملاحظة (Observational Learning) أو من خلال التعلم من الآباء. وفي دراسات عن التوائم المتطابقين في عائلات مختلفة تبين أنه إذا أصيب احد التوائم بالرهاب الاجتماعي فإنه التوأم الآخر يصبح أكثر عرضة للإصابة به أيضا بنسبة تتفاوت بين (٣٠%-٥٠%) إلى حد ما قد لا تكون محددة . (المالح، ١٩٩٧، ص١٧٨)

بعض مواقف الرهاب الاجتماعي

- ١- التحدث أمام الآخرين (جمع من الناس) . وكلما كان عدد الحضور أكبر كلما كان الموقف أشد صعوبة ، والكلمة الارتجالية أكثر صعوبة من المكتوبة .
- ٢- الحديث مع مجموعة من الناس بصوت عال كالتألم عندما يطرح سؤال ، أو التعليق على موضوع أو المشاركة في محاضرة .
- ٣- الحديث مع أصحاب المراكز الإدارية العالية كالمدبر أو المسئول ، وقد يكون القلق شديداً يعجز معه طلب أجزاه ، أو استئذان ، أو طلب ترقية .
- ٤- المواقف الأسرية ، فلا يستطيع التعبير عن رأيه أو المشاركة في النقاش .
- ٥- الأكل أو الشرب في وجود الآخرين في المناسبات والأماكن العامة كالمطاعم فيعتقد أن الناس تراقبه .

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

٦- تقديم القهوة والشاي للضيوف ويحاول التهرب منها ، أو تناول شيء من ذلك من قبل شخص آخر وقد ترتجف يدها .

٧- إمامة الصلاة الجهرية ، وقد يعتمد الفرد الحضور متأخراً حتى لا يقدمه أحد للصلاة .

٨- الحديث مع الجنس الآخر للطوارئ.

٩- حضور المناسبات الاجتماعية كحفلات الزواج والعزائم والتعزية ، أو دعوة الآخرين في منزلة خشية عدم قدرته علي الترحيب بهم وكلمات المجاملة .

١٠- التحدث بالهاتف أمام الآخرين .

أسباب الرهاب الاجتماعي

ليس هناك سبب محدد بعينه ، ولكن وجود استعداد في الشخصية ، مع أساليب تنشئة وتربية خاطئة ، قد تقود لمثل هذا السلوك ، وقد يكون الشعور بالإثم كما يشير بعض الباحثين ينعكس على شكل خوف أو فزع في الأفعال أو الأعمال من بعض الأمراض ، أو خوف العواصف والرعود والحروب والزلازل ، وقد يكون بسبب فعل منعكس عزز منذ الطفولة فعمم الفرد تلك الخبرة على مواقف مشابهة او غير مشابهة لذلك السابق . مما أدى الى ثبات الاضطراب لديه . انتشار الرهاب الاجتماعي:

وهو السلوك الغير سوي نفسي منتشر بين مختلف فئات المجتمع، ويشير بعض العلماء إلى كونه اضطراب نفسي واسع الانتشار، تصل نسبة انتشاره بين ٧% - ١٤% في المجتمعات الغربية وغيرها، وهو اضطراب مزمن ومعطل، ولكنه قابل للعلاج، ويظهر عند الإناث والذكور بنسبة ٢ إلى ١، كما يظهر عادة في سن الطفولة أو المراهقة، وهو يترافق مع اضطرابات القلق الأخرى ومع الاكتئاب، كما يمكن أن يقود لاستعمال الكحول والمواد المخدرة لدى بعض الأشخاص الذين يحاولون - فيما زعموا - معالجة أعراض خوفهم بها.

www.annabaa.org

علاج المشكلة

أدرك هذا الأمر مبكراً قبل أن يستفحل ، ويصبح متأصلاً صعب العلاج وتدرج في مقابلة الآخرين والتحدث أمامهم بصوت مرتفع ، ويمكن أن تبدأ بمجموعة صغيرة ممن تعرفهم

وتحضر كلمة قصيرة تحضيراً جيداً وتتدرب على إلقائها مسبقاً ثم تلقيها عليهم وتكرر ذلك ، ومع كل مرة تزيد من عدد المستمعين لك حتى تزداد ثقتك بنفسك ويصبح الأمر شيئاً طبيعياً بالنسبة لك يمكنك الاستفادة من البرامج النفسية والسلوكية للتغلب على الخجل وهي تجرى تحت إشراف مختص في هذا الأمر ولها نتائج باهرة ثم عزز ثقتك بنفسك وبقدراتك وتعلم المهارات التي تمنعك من الوقوع في الحرج في المواقف الطارئة ومفتاح التغلب على الخجل الاجتماعي هو تحدي الأفكار الخاطئة التي تسيطر على الذهن عند التعرض للمواقف الاجتماعية فإذا تمكن الإنسان من تحدي تلك الأفكار والتغلب عليها فسوف يتصرف تلقائياً بصورة طبيعية.

(كلارك، ويلز، ١٩٩٥، ص ١٤٣)

وجهات نظر ونماذج فسرت الرهاب الاجتماعي

ترجع مدرسة التحليل النفسي الرهاب ، باعتباره تعبير عن حيلة دفاعية لا شعورية ، حيث يحاول ذوي السلوك الغير سوي عن طريق هذا العرض عزل القلق الناشئ من فكرة أو موضوع أو موقف مرّ به في حياته ، وتحويله إلى موضوع رمزي ليس له علاقة بالسبب الأصلي ، والذي غالباً يجهله ذوي السلوك الغير سوي ، فالرهاب إذن عبارة عن عملية دفاع، لحماية ذوي السلوك الغير سوي من رغبة لا شعورية عدوانية أو مستهجنة في الغالب

WWW.D.alnkdthan . com

وأصحاب الاتجاه البيئي فسروا الرهاب الاجتماعي إلى عوامل بيئية تتمثل فيما يمارسه الوالدين من أساليب المعاملة كالحماية الزائدة والنقد المستمر والموجه نحو الطفل وتنمية المخاوف لديه إلى جانب التهديد الدائم الذي يجعل الخوف يتفاقم لديهم وحددوا السمات للشخص ذو الرهاب الاجتماعي في ميله إلى توقع الفشل المستمر في المواقف الاجتماعية والتقويم السلبي للذات والحساسية المفرطة والخجل .

(البادري، ٢٠١١، ص ٢٦٨)

أما السلوكيون الذين ينظرون للسلوك الإنساني على أنه مجموعة من العادات تعلمها الفرد واكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة من خلال التشريط . وفسروا الاضطرابات السلوكية والشخصية والانفعالية نتيجة عوامل هي:-

