

الأفكار الأعلانية وعلاقتها بالرهاب الأجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد

- الافكار اللاعقلانية
- الرهاب الاجتماعي
- نظرية اليبس
- النظرية السلوكية
- النظرية المعرفية

أعداد

الباحثان

م . د. سيف محمد رديف

مركز البحوث النفسية

(٢٠١٤) م

ا.م . د. أنتصار كمال قاسم

كلية التربية للبنات / قسم الأقتصاد المنزلي

(١٤٣٥) هـ

مستخلص البحث:-

يتسم عصرنا الراهن بعدد من الظواهر التي لها تأثيرها الواضح على الصحة النفسية للإنسان لأنه يعيش في خضم مجتمع يواجه فيه العديد من مصادر الضغوط التي تؤدي الى اضطرابات نفسية ومنها الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي والذات يُعدان من ظواهر هذا العصر ، واصبح أكثر ملاحظة في البيئة العربية بسبب ازدياد ضغوط المتطلبات الحياتية المختلفة على الفرد . وفي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات يواجه الافراد ومنهم طلبة الجامعة زيادةً وتنوعاً في مصادر الأفكار اللاعقلانية والتوتر والخوف الاجتماعي حيث أنتشرت في الآونة الأخيرة وبشكل واضح الكثير من المعتقدات اللاعقلانية والأفكار اللامنتطقية في أغلب المجتمعات العربية ومنها مجتمعنا العراقي ، فهناك الكثير من الافراد يمتلكون بل ويؤمنون ويدعون الآخرين الى تبني الكثير من هذه الافكار والمعتقدات ، وهي ظاهرة خطيرة مما يجعل العلماء والدارسين يولون موضوع الأفكار اللاعقلانية اهتماماً متزايداً للكشف عن أثاره الخطيرة على صحة الفرد النفسية والجسدية . ، وقد وجد الباحثان أن هذه الفئة من الطلبة يعانون من الخوف من المستقبل ويوجهون نقداً لذاتهم وانهمزماً من المواقف بدلاً من مواجهتها فضلاً عن شك الطالب في قدراته وتوقعه للفشل في أداء اعماله واهتمامه الزائد برأي الآخرين فيه وهذا يُعد مؤشراً للتفكير اللاعقلاني والرهاب الاجتماعي والذي يؤثر عليهم سلباً اجتماعياً ، نفسياً ، أكاديمية ومهنية .

يستهدف البحث الحالي ما يلي :-

– قياس مستوى الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :-

١- لا يوجد فرق دال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات العينة ككل والوسط الفرضي لمقياس الافكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي .

٢- لا يوجد فرق دال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة الذكور والوسط الحسابي لدرجات عينة الطالبات الأناث على مقياس الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي .

٣- لا يوجد فرق دال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة في الصف الرابع والوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة في الصف الاول على مقياس الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي .

– الكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات مقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجات مقياس الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة (عينة البحث) .

تألفت عينة البحث من (٥٣٨) طالب وطالبة موزعين على (٨) ثمان كليات من جامعة بغداد ، وقد أختيروا بالأسلوب المرحلي العشوائي .

أما أداتا البحث فقد تبني الباحثان مقياس Ellis (1973) للأفكار اللاعقلانية والذي يحتوي على أحد عشرة فكرة لاعقلانية ، وقام الريحاني (١٩٨٧) بتفنيته على البيئة العربية و اضاف عليه فكرتان لاعقلانية ليصبح ثلاثة عشر فكرة لاعقلانية ، وبالنسبة لمقياس الرهاب الاجتماعي فقد كان من أعداد الباحثان حيث يتكون من (٣٢) فقرة . وقد قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياسيين وتحليل الفقرات لاستخراج القوة التمييزية والصدق للفقرات ، وتم حساب ثبات المقياسيين بطريقة الفاكرونباخ لمقياس الافكار اللاعقلانية ، وطريقة كيودر- ريتشاردسون الصيغة 20 لمقياس الرهاب الاجتماعي .

تم التطبيق النهائي على عينة البحث الأساسية البالغ عددها (٥٣٨) طالب وطالبة . وأستعمل عدد من المعالجات الاحصائية للأجابة عن أهداف البحث وفرضياته منها معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين .

ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثان مايلي :- أن افراد عينة البحث لديهم افكار لاعقلانية، ولديهم رهاب اجتماعي . وهناك فروق في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير النوع بشكل عام ولصالح الذكور .

وفيما يتعلق بالفكرة (الاولى:من الضروري ان يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به . الثانية: يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة . الرابعة: انه من المصائب المؤلمة او الفادحة ان تسير الامور بعكس مايمتني الفرد . السابعة: أنه من الاسهل للفرد ان يتفادى بعض الصعوبات الشخصية وان يتحاشى مواجهتها. الثامنة: يجب على الفرد ان

يكون معتمداً على الآخرين ويجب ان يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه. **الثانية عشر:** ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس. **الثالثة عشر:** لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة). فقد أظهرت النتائج أن هناك فروق ولصالح الذكور . بينما أظهرت الفكرتان اللاعقلانية (**السادسة:** الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها. **والحادية عشر:** هناك دائماً حل صحيح أو كامل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه أو تبحث عنه وإلا فإن النتائج تصبح مؤلمة أو خطيرة) فروق ولصالح الأناث

وفيما يتعلق بالمرحلة الدراسية فلم تظهر النتائج فروق في الأفكار اللاعقلانية بشكل عام . في حين أظهرت النتائج ان **الفكرة الأولى:** من الضروري ان يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به. جاءت لصالح طلبة الصف الرابع ، بينما أظهرت النتائج أن **الفكرة العاشرة:** ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات . جاءت لصالح طلبة الصف الأول.

وقد أظهرت النتائج ان **الفكرة (السادسة:** الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها. كانت أكثر بروزاً لدى عينة البحث ثم تليها تدريجياً **الفكرة الرابعة:** انه من المصائب المؤلمة او الفادحة ان تسير الامور بعكس مايتمنى الفرد. **الثانية:** يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه مسببه أو اعتباره ذا أهمية وقيمة. **الأولى:** من الضروري ان يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به. **والحادية عشر:** هناك دائماً حل صحيح أو كامل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه أو تبحث عنه وإلا فإن النتائج تصبح مؤلمة أو خطيرة).

وفيما يتعلق بالرهاب الاجتماعي فقد أظهرت النتائج أن هناك فروق حسب النوع ولصالح الذكور. كما أظهرت النتائج فروق حسب المرحلة الدراسية ولصالح الصف الأول .

وأظهرت النتائج أن هناك علاقة طردية بين الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,27) .

وتوصل الباحثان لعدد من التوصيات والمقترحات .

Irrational thoughts and their relationship to social phobia among the students of the University of Baghdad

- Irrational thoughts.
- social phobia.
- Elies theory.
- Cognitive theory.
- Behavioral theory.

Prepare researchers

Assistant prof.

Dr. Intisar Kamal Qasim

Dr. saif Muhammed Radeef

2014

Abstract

The present study aims at measurement of irrational thoughts and social phobia among university students (the sample) through testing of the following null hypotheses:

- 1- There is no statistical difference at (0.05) level between the mean of the total degrees of the sample and the hypothetical mean of the irrational and social phobia scale.
- 2- There is no statistical difference at (0.05) level between the mean of the males degrees and the mean of the females ones in irrational thoughts and social phobia scale.
- 3- There is no statistical difference at (0.05) level between the mean of the 4th grade students degrees and the mean of the 1st grade students degrees in irrational thoughts and social phobia scale.
- 4- Identification of the correlation between in irrational thoughts degrees and social phobia ones among the university students (the sample) .

The sample consist of (538) male and female students of (8) colleges in Baghdad university who chosen through random stage method.

The two researchers adopted (Ellis,1973) scale of irrational thoughts consisting of (11) irrational ideas where (Al rayhani,1981) had been revised it according to Arab environment and added it two irrational ideas to become (13) irrational ones .

The two researchers identifying the two scales validity analyzing the items to extract the discriminative power and the validity of the items , calculating the validity of the two scales by (Alpha cronphk) method to measure the irrational thoughts and (kudar- Richardson 20) to measure the social phobia , and some of statistical processes to answer the aims and hypotheses of the study such as Pearson correlation coefficient and T-test of one sample and two samples had been used.

The results of this study are :

- 1- The sample have irrational thoughts and social phobia and there are differences in irrational thoughts according to gender for the males.
- 2- As for the social phobia , there are differences according to gender for the males and , there are differences according to study grade for the 1st grade.
- 3- There is positive relation between irrational thoughts and social phobia where the value of correlation coefficient is (0.27).

أولاً : مشكلة البحث :

يتسم عصرنا الراهن بعدد من الظواهر التي لها تأثيرها الواضح على الصحة النفسية للإنسان لأنه يعيش في خضم مجتمع يواجه فيه العديد من مصادر الضغوط التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية ومنها الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي واللذان يُعدان من ظواهر هذا العصر ، وأصبح أكثر ملاحظة في البيئة العربية بسبب ازدياد ضغوط المتطلبات الحياتية المختلفة على الفرد .

يمثل طلبة الجامعة ثروة وطنية في غاية الأهمية باعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والبناء فهم بحاجة إلى تقديم الرعاية العلمية والاجتماعية والنفسية لهم ، واستثمار قدراتهم حتى يسهموا في تطور مجتمعاتهم وتنميتها . يتعرض طلبة الجامعة إلى تراكمات من الأحداث غير الاعتيادية التي تتسم بالعنف والتفجيرات والمناظر التي يشاهدونها مما يجعلهم يعانون من المشكلات السلوكية والنفسية وهذه الأوضاع تؤثر على الصحة النفسية للطلبة ، يرافق ذلك إحساس بالظلم والعجز وما يولده ذلك من ضغوطات إضافية ، تتعكس بشكل خاص على الطلبة الجامعيين والشباب بشكل عام باعتبار هذه الفئة الأكثر حيوية ونشاطاً واندفاعاً نحو التغيير ، وكل ذلك يستدعي الاهتمام بهم وبطريقة التفكير لما لها من أسوأ الأثر على مستقبلهم وتحصيلهم العلمي ، وعلى الجوانب الإنسانية والمادية ، وكذلك على الناحية النفسية لديهم ، ويصاحب ذلك حالة من القلق والخوف على سير الأحداث وتوقعات المستقبل مما ينعكس على السلوك الخاص والعام بحالة من الرهاب الاجتماعي ، والذي قد يفقد بعضهم اتزانهم النفسي مما يؤثر على إيقاع الحياة المعتاد بشكل عام (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، ٢٠٠٧، ص٢٢) .

فالسمة الأساسية المميزة للرهاب الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين والتشوه الإدراكي للمواقف الاجتماعية لدى الفرد ، وغالباً ما يشعرون أنهم محط أنظار محيطهم بمقدار أكثر مما يعنونه أنفسهم لهذا المحيط ، ويتصورون أن محيطهم ليس له من اهتمام آخر غير تقييمهم المستمر ، وبطبيعة الحال فإنهم يتصورون دائماً أن التقييم لأبد وأن يكون سلبياً (رضوان ، ٢٠٠١، ص٤٧) .

وأشارت منظمة الصحة العالمية (WHO) أنه اضطراب الرهاب الاجتماعي يمثل مشكلة خطيرة على الصحة النفسية فهو أحد اضطرابات القلق يبدأ لدى الأفراد في مرحلة المراهقة ، إذ يخاف الفرد من أن يُمعن الآخرين النظر فيه مما يؤدي به إلى تجنب المواقف الاجتماعية ، فيصبح منعزلاً وانسحابياً ومطوياً على ذاته مما ينعكس على حياته وعلاقته الاجتماعية والمهنية والأكاديمية مستقبلاً (WHO , 1992 , P. 136) .

أن الواقع الذي يعيشه الطلبة اليوم وما يفرضه هذا الواقع المرير يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على طريقة التفكير ونمط التفكير ومنطقاته ، فالأفكار اللاعقلانية أصبحت أكثر تأثيراً وانتشاراً وهذا ما لاحظته الباحثان من خلال عملهما في التدريس بالجامعة فضلاً عن استطلاع رأي عينة من طلبة الجامعة عن طريق المقابلة الشخصية للتعرف على حجم انتشار المشكلة ، فقد وجد الباحثان أن هذه الفئة من الطلبة يعانون من الخوف من المستقبل ويوجهون نقداً لذاتهم وانهمزاً من المواقف بدلاً من مواجهتها فضلاً عن شك الطالب في قدراته وتوقعه للفشل في أداء أعماله واهتمامه الزائد برأي الآخرين فيه وهذا يُعد مؤشراً للتفكير اللاعقلاني.

فضلاً عن ذلك ، تحسس الباحثان ومن خلال تجربتهما الميدانية في التعليم الجامعي أن هناك بعض من الطلبة تتصف قناعاتهم بالحدة والتطرف واللامنطقية فنسمع عبارات مثل (كل ما في الحياة مأساة) (لا أثق بأحد من الناس) (حياتي سلسلة من الأخطاء) (كُل من حولي يثير مخاوفي) (أصدقائي يسعون إلى استغلالني) ... الخ . مثل هذه التعميمات لا تقتصر على تقويم الأشياء والمواقف والآخرين وإنما تشمل تقويم الفرد لذاته والتي تدل بوضوح على انخفاض كبير لتقدير الذات والسلبية .

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث ، حيث تترك الأفكار اللاعقلانية آثار عميقة على تنظيم شخصية الفرد وقدرته على التفاعل الاجتماعي وتضعف اتزانه الانفعالي وينتابه أحساس بعدم الراحة والتهديد والشكوى والعزلة عن الآخرين (شحاته، ٢٠٠٦، ص٣٩) .

أن وجود ظاهرة الرهاب الاجتماعي (Social Phobia) لدى طلبة الجامعة تؤدي إلى المعانات من المخاوف الاجتماعية الشديدة مما يؤدي إلى ارتباكهم وتجنبهم للكثير من المواقف الاجتماعية التي تحتاج مهارات المواجهة والتواصل والمخاطبة والاندماج الاجتماعي مع مجموعة من الناس خاصة ، أو في قاعات الدرس ، أو في المجال

المهني مما يؤثر سلبياً في أداء هؤلاء الطلبة والنجاح في عملهم مستقبلاً ، وتسبب ضرراً كبيراً بالمجتمع وفاقداً تعليمياً هائلاً (السريح ، ٢٠١١ ، ص٢) .

كما أن الدراسات والأبحاث السابقة لم تعالج متغيرات البحث الحالي مجتمعة في بحث مستقل ، مما خلق اتجاهها عاماً لدى الباحثان وحفزهما للبحث عما إذا كانت هناك علاقة بين هذه المتغيرات وشعرا بوجود حاجة إلى دراسة ميدانية علمية تكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي في المرحلة الجامعية .

وعليه فإن مشكلة البحث الحالي يمكن أن تتحدد بالإجابة عن السؤال الآتي :-

هل هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ؟

ثانياً : أهمية البحث :

تنبثق أهمية البحث الحالي من كون الجامعة إحدى الدعامات الرئيسية التي يركز عليها تقدم المجتمع ونموه ، ذلك لأنها المؤسسة العلمية الأكاديمية التي تعمل على تطوير الموارد البشرية فضلاً عن تعاملها مع شريحة من شرائح المجتمع (طلبة الجامعة) .

وترى المسند (١٩٩٨) : "أن الجامعات مسؤولة أيضاً عن تربية الإنسان نفسياً واجتماعياً ، مما يسهل عليه قبول التغيير الاجتماعي" (المسند ، ١٩٩٨ ، ص١٧) .

أما مقابلة (١٩٩٤) فتري "أن دور الجامعة لم يعد اليوم محدداً يتزود الطالبة بالمعلومات والمعارف فحسب بل فلسفتها التربوية ، وسعت نطاقها وتعددت أغراضها واتجاهاتها لتشمل أيضاً الإسهام في بناء شخصيات طلبتها في الجوانب النفسية والاجتماعية والانفعالية والعقلية" (مقابلة ، وآخرون ، ١٩٩٤ ، ص٢٢٨) .

برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تفكيهم النفسي والاجتماعي ، بحيث أصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين في مجال السيكولوجي بصفة عامة ، وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي بصورة خاصة (Scott,1991,p.120) .

وفي ضل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات يواجه الأفراد ومنهم طلاب الجامعات زيادة وتنوعاً في مصادر الأفكار اللاعقلانية والتوتر والخوف الاجتماعي حيث انتشرت في الآونة الأخيرة وبشكل واضح الكثير من المعتقدات اللاعقلانية والأفكار اللا منطقية في أغلب المجتمعات العربية ، فهناك الكثير من الأفراد يمتلكون بل ويؤمنون ويدعون الآخرين إلى تبني الكثير من هذه الأفكار والمعتقدات ، وهي ظاهرة خطيرة مما يجعل العلماء والدارسين يولون موضوع الأفكار اللاعقلانية اهتماماً متزايداً للكشف عن أثاره الخطيرة على صحة الفرد النفسية والجسدية (القذافي ، ١٩٩٨ ، ص١١٦) .