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

- ١- الفشل في اكتساب أو تعلم سلوك مناسب .
 - ٢- تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو السلوك الغير سوية .
 - ٣- مواجهة الفرد لمواقف متناقضة لا يستطيع معها اتخاذ قرار مناسب .
 - ٤- ربط استجابات الفرد بمنبهات جديدة لاستثارة الاستجابة .
- وقد ركز العلماء السلوكيون بشدة على هذه الاضطرابات كأشكال المخاوف والقلق التي تكتسب عن طريق الاشتراط الكلاسيكي الذي يرتبط فيه مثير محايد بمثير مؤلم أو غير سار. وذكر (مورر mourer) أن النموذج السلوكي يكتسب في مرحلتين أساسيتين في تفسيره للمخاوف السلوك الغير سوية .
- المرحلة الأولى:- وترى أن الأحداث المحايدة تصبح مرتبطة بالخوف نتيجة اقترانها بمنبهات هي أحداث طبيعية تؤدي إلى إثارة عدم الراحة والقلق وإنتاج الخوف من خلال عمليات التشريط والصور العقلية .
- المرحلة الثانية:- تتكون لدى الفرد استجابة تجنبية ليخفف بها مثيرات الخوف والقلق . كما يرى أن ردود أفعال الأفراد اللذين لديهم حالة الرهاب الاجتماعي نحو القلق هي ردود متطرفة وعادات خاطئة غير ملائمة تتطلب إعادة تعلم عادات جديدة أكثر توافقاً في المواقف الاجتماعية من خلال تغيير ما يسبق السلوك .
- أما المدرسة السلوكية الحديثة والقائمة على قوانين الاشتراط الإجرائي فتري أن المخاوف الاجتماعية يتم اكتسابها كسلوك غير سوي حينما تتوفر بذور الخوف في موضوع أو موقف معين . فالشخص يستجيب بتجنب الموقف أو الموضوع المثير للخوف ويحصل على الإثابة وينخفض حدة الشعور بالقلق من هذا الموقف . لذا فإن سلوك التجنب يدعم هذا الشخص فيؤدي إلى مزيد من التجنب . (البشير، ٢٠٠٧، ص٤٦)
- أما (ألبرت باندورا) صاحب نظرية التعلم الاجتماعي فهو يتبنى موقف الحتمية المتبادلة والذي يصور التفاعل بين السلوك والمحددات الداخلية للفرد مثل (الدوافع والخبرات) والمحددات الخارجية (البيئة) كما لو كانت نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة والسلوك الإنساني هو وظيفة للمحددات السابقة المتعلمة واللاحقة المحددة وهي مجموعة متغيرات معرفية في

طبيعتها تحدث من ملاحظة الإنسان لنتائج سلوكه أو سلوك الآخرين . وقد أكد باندورا بأننا نكتسب من مشاهدة الآخرين وهم يقومون ببعض النماذج السلوكية سلسلة ضخمة من السلوك تتراوح بين الأفعال والنشاطات الحركية البسيطة والمخاوف وطرق التعبير عنها فالخوف مثلا يمكن أن يتعلمه الأطفال من استجابة الخوف لوالديهم وفي نفس السياق إذا ما تعرض الإنسان لموقف اجتماعي مؤلم أو مزعج سينشأ لديه الخوف الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي) بعد تجربة سلبية حدثت له أمام الآخرين تلعم فيها أو أنتقد . ووفق هذه النظرية كلما يتذكر الشخص هذه المواقف السلبية يرافقها الخوف والقلق يستجيب لها بالسلوك التجنبي .

أي أن الرهاب الاجتماعي من خلال هذه النظرية هو استجابة تكيفية تنتج عن التعرض المتكرر لخبرة مؤلمة في المواقف الاجتماعية، كما أنه يكتسب كمحصلة للآثار المترتبة عنه أو عن طريق النمذجة . (المالح، ١٩٩٥، ص ١٢٨)

أما النظرية المعرفية فتري أن الناس يكتسبون مخزوناً كبيراً من المعلومات والمفاهيم وصيغ للتعامل مع ظروف حياتهم، وعلى هذه فالمعارف لدى الفرد تؤثر في انفعالاته وسلوكه بطريقتين هما (محتوى المعارف، معالجة المعارف) . وعندما يقوم الفرد بالقراءة الذاتية للمواقف الحياتية من خلال العمليات الذهنية يتمكن بها من إدراك العالم الداخلي والخارجي وقد يعتري جزء منها خلل أو تحريف يؤدي إلى بلورة أفكار وتصورات مشوهة عن النفس أو عن الآخر أو عن العالم المحيط وتكون سبباً في نشأة العديد من المشاكل النفسية وصعوبات التوافق . وتكون الأخيرة مسئولة عن إمكانية تعرض صاحبها للاضطرابات النفسية والاجتماعية . ويرى أصحاب هذه النظرية أن اضطراب الرهاب ينتج حينما يركز الفرد على نواحي سلبية ويشوه الحقيقة ومن خلالها تضعف استجاباته السلوكية المتوافقة كما رأت أن الأفراد الذين يتسمون بالرهاب الاجتماعي يعطون اهتماماً أكبر إلى الكلمات التي تحمل تهديداً اجتماعية وتعبيرات سلبية ويكونون مشغولون بتوقع الفشل بالمستقبل . (فايد، ٢٠٠٨، ص ٩٥)

لقد طور كل من وويلز (١٩٩٥) وويلز (٢٠٠١) نموذجا لتفسير الفوبيا الاجتماعية يركز على فكرة مراقبة الذات وتركيز الانتباه عليها أثناء المواقف الاجتماعية واعتبار أن ذلك يمثل منشأ تتدفق من خلاله تصورات الإنسان السلبية عن نفسه وعن ما يعتقده الآخرون عنه .

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م. م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

وقد كأن الافتراض الأساسي لهذا النموذج أن المصاب بالرهاب الاجتماعي يشعر بالقلق في المواقف الاجتماعية خوفاً من الظهور بالمظهر المخزي أمام الآخرين فيعمد إلى تركيز انتباهه على نفسه مدققاً في كل التفاصيل. وبشكل ذاتي تماماً يقوم بوصف سلبى للصورة التي يبدو عليها مهماً بذلك الإطار العام للموقف. وأي تفاصيل لما يحدث حوله ويؤدي الانتباه المركز على الذات إلى الحصول على معلومات ذاتية تحمل في طياتها استنتاجات مشوهة ومحرفة عن الذات وعن الموقف. وبناء عليه فإن الأفراد ذوي الرهاب الاجتماعي تتكون لديهم صور عقلية محرفة وسلبية عن الذات تترك بصمتها على كل من إدراكهم وأدائهم الاجتماعي. وهو ما يشار إليه بالانتباه المتمركز على الذات أي مراقبة الذات وتوليد صور عقلية داخلية تعزز توقعاتهم عن التقييم السلبى من الآخرين، الأمر الذي يعيق إمكانية التقييم الموضوعي لسلوك الآخرين واقعياً أي منع أي تغذية راجعة ايجابية.

ويشير هذا النموذج إلى أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي يميلون إلى استخدام المعلومات الداخلية مثل أفكارهم ومشاعرهم الشخصية والإحساسات الجسمية في بناء وتكوين انطباع عن الطريقة التي يظهرون بها للآخرين. وأن هذا الانطباع يمكن أن يحدث في شكل صور عقلية بصرية تتشكل من المنظور الخارجي أو منظور الملاحظ (الناس والآخرين) وهذه الصور عادة ما تكون سلبية. وهذا ما يؤدي إلى استمرار القلق الاجتماعي لديهم وجعلهم يسلكون بطريقة غير مقبولة اجتماعياً ومربكة ومخزية تؤدي بهم إلى نتائج خطيرة مثل الخزي والنبذ وهذه الاعتقادات هي التي تسبب القلق لديهم. وهو ما يمثل الخطر الاجتماعي المدرك والفرد تبعاً لذلك يركز انتباهه على ذاته مراقباً إياها كموضوع اجتماعي، مما يولد لديه صوراً عقلية ومشاعر جسمية سلبية تسهم بدورها في استمرار القلق الاجتماعي لديه. لذلك اقترح نموذج (كلارك وويلز) أربع عمليات تمنع المصابين بالرهاب الاجتماعي من دحض معتقداتهم السلبية عن التهديد المدرك خلال المواقف الاجتماعية والتي تساعد في دعم بقاء اضطراب القلق الاجتماعي.

١- تركيز الانتباه على الذات. فعندما يفكر أفراد الرهاب الاجتماعي أنهم عرضة للتقييم السلبى فأنهم يحولون انتباههم إلى الملاحظة والمراقبة التفصيلية لأنفسهم مما يزيد الوعي باستجابات القلق المخيفة.