ومن خلال الدراسات والأبحاث في مجال الأفكار اللاعقلانية ، وجد أن هناك انتشاراً واسعاً للأفكار اللاعقلانية التي تحدث عنها (Ellis) في نظريته حول العلاج العقلي العاطفي ، وذلك بين طلبة المدارس والجامعات في بيئتنا العربية (الموسوي ، ٢٠٠٥ ، ص٩١) .

يُعد التفكير عملية عقلية والتي يتعرف بها الإنسان على ذاته وعلى العالم المحيط به ، فقد يصبح قيدياً يُكبل به ومعوفاً لتقدمه بل ويجعله مضطرباً ، فأفكار الفرد ومعرفة تلعب دوراً أساسياً في تشكيل سلوكه وبناء شخصيته ، إذ يجب الاعتماد على العقل في تقدير الحقيقة ، فهو المصدر الوحيد الموثوق به ، وهو الوحيد الذي يجعل الفرد قادراً على فهم ذاته وفهم الواقع الذي يعيش فيه .

فالتفكير اللاعقلاني قد يكون مسؤلاً عن كل ما يحدث للفرد كما أنه يعتبر مُعوفاً للفرد عند أداء عمله بعكس التفكير العقلاني الذي يدفع الفرد للإنجاز في عملة (شحاته ، ٢٠٠٦ ، ص٥) .

وفهم ذاته والعالم الخارجي المحيط به والتوصل إلى حقائق الأشياء ونمو العقل الإنساني وهي طريق الإنسان للسيطرة على الأشياء وعندما تضطرب هذه الأفكار وتتشوه فأنها لا تؤدي إلى السعادة والشفاء بل تؤدي إلى المرض والشفاء .

ويرى المعرفيون أن التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن العالم والمستقبل وراء نشأة واستمرار الأعراض العصابية ، حيث يلجأ الفرد إلى تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ولوم الذات والمبالغة في المعايير وكل هذا يرتبط بالتكوين المعرفي للفرد وكيفية إدراكه وتفسيره (أبو شعر، ٢٠٠٧، ص ٤) .

ويرى (Ellis) أن التفكير اللاعقلاني يتخذ شكل التشويه المعرفي ، أو الإدراك المشوه ، واللا واقعي للذات وللأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد ، وأن النزعة للاتجاه العقلاني تظهر بوضوح في الرشد وربما بعد ذلك ، ويتطلب ذلك الكثير من الجهد من جانب الفرد الذي يحمل أفكاراً لاعقلانية ، وربما يحتاج إلى المساعدة العلاجية (Maddi,1996,p.172).

ويشير (Ellis) إلى أن الأفكار اللاعقلانية تظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة (need) والوجوب (Must) حيث تمثل مطالب ملحة ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها ، فهي غير صحيحة وغير واقعية وتفود إلى اضطرابات عاطفية ، وهي نتاج أفكار مدمرة لا منطقية ، تفود إلى عدم الراحة والقلق عند الفرد ، ولا تساعد على تحقيق أهدافه (Ellis & Harper, 1976, P.13).

ويرى الريحاني (١٩٨٧) أن العصاب ينشأ ويستمر نتيجة لبعض الأفكار والمعتقدات التي تخلو أساساً من العقلانية ، والمنطق السليم ، وأن الناس يتبنون أهدافاً غير واقعية بل مستحيلة وغالباً ما تتصف بالكمال وخاصة تلك الأهداف التي تظهر بشكل رغبة الفرد في أن تكون محبوباً ومقبولاً من المحيطين به ، وأن يكون كاملاً فيما ينجز من أعمال وأن لا يشعر بالإحباط في كل ما يريد ، وعلى الرغم من كثرة الأدلة التي تثبت عكس هذه الأفكار والأهداف واستحالة تحقيقها فإن بعض الناس يرفضون التخلي عنها ويستمررون في التمسك بها (الريحاني، ١٩٨٧، ص ١٥١) .

ويذكر كل من (Merch, 1991) و (Twaddle & Scott, 1991) أن فنية تغيير أو تعديل البنية المعرفية هي جوهر الأساليب العلاجية المعرفية بعامة ، والعلاج العقلاني الانفعالي لـ "Ellis" بخاصة (ملكية، ١٩٩٤، ص ١٧) .

ولقد وجدت بعض الدراسات مثل دراسة (Quota, 2000) ودراسة ثابت وعابد وفوسنانيس (٢٠٠١) أن الخبرات المؤلمة تجعل الفرد يعاني من مشكلات واضطرابات نفسية متعددة ، وهذه الاضطرابات تتعمق بفعل جملة من الأفكار اللا عقلانية التي تربي عليها هؤلاء الطلبة ، وأكسبتهم إيها أساليب التنشئة الأسرية والبيئة الاجتماعية (Quota, 2000, P.77) (ثابت وآخرون، ٢٠٠١، ص ١٧٠) .

وقد لوحظ أن مجموعة من الأفكار والمعتقدات اللا عقلانية وما يلحقها من افتراضات تكون هي المسؤولة عن معظم الاضطرابات العاطفية وذلك لأنه عندما يتقبل الأفراد الاضطرابات والانحرافات التي تنطوي عليها الأفكار اللا عقلانية فإنهم يميلون لكي يصبحوا مكتئين ، منطوين على أنفسهم ، متخوفين من الآخرين ، فإذا حاولوا أن يساعدوا أنفسهم للتخلص من تلك الأفكار اللا عقلانية فلا يمكن أن يقفوا ضحية الاضطرابات الانفعالية (طاهر، ١٩٩٥، ص ١) .

أن الرهاب الاجتماعي من أكثر أنواع الاضطرابات السلوكية شيوعاً لدى الأفراد وأكثرها تأثير على حياتهم وتعليمهم وتفاعلهم وتواصلهم مع أقرانهم وأسرهم وبيئتهم المحيطة لما لها من آثار سلبية عديدة قد تنتهي في مجملها إلى بعض الأمراض النفسية والاجتماعية ويصعب علاجها وتصل إلى درجة كبيرة من العقد النفسية إذا ما تم ملاحظتها وتشخيصها ومعالجتها لكي لا تستمر معه لفترات طويلة قد تصل لكامل مراحل العمرية (اليامي، ٢٠١١، ص ١) .

والأفراد المضطربين سلوكياً هم أناس أسوياء في الأساس من حيث قدراتهم العقلية والجسمية والنفسية ولكن الفرق بينهم وبين الأفراد العاديين في الدرجة وليس في النوع ، فالكثير من المضطربين في أفكارهم (لاعقلانية) يظهرون حالة اضطراب سلوكي يتمثل بالخوف من المواقف الاجتماعية ، والعزلة والاستغراق في أحلام اليقظة والكسل والخمول (الرهاب الاجتماعي) ، أن مثل هؤلاء الأشخاص لا يكونون صداقات بسبب افتقارهم للمهارات

الاجتماعية المناسبة لفعال ذلك ، وهم لا يمثلون أي تهديد لغيرهم من الأشخاص (القيروتي، وآخرون، ٢٠٠١، ص١٩) .

ويشكل الرهاب الاجتماعي نسبة (١٠ - ٢٠%) من المرضى المراجعين للعيادات النفسية من مجموع مرضى القلق (APA, 2003, P521) .

وينتشر الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بشكل يُثير الانتباه كونهم يعيشون مرحلة مهمة لإثبات الذات والخوف من ضعف القبول الاجتماعي، إذ تشير بعض الدراسات التي أجريت على طلبة الجامعة كدراسة (Marks, 1987)، أن نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي بين الطلبة الجامعيين تتراوح بين (٣ - ١٠%) (Marks, 1987, p.364) .

وأوضحت العديد من الدراسات أن الأشخاص ذوي الرهاب الاجتماعي تكون لديهم مشكلات نفسية أخرى غالباً ما تعقب ظهور الرهاب الاجتماعي لديهم ، كما أن هؤلاء الأشخاص يميلون إلى تعاطي الكحول والمخدرات ، وقد يميلون إلى الانتحار .

ويشير (stein&kean, 2000) أن الأشخاص ذوي الرهاب الاجتماعي يظهرون إعاقة وظيفية في أبعاد متعددة في حياتهم (عبد العظيم، ٢٠٠٩، ص٢٥) .

وكشفت الدراسات حول انتشار الرهاب الاجتماعي بين الذكور والإناث أجراها معهد للصحة النفسية ستة شهور، أن معدل الانتشار يتراوح بين (٩،٠ - ١٠،٧%) لدى الرجال ، ويتراوح بين (٥،١ - ٦،٢%) لدى النساء (هوب وهيمبورغ، ٢٠٠٢، ص٢٣٢) .

كما وجد (chapman & al, 1995) أن نسبة انتشاره تختلف بين الذكور عما هي عليه بين الإناث من مجتمع لآخر، وقد تتساوى في بعض المجتمعات ، وفيما يخص بداية ظهور اضطراب الرهاب الاجتماعي تشير الدراسات أن بداية ظهوره تكون في مرحلة المراهقة المتأخرة إلى بداية سن الرشد أي ما بين (١٥ - ٢٥) سنة (Rachman, 1998, p.139) .

ويذكر عبد الرحمن (٢٠٠٠) أن نسبة الأفراد الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي ويراجعون العيادات تبلغ (٧٩%) من اضطرابات الخوف عموماً ، و (٢٠%) من الاضطرابات غير الذهانية ، و (٩%) من جميع مراجعي العيادات (عبد الرحمن، ٢٠٠٠، ص٢٥٤) .

وأشار (Beck, 2000) إلى أن الرهاب الاجتماعي هو مظهر آخر للقلق الذي يعانيه الطلبة بعد قلق الامتحان، فالحديث أمام الآخرين يشكل محكاً للجاذبية الاجتماعية ، مما يصيب الكثيرين منهم بالخوف من الأداء المستهجن فيبعث عندهم كرباً وإعاقة متلازمين (بيك، ٢٠٠٠، ص٨٦) .

ويشير (Beidel & al, 1995) أن حوالي (٩٠%) من الأفراد الذين يعانون الرهاب الاجتماعي يجدون صعوبة بشكل دال في الوظائف الأكاديمية والمهنية ، والاجتماعية (Beidel & al , 1995 , p.144) .

وأكد (Kessler, 2003) أن الرهاب الاجتماعي يساعد في الانتقال من مرحلة إساءة استخدام المواد إلى الاعتماد عليها ، وكذلك يساعد في تدعيم بقاء الاضطرابات ، ذلك أن الأفراد الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي يداونون أنفسهم من القلق عن طريق الكحول أو أي مواد أخرى فالرهاب الاجتماعي لا يؤدي فقط إلى احتمالية حدوث اضطرابات ثانوية بل يساعد أيضاً على دعم بقاء هذه الاضطرابات (الجراح، ٢٠٠٦، ص٤٥) .

ويرى عكاشة (٢٠٠٣) أن الرهاب الاجتماعي هو خوف من الوقوع محل ملاحظة من الآخرين ، مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية ، وعادةً ما يصاحب المخاوف الاجتماعية العامة تقييم ذاتي منخفض ، وخوف من النقد ، وقد يظهر على شكل شكوى من احتقان الوجه أو رعشة اليد ، أو غثيان ، أو رغبة شديدة في التبول (عكاشة، ٢٠٠٣، ص١٦١) .

ومما يعزز أهمية البحث الحالي أن الأفكار اللاعقلانية عندما تقترن بالرهاب الاجتماعي قد يسبب للفرد عجزاً واضحاً على المستوى الاجتماعي والمهني وتأثيره على أغلب مجالات حياته أن هذا الموضوع من الموضوعات الجديرة بالدراسة والاهتمام فعسى أن يسد فجوة في مجاله وأن يكون إضافة علمية لما هو موجود في هذا المجال .

ويمكن تلخيص مبررات البحث الحالي بالآتي :-

- ١- تكن أهمية البحث الحالي في أهمية موضوع الأفكار اللاعقلانية في الدراسات النفسية وفي الكشف عن العلاقة بين متغيراته .
- ٢- تتجلى أهمية البحث الحالي كونه يشمل على مقياس يمكن استخدامه في إجراء دراسات لاحقة في هذا المجال من باحثين آخرين .
- ٣- أن البحث الحالي يمثل محاولة علمية لاغناء المكتبة المحلية من خلال ما سيحصل عليه الباحثان من نتائج وتوصيات ومقترحات .

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي ما يلي :-

أولاً - تعرف الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة بغداد من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :-

- ١- لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات العينة ككل والوسط الفرضي لمقياس الأفكار اللاعقلانية .
- ٢- لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة الذكور والوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة الإناث على مقياس الأفكار اللاعقلانية .
- ٣- لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات عينة طلبة الصف الرابع ومتوسط طلبة الصف الأول على مقياس الأفكار اللاعقلانية .

ثانياً :- التعرف على أبرز الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة بغداد بشكل عام .

ثالثاً - تعرف الرهاب الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :-

- ١- لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات العينة ككل والوسط الفرضي لمقياس الرهاب الاجتماعي .
- ٢- لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة الذكور والوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة الإناث على مقياس الرهاب الاجتماعي .
- ٣- لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات عينة طلبة الصف الرابع وطلبة الصف الأول على مقياس الرهاب الاجتماعي .

رابعاً :- تعرف دلالة الفروق في الرهاب الاجتماعي تبعاً لمستوى اللاعقلانية (عالي - واطئ) من خلال الفرضية الصفرية الآتية :-

- ليس هناك فروق في الرهاب الاجتماعي بين ذوي المستوى العالي في الأفكار اللاعقلانية وذوي المستوى الواطئ.

خامساً :- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات مقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجات مقياس الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة من خلال الفرضية الصفرية الآتية :-

- ليس هناك علاقة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد.

-

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد الدراسة الصباحية فقط ولكلا الجنسين (ذكور/إناث) ومن كلا التخصصين (علمي / أنساني) وللصفيين (الأول/الرابع) للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤) م .

تحديد المصطلحات

وردت في سياق البحث بعض المصطلحات وفي أدناه تعريف لها :-

أولاً :- الأفكار اللاعقلانية (Irrational Ideas)

وقد عرفها كل من

Ellis (1973):

معتقدات وتقييمات مستمدة من افتراضات ومقترحات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وهي أفكار غير صحيحة وسخيفة ومنافية للعقل وغير واقعية ولا منطقية ، ويعبر عن التفكير اللاعقلاني بجمل تستخدم فيها الوجوبيات المطلقة، وهي نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة وتقود إلى عدم الراحة والقلق، وتسبب المشكلات والاضطرابات النفسية (Ellis ,1973,p. 152-153).

- تعريف أحمان (٢٠٠٥) :

"مجموعة من الأفكار الخاطئة التي ينتابها الفرد، والتي تمتاز بالثبات والديمومة النسبيين ، هذا فضلاً عن أنها تقترب ذاتية الفرد ، وهي غالباً ما تكون ناتجة عن أسباب التفكير الخاطئة ، وتكون أحد المصادر المسؤولة عن الاضطرابات النفسية". (أحمان ،٢٠٠٥، ص٤)

- تعريف الصباح والحموز (٢٠٠٧) :

هي عبارة عن "مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي تكون بعيدة عن الواقع الفعلي للأمر وتعتبر غير موضوعية، تتميز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات وبالآخرين، وتسعى إلى ما لا تستطيع الوصول إليه والتصرف بموجب ما تحمله هذه الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكم في أقدارها" . (الصباح والحموز، ٢٠٠٧، ص ٢٨٩) .

من خلال ما تقدم يتبنى الباحثان تعريف (Ellis ,1973) للأفكار اللاعقلانية تعريفا نظريا للبحث .

التعريف الإجرائي :

الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته لفقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية والمعتمد في البحث الحالي .

ثانياً :- الرهاب الاجتماعي (social phobia) :

وقد عرفه كل من

- معجم علم النفس :

" نمط من السلوك ، يتميز عادة بإبعاد الفرد نفسه عن القيام بمهام الحياة العادية ، ويرافق ذلك إحباط وتوتر وخيبة أمل ، كما يتضمن الانسحاب الاجتماعي الابتعاد عن مجرى الحياة الاجتماعية العادية ، ويصاحب ذلك عدم التعاون وعدم الشعور بالمسؤولية ، وأحياناً الهروب إلى درجة ما من الواقع الذي يعيشه الفرد" (اليامي، ٢٠١١، ص٢) .