٢- سلوكيات التامين وتتضمن مدى واسعا من السلوكيات التي يقوم بها المصاب بالرهاب الاجتماعي والتي تهدف إلى خفض خطر التعرض للتقييم السلبي .

٣- قلق الفرد خلال الموقف الاجتماعي والذي يرجع إلى المبالغة في تقييم الآخرين السلبي له وعواقب هذا التقييم .

٤- معالجة ما قبل وبعد الحدث وتتضمن قلق التوقع قبل الموقف والاجترارات التي تتم بعد الموقف
(وردة، ٢٠١١، ص٣٢٥)

علاج مشكلة الرهاب الاجتماعي

أدرك هذا الأمر مبكراً قبل أن يستفحل ، ويصبح متأصلاً صعب العلاج تدرج في مقابلة الآخرين والتحدث أمامهم بصوت مرتفع ، ويمكن أن تبدأ بمجموعة صغيرة ممن تعرفهم وتحضر كلمة قصيرة تحضيراً جيداً وتندرب على إلقائها مسبقاً ثم تلقيها عليهم وتكرر ذلك ، ومع كل مرة تزيد من عد المستمعين لك حتى تزداد ثقتك بنفسك ويصبح الأمر شيئاً طبيعياً بالنسبة لك ويمكنك الاستفادة من البرامج النفسية والسلوكية للتغلب على الخجل وهي تجرى تحت إشراف مختص في هذا الأمر ولها نتائج باهرة وعزز ثقتك بنفسك وبقدراتك وتعلم المهارات التي تمنعك من الوقوع في الحرج في المواقف الطارئة ومفتاح التغلب على الخجل الاجتماعي هو تحدي الأفكار الخاطئة التي تسيطر على الذهن عند التعرض للمواقف الاجتماعية فإذا تمكن الإنسان من تحدي تلك الأفكار والتغلب عليها فسوف يتصرف تلقائياً بصورة طبيعية

WWW.megoma.jeeran.com

لمحة عن الشعور بالنقص

الشعور بالنقص حالة نفسية تعتري الناس لأسباب خلقية والسلوك الغير سوية، أو عوامل تربوية، أو ظروف اقتصادية.. وهذه الظاهرة هي من أخطر الظواهر النفسية في تعقيد الولد وانحرافه وتحوله إلى حياة الرذيلة والشقاء والإجرام. وإذا كنا نبحث في أسباب كل ظاهرة وعلاجها على ضوء الإسلام.. فعلياً أن نخص هذه الظاهرة بالتفصيل أسباباً وعلاجاً، لأهميتها وخطورها وآثارها. عسى أن يولي الآباء والأمهات والمربون جميعاً اهتمامهم في اتخاذ الأسباب الوقائية،

الزهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

والوسائل العلاجية في تحرير الولد من كل مركبات النقص، والعقد النفسية.. ليضمنوا لأولادهم تربية نفسية صحيحة، وتكويناً خلقياً سليماً. والعوامل التي تسبب ظاهرة الشعور بالنقص في حياة الولد هي كما يأتي:

٢- الدلال المفرط

١- التحقير والإهانة

٤- العاهات الجسدية

٣- المفاضلة بين الأولاد

٦- الفقر

٥- اليتم

أما عامل التحقير والإهانة فهو من أقبح العوامل في انحرافات الولد النفسية، بل هو من أكبر العوامل في ترسيخ ظاهرة الشعور بالنقص لدى الأطفال.. فكثيراً ما نسمع أن الأم أو الأب (شهر بالولد حين ينحرف أول مرة عن سنن الأخلاق الكريمة، فإذا كذب مرة نادينه دائماً بالكذاب، وإذا لطم أخاه الصغير مرة واحدة نادينه بالشرير، وإذا احتال على أخته الصغيرة فأخذ منها تفاحة كانت بيدها نادينه بالمحتال، وإذا أخذ من جيب أبيه قلماً نادينه بالسارق، وإذا طلبنا منه كأس ماء للشرب فأبى نادينه بالكسول، وهكذا نشهر به أمام إخوته وأهله من الزلة الأولى)

أما عامل الدلال المفرط فهو أيضاً من العوامل الخطيرة في انحراف الولد النفسي والخلقي.. لما يؤول في الغالب إلى استشعاره بمركب النقص، ونظرته الحاقدة إلى الحياة.. ومن نتائجه في الأحوال العادية الخجل، والخنوع، وفقدان الرجولة والشجاعة، وضعف الثقة بالنفس، والتدرج نحو الميوعة، والتخلف عن الأقران. أما كون الدلال المفرط يؤلّد في نفس الطفل ظاهرة الشعور بالنقص، والنظرة الحاقدة إلى الحياة فللاعتبارات التالية ((يرى الناس يتقدمون وهو في ذيل القافلة، أو يرى الناس في إقدام وشجاعة وهو في خوف وجبن، أو يرى الناس في حركة وعراك ومجاهدة.. وهو في صمت وسكون وجمود، أو يرى الناس في تلاق واجتماع وهو في انطوائية وعزلة، أو يرى الناس يسمون للمصاعب.. وهو في بكاء وجزع إذا أصابته أدنى مصيبة)).

أما عامل المفاضلة بين الأولاد فهو كذلك من أعظم العوامل في انحراف الولد النفسي سواء أكانت المفاضلة في العطاء أم في المعاملة أم في المحبة. وهذه الظاهرة لها أسوأ النتائج في انحرافات الولد السلوكية والنفسية.. لأنها تولد الحسد والكراهية، وتسبب الخوف والحياء، والانطواء والبكاء.. وتورث حب الاعتداء والمشاجرة والعصيان.. وتؤدي إلى المخاوف الليلية،

والإصابات العصبية، ومركبات الشعور بالنقص. وكم كأن المربي الأول صلوات الله وسلامه عليه حكيماً، ومربياً اجتماعياً عظيماً حين أمر الآباء أن يتقوا الله ويعملوا بين أولادهم.

أما عامل العاهات الجسدية فهو أيضاً من العوامل الكبيرة في انحراف الولد النفسي، لما يؤول في الغالب إلى الشعور بالنقص، والنظرة الحاقدة إلى الحياة. فالولد حين يصاب - منذ الصغر - بعاهة جسدية كالعور، أو الصمم، أو العته، أو التهتهة ونقص النطق.. فينبغي أن يلقي ممن يعيشون حوله من أب وأم وإخوة وأقرباء وجيران وأصدقاء وأهل.. كل رعاية وعطف ومحبة، وأخلاق سمحة رضية، وتعاطف حسن جميل.. تحقيقاً لقوله عليه الصلاة والسلام فيما رواه الترمذي وأبو داود: "الراحمون يرحمهم الرحمن، ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء"، وقوله فيما رواه الترمذي وابن حبان: "أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً".

ولكن حين يخاطب المصاب بعاهة العور يا أعور، وبعاة الصمم يا أطرش، وبعاة العته يا أجذب، وبعاة نقص النطق يا أخرس. فمن البديهي أن تتولد لدى الولد الوعي المميز مركبات الشعور بالنقص وآفات العقد النفسية.. فلا عجب أن نراه في حالة يثرى لها من الصراع النفسي، والحقق الاجتماعي، والنظرة المتشائمة للحياة. لهذا وجب على المربين أن يعالجوا مشكلة عاهات أبنائهم بالأسلوب الحكيم، والتربية الصالحة، والمعاملة الرحيمة، والمراقبة التامة.. على أساس أن قيمة الإنسان في دينه وأخلاقه لا في شكله ومظهره..

أما عامل اليتيم فهو عامل خطير في انحراف الولد النفسي، ولا سيما إذا وُجد اليتيم في بيئة لا ترعاه، ولا تكفكف أحزانه، ولا تنظر إليه بعين العطف والرحمة والمحبة. والإسلام اهتم بشأن اليتيم الاهتمام البالغ من ناحية تربيته ومعاملته، وضمان معيشتة.. حتى ينشأ عضواً نافعاً في المجتمع، ينهض بواجباته، ويقوم بمسؤولياته، ويؤدي ماله وما عليه على أحسن وجه وأنبل معنى. فمن اهتمام القرآن الكريم بشأن اليتيم أمره بعدم قهره، والحط من شأنه وكرامته..

أما عامل الفقر فهو عامل كبير في انحراف الولد النفسي، ويقوى جانب هذا الانحراف فيه حين يفتح عينيه ويرى أباه في ضائقة، وأسرته في بؤس وحرمان.. ويزداد الأمر لديه سوءاً حين يرى بعض أقربائه أو أبناء جيرانه، أو رفاقه في المدرسة.. وهم في أحسن حال، وأبهى زينة، وأكمل نعمة.. وهو كئيب حزين لا يكاد يجد اللقمة التي تشبعه، والثوب الذي يستره..

الزهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

فولّد هذه حاله ماذا ننتظر منه أن يكون نفسياً؟ حتماً سينظر إلى المجتمع نظرات الحقد والكراهية.. وحتماً سيصاب بأمراض من مركبات النقص، والعُقد النفسية.. وحتماً سيتبدل أمله إلى يأس، وتفاؤله إلى تشاؤم.. وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم القائل - فيما رواه أحمد بن منيع والبيهقي -: "كاد الفقر أن يكون كفراً".. بل كأن عليه الصلاة والسلام يستعيد بالله من الفقر في دعائه، فقد روى النسائي وابن حبان عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه مرفوعاً أنه صلى الله عليه وسلم كأن يقول: "اللهم أني أعوذ بك من الكفر والفقر".

(السباعي، ٢٠٠٣، ص ١٥٩)

دواعي الشعور بالنقص

أولاً: جسمية . كالقصر أو الطول . النحافة أو الضخامة أو غير ذلك ويلاحظ أن الطفل بحكم طفولته وضعفه وقصره يشعر بنقص عضوي ويقابل ذلك النزوع إلى الكمال . ويقوم بهذا في أسلوب معين يبدأ به من الصغر ويعتبر النقص العضوي في الصغر أساس مهم للنقص السيכולوجي .

ثانياً: عقلية . كالتأخر الدراسي وضعف القدرة على التصرف وسهولة الانخداع للغير .

ثالثاً: اجتماعية . مثل كون الفرد غير ظاهر بين الآخرين أو كونه غير محبوب أو لاينال احترام من حوله أو قليل الفائدة لهم أو غير ذلك .

ويلاحظ هنا التداخل بين هذه النواحي الثلاث فنواحي النقص الجسمي لا تخلو من نواح عقلية ونتائج اجتماعية وكذلك نواحي النقص العقلي لها نتائجها الاجتماعية . وواضح أن نواحي النقص الاجتماعية يظهر فيها العنصر العقلي بدرجة واضحة .

(القوصي، ١٩٥٧، ص ٣٥٥)

نظرية ادلر في الشعور بالنقص

لقد كان ادلر مهتما في أيام عمله الأولى بالنقص العضوي الذي يعني وجود ضعف أو عجز بيولوجي مما يثير لدى الفرد مشاعر عدم الكفاءة فالشخص الذي يمتلك عضوا ضعيفا يعوض ضعفه هذا عن طريق بذل جهود خاصة تقوي ذلك العضو أو بتطوير أعضاء أخرى . وبعد ادلر الشعور بالنقص أساس أسلوبه في دراسة الشخصية إذ تصور بأن الشعور بالنقص العام موجود

دائما ومهم بوصفه قوة مؤثرة في السلوك وهو حالة عامة لكل الناس وليست علامة ضعف أو شذوذ بل هو مصدر كل كفاح الإنسان . (صالح، ١٩٨٧، ص٩٦)

كل حركات التقدم والصمود تنتج من محاولة تعويض عن مشاعر النقص هذه فهي لذلك مساعدة ومفيدة تدفعنا لحل مشاكل التكيف والنمو ومن ذلك نرى كم ضرورية هي مشاعر النقص لتكوين الشخصية ولكل نمو ايجابي وتطور فهي التي تدفعنا إلى الأمام .

(شلتز، ١٩٨٣، ص٧٣)

ويرى ادلر أنه لكي يصبح الشخص أنساناً لابد أن يشعر بالنقص. أن مفهوم الشعور بالنقص هو جزء من الظرف الإنساني الذي يشترك فيه جميع الأشخاص وأن مشاعر النقص لها أصل في مواجهتنا كأطفال مع البيئة . وخلال جميع مراحل الطفولة ونحن نشعر بالنقص في علاقتنا مع الوالدين فنحن نولد قاصرين وغير قادرين على تلبية احتياجاتنا الأساسية ومن هنا فأن مشاعر النقص تعكس حقيقة الوجود ومثل هذه المشاعر لا يمكن الفكك منها.

(Engler, 1979, p.118)

الدراسات السابقة

١- دراسة العتيبي (٢٠٠٦)

((مهارات الكفاءة الاجتماعية لدى ذوي الرهاب الاجتماعي والأعراض الاكتئابية))

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين ذوي الرهاب الاجتماعي والأعراض الاكتئابية مقارنة بالعاديين فيما يتعلق بمستوى أدائهم النوعي على مقاييس الكفاءة الاجتماعية . وكذلك الدرجة الكلية كمؤشر إجمالي لمستوى الكفاءة الاجتماعية لديهم . وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) مفحوص موزعين إلى ثلاث مجموعات (٥٠) من ذوي الرهاب الاجتماعي و(٥٠) ممن لديهم اكتئاب حسب المحكات التشخيصية و(٥٠) من العاديين وتتراوح أعمار العينة من (١٨-٤٠) سنة . وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة توصلت إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات ذوي الرهاب الاجتماعي وذوي الأعراض الاكتئابية والعاديين في المهارات النوعية لتوكيد الذات ولصالح العاديين . وكذلك توجد فروق في المهارات النوعية لحل المشكلات وأيضاً لصالح العاديين . وتوجد فروق في المهارات النوعية

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

للمهارات الاجتماعية ولصالح العاديين . (العتيبي،

٢٠٠٦، ص ١)

٢- دراسة الخلف (٢٠٠٧)

((تناقض إدراك الذات وعلاقته بكل من الرهاب الاجتماعي والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود)).