- (2003), Veale D : اضطراب انفعالي وسلوكي يربط غالباً بالتدهور النفسي والاجتماعي يتمثل بالخوف من التقييم السلبي في المواقف الاجتماعية ، والتي تسببها فكرة أن الشخص دون المستوى مقارنةً بالآخرين . (Veale D,2003 ,p.258.)

- يحيى (٢٠٠٨):

"الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي ، والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب ، والافتقار إلى أساليب التواصل الاجتماعي ويتراوح هذا السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية أو بناء صداقة مع الأقران ، إلى كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الناس والبيئة المحيطة ، وعدم الاكتراث بما يحدث في البيئة المحيطة . وقد يبدأ في سنوات ما قبل الدراسة ، ويستمر فترات طويلة ، وربما طوال الحياة". (يحيى ، ٢٠٠٨ ، ص٦)

- Kennerley (2008):

خوف يعتري الشخص بحيث يشعر في كل الوضعيات التي تحتل تقييماً، كالحديث أمام الجمهور أنه سيكون موضع النقد، حيث يؤدي فيها الخوف إلى تفويض مهارات الشخص وينشط دورة القلق لديه . (Kennerley H,2008 ,p.48)

- المحايدين (٢٠٠٩):

" نمط من السلوك يتميز عادةً بإبعاد الفرد نفسه عن القيام بمهمات الحياة العادية ويرافق ذلك إحباط وتوتر وخيبة أمل ، فالانسحاب الاجتماعي عامّةً هو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب والافتقار إلى أساليب التواصل الاجتماعي ، ويتراوح هذا السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية أو بناء صداقة مع الأقران إلى كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الناس والبيئة المحيطة ، وكذلك من عدم الاكتراث بما يحدث في البيئة المحيطة بهم" (المحايدين ، ٢٠٠٩ ، ص١).

- التعريف النظري للباحثان :-

اضطراب انفعالي وسلوكي يرتبط غالباً بالتدهور النفسي والاجتماعي للفرد يتمثل بالخوف الدائم والغير منطقي من التقييم السلبي في المواقف الاجتماعية التي يواجهها مما يجعل قدرته على الإفصاح عما في داخله أمراً صعباً ، حيث تظهر مشاعر الإحراج وتجنب المواقف مما يؤثر على أدائه وتوافقه الاجتماعي والأكاديمي والمهني مستقبلاً .

- التعريف الإجرائي :-

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته للفقرات مقياس الرُهاب الاجتماعي والمُعد لأغراض البحث الحالي .

الفصل الثاني

أولاً : الإطار النظري

أ – التفسير النفسي للأفكار اللاعقلانية :

يرى "Albert Ellis" صاحب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي أن السبب وراء الانفعال والسلوك هو أفكار الفرد واعتقاداته حول الأحداث، فالناس يخلقون لأنفسهم مشكلات نفسية من خلال حديثهم مع ذواتهم، ومن تقويمهم لأنفسهم، ومن خلال تحويل تفضيلاتهم إلى حاجات ملحة، فمثلاً هناك فرق بين الجملة العقلانية التي تقول : "إنني أفضل أن يكون دخلي مرتفعاً" والمعتقد اللاعقلاني الذي يقول : "يجب أن أحصل على دخل مرتفع". ويقتبس أليس عن شكسبير قوله في مسرحية هاملت : "لا يوجد هناك شيء جيد أو سيء ولكن التفكير هو الذي يجعله كذلك". فالمعتقدات قد تكون عقلانية تؤدي إلى انفعالات معتدلة الشدة وتعتبر صحية، أو غير عقلانية تؤدي إلى انفعالات شديدة تقود إلى الاضطراب وتعيق الوصول إلى الأهداف أو الشعور بالرضا والسعادة (Todd & Bohart, 1999)

فالأفراد في نظر (Ellis) يشتركون في غايتين أساسيتين، هما: الحفاظ على الحياة، والإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم، وتتمثل العقلانية في التفكير بطرق تسهم في تحقيق هاتين الغايتين، أما اللاعقلانية فهي تشمل على التفكير بطرق تعيق أو تمنع تحقيقها. كذلك فإن الأفراد يشعرون أحياناً بالضيق والانعاج عندما يسعون إلى تحقيق بعض أهدافهم، وتواجههم أو تعترضهم عوائق أو أحداث تعرقل تحقيق هذه الأهداف، وربما تمنع تحقيقها، فتتولد لدى الفرد معتقدات وأفكار قد تكون سلبية أو ايجابية. وتنشأ عن المعتقدات السلبية والأفكار غير المنطقية مشاعر وسلوكيات لا تساعد على تحقيق هذه الأهداف، وهذا يشير إلى أن الأحداث بحد ذاتها لا تخلق المشاعر، وإنما المعتقدات حول هذه الأحداث هي التي تسهم في تشكي المشاعر وإظهارها على نحو محدد (Ellis, 2004).

الافتراضات الرئيسية التي استند عليها (Ellis) في نظريته :

- ١- الإنسان لديه استعداد فطري للتفكير المنطقي ولديه القدرة على ضبط وتحقيق الذات .
- ٢- التأثير الثقافي: الإنسان يتعلم التفكير اللا منطقي في مراحل مبكرة من عمره من خلال الحرص على أرواء الآخرين.
- ٣- تفاعل الأفكار والمشاعر والأفعال: التفاعل الذي يحدث في أي منهم يؤثر على الآخرين، فإذا حدث تفاعل بين الأفكار والمشاعر يؤثر ذلك على السلوك .
- ٤- فاعلية العلاج المعرفي: أن محاولة تغيير السلوك أو المشاعر لا ينجم عنه إلا تغييرات محدودة في التفكير، لذا فإن تغيير أنماط التفكير يترتب عليه تغييرات جوهرية في السلوك والشعور، لذا فإن العلاج لأبد أن يركز على تغيير الأفكار الغير عقلانية وتغيير فلسفة الإنسان في الحياة، والحديث السلبي مع الذات هو أحد أشكال الأفكار غير المنطقية لذا يقترح (Ellis) استبدالها بحديث ايجابي مع الذات .
- ٥- التفكير اللا منطقي والمضطرب : أن سبب الاضطرابات الانفعالية هو التفكير اللا منطقي، فالمشكلة ليست بخبرات الفرد ولكن بمعنى هذه الخبرات بالنسبة له .
- ٦- أهمية الاستبصار: لا تهتم النظرية بفهم المتعالج لأسباب الاضطراب الانفعالي الذي يعاني منه، ولكنه ينصب على الأفكار اللاعقلانية من حيث تطورها ودورها وأساليب تعديلها .
- ٧- النزعة الإنسانية : يعتقد Ellis أن الإنسان يصنع عالمه بيده ، فهو المسؤول عن المشكلة التي يعاني منها.

مسلمات الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

الأسس التي تعتمد عليها نظرية العلاج العقلاني العاطفي :

أولاً:- الأسس البيولوجية :

الأسس البيولوجية ليست واضحة تماماً ولكن "Ellis" يرى أن الكمال ورغبة الفرد في أن ينجز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان تلك النزعة العامة التي تكاد توجد عند الجميع ، يوحي بأن لهذه النزعة أساساً بيولوجياً فطرياً ، وفي الوقت الذي يحرص فيه كل الناس في البداية على إنجاز الأعمال عند المستوى المثالي فإن اغلب الناس تهجر هذا المدخل لعدم قدرتها على الالتزام به وللعوامل الكثيرة التي تقف حائلاً دون ذلك ، على أن بعض الناس يبذلون مجهوداً مستمراً لكي يلتزموا بهذا المستوى ويدفعون لذلك ثمناً باهظاً وهم الذين يكونون أكثر عرضة من غيرهم للاضطراب بسبب عدم الرضا عن أدائهم وتقييمهم السلبي لذواتهم .

ثانياً:- الأسس الاجتماعية للاضطراب :

تتمثل الأسس الاجتماعية للاضطراب في العلاج العقلاني الانفعالي في التوازنية التي ينبغي أن يقيّمها الفرد في علاقاته بالآخرين فهو لا يستطيع أن يعتمد عليهم كثيراً ، كما أنه لا ينبغي أن يبتعد عنهم وينفر منهم فالفرد لا يستطيع أن يستغني عن الآخرين وعن التعاون معهم ولكن لا بد أن تكون له شخصيته واستقلاله وقدرته على الاعتماد على نفسه ، والفرد المضطرب أو المرشح للاضطراب هو الذي يهتم بالآخرين وبأرائهم أكثر مما ينبغي ، بحيث يفقد استقلاليته وشخصيته في سبيل الآخرين ومثله الشخص الذي يقف في الطرف الآخر ويقنع نفسه بأن الآخرين أشرار وينبغي الابتعاد عنهم أو عدم الاهتمام بهم .

ثالثاً:- الأسس السيكولوجية للاضطراب :

وتتمثل في نظرية Ellis المعروفة بالأحرف الرامزة (A – B – C) والتي أكملها بعد ذلك بالأحرف (D – E – F) ، ويشير حرف (A) إلى الحادث المنشط Activating Event وهو المثير أو المنبه الذي يتعرض له الفرد ومن شأنه أن يثير استجابة معينة ، وأما الحرف C يشير إلى العاقبة أو النتيجة Consequence وهي الاستجابة التي تصدر عن الفرد أو الحالة التي تنتابه نتيجة لتعرض للمثير المنشط (A) أما الحرف (B) فهو العامل الذي يتوسط بين (A) و (C) ويشير إلى الاعتقاد أو المعتقد Belief وهو عامل هام جداً لأن (C) أو الحالة التي سينجزها الفرد تترتب على مدى إدراكه وفهمه وتفسيره للموقف أي على معتقد (B) فيما يتعلق بالمثير (A) ويبدأ الاضطراب النفسي عندما يسيء الفرد تفسيره وهو المعتقد (B) الأحداث والمنبهات من تصرفات الآخرين وهي المتغير (A) فيترتب على سوء التفسير نتائج سيئة وهي المتغير (C) والتي تتمثل في الأعراض ، وتقاوم الأعراض التغير وتستمر في سلوك الفرد عن طريق عملية التلقين الذاتي ، والتي يتحدث فيها الفرد مع نفسه حديثاً داخلياً مضمونه أنه غير كفاء وفاشل في معالجة أموره . بدليل النتائج السيئة التي تعرض لها . والذي يمكن أن يعقد الأمور إلى درجة أكبر أن هذا الحديث الداخلي المتضمن تدني فكرة الفرد عن ذاته يمكن أن يكون حادثاً منشطاً جديداً (A) يتسم بالسلبية لينهي من خلال عملية الإدراك (B) إلى نتائج (C) أكثر سوءاً وهكذا يدخل الفرد في دائرة خبيثة لا تنكسر إلا بالعلاج (القذافي، ١٩٩٨، ص٢٣٤) .

يستند الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على مجموعة من الأسس والمسلمات المتعلقة بطبيعة الإنسان وتفسير سلوكه ومصدر اضطرابه وهي :

١- البشر يولدون ولديهم استعداد أن يكونوا عقلانيين ومحققين لذواتهم، أو أن يكونوا غير منطقيين في سلوكهم قاهرين لأنفسهم .

٢- الإنسان قد يكون عقلانياً ولا عقلانياً أحياناً، وحين يفكر ويسلك بطريقة عقلاني يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة.

٣- التفكير وأسلوبه وأنواعه هو محصلة تفاعل بين متغيرات عدة مثل: ماضي الفرد، وخبراته السابقة، وقدراته على التعليم، ومستوى ثقافته، ومستوى تعليمه، وتنشئته الاجتماعية، والعوامل الثقافية والحضارية، وتأثير البيئة المحيطة به.

٤- الاضطراب الانفعالي والسلوك العصابي ينتج من التفكير اللاعقلاني، فالعصابي شخص أفكاره لاعقلانية ، عاجز انفعالياً ، سلوكه مدمر لذاته .

السمات المميزة للأفكار اللاعقلانية عند (Ellis):

- المطالبة :- أي أنه توجد علاقة بين رغبات الفرد ومطالبه المستمرة واضطرابه الانفعالي، كأن يصبر على إشباع تلك المطالب وأن ينجح دائماً في عمل ما .

- التعميم الزائد:- أن الفرد يعمم النتائج التي لا تعتمد على التفكير الدقيق والتي عادةً ما تقوم على الملاحظة الفردية.

- التقدير الذاتي :- شكل من أشكال التعميم الزائد، فالفرد لديه المعرفة بالرؤية الذاتية للأفعال والمواقف ولكن الضغوط لها أهمية في تحديد موقف الفرد تجاه الأحداث التي يمر بها، فيلجأ إلى نمط التفكير الملتوي عند تقدير القيمة الشخصية، فتظهر تأثيرات سلبية. فعلى الفرد أن يعدل من فلسفته في مشكلة القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلاً من تقييم الذات .

- الفطاعة :- من المعروف أن المطالب غير المنطقية غالباً ما يرغب في تحقيقها بشي من الفطاعة ،أي أنها تكون رغبة ملحة لديه، وهذا يؤدي إلى الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على حل أي مشكلة بشكل عقلاي .

- أخطاء العزو:- حيث يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى الآخرين، مما يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية وحالته الانفعالية وسلوكه، ومن أخطاء العزو اللوم المستمر للذات، ولوم الغير .

- اللاتجريب :- فالأفكار اللاعقلانية ليست مستمدة من الخبرة التجريبية للفرد حيث الدقة والصدق .

- التكرار (الترديد):- تكرار الأفكار اللاعقلانية باستمرار لدى الفرد بشكل لاشعوري، ويساعد على ذلك الضغوط الخارجية والداخلية له (شحاته، ٢٠٠٦، ص ٨٦) .

خطورة الأفكار اللاعقلانية عند (Ellis) :

- اعتبارها مصدراً من مصادر الاضطراب الانفعالي، فقد أشار (Ellis)) إلى أن الاضطراب الانفعالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً باعتناق الفرد لمجموعة من الأفكار غير الواقعية وغير المنطقية، وأن هذا الاضطراب يمكن أن يستمر ما لم يغير الفرد هذه الأفكار بل ويستبدلها بأفكار أخرى واقعية منطقية .

- تعتبر مسؤولة عن العديد من المظاهر السلوكية المرفوضة، فقد أشار (Nelson)) إلى أن الأفكار اللاعقلانية التي يتم غرسها في نفوس الأبناء تؤدي إلى مظاهر سلوكية مرفوضة ، كالتعالي والتكبر، واللامبالاة، والسخرية، والنقد الهدام، والتمركز حول الذات، وتهويل المواقف والأحداث البسيطة، بالإضافة إلى بناء الاستنتاجات الخاطئة من المقدمات الخاطئة، التي يؤمن بها هؤلاء الأبناء .

- تعتبر الأفكار اللاعقلانية مؤشرات للضغوط الحياتية الناجمة عن الطلاق أو فقدان الوظيفة أو وفاة المقربين (الأنصاري ومرسي، ٢٠٠٧، ص ٢٨).

لقد أوضح Ellis إحدى عشرة فكرة أو قيمة غير عقلانية أو خرافية في المجتمع الأمريكي وهي تؤدي لا محالة إلى انتشار أمراض القلق وهذه الأفكار هي:

- الفكرة الأولى : من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به . يرى أليس أن هذه الفكرة غير منطقية ، لان إرضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة ، وإذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول إليه فقد يزداد اعتماده على الآخرين ويقل شعوره بالأمان ويزداد تعرضه للإحباط ورغم انه من المرغوب فيه أن يكون الفرد محبوباً من الآخرين ألا أن الشخص العاقل لا يضحى باهتمامه ورغباته في سبيل تحقيق هذه الغاية (كفاي، ١٩٩٠، ص ٣٢٠).

- الفكرة الثانية : " يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه مسببه أو اعتباره ذا أهمية وقيمة ". هذه الفكرة تدخل أيضاً في عداد الأمور الصعبة التحقيق بشكل كامل ونضال بصورة مندفعة لتحقيق ذلك قد يؤدي إلى الأمراض الجسمية والنفسية ، إلى الشعور بالنقص والعجز وإلى فقد الثقة بالذات إلى الحرمان من الاستمتاع بالحياة الشخصية ويؤدي ذلك إلى الشعور الدائم بالخوف من الفشل . أما الشخص العاقل المنطقي فيجتهد في فعل الأفضل لذاته هو وليس من أن يصبح أفضل من الآخرين ويتفوق عليهم ولكنه يبذل الجهد الذي يشعره أو يجعله مستمتع بالنشاط كغاية لذاته وليس من أجل نتيجة أو لمجرد مشاهدة النتائج (عبد العزيز ، ٢٠٠١ ، ص ٣٥) .