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين تناقض إدراك الذات والرهاب الاجتماعي والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود وكذلك التعرف على اثر الجنس في هذه العلاقة حيث قام الباحث بأختيار عينة بلغ عددها (٨٠٠) طالب وطالبة بطريقة عشوائية . واستخدم الباحث مقياس الذوات المعدل والذي قام بتعريبه المحارب ومقياس الخوف الاجتماعي الثلاثي الأبعاد . ومقياس بك للاكتئاب وأسفرت النتائج بعد استعمال الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة إلى وجود ارتباط بين تناقض إدراك الذات (الواقعية/المثالية) والرهاب الاجتماعي . ولكنها ضعف من ارتباط تناقض إدراك الذات (الواقعية / الواجبة) وعدم وجود فروق بين الجنسين (الذكور والإناث) في تناقض إدراك الذات (الواقعية/المثالية) ووجود فروق بين الجنسين في تناقض إدراك الذات (الواقعية / الواجبة) إلى جانب الذكور . (الخلف، ٢٠٠٧، ص ٢)

٣- دراسة شمسان (٢٠٠٤)

((برنامج علاجي معرفي . سلوكي) في السلوك الغير سوي الرهاب الاجتماعي دراسة نفسية تجريبية))

يهدف البحث إلى الكشف عن الرهاب الاجتماعي وفق متغير (الجنس/العمر) والتعرف على اثر برنامج علاجي معرفي - سلوكي لعلاج السلوك الغير سوي به . وقد تم تشخيصهم بوسائل وأساليب مختلفة. وطبق البحث على عينة من طلبة المستوى الأول في كلية الآداب في جامعة صنعاء للعام (٢٠٠٢-٢٠٠٣) . بلغت عينة البحث الميداني (٨٤٠) طالباً وطالبة ثم اعتمدت الباحثة على أداتين رئيسيتين قامت بإعدادهما وبنائهما هما:-

مقياس الرهاب الاجتماعي. والبرنامج العلاجي الذي تضمن نشاطات عديدة وبالإضافة على ذلك فقد تضمن بعض الواجبات المنزلية التي تدور حول علاج الرهاب الاجتماعي واستمارة التقويم للبرنامج العلاجي قامت الباحثة بإعدادها المتوسطات والانحرافات المعيارية والاختبار التائي (T.Test) واختبار مأن ويتني (Mann- whitny) واختبار ولكوكسون (wilcoxon test) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة قامت الباحثة باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث وأظهرت النتائج أن متوسطات كل من الذكور والإناث متقاربة في درجات الرهاب الاجتماعي وتزيد قليلا لدى الإناث . وأن متوسط الرهاب الاجتماعي بين أفراد العينة أقل من المتوسط الفرضي الذي تكشفه درجات المقياس. وأن الفروق بين الذكور والإناث في مجال السلوك الأدائي أو الملاحظ بالنسبة لمقياس الرهاب الاجتماعي ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.١) . (شمسان، ٢٠٠٤، ص ١)

٤-دراسة كلينجر واخرون (Klinger E & al 2005)

((تأثير ثلاثة أنواع من العلاجات (المعرفي التعريض الدوائي) في علاج اضطراب الرهاب الاجتماعي))

هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة بين ثلاثة أنواع من العلاجات وهي العلاج المعرفي السلوكي والعلاج بالتعريض والعلاج الدوائي في علاج المصابين بالرهاب الاجتماعي . وتكونت عينة الدراسة من (٣٦) فردا تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات احدها تلقى العلاج المعرفي . والمجموعة الأخرى تلقت العلاج بالتعريض . والأخرى تلقت العلاج الدوائي وكانت مدة البرنامج العلاجي (١٢) جلسة بواقع جلسة واحدة كل اسبوع . وبعد استخدام الباحث الوسائل الإحصائية الخاصة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS) . أوضحت النتائج إلى أن جميع أنواع العلاجات النفسية أعطت نتائج ايجابية وتحسنا واضحا . وأظهرت أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة التحسن بين هذه العلاجات .

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

٥- دراسة بابتيسستا و لويوريو ٢٠١٢ (Baptista & Loureiro,2012)

((الرهاب الاجتماعي وانتشاره لدى طلاب الجامعة البرازيلية وعلاقته بالضعف الأكاديمي لدى النساء))

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى انتشار الرهاب الاجتماعي لدى طلاب الجامعات وأيضاً تأثيره على الضعف الأكاديمي لدى النساء . وللتوصل إلى النتائج الدقيقة استخدم الباحثان استبيان (SPIN-MINI) والخاص بالكشف عن الرهاب الاجتماعي . وقد شملت عينة البحث على (٢٣١٩) طالب وطالبة اختيروا بصورة عشوائية من جامعتين برازيليتين . وبعد استخدام الباحثان للوسائل الإحصائية الخاصة بالبحث للحقيبة الإحصائية للعلوم الإنسانية (SPSS) توصل الباحثان إلى إن انتشار الرهاب الاجتماعي بين طلبة الجامعة قد توصل إلى ما نسبته (١٢%) وإن اقل من هذه النسبة ظهرت لدى الإناث بالمقارنة بالذكور . وأكثر المخاوف التي ظهرت في الرهاب الاجتماعي هي التحدث أمام الجمهور . وتوصل الباحثان أيضاً إلى بعض التوصيات والمقترحات بأن ينصح باستخدام استراتيجيات للوقاية من الرهاب الاجتماعي وتعميمها على الطلاب الجامعيين لما له الأثر السلبي على الأداء الأكاديمي والجودة الشاملة للحياة . (Baptista & Loureiro,2012,P:857)

الدراسات السابقة الخاصة بالثقة بالنفس:-

١- دراسة عايد (٢٠٠٥)

((الشعور بالنقص وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة بغداد))

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشعور بالنقص ومستوى الطموح والمقارنة في الشعور بالنقص على وفق متغيري الجنس والتخصص والمقارنة في مستوى الطموح على وفق متغيري الجنس والتخصص .

وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الشعور بالنقص واستخدام مقياس مستوى الطموح المعد من رسول ١٩٨٤ . حيث بلغت عينة البحث (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة بغداد وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعنتين مستقلتين

. وتوصل الباحث إلى أن طلبة الجامعة لديهم شعور بالنقص وأن الإناث أكثر شعورا بالنقص من الذكور . كذلك أن طلبة الكليات العلمية أكثر شعورا بالنقص من الكليات الإنسانية . وأن طلبة الجامعة لديهم مستوى طموح عالٍ وأن الذكور أعلى مستوى طموح من الإناث وأن طلبة الكليات العلمية أعلى مستوى طموح من الكليات الإنسانية وهناك علاقة ايجابية بين الشعور بالنقص ومستوى الطموح .

(عايد، ٢٠٠٥، ص أ)

٢- دراسة ألنيمي (٢٠٠٩)

((الشعور بالنقص وعلاقته بدافع الإنجاز الدراسي لدى طلبة جامعة الموصل))

هدفت الدراسة إلى قياس الشعور بالنقص ودافع الإنجاز لدى طلبة جامعة الموصل وكذلك العلاقة بين الشعور بالنقص ودافع الإنجاز لدى طلبة جامعة الموصل والفروق في العلاقة وفق متغيري التخصص والجنس . ولأجل تحقيق أهداف البحث اختارت الباحثة عينة عشوائية بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة وقد طبقت الباحثة مقياس للشعور بالنقص الذي أعده (عايد ٢٠٠٥) ومقياس دافع الإنجاز الذي أعده (لطيف ٢٠٠٣) . وقد استخدمت الباحثة الاختبار التائي والاختبار الزائي ومعامل ارتباط بيرسون وأظهرت النتائج أن طلبة جامعة الموصل لديهم الشعور بالنقص وتمتعهم بمستوى عالٍ من دافع الإنجاز وهناك علاقة ارتباطية بين الشعور بالنقص ودافع الإنجاز ولا توجد علاقة دالة بين الشعور بالنقص ودافع الإنجاز وفق متغير التخصص .

(ألنيمي، ٢٠٠٩، ص ١)

الفصل الثالث

إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي اعتمدها الباحثان بغية التحقق من أهداف البحث . والتي تتمثل بتحديد مجتمع البحث واختيار عينته وإجراءات إعداد مقياس الرهاب الاجتماعي والتحليل الإحصائي لفقرات المقياس . وإجراءات الصدق والثبات ..

أولاً: مجتمع البحث

يتألف مجتمع البحث من طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) .

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

ثانياً: عينة البحث

بعد أن تم تحديد مجتمع البحث قام الباحث بسحب عينة البحث بشكل عشوائي من أقسام كلية التربية الأساسية العشرة والمتمثلة بـ (الرياضة، التربية الخاصة، رياض الأطفال، الجغرافية، الانكليزي، التاريخ، الإسلامية، العربي، الرياضيات، العلوم). وبواقع (١٠) طالب وطالبة لكل قسم من الذكور والإناث.

ثالثاً: أدوات البحث

١. مقياس الرهاب الاجتماعي

أ. إعداد الأداة

لغرض إعداد الأداة قام الباحث بما يأتي ..

* تم الاطلاع على عدد من الأدبيات ذات العلاقة بالموضوع مثل (الرهاب الاجتماعي لدى الأطفال) لـ (سيكموند فرويد) و الاضطرابات السلوكية لـ (عبد الرحمن القيش).

* حصل الباحث على عدد من المقاييس منها ...

١- مقياس الرهاب الاجتماعي لموقع النبأ التربوي والمعلوماتي والمكون من (٣٠) فقرة وببدائل خماسية .
WWW.annabaa.org

٢- مقياس الرهاب الاجتماعي للدكتور حسان المالح (الرياض/السعودية) (٢٠٠٧) والمكون من عدة مجالات ولكل مجال (١٧) فقرة
www.hayatnafs.com

٣- مقياس الرهاب الاجتماعي لـ رولين و وي (raulin & wee ١٩٩٤) تعريب وتقنين الدكتور مجدي محمد الدسوقي. كلية التربية النوعية / جامعة المنوفية . والمكون من (٣٢) فقرة وبدائل ثنائية (نعم - لا) .

عمد الباحث إلى إعداد مقياس جديد للرهاب الاجتماعي أكثر ملائمة لعينة البحث المتمثلة بطلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل . حيث تكون المقياس من (٣٣) فقرة وبدائل ثلاثة (تنطبق، أحياناً، لا تنطبق) وبأخذ الأوزان التالية: (١، ٢، ٣) وقد عرض الباحث المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين لأستخراج الصدق الظاهري لذلك .

ب- صدق المقياس Validity

ويعني الصدق أن الاختبار يقيس ما اعد لقياسه. وان مشكلة الصدق تقتصر على أدوات القياس في مجال العلوم السلوكية دون العلوم الطبيعية التي يتجه اهتمامها لتوفير الدقة والتقريب المتتالي في تقدير الظواهر . وقد اعتمد الباحث على . (فرج، ١٩٨٠، ص ٣٠٥)

(١) الصدق الظاهري

ويتم التوصل إليه من خلال حكم مختص على درجة مقياس المتغير المقاس. وبما أن هذا الحكم يتصف بدرجة عالية من الذاتية لذلك يعطى الاختبار لأكثر من محكم

(عودة، ١٩٩٣، ص ٣٧٠).

وقام الباحث بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين في العلوم التربوية والنفسية لإبداء آرائهم ومقترحاتهم على المقياس بصورته الأولية. فقد بلغ عدد المحكمين (٧) محكمين. وبناءً على ملاحظاتهم تم التعديل في لغة وأسلوب بعض الفقرات لتلائم مع عينة البحث من طلبة الجامعة .

وقد اعتمد الباحثان نسبة (٨٠%) فأكثر من آراء المحكمين بوصفه معيار للدلالة على الصدق الظاهري للمقياس .

(بلوم، ١٩٨٣، ص ١٢٦)

ج- الثبات Reliability

ويعرف إحصائياً بأنه نسبة التباين الحقيقي إلى التباين الكلي. أي الحصول على مؤشر إحصائي نحكم من خلاله على دقة القياس. ويسمى هذا المؤشر بـ (معامل الثبات) (عودة، ١٩٩٣، ص ٣٤٥).

ولقد اعتمد الباحث طريقة لإعادة الاختبار (Test- retest imethod) اذ عرض الاختبار على نفس المجموعة من المختبرين وتكون هناك فترة زمنية بين إجراء الاختبار الأول والثاني بعدها يتم حساب معامل الارتباط بين درجات الاختبارين (Anastasi, 1976, p.73) ولإيجاد الثبات قام الباحث بسحب عينة عشوائية من خارج عينة البحث الأساسية بلغ عددهم (٢٠) طالب وطالبة اختيروا من المرحلة الثالثة لقسم التربية الخاصة ومن خارج عينة التطبيق

الزهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

النهائية وتم تطبيق المقياس عليهم في يوم الأحد (٢٠١٢/٤/١٥) وأعيد في (٢٠١٢/٤/٢٩) وتم حساب درجات معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني وبلغ معامل الارتباط (٠,٨٢٢) وهو معامل ثبات عالي جداً .

(عبد الخالق، ١٩٩٦، ص ٥٠-٥١).

٢- مقياس الشعور بالنقص

أ - وصف المقياس

وقد اعتمد الباحث على مقياس (الهام ألنيمي ٢٠٠٩) للشعور بالنقص المطبق على طلبة الجامعة والمتكون من ٣٩ تحمل كل فقرة البدائل التالية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً لا) واعتمد الباحث على الأوزان التالية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) لل فقرات الايجابية . والتصحيح بالعكس لل فقرات السلبية .

ب- صدق المقياس validity

ويعني الصدق أن يقيس المقياس ما وضع لقياسه. وبمعنى أن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها (ملحم، ٢٠٠٢، ص ٢٦٦).

١- الصدق الظاهري

والذي يعكس مدى انسجام فقرات المقياس مع موضوع القياس ومفاهيمه (النهان، ٢٠٠٤، ص ٢٧٥) وقد عرض الباحث المقياس على الخبراء والذين بلغ عددهم (٧) محكماً لإبداء ملاحظاتهم حول صلاحية المقياس.

٢- ثبات المقياس Reliability

ويعني الثبات الاستقرار في النتائج. كما يعني الموضوعية بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة آياً كان المطبق . (العجيلي، ١٩٩٠، ص ١٤٥).

ولقد اعتمد الباحثان طريقة لإعادة الاختبار (Test- retest imethod) اذ عرض الاختبار على نفس المجموعة من المختبرين وتكون هناك فترة زمنية بين إجراء الاختبار الأول والثاني بعدها يتم حساب معامل الارتباط بين درجات الاختبارين . (Anastasi, 1976, p.73).

ولإيجاد الثبات قام الباحثان بسحب عينة عشوائية من خارج عينة البحث الأساسية بلغ عددهم (٢٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة السحب العشوائي من المرحلة الثالثة لقسم التربية الخاصة وخارج عينة التطبيق النهائي. وتم تطبيق المقياس عليهم في يوم الأحد (٢٠١٢/٤/١٥) وأعيد في (٢٠١٢/٤/٢٩) وتم حساب درجات معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني وبلغ معامل الارتباط (٠.٨٢٢) وهو معامل ثبات عالي جداً .

رابعاً: التطبيق النهائي

قام الباحثان بتطبيق المقياسين بصورتهم النهائية على أفراد عينة البحث والمتكونة من (١٠٠) طالب وطالبة موزعين على عشرة أقسام لكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل . وعند توزيع المقياسين على عينة البحث تحدث الباحثان عن أهمية البحث وفائدته وان الضرورة العلمية تتطلب أن تكون الإجابة دقيقة. وأشار الباحث إلى سرية المعلومات وعدم الإطلاع عليها من أشخاص آخرين سوى الباحث لأجل الحصول على إجابة موضوعية.