- الفكرة الثالثة : " بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة أو الأذى والجبن ولذلك فهم يستحقون أن نوجه لهم اللوم والعقاب " هذه الفكرة غير عقلانية أو غير منطقية لأنه ليس هناك معيار مطلق للصحيح والخطأ فالتصرفات والأعمال غير الأخلاقية هي نتيجة للغباء والجهل والاضطراب النفسي أو الانفعالي وكل إنسان عرضه للسقوط وارتكاب الأخطاء ، والتأنيب والعقاب لا يؤدي عادة إلى تحسين السلوك ، حيث أنها لا تقلل الغباء ولا تزيد الذكاء ولا تحسن الحالة النفسية . وفي الواقع أن هذه الأساليب تؤدي إلى سلوك أكثر سوءاً إلى مزيد من الاضطراب الانفعالي ، والأفراد المتعلقون لا يلومون الآخرين ولا يلومون أنفسهم وإذا ما وجه الآخرون إليهم اللوم فإنهم يحاولون أن يحسنوا أو يصححوا سلوكهم إذا كانوا مخطئين . أما إذا لم يكونوا مخطئين فاتهم يوقنون أن لوم الآخرين لهم يدل على اضطراب هؤلاء الآخرين أما إذا ارتكب الآخرون أخطاء فإنهم يحاولون فهمهم إذا كان ممكناً أن يوقفهم عن مواصلة هذه الأخطاء . أما إذا كان ذلك غير ممكن فعليهم أن يحاولوا عدم ترك سلوك الآخرين يؤرقهم بشدة وعندما يرتكبون أخطاء فإنهم يعترفون بها ولكنهم لا يتركون هذه الأخطاء ليصبح كارثة أو تؤدي بهم إلى الشعور بانعدام الأهمية (القذافي ، ٢٠٠٢ ، ص ١٧٢) .

- الفكرة الرابعة : " إنه من المصائب أو النكبات المؤلمة أو الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد أو على غير ما يريده المرء لها " يري أليس أن هذا تفكير غير عقلائي لأنه من الطبيعي أن يتعرض المرء للإحباط ولكن من غير الطبيعي هو أن ينتج عن هذا الإحباط حزن شديد ويستمر ويرجع ذلك للأسباب التالية:

أ- لا يوجد سبب يجعل الأشياء تختلف عن الواقع الذي هي عليه .

ب- أن الانغماس في الحزن والضيق نادراً ما يغير الموقف ولكن الغالب أن يزيد سوءاً .

ج- إذا كان من المستحيل عمل أي شيء بالنسبة للموقف ، فإن الشيء المنطقي الوحيد الذي يمكن عمله هو أن نتقبل هذا الموقف .

د- ليس من الضروري أن يؤدي الإحباط إلى الاضطراب الانفعالي طالما أن الفرد لم يحدد الموقف في صورة تجعل من الحصول على الرغبات أمراً ضرورياً للرضا والسعادة. أن الفرد العاقل المتعقل يتجنب المغالاة في تصوير المواقف غير السارة ، وان يعمل بدلاً من ذلك على تحسينها أن أمكن أو أن يعمل ما في وسعه لتحسنها أو أن يتقبلها . وقد تؤدي المواقف المؤلمة إلى الاضطراب ولكنها ليست مفزعة ولا تصبح مواقف أو مصائب فادحة ولا تمثل نكبة إلا إذا نظر إليها المرء على هذا النحو (كفاي ، ١٩٩٩ ، ص ٣١٢) .

- الفكرة الخامسة : " أن المصائب أو التعاسة تنتج عن ظروف خارجية (أسبابها خارجية) لا يستطيع الفرد التحكم فيها " يري أليس أن هذه الفكرة غير منطقية لأنه في الواقع بينما نجد القوى (الأحداث) الخارجية عن الفرد من الممكن أن تكون مؤذية أو مؤلمة بدنياً فإنها تكون عادة ذات طبيعية نفسية ، لا يمكن أن تكون ضارة ألا إذا سمح الفرد لنفسه أن يتأثر بها نتيجة لاستجاباته واتجاهاته أن الفرد يولد لنفسه الاضطراب الانفعالي وذلك حين يضحك الأمور ويهول في تصور الأحداث ونتائجها (عبد العزيز ، ٢٠٠١ ، ص ٣٨) .

- الفكرة السادسة : " الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وأن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها . " وكثيرة منها :

أ - يمنع التقويم الموضوعي لاحتمال وقوع شيء خطر .

ب - يحول دون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية إذا وقعت .

ج - قد يؤدي هذا التفكير إلى وقوع هذا الحادث الخطير .

د - قد يؤدي إلى تضخم احتماليه أو المغالاة في حدوث حادث خطير .

هـ - لا يؤدي هذا التفكير غير المنطقي إلى منع وقوع الأحداث القدرية .

و - يجعل كثيراً من الأحداث المخيفة تبدو أكبر كثيراً من واقعها .

أن الشخص العاقل (المنطقي) يدرك أن الأخطار الممكنة لا ينبغي توقعها بصورة تورث الهم والقلق إن ذلك لا يمنع وقوعها بل قد يزيد من شدة وقعها ، وقد يكون تأثير القلق أخطر من تأثير الأحداث نفسها إذا وقعت ، ويدرك الشخص العاقل أيضاً أن بعض الأشياء المخوفة ينبغي التشجيع على ممارستها إذا لم تنطو على أضرار ولم تكن لها مضاعفات وذلك لكي تتخلص من الخوف من الأشياء التي لا تخيف في الواقع أو ليست مخيفة في الواقع . (كفاي، ١٩٩٩، ص ٣٢٢) .

- الفكرة السابعة : " إنه من الأسهل للفرد أن يتفادى بعض الصعوبات والمسئوليات الشخصية وأن يتحاشى مواجهة الصعاب بدلاً من مواجهتها. هذا تفكير غير منطقي لأن تجنب القيام بواجب ما يكون غالباً أصعب وأكثر إيلاً من القيام به ويؤدي فيما بعد إلى المشكلات وإلى مشاعر عدم الرضا ، بما في ذلك مشاعر عدم الثقة بالذات . والحياة السهلة ليست بالضرورة حياة سعيدة والشخص العاقل هو الذي يؤدي ما يجب عليه أن يؤديه دون شكوى أو ألم ويتجنب في نفس الوقت الأشياء المؤلمة غير الضرورية ، وعندما يجد نفسه مهملًا لبعض المسئوليات الضرورية فإنه يحلل الأسباب ويدخل في عملية تأديب ذاتي وهو يدرك أن الحياة الحافلة بالمسئوليات وحل المشكلات هي الحياة الممتعة (عبد العزيز، ٢٠٠١، ص ٣٩) .

- الفكرة الثامنة : " يجب على الفرد أن يكون مستنداً أو معتمداً على آخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد أو يستند عليه . هذا التفكير غير منطقي لأنه بينما نعتد جميعاً على بعضنا البعض إلى حد ما إلا أنه ليس هناك سبب للمبالغة في الاعتماد على الآخرين لأنها تضر وتؤدي إلى فقد الحرية وتحقيق الذات كما أنها تقود إلى مزيد من الاعتمادية وإلى الفشل في التعلم وفقد الأمان بسبب أنه يصبح تحت رحمة من يعتمد عليهم ، والشخص العاقل هو الذي يكافح من أجل تحقيق الذات واستقلالها ، ولكنه لا يرفض المساعدة بل يبحث عنها أحياناً إذا احتاج إليها وهو يدرك أن المجازفات على الرغم من أنها محفوفة بالفشل إلا أنها تستحق الممارسة كما أنه يرى أن الفشل في أمر ما ليس شيئاً مدمراً (القذافي، ٢٠٠٢، ص ١٧٢) .

- الفكرة التاسعة : - " الخبرات والأحداث المتصلة بالماضي هي المحددات الأساسية للسلوك في الوقت الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها. وهذه الفكرة أيضاً غير منطقية لأن النقيض من ذلك فإن السلوك الذي كان في وقت ما يبدو ضرورياً في ظروف معينة قد لا يكون ضرورياً في الوقت الحالي ، والحلول الماضية للمشكلات السابقة قد لا تكون ملائمة كحلول للمشكلات الحالية والمؤثرات الماضية قد تؤدي إلى تجنب تحديد السلوك كنوع من الهرب أو التبرير ، وعلى الرغم من صعوبة تغيير ما سبق تعلمه إلا أن ذلك ليس مستحيلاً ، والشخص العاقل أو المتعقل يعترف أن الماضي جزء هام في حياتنا ولكنه يدرك أيضاً أنه من الممكن تغيير الحاضر عن طريق تحليل نتائج الماضي وتمحيص الأفكار المكتسبة ذات التأثير الضار ودفع نفسه إلى التصرف بطريقة مختلفة في الوقت الراهن (عبد العزيز، ٢٠٠١، ص ٤٠) .

- الفكرة العاشرة: " ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات " في نظر أليس أن هذه فكرة غير منطقية لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر انشغال للفرد ومن ثم يجب ألا تسبب له ضعفاً وهماً . وحتى عندما يؤثر سلوك الآخرين في فرد ما فإن هذا يحدث من منطلق تحديد الفرد وإدراكه لأثار هذا السلوك . وعندما يكون الفرد مهتماً بسلوك الآخرين أو مضطرباً بدرجة شديدة بسبب سلوك الآخرين ، فهذا يعني ضمناً أن هذا الشخص ليس لديه القدرة على ضبط سلوكه ، ولكنه في الواقع يقلل من قدرته على تغييرها . والشخص العاقل والمنطقي هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤدياً ثم يحاول أن يساعد هؤلاء الآخرين على التغيير وإذا لم يكن من الممكن عمل شيء فإنه يتقبل الموقف ويعمل على تخفيف أثاره بقدر المستطاع (كفاي، ١٩٩٩، ص ٣٢٣) .

- الفكرة الحادية عشر: " هناك دائماً حل صحيح أو كامل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه أو تبحث عنه وإلا فإن النتائج تصبح مؤلمة أو خطيرة " هذه الفكرة أيضاً غير منطقية للأسباب التالية:

أ- لا يوجد حل كامل صحيح لأي مشكلة.

ب- المخاطر المتخيلة بسبب الفشل في التوصل إلى الحل الصحيح تعتبر غير واقعية.

ج- إن السعي إلى الكمال في الحل ينتج عنه حلول أضعف من الممكن ويحاول الشخص المتعقل أن يجد حلولاً ممكنة متنوعة للمشكلة ، وأن يتقبل أفضلها أو أكثرها واقعية مع التسليم بأنه لا يوجد إجابة أو حل كامل لأي مسألة أو مشكلة بصورة مطلقة .

ويري Ellis أن مثل هذه الأفكار الخرافية الإحدى عشرة تكاد تكون عامة وعندما يتم تقبلها وتدعيمها عن طريق التلقين الذاتي تؤدي إلى الاضطراب النفسي أو إلى العصاب ، لأنه لا يمكن العيش فيها بسلام فالشخص المضطرب غير سعيد لأنه غير قادر على التخلص من أفكار مثل " يجب ينبغي ، يتحتم ، " ونحو ذلك أو من المفروض لأنه بمجرد أن يعتقد الفرد في هذا الوهم الذي تتضمنه هذه الحتميات فإنه يصبح مستهدفاً للكبت ، والعدوانية ، والدفاعية ، والشعور بالألم ، وعدم الكفاءة ويصبح غير منضبط وغير سعيد . وعلى العكس من ذلك إذا استطاع أن يتحرر كلية من كل هذه الأنواع الأساسية من التفكير غير المنطقي فإنه يصبح من الصعب عليه على غير العادة أن يكون شديد الاضطراب من الناحية الانفعالية أو على الأقل فإنه يعلق اضطرابه لفترة طويلة من الوقت (عبد العزيز ، ٢٠٠١، ص٤٠-٤١).

وقد أضاف الريحاني فكرتين إلى الأفكار اللاعقلانية التي حددها Ellis وهاتين الفكرتين اللاعقلانيتين هما (الريحاني، ١٩٨٧، ص٣٥)

١- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس .

٢- لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة .

النظريات التي تناولت الرهاب الاجتماعي :

لقد طور علماء النفس العديد من النظريات التي تفسر نشوء وتطور الرهاب الاجتماعي والبحث في أسبابه ومكوناته والتمحيص في مختلف جوانبه وتحليلها لمعرفة احتمالات حدوثه ، وأسبابه وإمكانية علاجه والتخفيف من أعراضه. وسنعرض في هذا العنصر نماذج نظرية وفق ما تقتضيه أهداف البحث. و في ما يلي نلقي الضوء على كل نظرية وما قدمته في هذا الإطار.

١- النظرية السلوكية Behavioral Theory :

تعتبر النظرية السلوكية أن السلوك الإنساني ما هو إلا مجموعة من العادات تعلمها الفرد أو اكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة ، وتتحكم في تكوينها قوانين الدماغ ، وأن الاضطراب الانفعالي ناتج من العوامل التالية:

أ- الفشل في اكتساب أو تعلم سلوك مناسب .

ب- تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو مرضية .

ج- مواجهة الفرد لمواقف متناقضة لا يستطيع معها اتخاذ قرار مناسب .

د- ربط استجابات الفرد بمنبهات جديدة لاستثارة الاستجابة . (الحريري ، ٢٠٠٩، ص١٣٨)

فالاضطرابات السلوكية والعصابية حسب هذه النظرية عبارة عن سلوك مكتسب يتم تعلمه من خلال التشريط وقد ركز المعالجون السلوكيون بشدة على المرضى (مثل الرهابيين) الذين اكتسبوا مخاوف أو أشكالاً من القلق، إذ يفترض أن هذه المخاوف تكتسب عن طريق الاشتراط الكلاسيكي الذي يرتبط فيه مثير محايد بمثير مؤلم أو غير

سار وقد عمل (واطسون) من خلال هذا المبدأ وحاول التدليل عليه بتجربته الشهيرة التي استطاع من خلالها تعليم الطفل (ألبرت الصغير) الخوف من الفأر خوفا مرضيا بعد أن كان يألفه ويلعب معه بل أن الطفل تعلم تعميم استجابة الخوف على أشياء غير حية كالفراء والقطن المنفوش والأرانب . وقد زاد إيمان السلوكيين برأي (واطسون) بعد أن استطاعت (ماري جونز) علاج طفل صغير يدعى (بيتر) من المخاوف المرضية من الأرانب باستخدام المبادئ التشريطية ، حيث يفترض السلوكيون أن الاضطرابات الانفعالية ردود فعل متعلمة يتغلب بها الشخص على مختلف المواقف العصبية ، وعند العلاج يضعون في حيز التطبيق مبادئ التعلم ، وتوجد عدة مداخل رئيسة في العلاج السلوكي ، منها الاشتراط المضاد، والذي يعد كسرا للرابطة بين منبه واستجابة معينة حدث لهما اشتراط تقليدي (الحويلة ، ٢٠١٠، ص٦٥).

وعلى نحو أكثر تحديدا يعتقد المعالجون السلوكيون أن السلوك الشاذ ينمو عن طريق الاشتراط ، وانه عن طريق استخدام مبادئ الاشتراط يمكن أن ينتج الشفاء. وبكلمات أخرى ،يقوم المعالج السلوكي على افتراض أن الاشتراط الكلاسيكي و الاشتراط الإجرائي يستطيع تغيير سلوك غير مرغوب إلى نموذج أكثر مرغوبة من السلوك (فايد، ٢٠٠٨، ص٥٦) .

وقد ذكر مورر (Mourer) أحد أصحاب النظرية السلوكية أن النموذج السلوكي يميز بين مرحلتين أساسيتين لاكتساب السلوك ولتفسيره المخاوف المرضية :

المرحلة الأولى : ترى أن الأحداث المحايدة تصبح مرتبطة بالخوف نتيجة لاقترانها بمنبهات – هي أحداث طبيعية – تؤدي إلى إثارة عدم الراحة والقلق، ومن خلال عمليات التشريط فإن الأفكار أو الصور العقلية ، تصبح ذات قدرة على إنتاج القلق وعدم الراحة .

المرحلة الثانية : تتكون فيها لدى الفرد استجابة تجنبية يقوم بها ليخفض من القلق والذي أستثير من مختلف المنبهات المثيرة للخوف والقلق (البشر، ٢٠٠٧، ص٤٦).

وفي حالة القلق الاجتماعي تفترض هذه النظرية أن المهارات المطلوبة موجودة ولكنها تمنع من الظهور في المواقف الاجتماعية بسبب استجابة القلق الشرطي ، فالقلق هو سلوك يتعلمه الفرد كأى سلوك آخر، وإن أي مثير عادي يمكنه أن يحدث نفس تأثير المثير المخيف ، وذلك إذا اكتسب المثير الأول (المحايد) خاصية الإخافة من خلال الارتباط بالمثير المخيف عندها يصبح المثير الأول مثيرا للقلق عند الفرد(اللادقاني، ١٩٩٥، ص١٠).

ويرى أصحاب هذه النظرية أيضا أن ردود أفعال مرضى الرهاب الاجتماعي نحو القلق الجسمي الطبيعي هي ردود متطرفة ، إذ يفسر ذلك بالتعلم المسبق والتعود على الاستجابة المتطرفة تجاه القلق، وهكذا يمكن القول بأن استجابتي الخوف والقلق للمثيرات الاجتماعية هي عادات خاطئة وغير ملائمة ، ويقوم العلاج على إعادة تعلم عادات جديدة أكثر توافقا في المواقف الاجتماعية من خلال تغيير ما يسبق السلوك نفسه ، والنتائج التي تليه (المالغ، ١٩٩٥، ص١٢٩) .

كما قدمت النظرية السلوكية الحديثة والتي بنيت على قوانين التعلم الإجرائي أن السلوك هو محصلة ما يؤدي إليه من نتائج وآثار، أو أن السلوك دالة لما يترتب عليه حيث أثبت أننا نكتسب جزءا كبيرا من سلوكنا من خلال الآثار التي يتركها هذا السلوك على البيئة (skinner,1953) ، إذ أكد في نظريته " التشريط الفعال " أنه يمكن تقوية جوانب معينة من السلوك إذا ما أعقبناها بالتدعيم (إبراهيم وعسكر، ١٩٩٩، ص٢٨٦) .

وتقرر نظرية الاشتراط الإجرائي أن نتائج الاستجابة (الأحداث التي تقع بعدها) هي العامل المسيطر، أما الأحداث التي تسبق الاستجابات (السلوك) فإنه ينظر إليها على أنها مثيرات (هاديات) تتيح معلومات حول النتائج القادمة ، ومن هذا المنطلق فإن الأحداث التي تقع قبل الاستجابات إنما يكون دورها هو إعداد المسرح للاستجابة عن طريق إتاحة معلومات تقديرية حول النتائج، والسلوكيات (الاستجابات) التي تؤثر على البيئة بتوليد النتائج تسمى إجراءات ، وبذلك فإن التغييرات التي تحدث في سلوك الفرد إنما تحدث نتيجة لتبادلات في سلسلة من: المقدمات - الاستجابة - النتائج ، فالنتيجة تكتسب سيطرة أو تحكما في الإجراء إذا كان ظهور النتيجة يتوقف على أداء الاستجابة (الشناوي، ١٩٩٤، ص٥٧) .

ووفق هذا المنظور فإن المخاوف الاجتماعية يتم اكتسابها كسلوك غير سوي حينما تتوافر بذور الخوف في موضوع أو موقف معين ، فإن الشخص يستجيب بتجنب الموقف أو الموضوع المثير للخوف، فإذا وجد الشخص أن هذا التجنب (السلوك) قد أدى إلى تخفيف المخاوف من الموقف أو الموضوع ، فإن ذلك يعني أن الفرد قد حصل على إثابة وهي تقليل حدة الشعور بالقلق من هذا الموقف ، وبالتالي فإن سلوك التجنب (الابتعاد عن الموقف برمته) يدعم لدى هذا الشخص ، فيؤدي إلى مزيد من التجنب للحصول على مزيد من خفض ، القلق، ويدور في حلقة مغلقة لا يكاد يخرج منها . (بنجابي ، ٢٠٠٨، ص٣٢) .

أما ألبرت باندوار (Bandura) صاحب نظرية التعلم الاجتماعي فإنه يتبنى موقف الحتمية المتبادلة والذي يصور التفاعل بين السلوك والمحددات الداخلية للفرد (مثل الدوافع والخبرات) والمحددات الخارجية (البيئية) كما لو كانت نظاما متشابكا من التأثيرات المتبادلة كل على الآخر دون وزن أكبر لإحداها عن العاملين الآخرين . وبناء على هذا الموقف فإن السلوك الإنساني وظيفة للمحددات السابقة المتعلمة واللاحقة المحددة. وتلك المحددات هي مجموعة متغيرات معرفية في طبيعتها تحدث من ملاحظة الإنسان لنتائج سلوكه أو سلوك غيره (خليل، ٢٠٠٤، ص١٩٦) .

فقد أكد أننا نكتسب من مشاهدة الآخرين وهم يقومون ببعض النماذج السلوكية، سلسلة ضخمة من السلوك تتراوح من الأفعال والنشاطات الحركية البسيطة كالسباحة ، ولعبة كرة القدم ، إلى أنواع السلوك الاجتماعي المركبة كالقيم والاتجاهات وطرق التعبير عن المشاعر والأفكار (إبراهيم و عسكر، ١٩٩٩، ص٢٨٨).

وقد دمج (باندوار) عدة عوامل وحاول تقديم نظرية تتصف أكثر بالشمول (العوامل البيولوجية والبيئية والمعرفية) ، واعتبر أن قدرًا كبيراً من سلوكياتنا يتم عن طريق التعلم بالملاحظة والافتداء، وحتى السلوك المرضي وخاصة الخوف فإن الأطفال يمكن أن يتعلموا استجابة الخوف من والديهم الرهابيين ، وفي نفس السياق فإن الإنسان إذا تعرض لموقف اجتماعي مؤلم و مزعج يتعلم أن هذا الموقف أو ما يشابهه من المواقف سيكون مؤلماً ومزعجاً ، وهكذا ينشأ الخوف الاجتماعي بعد تجربة سلبية أمام الآخرين ، حدث له فيها تلغم أو خفقان شديد في القلب أو رعشة أو انتقاد ولم يستطيع أن يتخلص من تأثيرها السلبي على نفسيته ، فبعض الأشخاص ممن لديهم حالة الرهاب الاجتماعي يتذكر مثل هذه المواقف والبعض الآخر لا يتذكرها . ووفقاً لنظرية التعلم فإن التذكر ليس شرطاً أساسياً ، وتفترض النظرية أن الإنسان قد مر بتجارب ربما تكون شديدة وذكرها قد زالت من الذاكرة . ولكن تراكمات الصدمات والتجارب المؤلمة يؤدي بالإنسان إلى تكوين سلوك تجنبي وما يرافقه من خوف وقلق من الموقف المثير للألم . أي أن الرهاب الاجتماعي هو استجابة تكيفية تنتج عن التعرض المتكرر لخبرة مؤلمة في المواقف الاجتماعية، كما أنه يكتسب كمحصلة للآثار المترتبة عنه أو عن طريق النمذجة . وعليه فإن نظرية التعلم بالملاحظة هذه قد أوضحت كيف يمكن للفرد اكتساب سلوك مرضي أو سوي بملاحظة سلوك الآخرين، أو ما يسمى بالنمذجة ، وبهذا تقدم هذه النظرية طريقة علاجية يمكن أن يعتمد عليها في تعلم سلوك جديد أو الإقلال من سلوك مرضي (المالح ، ١٩٩٥، ص١٢٨).

٢- النظرية المعرفية Cognitive Theory :

ترى المدرسة المعرفية أن الناس يكتسبون مخزوناً كبيراً من المعلومات والمفاهيم والصيغ للتعامل مع ظروف حياتهم ، وتستخدم هذه المعرفة من خلال الملاحظة وتنمية واختبار الفرض و الأحكام والتصرف بشكل أقرب ما يكون إلى العالم الواقعي . وعلى هذا فالمعارف لدى الفرد تؤثر في انفعالاته وسلوكه بطريقتين وهما : من خلال محتوى المعارف ، ومن خلال معالجة المعارف ، فمحتوى المعارف يؤثر في الانفعالات والسلوك ، والجوانب الفسيولوجية للفرد ، وذلك من خلال تقديرات الفرد لذاته وللآخرين وللعالم من حوله، وتقسيرات الفرد للأحداث فمثلاً لو اعتقد الفرد أنه شخص فاشل فإنه يشعر بالاكنتاب ، أما معالجة المعارف (العمليات المعرفية) فهي تؤثر في خبرات الفرد عن العالم ، وذلك من خلال درجة المرونة التي تكون لديه في التغيير بين أساليب المعالجة المختلفة (عبد العظيم ، ٢٠٠٧، ص١٧٣).

وعندما يقوم الفرد بالقراءة الذاتية للمواقف الحياتية من خلال العمليات الذهنية التي يتمكن بها من إدراك العالم الداخلي والخارجي، قد يعتريها أو يعتري جزءاً منها خلل أو تحريف ، يؤدي إلى بلورة أفكار وتصورات مشوهة

عن النفس أو عن الآخر أو عن العالم المحيط ، وتكون سببا في نشأة العديد من المشاكل النفسية وصعوبات التوافق ، والواقع أن مظاهر التشويه والتحريف اليومية ارجعة بالأساس إلى القراءات والتأويلات الخاطئة وسوء فهم الرموز والعلامات الخارجية والسلوكيات الصادرة عن الآخرين، وهذا ما قد يؤدي إلى اشتراطات وتعلمت مشوهة ، يقوم الفرد بإسقاطها على مواقف وسياقات جديدة (علوي وزغبوش، ٢٠٠٩، ص٤٩) .

ويتشكل البنين المعرفي للفرد خلال مراحل نموه ومنذ الطفولة المبكرة حيث تعمل الخبرات التي يمر بها الفرد على تشكيل عدد كبير من المخططات يتعلق البعض منها بالفرد والبعض الآخر بالبيئة والتعامل مع مثيراتها ، حيث تصبح هذه المخططات الأداة التي يدرك ويفسر بها ما يمر به من خبرات ، وفي ذات الوقت يقرر من خلالها أي السلوكيات ستتطوي عليها ردود أفعاله تجاه واقعه . وتكون المخططات إما منكيفة أو سيئة التكيف ويعتبر المعرفيون أن هذه الأخيرة هي المسؤولة عن إمكانية تعرض صاحبها للاضطرابات النفسية المختلفة . وعلى هذا فإن النموذج المعرفي يفترض أن الحالات المرضية المختلفة تتميز بمخططات معرفية محددة ، فمثلا الاكتئاب يرتبط بالمخطط السلبي للفشل والضياع والفراغ، أما القلق فيتميز بالتهديد والتوجس والغضب، وتتميز البرانويا بموضوعات تتعلق بالريبة والخوف من السيطرة ومؤامرات الآخرين (سموكر، ٢٠٠٦، ص٢٨).

وتعتبر الاضطرابات مثل القلق والرهاب والاكتئاب أساسا كاضطرابات في التفكير تنتج حينما يركز الفرد على نواح سلبية من المواقف في حين يتجاهل أو يهمل ملامح بارزة أخرى . وبهذه الطريقة يفقد الفرد الموضوعية ، ويشوه الحقيقة، ونتيجة لهذه التشوهات تضعف قدرة الفرد على تضمين استجابات سلوكية متوافقة (فايد ، ٢٠٠٨ ، ص٩٥) .

أن مرضى الرهاب الاجتماعي يعطون اهتماما أكبر إلى الكلمات التي تحمل تهديدا اجتماعيا ، وتعبيرات وجه سلبية ، اختصاراً ، إنهم يركزون على الفشل ، إنهم لا يرون الأوقات التي يؤدون فيها اجتماعيا بصورة جيدة ، لأنهم مشغولون بتوقع الفشل أو الكارثة في المستقبل ، هذا يلقي بضلاله الكثيفة على أية خبرة إيجابية ، مع توقع الخبرة الفاشلة ، ويمنع ظهور صورة الحقيقة المتوازنة (بيل ، ٢٠١١، ص١٧٩). وعليه فإن إدراك الشخص لحادث ما أنه مهدد للمجال الشخصي سيؤدي إلى ظهور استجابة انفعالية شديدة أو مرضية في حالة ما إذا كان ذلك الإدراك خاطئا أو مشوها أو مبالغاً فيه ، إذ يمكن مثلا أن تصبح المواقف الاجتماعية المقرونة بتوقعات سلبية عن تقييمات الآخرين، مواقف تهديد يستجيب لها الفرد استجابة خوف مرضية. ووفقا لهذا التوجه المعرفي ظهرت عدة نماذج لتفسير الرهاب الاجتماعي منها :

أ- نموذج ليري وشلينكر (Leary & Shlinker, 1982)

قدم كل من ليري وشلينكر نظريتهما المسماة تقديم الذات والتي فسرا من خلالها القلق الاجتماعي ، معتبرين أنه مفهوم يصف مجموعة من الخبرات المعرفية والوجدانية التي تنتج عن توقع تقييم الآخر الفعلي أو المتخيل في المواقف الاجتماعية ، ويرتبط به ردود أفعال متنوعة متضمنة الانسحاب (المادي أو المعرفي) ومشاعر الدونية والتمركز حول الذات ونقص في ضبط النفس . ويظهر القلق الاجتماعي عندما يندفع الفرد لتشكيل انطباع مفضل لدى الآخرين ، لكنه يشك في قدرته على ذلك ، ويتوقع منهم ردود فعل تقييمية غير مرضية، إذ يرغب الفرد في حضور الآخر أن يقيم ذاته في أفضل صورة (أمين، جذاب، قوي...)، رد فعل الآخر يزود بتغذية راجعة حول إن كان الفرد أدى الانطباع المرغوب أم لا، ويعمل كمعيار لتقييم مدى نجاحه في تحقيق هدف تقييم الذات (الكتاني، ٢٠٠٤، ص٣٠١) .

ويؤكد هذا النموذج أن ثمة عوامل متعددة تعمل كمنشط لتوليد الشك لدى الفرد في قدرته على إعطاء صورة مرضية عن ذاته ، جزء من هذه العوامل يتعلق بصفات الفرد وصفات الطرف الآخر، وجزء يتعلق بصفات الموقف والظروف المحيطة به ، ومن هذه العوامل ما يلي :-

١- الشعور الدائم بعدم القدرة على تشكيل الانطباع المرغوب .

٢- إدراك الفرد لاستنكار الآخر أو ما يمس هويته .

٣- إدراك العجز أو عدم القدرة على التنبؤ والضبط للوصول إلى نتائج مرغوبة .

٤- صفات الآخر (قوته وثقته بنفسه ومركزه الاجتماعي..)، و سياق الموقف ، والمجال المحيط ، وعدد المستمعين جميعها تتفاعل مع خصائص الفرد في ذلك الموقف ، وتؤثر في مدى شعوره بالقلق .

٥- مدى أهمية الصور التي يرغب الفرد في إظهارها عن ذاته بالنسبة إليه.

٦- شدة الوعي بالذات العامة.

٧- حاجة الفرد لتوجيه الآخر، أو دافعه العالي لأن يكون مقبولا من الآخرين.

٨- الخوف من التقويم السلبي يزيد من شك الفرد في قدرته على تشكيل الانطباع المفضل لدى الآخر.

٩- عدم معرفة الصفات التي يرغبها الآخرون.

١٠- إدراك التباين بين أداء الفرد والمعايير المتعلقة بالسلوك المناسب.

١١- غموض الموقف ، أو جدته يؤدي إلى عدم معرفة القواعد المطلوبة في الموقف الاجتماعي ، وتجعل من الصعب عمل خطة معينة للسلوك . وهنا تظهر الفروق الفردية بين الأفراد في مدى إدراكهم للغموض .

١٢- نقص في اعتبار الذات .

١٣- ازدياد أهمية الهدف أو المعيار (أبو جدي، ٢٠٠٤، ص٢٩).

وطبقا لتطوير (Leary, 1988) لهذا النموذج ربما ينشط هؤلاء الأفراد بشكل زائد عن الحد من أجل خلق انطباع شخصي خاص بسبب حاجته الشديدة لاستحسان الآخرين له ولفت نظرهم إليه واحترامهم إياه ، ومن ناحية ثانية يمكن أن تؤثر عوامل عديدة أخرى على توقعات الشخص حول مواجهة أهداف إدارة هذا الانطباع وتطويره وتتضمن هذه العوامل اضطرابات مدركة أو اضطرابات حقيقية في المهارة الاجتماعية وتقدير متدني للذات ، وآمال متواضعة في النتائج المرتقبة . ويمكن القول أن أول ملمح مميز لهذا النموذج هو أن القلق الاجتماعي يبدو أن له وظيفة معرفية هامة تتمثل في تحذير وتنبيه الشخص عندما تكون علاقاته مع الآخرين في خطر وشيك إلى التهديدات التي قد تحدث في علاقاته الاجتماعية ، كما يؤكد ليري على أهمية تقدير الذات بوصفه يعمل كمراقب يكشف عن مدى مقبولة ومرغوبة الفرد في الجماعة ، وأن انخفاض تقدير الذات يعمل كإشارة تنبيه وتحذير للفرد من النبذ الاجتماعي (عبد العظيم، ٢٠٠٩، ص١٥٧).