خامساً: الوسائل الإحصائية

لغرض معالجة البيانات إحصائياً، استعان الباحثان ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (statistical package for social science) ويرمز له (spss). وقد اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية:-

(معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين، الاختبار التائي لأختبار معامل الارتباط بين المتغيرات) . (سمور، ٢٠٠٧، ص٢٤٩)

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها الباحثان ومناقشتها وسيتم العرض وفقاً لأهداف البحث وعلى النحو الآتي:-

أولاً: عرض النتائج

الهدف الأول:- ((التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لطلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل)).

لأجل تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي وتبين أن درجات أفراد العينة البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة. كانت بمتوسط حسابي وقدرة (٥٧,٦٨٠٠) درجة وبانحراف معياري بلغ (٨,١٠) ، وعند مقارنة المتوسط المتحقق مع المتوسط النظري للأداة البالغ (٦٦) درجة ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٧١.١٩٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٦٥٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يشير على ان افراد العينة ليس لديهم رهاب اجتماعي . والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)

مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الأساسية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
١٠٠	٥٧,٦٨٠٠	٦٦	٨,١٠١٤٨	٧١,١٩٧	١,٦٥٨	عند مستوى دلالة ٠,٠٥

الهدف الثاني:- ((التعرف على مستوى الشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل)).

لأجل تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الشعور بالنقص وتبين أن درجات أفراد العينة البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة. كانت بمتوسط حسابي وقدرة (١٢١,٦٩٠٠) درجة وبانحراف معياري بلغ (٢١,٧٠٤٤٩) ، وعند مقارنة المتوسط المتحقق مع المتوسط النظري للأداة البالغ (١١٧) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٥٦) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٦٥٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على ان افراد العينة يعانون من الشعور بالنقص . والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

مستوى الشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
١٠٠	١٢١,٦٩٠٠	١١٧	٢١,٧٠٤٤٩	٥٦,٠٦٧	١,٦٥٨	عند مستوى دلالة ٠,٠٥

ج- بالنسبة للهدف الثالث ((التعرف على العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية)).

لأجل تحقيق هذا الهدف قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة على مقياس الرهاب الاجتماعي ودرجاته ومقياس الشعور بالنقص وذلك بأستخدام معامل ارتباط (بيرسون) وسيلة احصائية في المعالجة . وتبين ان قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين تساوي (٠,٠٣) ولمعرفة دلالة معامل الارتباط تم استخدام الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون وتبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٠,٢٩٧) وهي اصغر من القيمة التائية

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

الجدولية البالغة (١,٩٨) وهي ليست ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) وهذا يدل على انه ليس هناك علاقة بين الرهاب الاجتماعي والشعور بالنقص . والجدول رقم (٣) يوضح ذلك .

جدول رقم (٣)

قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مستوى الرهاب الاجتماعي والشعور بالنقص

المتغير	العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	
الرهاب الاجتماعي والشعور بالنقص	٩٨	٠,٠٣	٠,٢٩٧	١,٩٨	٠,٠٥

ثانياً: مناقشة النتائج

أ- بالنسبة للهدف الأول ((التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لطلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل)).

يتبين من الجدول (١) ان طلبة كلية التربية الأساسية لا يعانون من الرهاب الاجتماعي بدرجة عالية . وقد يرجع السبب إلى زرع قوة المواجهة للطلبة من قبل التدريسيين م خلال مادة المشاهدة التي تعطى للطلبة وعمل دروس خاصة بكل طالب وإلقاءها أمام الطلاب مما يشجعهم على التعود على وظيفة الإلقاء على الطلبة .

ب- أما بالنسبة للهدف الثاني ((التعرف على مستوى الشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل)).

ويتضح من النتائج انه يعانون طلبة كلية التربية الأساسية من مستوى ليس بالواطي من الشعور بالنقص وقد يرجع السبب إلى البيئة الاجتماعية الخاصة بكل طالب تطبع سمة الشعور بالنقص لكل منهم وأيضاً الإخفاقات التي يعاني منها الطلبة في بيئاتهم الخاصة .

ج- بالنسبة للهدف الثالث ((التعرف على العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية)).

من الجدول رقم (٣) يتبين أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى اقل من الوسط في مفهوم الرهاب الاجتماعي ودرجة عالية في مفهوم الشعور بالنقص وبمعامل الارتباط الذي ظهر من استخراجه في معامل القيمة التائية المحسوبة أن هناك معامل ارتباط قيمته (٠,٠٣) وهو ارتباط جيد أي ان هناك علاقة بين الشعور بالنقص والرهاب الاجتماعي. وقد يكون السبب ان الرهاب الاجتماعي مصادره مجهولة وله ارتباط بالمستقبل مما يؤدي الى خلق نوع من الخوف من المجهول وهذا يؤدي الى تشكيل مخاوف هي من شأنها ان تبتثق منها عدة مخاوف منها الرهاب الاجتماعي . اما الشعور بالنقص فهي حاجات معينة لدى الانسان لم تحقق وكثرة الحاجات التي لم تحقق يؤدي الى الشعور بالنقص .

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولاً:- الاستنتاجات

ومن خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج يمكن استنتاج المؤشرات الآتية:-

- ١) تمتع طلبة كلية التربية الأساسية بمستوى واطئ من الرهاب الاجتماعي .
- ٢) معاناة طلبة كلية التربية الأساسية بمستوى عالي من الشعور بالنقص .

ثانياً: التوصيات

- ١) تدعيم المستوى الواطئ من الرهاب الاجتماعي لطلبة كلية التربية الأساسية من خلال المحاضرات التثقيفية والممارسات التطبيقية المكثفة لإلقاء المحاضرات من قبل الطلبة واما الطلبة للتخلص من الشعور بالرهاب الاجتماعي حتى وان كان قليل .
- ٢) العمل على زرع الثقة بالنفس للطلاب وجعلهم أكثر شعور بالاستقرار وعدم الشعور بالنقص من خلال المقاييس الخاصة بذلك والدورات التدريبية والبرامج الخاصة بذلك .

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

ثالثاً: - المقترحات

- ١) إجراء دراسة مماثلة لمعرفة علاقة الرهاب الاجتماعي بمتغيرات أخرى مثل (الثقة بالنفس، التوافق الاجتماعي، سمات الشخصية، موقع الضبط، المساندة الاجتماعية) .
- ٢) إجراء دراسة تجريبية للتخفيف من الشعور بالنقص .
- ٣) إجراء دراسة مماثلة وتطبيقها على طلبة الإعدادية .

المصادر

المصادر العربية

- البادري، سعود بن مبارك (٢٠١١) (تطبيقات علم النفس مهنة وتربية) دار الكتاب الجامعي للنشر، الامارات - العين، ط ١
- البدراني، فاطمة محمد صالح (٢٠٠٦) (الندم الموقفي وعلاقته بعض سمات الشخصية لدى طلبة جامعة الموصل) رسالة ماجستير . جامعة الموصل، كلية التربية
- البشير، سعاد (٢٠٠٧) (الوساوس القهرية) دار غراس للنشر والتوزيع _ الكويت
- بلوم، س بنيامين وآخرون (١٩٨٣)، تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكجر وهل للنشر.
- الحنكاوي، لبنى هاشم (٢٠٠٨) (العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الاعدادية) . رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل.
- الخالدي، اديب محمد (٢٠٠٦)، مرجع في علم النفس الاكلينيكي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط ٣
- الخلف، خلف بن عبدالله (٢٠٠٧) (تناقض ادراك الذات وعلاقته بكل من الرهاب الاجتماعي والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود) رسالة ماجستير .
- خواكة، عز الدين احمد (١٩٩٠)، اصول علم النفس، دار ابن حزم للطباعة والنشر، ط ١

- الرشدان، عبدالله زاهي، (٢٠٠٥) (التربية والتنشئة الاجتماعية)، دار وائل للنشر والتوزيع الاردن - عمان، ط١
- السباعي، مصطفى (٢٠٠٣) (اخلاقنا الاجتماعية) دار النور للطباعة والنشر، ط٢
- سمور، خالد قاسم (٢٠٠٧)، (الإحصاء)، دار الفكر للطباعة والنشر . عمان / الاردن
- شلتز، دوان (١٩٨٣)، نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي، مطبعة جامعة بغداد
- شمسان، رضية علي محمد (٢٠٠٤) (برنامج علاجي (معرفي . سلوكي) في مرضى الرهاب الاجتماعي دراسة نفسية تجريبية) اطروحة دكتوراه .
- صالح، قاسم حسين (١٩٨٧)، الانسان من هو، دار الحكمة للطباعة والنشر . بغداد
- عاقل، فاخر (١٩٨٨)، معجم العلوم النفسية، دار الرائد العربي للطباعة والنشر، بيروت . لبنان، ط١
- عايد ، علي حسين، (٢٠٠٥) (الشعور بالنقص وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة بغداد) رسالة ماجستير .
- عايد، علي حسين (٢٠٠٥)، الشعور بالنقص وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة، كلية الاداب، جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة .
- عباس، فيصل (١٩٨٢)، الشخصية في ضوء التحليل النفسي، دار المسيرة للطباعة والنشر، ط١
- عبد الخالق، احمد محمد (١٩٩٦)، قياس الشخصية، ط١، جامعة الكويت.
- العتيبي، ضيف الله بن المقحم، (٢٠٠٦)، (مهارات الكفاءة الاجتماعية لدى ذوي الرهاب الاجتماعي والاعراض الاكتئابية) رسالة ماجستير
- العجيلي، صباح حسين وآخرون (١٩٩٠)، القياس والتقويم، دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة بغداد.
- العكيدي، رنا كمال جيايد (٢٠٠٢)، موقع الضبط لدى طلبة جامعة الموصل وعلاقته بالقيم ومفهوم الذات، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة .

الزهاب الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل

م.م. ياسر احمد ميكائيل العباسي

- العلي بيك، سهى خليل حسن (٢٠٠٤) (الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة) رسالة ماجستير . جامعة الموصل . كلية التربية
- عودة، احمد (١٩٩٣)، القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط٢، دار الأمل للطباعة والنشر.
- غالب، مصطفى (١٩٧٩)، السلوك، دار الهلال للنشر والتوزيع، بيروت .
- فايد، حسين (٢٠٠٤) (علم النفس المرضي) دار حورس الدولية للنشر _ الاسكندرية
- فرج، صفوت (١٩٨٠)، القياس النفسي، ط١، دار الاتحاد العربي للطباعة.
- فهمي، مصطفى (١٩٦٧)، علم النفس الاكلينيكي، دار مصر للنشر والتوزيع، القاهرة
- القوسي، عبد العزيز (١٩٥٧)، علم النفس اسسه وتطبيقاته التربوية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .
- كلارك، ويلز (١٩٩٥)، تحدي الافكار الخاطئة، دار سلسيل للنشر والتوزيع ، بيروت، ط١
- المالح، حسان (١٩٩٥) (الخوف الاجتماعي)، دار المنار للنشر والتوزيع _ جدة
- المالح، حسان (١٩٩٧)، تعداد التعلم الذي يحدث حين المعالجة، دار الاشرافات للطباعة والنشر، دمشق / سوريا، ط١
- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٢)، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط٢، دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- المليجي، حلمي (١٩٧٢)، علم النفس المعاصر، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، ط٢
- موسوعة علم النفس، (١٩٩٧)، المجلد الثاني، منشورات عويدات بيروت، لبنان / ط١
- نائف، نبيل حاجي (٢٠٠٩)، رعب التواصل الرهاب الاجتماعي، جريدة العرب الاسبوعي، ص٢٦ بتاريخ ٢٠٠٩/٦/٦

- الناصر، عبد العزيز (٢٠٠٩)، الرهاب الاجتماعي الخوف بين الغريزة الانسانية والميل الفطري، ص ٣٠، بتاريخ السبت ٢٠٠٩/١٢/٥
- النبهان، موسى (٢٠٠٤)، أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط ١، دار الشروق للطباعة والنشر.
- النعيمي، الهام يوسف (٢٠٠٩) (الشعور بالنقص وعلاقته بدافع الانجاز الدراسي لدى طلبة جامعة الموصل) رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل
- هوفمان، اس جي (٢٠١٢) (العلاج المعرفي السلوكي المعاصر) ترجمة د. مراد علي عيسى، دار الفجر للنشر والتوزيع القاهرة - مصر، ط ١
- وردة، بلحسيني (٢٠١١) النماذج المعرفية لتفسير الرهاب الاجتماعي تضارب ام تكامل، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الثاني

المصادر الأجنبية

- A P A .,Traduction J .D Guelfi et coll (2003),DSM IV-TR, Masson,Paris
- Anastasi, ANNE & SUSAN AURBINA, (1976), Psychological Tesing, this book printed and bound by R,R Donnelly,
- Baptista.C.A & Loureiro.S.R,(2012),: Journal (Journal of Affective Disorders) Volume (136): P (857) (المكتبة الافتراضية)
- Baptista.C.A & Loureiro.S.R,(2012),: Journal (Journal of Affective Disorders) Volume (136) .
- Engler, Barbara, (1979) . Personality theories an introduction,Houghton Mifflin company London
- Kennerley H.,(2008):Peurs, Ansciete et Phobies, édition Dunod, Paris
- klinger E,Bouchard S,Legeron P,Roy S (2005):Virtual Reality therapy Versus Cognitive Behavior therapy for social Phopia a

preliminary controlled study: cyber psychology and behavior .
V8,N1:76-88

- Wittlg, Arno,F. (2001). Introduction to psychology theory and problems, 2nd ed, Mc Graw hill, London.
- [http:// alhsnalnafse.com](http://alhsnalnafse.com)
- [http:// annabaa . arg](http://annabaa.arg)
- [http:// D,alnkdthan . com](http://D,alnkdthan.com)
- [http:// divector @ hayatnafs . com](http://divector@hayatnafs.com)
- [http:// Wikipedia.com](http://Wikipedia.com)
- <http://megoma.jeeran.com>
- <http://muntada.islamtoday.net>
- <http://www.bab.com>

Abstract

The current research aims at investigating the level of social phobia of Basic Education College in Mosul University, and investigating the deficiency feeling level of Basic Education College in Mosul University and the relationship between the social phobia and the deficiency feeling of the Basic Education College in Mosul University. To achieve this aim, the researcher has used the scale which he has prepared by himself to measure the social phobia and (Al-Nueime's 2009 scale) to measure the deficiency feeling after extracting the outward validity by retesting of the two scales to make sure of their safety. The sample was chosen randomly from all the Basic Education College departments, it was (100) students. To obtain the accurate results, the researcher has used the statistical package of the social and humanitarian sciences. The researcher has extracted the following results. There are statistical differences signs and that is mean that the individuals have social phobia feeling with a medium average. There are not statistical differences signs of the deficiency feeling level, and that is mean that the individuals have high deficiency feeling. There are not real differences signs of the individuals sample, and that is mean that there is not a difference between males and females in the level of social phobia feeling and the deficiency feeling. The researcher has got a number of recommendations and suggestions.