ب - نموذج بيك وامري (Beck & emery, 1985)

تقوم نظرية بيك وامري (١٩٨٥) على مفهوم أساسي هو المخطط حيث تعرف المخططات بأنها الجزء الأكثر عمقا في المتغيرات المعرفية : وهي تمثل مجموعة المعتقدات الخاصة بالفرد والتي يعالج بها المعلومات المتعلقة به وبالعالم من حوله . إنها تمثل قواعد الحياة ، التي تستثير قراءة موجهة للموقف ، وتدخل تشوها في أصل المعرفيات أي أن فكرة الفرد عن موقف ما لا تحدد بخصائص موضوعية للموقف نفسه بل بالخلفية المعرفية عنه . (André C, 2005, p.20).

وبالنسبة لمرضى القلق فإنهم يملكون مخططات متعلقة بالخطر، تعمل بشكل آلي وبعيدا عن الوعي ومستقرة في الذاكرة طويلة الأمد ، تقوم بتصفية المعلومات ، حيث تبقى فقط على المظاهر السلبية للتجربة المعاشة وتحذف كل مظهر إيجابي لها ، وبشكل خاص فإن مرضى الرهاب الاجتماعي يركزون على أفكارهم السلبية الخاصة وليس على ردود فعل الآخرين. حيث ينتقون ويعالجون بسهولة المؤشرات التي تحمل في طياتها تهديدا اجتماعيا أكثر من المؤشرات المحايدة أو التي تمثل تهديدا جسما (Cottrausc J, 2001, p.116) .

وعليه فإن الهاديات الإيجابية المحايدة أو المعتدلة يساء تفسيرها وبشكل سلبي ، بينما يتم تجاهل أو إهمال الهاديات الإيجابية أو الأمانة المطمئنة ، كما يبخس تقدير ذكريات النجاحات السابقة ومصادر الثقة بالنفس ومصادر التعايش المتاحة أو يتم تجاهلها ، ولذلك فإن المخططات تنعكس بذاتها في شكل أخطاء منطقية في التفكير الذي

يصبح مرئياً بوضوح عندما يعرض المريض لأفكاره التي تدور حول المنبهات المثيرة لقلقه (هوب، هيميرغ، ٢٠٠٢، ص ١٤٧).

ونتيجة لذلك فإنهم يشوهون أحداث الموقف الاجتماعي لكي تتوافق مع وجهة نظرهم القائلة أنهم غير أكفاء، ويظهر ذلك التشويه من خلال تكريس كميات هائلة من قدرتهم على معالجة معلومات متوافقة مع مخططاتهم الذاتية و يستخدمون نفس الخطة في الجو الاجتماعي من أجل إظهار مؤشرات تتناسب مع مخططاتهم الذاتية، فعلى سبيل المثال ارتكاب خطأ أو خطأين والتلعثم أثناء إلقاء كلمة يكون أفضل بكثير من التكلم بطلاقة لمدة خمس دقائق لأن عسر الطلاقة يكون متوافقاً مع المخططات الذاتية للقلق الاجتماعي (بنجابي، ٢٠٠٨، ص ٣٥).

وبهذا تظهر السمة المميزة للرهاب الاجتماعي هي الخوف المتأصل أو الواضح جداً للتقييم السلبي حيث ينشغل الأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب بالصورة التي يظهرون بها أمام الآخرين وهذا الانشغال الزائد عن الحد يجعلهم متيقظين لأي إشارة بسيطة للنقد والاستهجان أو الرفض من قبل الآخرين، كما أن الحساسية المفرطة تدفعهم إلى أن يستنتجوا النقد حتى ولو كان الآخرون لا يقصدون ذلك، ويقومون بعمل افتراضات ليس لها مبرر بشأن ما قد يفكر فيه الناس الآخرون (قراءة الذهن)، وتزيد الأفكار السلبية من حدة الضيق الانفعالي الذي ينشأ أثناء المواقف الاجتماعية، ما يجعلهم يزعجون من الأحكام التي يصدرها الآخرون عن أدائهم ويتخيلون أن قلقهم يتضح فوار للآخرين من خلال العلامات التي تتمثل في التأتأة في الكلام والرعدة والاحمرار خجلاً (Barlow, 1988, p.34).

ويلخص لنا بيك وأمري المظاهر المعرفية المتعلقة باضطراب القلق الاجتماعي كما يلي :

- ملاحظة استنكار ورفض الآخرين بالإضافة إلى توقع استنكار الآخرين، وانتقاء التغذية الراجعة بسلبية لتعزز هذه التوقعات .

- الحساسية والخوف من أن يكون ملاحظاً و مراقباً.

- يتميز المصاب بالقلق الاجتماعي بأنه ذو خيال سلبي.

- الشعور بعدم الأهمية وانخفاض التقدير الذاتي.

- وجود أفكار متحجرة لاعقلانية حول السلوك المرغوب وعدم امتلاك القدرة على إبداء السلوك الذي يتناسب مع المواقف الاجتماعية المختلفة.

- التفسير المضخم للتغذية الراجعة الحسية المتصل بالانتباه لمظاهر الارتباك.

ويمكن القول أن هذا النموذج ركز على انشغال ذوي القلق الاجتماعي بأفكار تتعلق بإمكانية تقييمهم من قبل الآخرين وعلى نحو سلبي ومعتقدات جامدة عن السلوك الاجتماعي المناسب والمبالغة بشأن نتائج الفشل الاجتماعي، ونتيجة لذلك فإنهم يدركون المواقف الاجتماعية على أنها تمثل مصدر خطر وتهديد لهم، مما يحثهم على الانسحاب وتجنب هذه المواقف (Beck A & Emery g, 1985 ,p.150).

ج- نموذج أليس (Ellis,A)

قدم Ellis نظرية في العلاج العقلاني الانفعالي التي جوهرها أن الناس يعيشون بقدر كبير الاضطرابات التي تحدث لهم بناء على أسلوب تفكيرهم الهازم للذات، وغير المنطقي، وخاصة بتبنيهم للتفضيلات والرغبات وجعلها فروضا مطلقة وتعسفية على أنفسهم وعلى الآخرين. وترى هذه النظرية أن كل البشر يفكرون بطريقة افتراضية استدلالية لذلك يصابون بالاضطراب الانفعالي، ويحدث ذلك إما بسبب الافتراضات الخاطئة غير المنطقية التي يتبنونها حول أنفسهم وحول الآخرين أو الاختبار غير الواقعي لهذه الافتراضات (يوسف، ٢٠٠١، ص ١١٠).

ويتم اكتساب التفكير اللاعقلاني في أثناء عمليات التعلم المبكر الذي يتلقاه الطفل من الوالدين والمحيط الاجتماعي، فالبيئة بمختلف تأثيراتها تعمل على تشكيل شخصية الطفل وتكسبه تفكيراً غير عقلاني، وأن

الخبرات التي يمر بها الإنسان في طفولته ليست هي من يسبب الاضطرابات الانفعالية بشكل مباشر بل تعتبر أسبابا ثانوية وأن التأثير كل التأثير يرجع إلى ما شكله الفرد من أفكار حول تلك الأحداث ، في نظريته أن كل الاضطرابات الانفعالية الشديدة . ومن هذا المنطلق يرى (Ellis) في نظريته أن كل الاضطرابات الانفعالية الشديدة لا تنشأ من النقطة (A) (الخبرات أو الأحداث المنشطة) التي تؤثر على الناس وإنما تنشأ بشكل من (B) (أي الأفكار التي ينتابها الناس حول هذه الأحداث والخبرات) وتشتمل (B) على الأفكار العقلانية (rB's) التي تأخذ بشكل صور ورغبات ومطالب وتفضيلات ، وكذلك على الأفكار اللاعقلاني (غير المنطقية) التي تأخذ صورة مطالب وأوامر وحتميات مطلقة (irB's) (الشناوي، ١٩٩٤، ص١٠٧) .

وهكذا يعتقد Ellis أن الأفكار اللاعقلانية هي المسؤولة عن الاضطرابات الانفعالية التي تصاحب المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد ومن ثم فإنه إذا أمكن تعديل هذه الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية منطقية إيجابية فإن هذا سوف يسهم بصورة فعالة في تخفيف حدة الضغوط النفسية التي تعترض الفرد . (مرسي، ٢٠٠٦، ص٢٢٤) .

ويؤكد Ellis في نظرية العلاج العقلي العاطفي بأن القلق يعتمد على تقييمات سلبية للذات ، تقود إلى أداء غير فعال تتخلله مثيرات متعلقة بالقلق، بالإضافة للتقييم السلبي يرى Ellis أن الخطر يشكل تهديدا لكيان الفرد ينتج عنه القلق، وهذا التهديد يقيم بصورة مطلقة على أنه أمر كبير ومرعب كان يجب أن لا يحدث بصورة مطلقة ، ووجد من نتائج الفلطين اجتماعيا على اختبار التعبير الذاتي للتفاعل الاجتماعي أن المصابين بالقلق الاجتماعي الشديد يقومون بتبني معتقدات أكثر سلبية من القلقين قلقاً اجتماعياً خفيفاً، وأن هذه المعتقدات السلبية المرتبطة بتغييرات ذاتية سلبية من الممكن تقسيمها لأربعة مجموعات :

١- أفكار عن عدم القابلية الاجتماعية عامة .

٢- اهتمامات بادراك الآخرين للمشكلة .

٣- الخوف من تقييم الآخرين .

٤- الانشغال بالأداء وزيادة الجهد .

وكانت تقارير المصابين بالقلق الاجتماعي اللفظية تظهر أنهم ينظرون لأنفسهم كضحايا محتملين للتقييم السلبي، وكأشخاص غير قادرين على مواجهة مطالب المواقف الاجتماعية . وقد اعتبر المعرفيون أن مرضى الرهاب الاجتماعي يعانون من كف المهارات الاجتماعية ، المعرفية من خلال شعورهم بأنهم موضع تقييم الآخرين، وهذا الاعتقاد غير العقلاني المشوه هو من يعمل على الحد من استخدام المهارات الاجتماعية بكفاءة . (اللاذقاني، ١٩٩٥، ص١٣) .

ويرى Ellis أن الناس تعودوا على أن يغيروا سلوكهم بطريقة حادة حينما يفكرون في أن الآخرين يحتقرونهم ويقللون من أهميتهم وقيمتهم ، كما أن إدراك الناس حول الأضرار التي يلحقها بهم الآخرون تضرهم أكثر من الفعل الضار الحقيقي الذي ينوي الآخرون القيام به. توضح هذه النظرية مفهوم قلق عدم الراحة في الاضطراب النفسي ، بأنه ضغط انفعالي زائد ينشأ عندما يشعر الأفراد أن حياتهم وراحتهم مهددة ، وبأنهم يجب أن لا يشعروا بهذا التهديد بل أن يشعروا بالراحة ، وأنه من المرعب جدا أن لا يحصلوا على ما يجب أن يحصلوا عليه . (عبد الله، ٢٠٠٩، ص٦١) .

د- نموذج بارلو (Barlow, 1991)

قدم بارلو في البداية (١٩٨٨) نموذجا يفترض أن العمليات الأساسية المحددة لاضطراب القلق العام، هي ذاتها العمليات التي تمثل جوهر كل أنواع اضطرابات القلق الأخرى، وقد أطلق عليها اسم الفهم أو الإدراك القلق الذي يعتبر حالة مزاجية موجهة مستقبليا ، يصبح الشخص وفقا لها مستعدا لمواجهة أية أحداث سلبية ، ويرتبط الإدراك القلق بحالة انفعالية سيئة شديدة وبحالة الاستثارة المزمنة والمرتفعة، وبحالة الشعور بالعجز عن الضبط والتحكم ، وبتركيز الانتباه على المنبهات المهددة . وفي حين ينظر إلى عملية الإدراك القلق، على أنها موجودة في

كل اضطرابات القلق إلا أن مضمونها يختلف من اضطراب إلى آخر (مثال ذلك القلق المصاحب لنوبات الهلع من المستقبل كما يظهر في اضطرابات الهلع، أو القلق المصاحب للتقويم الاجتماعي السلبي للتفاعل الاجتماعي، كما يظهر في المخاوف الاجتماعية). ولقد افترض بارلو في موضع آخر أن هذه العمليات (من قبيل الشد والتوتر، والتهيؤ والشعور بالعجز عن الضبط والتحكم، ربما تنتج عن خبرات الحياة المبكرة، وربما تقوم مقام العوامل المهيئة للمعاناة من مدى واسع من الاضطرابات الانفعالية أو الوجدانية في المراحل التالية (تيموثي، وآخرون، ٢٠٠٢، ص ٣٤٠).

وقد اعتبر هير (Huber, 1993) أن نموذج بارلو لتفسير القلق الاجتماعي يقوم على دراسة العوامل التطورية البيولوجية وتاريخ الفرد في المواقف الاجتماعية، وحسب هذا التصور فإن الفرد الذي يعاني من الرهاب الاجتماعي يستجيب للمواقف الاجتماعية وفق أحاسيس وأفكار سلبية، التي توجه انتباهه على ذاته بدلاً من التركيز على الأداء المطلوب في الوضعية الاجتماعية. ويبقى الفرد يتساءل عن إمكانية التحكم في الوضعية، وهل سيكون قلقاً؟ وهل سيلاحظ الآخرون فيه ذلك؟ وما هي نتائج سلوكه أو أداءه...، كل هذا بدلاً من التركيز على ما يفعله (مثل الاستماع، تقييم ما يسمع، إعطاء استجابة)، وهذا يؤدي إلى تصاعد القلق وتنشيط النظام المستقل، وهو الأمر الذي يدركه المريض مما يؤدي إلى تزايد الضغط عليه فيعيق إمكانياته على الأداء أثناء الموقف، وعندما يواجه الشخص وضعيات مماثلة فإنه يستجيب وفق نفس النمط ويميل إلى التجنب أو يتحمل الموقف بعناء وكرب شديد (Huber W, 1993, p.84).

ولقد طور بارلو نموذجاً المسمى قابلية التعرض الثلاثية سنة (٢٠٠٠) حيث يتضمن النوع الأول وهو قابلية التعرض البيولوجي العامة (الوراثية) للقلق، وتعني وجود استعداد بيولوجي لدى الفرد في أن يكون منكمئ اجتماعياً، وهي عبارة عن سمة وراثية شأنها في ذلك شأن العصائية والكف السلوكي، والنوع الثاني وهو قابلية التعرض النفسي العامة للقلق وهي مكتسبة من خلال خبرات الحياة المبكرة، حيث ينمو الفرد ويتكون لديه اعتقاد أن العالم من حوله مكان خطر، وأنه لا يستطيع التحكم، وأنه غير قادر على التحكم في المواقف والأحداث في البيئة. أما النوع الثالث فيتمثل في قابلية التعرض النفسي النوعية أو المحددة، وتنتج من خبرات التعلم المبكرة والتي تؤدي بالفرد إلى معايشة القلق في مواقف معينة يراها تمثل تهديداً وخطراً له، مثل التشريط الاستجابي والتشريط البديلي، فالفرد يتعلم استجابة القلق النوعية من خلال النمذجة، فمثلاً لو كان الوالد يخاف من التقييم الاجتماعي بطريقة سلبية من الآخرين، فإن الطفل يتعلم ذلك ويصبح يعاني القلق الاجتماعي (عبد العظيم، ٢٠٠٩، ص ١٥٠).

هـ - نموذج كلارك وويلز (Clarck & wells, 1995)

لقد طور كل من كلارك وويلز (١٩٩٥) وكلارك (٢٠٠١) نموذجاً لتفسير الفوبيا الاجتماعية يركز على فكرة مراقبة الذات وتركيز الانتباه عليها أثناء المواقف الاجتماعية واعتبار أن ذلك يمثل منشأً تتدفق من خلاله تصورات المريض السلبية عن نفسه، وعن ما يعتقد الآخرون عنه. وقد كان الافتراض الأساسي لهذا النموذج أن مريض الرهاب 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 سلبي للصورة التي يبدو عليها مهملًا بذلك الإطار العام للموقف، وأي تفاصيل لما يحدث حوله ويؤدي الانتباه المركز على الذات إلى الحصول على معلومات ذاتية تحمل في طياتها استنتاجات مشوهة و محرفة عن الذات وعن الموقف (Clarck D.M., wells A, 1995, p.69).

وبناء عليه فإن الأفراد ذوي الرهاب الاجتماعي تتكون لديهم صور عقلية محرفة وسلبية عن الذات تترك بصماتها 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 السلبي من الآخرين، الأمر الذي يعيق إمكانية التقييم الموضوعي لسلوك الآخرين واقعيًا، أي منع أي تغذية راجعة إيجابية. 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 مثل (أنا أعرف أن كل واحد منهم كان ينظر إلي) ، وأن هذا الانطباع يمكن أن يحدث في شكل صور عقلية بصرية تتشكل من المنظور الخارجي أو منظور الملاحظ (الناس الآخرين)، وهذه الصور العقلية عادة ما تكون سلبية، وهذا ما يؤدي إلى استمرار القلق

الاجتماعي لديهم وجعلهم يسلكون بطريقة غير مقبولة اجتماعيا ومربكة ومخزية تؤدي بهم إلى نتائج خطيرة مثل الخزي والنبذ وهذه الاعتقادات هي التي تسبب القلق لديهم وهكذا فإن الفرد القلق اجتماعيا يميل إلى الانحياز السلبي في تحليله للمعلومات الاجتماعية ، وبطريقة سيئة التكيف ومتناقضة ، وبسبب انشغاله بذاته (فرط الانتباه للذات) في المواقف الاجتماعية، يضعف انتباهه للآخرين، وتقل قدرته على المشاركة بنجاح في التفاعل (Véra L, Mirabel-sarron C, 2002, p. 75).

ويشير (Veale D, 2003). أن الأبحاث الحديثة تتفق مع أبحاث كلارك (٢٠٠٣) في اعتبار أن الفرد عندما يتعرض لموقف اجتماعي فإن ذلك ينشط افتراضاته فيما يخص التقييم السلبي من الآخرين، وهو ما يمثل الخطر الاجتماعي المدرك، والفرد تبعاً لذلك يركز انتباهه على ذاته مراقباً إياها كموضوع اجتماعي، مما يولد لديه صوراً عقلية ومشاعر جسدية سلبية تسهم بدورها في استمرار القلق الاجتماعي لديه . وقد اقترح هذا النموذج أربع عمليات تمنع مرضى الرهاب الاجتماعي من دحض معتقداتهم السلبية عن التهديد المدرك خلال المواقف الاجتماعية ، والتي تساعد في دعم بقاء . اضطراب القلق الاجتماعي، وهي :-

١- تركيز الانتباه على الذات، فعندما يفكر أفراد الرهاب الاجتماعي أنهم عرضة للتقييم السلبي ، فإنهم يحولون انتباههم إلى الملاحظة والمراقبة التفصيلية لأنفسهم ، مما يزيد الوعي باستجابات القلق المخيفة . وتتضمن مداً واسعاً من السلوكيات التي يقوم بها

٢- سلوكيات التأمين (Safety Behaviors) وتتضمن مداً واسعاً من السلوكيات التي يقوم بها مريض الرهاب الاجتماعي والتي تهدف إلى خفض خطر التعرض للتقييم السلبي ، فمثلاً ترديد الحديث والتحدث بسرعة، السكوت ، ووضع اليد على الوجه ...

٣- قلق الفرد خلال الموقف الاجتماعي ، والذي يرجع إلى المبالغة في تقييم الآخرين السلبي له وعواقب هذا التقييم ، والذي يؤدي إلى قصور في أداء الفرد وانشغاله بمراقبة أدائه وانشغاله بسلوكيات التأمين، والذي يجعله يتصرف بطريقة تبدو أقل وداً .

٤- معالجة ما قبل وبعد الحدث ، وتتضمن قلق التوقع قبل الموقف، والاجترارات التي تتم بعد الموقف . (عمار، ٢٠٠٦، ص١٤٤).

وبناءً على هذا التفسير المعرفي للرهاب الاجتماعي تم تشكيل تصور شبه متكامل للعوامل المعرفية السلوكية التي تعمل على تطور واستمرار الرهاب الاجتماعي والتي تتشكل على هذا النحو

١- الأفكار والسلوكيات التي تسبق الدخول في الموقف الاجتماعي حيث يتكون لدى مريض الخوف الاجتماعي ، من خلال خبراته المبكرة عدد من الافتراضات السلبية التي توجه سلوكياته تجاه المواقف الاجتماعية .

٢- ما يحدث داخل الموقف الاجتماعي إن الافتراضات التي تم تشكيلها قبل الموقف هي من ينشط أثناء الموقف برنامج القلق الذي يشمل الأعراض الجسمية (احمرار الوجه، تزايد دقات القلب ،...) . ويستخدم المريض سلوكيات تأمينية لتجنب الاحتكاك البصري محاولة منه لتأمين نفسه من التهديد .

٣- ما يحدث بعد تقادي أو الدخول في الموقف الاجتماعي يقوم بمراجعة ما حدث خلال التفاعل الاجتماعي وتبرز خلال هذه المراجعة مشاعر القلق والإدراك السلبي للذات ويبدو له الموقف الاجتماعي سلبياً أكثر مما هو عليه في حقيقة الأمر ولعل ذلك ما يفسر استمرار شعور المريض بالهوان حتى بعد زوال القلق .

وقد أشار عدد من الباحثين من بينهم (Veale, 2003) أن نموذج كلارك وويلز من أكثر النماذج تكاملاً في توضيح العناصر المعرفية للرهاب الاجتماعي ، كما أنه النموذج الأحدث الذي تم اختباره في كثير من الدراسات الامبريقية، وعليه فقد تم تبنيه في هذه الدراسة. (المحارب، ٢٠٠٠، ص٣٢٢).

الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات

١- دراسة (Deffenbacher & al (1988) : هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة، والتعرف على العلاقة بين

الأفكار اللاعقلانية و الغضب . وقد تكونت عينة الدراسة من (١١٣) طالباً و (٢٢٩) طالبة، واستخدم الباحثان مقياس الأفكار اللاعقلانية وتمثل أسلوب الدراسة الإحصائي في معامل الانحدار ،(AI) و مقياس الغضب (IBT) المتعدد وأظهرت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بنسبة واحدة بين طلاب الجامعة من الجنسين، فقد وافق الذكور على فكرتي نقص الاستقلال، والميل نحو لوم الآخرين، في حين وافقت الإناث على فكرة الاعتمادية فقط. توجد علاقة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والغضب. (Deffenbacher&et al ,1988,p.223)

٢- دراسة الريحاني (١٩٨٧):

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة الأردنية. وأثر عاملي الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني. كما اهتمت أيضاً بالتعرف إلى الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية. استخدم الباحث اختبار الريحاني للأفكار العقلانية (١٩٨٥ م) . وأشارت نتائج هذه الدراسة على أن الأفكار اللاعقلانية التي يشملها الاختبار تنتشر بين طلبة الجامعة بنسب تراوحت بين (٥%) في حدها الأدنى و (٤٠%) في حدها الأعلى . وكذلك دلت نتائج التحليل التمييزي على أن الذكور يتميزون عن الإناث في ستة من الأفكار اللاعقلانية، وأن اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات قد دل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على فكرتين فقط ، تميز فيهما الذكور باللاعقلانية أكثر من الإناث ، وأما بالنسبة لأثر عاملي الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني فلم تظهر نتائج تحليل التباين الثنائي وجود أثر ذي دلالة لأي من العاملين أو للتفاعل بينهما (الريحاني ، ١٩٨٧ ، ص٣٢).

٣- دراسة مزنوق (١٩٩٦) :

هدفت إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالضغط، ومدى اختلافها باختلاف الجنس، وبلغت عينة الدراسة (٣٣٢) طالباً وطالبة من طلاب جامعة عين شمس وجامعة حلوان ، واستخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس أساليب (TAT) ، وقائمة الضغوط اليومية وبطاقات من اختبار استيعاب المواقف الضاغطة. وتوصل الباحث إلى: وجود انتشار الأفكار اللاعقلانية بنسب مختلفة بين المراهقين، وتقاربت هذه النسبة بين كل من الذكور والإناث. وظهرت علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي، وفضلاً عن فروق بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح الإناث (مزنوق ، ١٩٩٦ ، ص٦).

٤- دراسة رتيب (٢٠٠٠):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب السنة الثالثة بجامعة دمشق، وبلغ مجموع أفراد العينة (٦٨٦) طالباً وطالبة، واستخدمت الباحثة اختبار القلق الاجتماعي، واختبار الأفكار اللاعقلانية وكلتا الأداتين من تصميم الباحثة، وتمثلت الأساليب الإحصائية في تحليل التباين الأحادي، وتحليل الانحدار المتعدد الخطي ، وجاءت النتائج بوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجات الطلبة على مقياس القلق الاجتماعي لدى الذكور. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية وفقاً لمتغير الجنس والتخصص (رتيب ، ٢٠٠٠ ، ص٤-٥).

٥- دراسة حسن والجمالي (٢٠٠٣) : هدفت الدراسة الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية (جامعة السلطان قابوس) ، وفيما إذا كان هذا الانتشار يختلف باختلاف النوع ، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية المتمثلة (بالاكتئاب ، وسمة القلق ، وقلق الاختبار ، الاغتراب) وهل يمكن التنبؤ بحدوث الأفكار اللاعقلانية عند الطلبة من خلال هذه الاضطرابات ، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٤) طالباً وطالبة ، وتم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية المعد من قبل (الريحاني ١٩٨٥) ، ومقياس (بيك للاكتئاب) الذي أعده للبيئة العربية (غريب ١٩٨٥) ، ومقياس سمة القلق ،

ومقياس الاغتراب ، وقد توصلت النتائج إلى إن الأفكار للاعقلانية تنتشر بين الطلبة بنسب تتراوح بين (٢٩،١٠% - ٥٤،٤٨%) ، وان الذكور أكثر من الإناث في فكرة واحدة من هذه الأفكار وهي (مكانة الرجل لاشك هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة) ، بينما الإناث أكثر من الذكور في فكرتين من الأفكار اللاعقلانية وهما (إن تعاسة الفرد تنشأ عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها) والفكرة الثانية هي (الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها) ، وأظهرت النتائج إن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، كما كشفت نتائج تحليل الانحدار المتعدد عن إمكانية التنبؤ بحدوث الاضطرابات الانفعالية في ضوء الأفكار اللاعقلانية (حسن والجمالي، ٢٠٠٣، ص ١٩٥-٢٢٧).

٥- دراسة العلي بك (٢٠٠٤):

هدفت الدراسة إلى معرفة الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة الموصل، وطبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق النفسي والاجتماعي وفقاً للمتغيرات التالية (الجنس، الصف الدراسي، التخصص الدراسي) وقد تحددت عينة الدراسة بطلاب الصفين الدراسيين (الأول، والرابع)، وبالتخصصات العلمية والإنسانية. تكونت عينة الدراسة من (٥١٧) طالبا وطالبة من المرحلتين الدراسيتين الأولى والرابعة ، ومن أربع مجاميع من الكليات المجموعة استخدمت الباحثة مقياس الأفكار العقلانية والعقلانية للريحاني (١٩٨٥ م)، ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي لجابر (١٩٩٥). وتم استخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة بمعامل الارتباط بيرسون، الاختبار التائي، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، الاختبار الزائي، وتوصلت الدراسة للنتائج أن الأفكار اللاعقلانية منتشرة بين طلبة جامعة الموصل ولكن بدرجة ضعيفة ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في قوة العلاقة ما بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق النفسي الاجتماعي تعزى للجنس ولصالح الذكور، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق النفسي الاجتماعي لمتغير التخصص (علمي، إنساني). وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير الصف الدراسي (الصف الرابع) (مكطوف وسعيد، ٢٠٠٧، ص ٢١٤).

٦- دراسة أبو شعر (٢٠٠٧):

هدفت هذه الدراسة لمعرفة الأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات واشتملت العينة (٤١٢) من طلبة الجامعات في قطاع غزة. وقد استخدم الباحث اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني (١٩٨٥) ومقياس الوعي الديني لإعداد (عبد الرقيب البحيري وعادل الدمرداش ١٩٨٢) واستخدمت المعاملات الإحصائية المتمثلة بالتكرارات والنسب المئوية، اختبار (T-test)، معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين الأحادي ، وأظهرت النتائج إلى إن الذكور لديهم أفكار لا عقلانية أكثر من الإناث ، وطلبة المستوى الأول لديهم أفكار لا عقلانية أكثر من طلبة المستوى الرابع (أبو شعر، ٢٠٠٧، ص ٣).

٧- دراسة العويضة (٢٠٠٨):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى كل من نسبة انتشار الأفكار العقلانية - اللاعقلانية ، ومستويات الصحة النفسية ، وإيجاد العلاقة بينهم لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية، اشتملت العينة (١٨١) طالبا وطالبة. وتكونت أدوات الدراسة من اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية لسليمان الريحاني (١٩٨٥ م)، ومقياس غولديبرغ وويليام في الصحة العامة ، وأستخدم الباحث المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، والتكرارات والنسب المئوية ، وأظهرت النتائج بانتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة. وعدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس باستثناء الفكرة الخامسة والمرتبطة بالتهور الانفعالي لمصلحة الذكور. وعدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير التخصص باستثناء الفكرة الثانية عشر والمرتبطة بالجدية و الرسمية لمصلحة الأردنيين. وعدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير التخصص (العويضة، ٢٠٠٨، ص ٦) .

٨- دراسة الزهواني (٢٠١٠) :

تهدف الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وإدارة الوقت لدى طلاب جامعة حائل والتعرف على الفروق في درجات الطلبة على مقياس الأفكار اللاعقلانية و الفروق في درجات الطلبة على مقياس إدارة الوقت تبعاً لاختلاف الجنس (ذكور، إناث) و للتخصص (أدبي، علمي) و للسنة الدراسية (السنتين الأوليتين، السنتين الأخيرتين). اشتملت عينة الدراسة (٣٦٦ طالباً وطالبة) من طلاب جامعة حائل (١٦٠) ذكور و (٢٠٦) إناث، وقد استخدم الباحث مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني (١٩٨٥ م). مقياس إدارة الوقت من إعداد الباحث (١٤٣١ هـ - ٢٠١٠ م)، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون، اختبار (T-test). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وإدارة الوقت. ولا توجد فروق بين الجنسين على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية، فيما جاءت الفروق على فكرة اللوم الزائد للذات وللآخرين جاءت لمصلحة الذكور، وفكرة الحلول الكاملة جاءت لمصلحة الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية بين طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي على فكرة طلب التأييد والاستحسان، وفكرة اللوم القاسي للذات و الآخرين، وذلك في اتجاه طلاب التخصصات الأدبية وعلى فكرة تجنب المشكلات، وفكرة علاقة الرجل والمرأة، وذلك في اتجاه طلاب التخصصات العلمية. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب السنتين الأوليتين وطلاب السنتين الأخيرتين (الزهواني، ٢٠١٠، ص٢).

دراسات تناولت الرهاب الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات :

١-دراسة Gunnar & al (2002):

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين القلق الاجتماعي والأحداث الاجتماعية المزعجة وما يتبعها من عمليات أو آثار سلبية على الفرد . وقد شملت عينة الدراسة (٦٢) طالباً من طلبة الجامعة بمتوسط عمري قدره (٢٧، ٩٨) سنة وقد سجل حوالي (٥٥) من المشاركين خبرات اجتماعية مزعجة في الماضي أما في نفس الفترة فقد سجل (٢٤) مشاركاً وجود تقييم سلبي لما بعد الأحداث المزعجة خلال أسبوع البحث . وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه بالرغم من عدم وجود علاقة بين الرهاب الاجتماعي وأثار ما بعد الحوادث المزعجة ، أظهرت النتائج على أن التقييم السلبي لما بعد الأحداث المزعجة ظاهرة حقيقية عند تطبيق المواقف الضاغطة اجتماعياً، والرهاب الاجتماعي العالي يرتبط بالدرجات العالية لكل من الآثار والتكوينات السلبية فيما بعد الحدث والتقييم السلبي (Gunnar & al, 2002, p.56).

٢- دراسة بنجابي (٢٠٠٨) :

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين الرهاب الاجتماعي وبعض المتغيرات النفسية لدى المراهقات السعوديات وذلك على نحو سيكومتري وإكلينيكي . واشتملت العينة (٣٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية العامة بقسميها العلمي والأدبي ، واستخدم مقياس الرهاب الاجتماعي (إعداد محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٢)، ومقياس الاكتئاب (إعداد الباحثة)، استمارة المقابلة الإكلينيكية العميقة إعداد (صلاح مخيمر) ، استمارة تقييم الحالة إعداد الباحثة . وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين متوسط درجات أفراد العينة في الرهاب الاجتماعي بعوامله والاكتئاب بأبعاده . وعلاقة ارتباطية عكسية دالة بين الرهاب الاجتماعي وعوامله وتقدير الذات (بنجابي، ٢٠٠٨، ص٢٥٠).

٣- دراسة الحميري (٢٠٠٨)

تهدف الدراسة التعرف على نسبة شيوع الرهاب الاجتماعي الشديد لدى طلبة جامعة نمار في اليمن وطبيعة الفروق بين الذكور والإناث فيه ، واشتملت العينة (٢٦٧٢) مفحوصاً بواقع (١٥٠٣) من الذكور و(١١٦٩) من الإناث. واستخدم الباحث مقياس الرهاب الاجتماعي الذي أعده كونور وآخرون (Connor, et al , 2000) وترجمه إلى العربية المالح (٢٠٠٣) . وحللت البيانات باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وأظهرت

النتائج بأن من يعانون من الرهاب الاجتماعي الشديد عددهم (٢٦٥) طالبا وطالبة، أي بنسبة (٩.٩%) من أفراد عينة البحث، منهم (٩٦) طالبا أي بنسبة (٣.٦%) و(١٦٩) طالبة، أي بنسبة (٦.٣%). ولم تكن الفروق دالة بين الذكور والإناث على مستوى الدرجة الكلية للمقياس وفي معظم أعراض الرهاب الاجتماعي ، وكانت دالة احصائياً في أربعة أعراض ثلاثة منها لصالح الإناث هي الخوف من الحديث مع الغرباء، تجنب إلقاء كلمة أمام الآخرين ، والخوف من الظهور أمام الآخرين في وضع الارتباك ، وعرض واحد فقط لصالح الذكور هو تجنب الذهاب إلى الحفلات (الحميري ،٢٠٠٨، ص٩٣-١١٤).

أولاً: مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث على وفق طبيعته وحدوده على طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤) ، والجدول (١) يوضح وصفاً لمجتمع البحث* .

إذ أن الغرض من تعريف المجتمع هو تحديد مدى ما يشمله من أفراد ولسهولة وصف العينة من خلاله (أبو علام، ١٩٨٩، ص٨٦).

الجدول (١)

وصف لمجتمع البحث بحسب الكليات والتخصص

ت	الكلية	التخصص	المجموع	ت	الكلية	التخصص	المجموع
١	التربية ابن الهيثم	علمية	٢٣٤٩	١٣	القانون	إنسانية	٩٨٩
٢	الصيدلة	علمية	٩٧٢	١٤	العلوم السياسية	إنسانية	١٠٣٥
٣	طب الكندي	علمية	٤٤٣	١٥	الآداب	إنسانية	٣٩١٧
٤	هندسة الخوارزمي	علمية	٤٦٠	١٦	اللغات	إنسانية	٣٣٣٤
٥	التمريض	علمية	٦٤٢	١٧	التربية للبنات	إنسانية	٣٥٣٧
٦	الطب	علمية	١٥١٢	١٨	التربية الرياضية للبنات	إنسانية	٦٢١
٧	العلوم	علمية	٢٦٣٢	١٩	الإدارة والاقتصاد	إنسانية	٤٥٨٤
٨	العلوم للبنات	علمية	١٢٧١	٢٠	التربية/ابن رشد	إنسانية	٣٥٢٦
٩	طب الأسنان	علمية	٩١١	٢١	العلوم الإسلامية	إنسانية	١٧٠٣
١٠	الزراعة	علمية	٢٦٤٩	٢٢	الأعلام	إنسانية	١٠٤٤
١١	الطب البيطري	علمية	٦٥٣	٢٣	التربية الرياضية	إنسانية	١٠٥٧
١٢	الهندسة	علمية	٢٥٩٦	٢٤	الفنون الجميلة	إنسانية	١٤٠٩
المجموع الكلي							٤٣٨٤٦

*وقد تم الحصول على أعداد الطلبة من قسم الإحصاء/التخطيط والمتابعة/جامعة بغداد.

ثانياً: عينة البحث

من أجل أن تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث تم اختيارها بطريقة عشوائية من (٨) كليات من أصل (٢٤) كلية ، إذ بلغ حجم العينة الكلية (٥٣٨) طالب وطالبة ، بواقع (٢٥٦) ذكور و(٢٨٢) إناث ، وهو ما يشكل (٢٣،١%) من مجتمع البحث ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

توزيع أفراد عينة البحث حسب الكليات ومتغير الجنس

المجموع	الجنس		الكلية	ت
	إناث	ذكور		
٥٠	٢٥	٢٥	العلوم السياسية	١
٣٥	٣٥	_____	علوم بنات	٢
١٢٤	٥٤	٧٠	علوم	٣
٤٠	٤٠	_____	تربية بنات	٤
١١٣	٤٤	٦٩	إعلام	٥
٤٢	١٩	٢٣	صيدلة	٦
٧٦	٣٥	٤١	إدارة واقتصاد	٧
٥٨	٣٠	٢٨	هندسة	٨
٥٣٨	٢٨٢	٢٥٦	المجموع الكلي	

ثالثاً: أداتي البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي قام الباحثان بتبني أداتين احدهما لقياس الأفكار اللاعقلانية والأخرى لقياس الرهاب الاجتماعي ، مقياس الأفكار اللاعقلانية معد من قبل عالم النفس الأمريكي (ألبرت أليس) والذي يتألف من (١١) فكرة والمعدل من قبل (الريحاني) الذي أضاف له فكرتين (١٢،١٣) ليصبح (١٣) فكرة ليتناسب مع البيئة العربية ، وكل من هذه الأفكار لها أربع فقرات ليصبح عدد فقرات المقياس (٥٢) فقرة (ملحق ١) وهذه الأفكار الثلاثة عشر هي:

- ١- من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية.
- ٢- يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة.
- ٣- بعض الناس سيؤون وشريرون وعلى درجة عالية من النزالة لذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا.
- ٤- إن لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد.
- ٥- تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها.
- ٦- الأشياء المخيفة الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها.
- ٧- من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها.
- ٨- يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه.
- ٩- الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر وان تأثير الماضي لا يمكن تجاهله.
- ١٠- ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات.
- ١١- هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من إيجاده.

١٢- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة او مكانة محترمة بين الناس.

١٣- لاشك في إن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

أما مقياس الرهاب الاجتماعي فقد قام الباحثان بإعداده وذلك بالاعتماد على عدد من المقاييس العربية والاجنبية وهذه المقاييس هي :

١- مقياس (Wee&Raulin,1994) للرهاب الاجتماعي ، تعريب وتقنين الدسوقي.

٢- مقياس (الدسوقي، ٢٠٠٣) للرهاب الاجتماعي.

٣- مقياس (Connor&Etal,2000) للرهاب الاجتماعي ، ترجمة المالح.

صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):

يشير (أبل) Eble إلى إن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من اجلها (Eble,1972,p.555).

واستناداً إلى ذلك عرضت فقرات المقياسين ، بصيغتها الأولية (ملحق/١) ، على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس*، بعد أن حدد الباحثان مفهوم الأفكار اللاعقلانية (تعريف أليس) ومفهوم الرهاب الاجتماعي نظريا ، وقد أبدى المحكمين موافقتهم على فقرات المقياسين ، مع تعديلات بسيطة في بعض فقرات مقياس الرهاب الاجتماعي .

* لجنة المحكمين مرتبة حسب الحروف الهجائية واللقب العلمي:

١- أ.د. عبد الأمير الشمسي ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد.

٢- أ.د. ألطاف ياسين الراوي ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد.

٣- أ.د. أمل داود سليم ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد.

٤- أ.م.د. بشرى حسين ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية.

٥- أ.م.د. زهرة ماهود ، كلية التربية بنات ، جامعة بغداد.

٦- أ.م.د.سميرة عبد الحسين ، كلية التربية بنات ، جامعة بغداد.

٧- أ.م.د. ضحى عادل محمود، كلية التربية بنات ، جامعة بغداد.

٨- أ.م.د. لمياء ياسين ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.

تصحيح المقاييسين :

بالنسبة إلى مقياس الأفكار اللاعقلانية ذكرنا انه يتألف من (١٣) فكرة وكل فكرة تتألف من (٤) فقرات معبرة عن الفكرة ، وبهذا فان عدد فقرات المقياس تبلغ (٥٢) فقرة ، تكون الإجابة عليها (نعم ، ولا) وتأخذ أوزان (٢،١) على التوالي ، وهناك فقرتين في كل فكرة سلبية (عقلانية) تعطى أوزان معكوسة هي (٣) ، (٥) ، (٦) ، (٨) ، (١٠) ، (١٣) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٨) ، (١٩) ، (٢١) ، (٢٣) ، (٢٦) ، (٢٧) ، (٣٠) ، (٣٣) ، (٣٥) ، (٣٧) ، (٣٨) ، (٤٠) ، (٤١) ، (٤٣) ، (٤٦) ، (٤٨) ، (٥٠) ، (٥١) ، وبهذا فان اقل درجة يحصل عليها الفرد في المقياس هي (٥٢) وأعلى درجة هي (١٠٤) ، وقد تم تحديد درجة قطع للمقياس هي (٧٨) كحد فاصل بين العقلانية واللاعقلانية.

أما مقياس الرهاب الاجتماعي فيتألف من (٣٢) فقرة ، تكون الإجابة عليها (نعم ، ولا) وتأخذ أوزان (٢،١) على التوالي ، ويتضمن المقياس عددا من الفقرات السلبية وهي (٥، ١٧، ٢٣، ٢٨، ٢٩، ٣٠) ، وبهذا فإن أقل درجة يحصل عليها الفرد في المقياس هي (٣٢) وأعلى درجة هي (٦٤).

التحليل الإحصائي لفقرات المقياسين :

بين أيبيل (Eble, 1972) بأن تحليل الفقرات " هو إجراء يهدف إلى الإبقاء على الفقرات الجيدة في المقاييس (Eble,1972:392)) ويعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية، إجراءين مناسبين في عملية تحليل الفقرات .

أ- أسلوب العينتين المتطرفتين :

لغرض إجراء التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الرهاب الاجتماعي، قام الباحثان بتطبيق المقياسين ،ملحق(٢) على عينة البحث، بعدها اتبع الباحثان الخطوات الآتية :-
أولاً:- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المقياسين والبالغ عددها (٥٣٨) استمارة.
ثانياً :- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على كلا المقياسين من أعلى درجة إلى أوطأ درجة .
ثالثاً :- تعيين الـ (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العالية والتي بلغ عددها (١٤٥) استمارة في كلا المقياسين والـ (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا التي بلغ عددها (١٤٥) استمارة أيضا ، وبهذا فإن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغ (٢٩٠) استمارة.

استعمل الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في إيجاد الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فكرة من أفكار مقياس الأفكار اللاعقلانية البالغ عددها (١٣) فكرة لاعقلانية ، في حين استعمل الباحثان مربع كاي* لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات مقياس الرهاب الاجتماعي لكون المقياس يتألف من بديلين فقط ، معتمدين بذلك على تكرار الإجابة عن الفقرات كافة، وعدت قيمة كاي المحسوبة مؤشرا لتمييز الفقرة من خلال مقارنتها بقيمة مربع كاي الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١) (الشربيني ، ٢٠٠١ : ٢٦٥) والجدولين (٣،٤) يوضحان ذلك .

الجدول (٣)

تمييز فقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	٧,١٤	٠,٣٤٦٠٢	٥,١٣	٠,٤٤٤٩٦	٤٢,٨٧	دالة
٢	٧,١٩	٠,٣٩٦١٠	٥,٢٣	٠,٦٥٣٤٦	٣٠,٩٧	دالة
٣	٦,٤١	٠,٥٤٧٥٥	٤,٦٣	٠,٤٨٥١٢	٤٠,٢٩	دالة

* وقد اتفق الأساتذة الاختصاص بالقياس والتقييم على استعمال مربع كاي كوسيلة للتحليل ومنهم:
- أ.د. صفاء طارق حبيب- تربية (ابن رشد) .
- أ.د. محمد انور السامرائي - تربية(ابن رشد).
- أ.م.د. مظفر جواد احمد - مركز البحوث النفسية .

دالة	٣٠,٩١	٠,٦٦٨٦٠	٥,٢١	٠,٣١٤٤١	٧,١١	٤
دالة	٣٢,٧٩	٠,٦١٨٠٦	٥,١٢	٠,٣٥٧٨٦	٧,٠٦	٥
دالة	٣٠,٤٢	٠,٥٧٦٥٢	٥,٤٥	٠,٤٧٢٢٢	٧,٣٣	٦
دالة	٤١,٨٠	٠,٤٦٧٠٢	٤,٦٨	٠,٥١٢٥٨	٧,٠٩	٧
دالة	٤٠,٣٨	٤٩١٦٠,٠٠	٤,٦٠	٠,٥٢٠٤٦	٦,٨٨	٨
دالة	٤٥,٧٤	٠,٣٩٦١	٤,٨١	٠,٤٧١١	٧,١٤	٩
دالة	٤٦,٦٣	٠,٤٤٦١٤	٤,٩٥	٠,٣٤٦٠٢	٧,١٤	١٠
دالة	٤٧,٣٦	٠,٤٠٩٦٥	٤,٩٢	٠,٤١٦١٥	٧,٢٢	١١
دالة	٤٠,٠٥	٠,٤٤١٢٨	٤,٧٤	٠,٥٢٠٣٧	٧,٠١	١٢
دالة	٣٢,٤٦	٠,٤٩٨٢٧	٤,٥٦	٠,٥٨٧٠٦	٦,٦٣	١٣

* القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٨٨) تساوي (١,٩٦).

(عبد الرحمن، ١٩٩٨، ص ١٥٢).

الجدول (٤)
تمييز فقرات مقياس الرهاب الاجتماعي

الدالة ٠,٠٥	قيمة كاي المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
		(١)	(٢)	(١)	(٢)	
دالة	١٠٢	١٢٥	٢٥	٣٤	١١١	١
دالة	٩٧,٣٧	١١٣	٣٢	٢٩	١١٦	٢
دالة	٨٠,٥٦	١٢٢	٢٣	١٠١	٤٤	٣
دالة	٨٠,٦٤	٦٤	٨١	٤٠	١٠٥	٤
دالة	٨٠,١٦	١٢٣	٢٢	٤٨	٩٧	٥
غير دالة	٠,٤٣٥	٤٢	١٠٣	٣٧	١٠٨	٦
دالة	١١٠,٥٤	١١٢	٣٣	٨٥	٦٠	٧
دالة	١١٧,٤٢	١٢٤	٢١	٣٢	١١٣	٨
دالة	٣٥,٨١	٦٨	٧٧	٢١	١٢٤	٩
دالة	٩٢,٢٨	٣٧	١٠٨	٢٦	١١٩	١٠
دالة	٤٩,٣٦	٧٩	٦٦	٢٢	١٢٣	١١
دالة	١٤٠,٧٠	١٢٣	٢٢	٢٢	١٢٣	١٢

دالة	٨٨,٤٨	١١٦	٢٩	٣٦	١٠٩	١٣
غير دالة	١,٥٧	١١٦	٢٩	١٠٧	٣٨	١٤
دالة	١١٩,٣٣	١٣٣	١٢	٤٢	١٠٣	١٥
دالة	٤٢,٥١	١٢٩	١٦	٧٩	٦٦	١٦
دالة	٢٢,٣٧	١٢٣	٢٢	٨٧	٥٨	١٧
دالة	٨٨,٩٩	١١٩	٢٦	٣٩	١٠٦	١٨
دالة	١٥٤,٥٥	١٣٨	٧	٣٤	١١١	١٩
دالة	١٢١,١٦	١٢٨	١٧	٣٥	١١٠	٢٠
دالة	١٦٨,٧٠	١٣٥	١٠	٢٥	١٢٠	٢١
دالة	١٤٦,٥٨	١٢٧	١٨	٢٤	١٢١	٢٢
دالة	٢٠٩,٦٧	١٣٩	٦	١٦	١٢٩	٢٣
دالة	١٦٧,٢٩	١٢٤	٢١	١٤	١٣١	٢٤
دالة	٥٨,٢٥	٧٨	٦٧	١٧	١٢٨	٢٥
دالة	٧٤,٩٣	٩٩	٤٦	٢٦	١١٩	٢٦
دالة	٢٩,٥٦	١٢٩	١٦	٨٩	٥٦	٢٧
غير دالة	٢,٧٧	١١٧	٢٨	١٠٥	٤٠	٢٨
دالة	٩١,٩١	١٢٢	٢٣	٤١	١٠٤	٢٩
دالة	١٥٥,٨٨	١٣١	١٤	٢٥	١٢٠	٣٠
دالة	٧٨,٢٤	١٢٣	٢٢	٤٩	٩٦	٣١
دالة	٧٨,٣٢	١١٧	٢٨	٤٢	١٠٣	٣٢

(ب) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياسين :

للتحقق من صدق فقرات المقاييس وفق أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية تم حساب معامل بيرسون بين درجة كل فكرة والدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ، في حين اعتمد معامل ارتباط "بوينت بايسيرال" النقطي لحساب الاتساق الداخلي لمقياس الرهاب الاجتماعي لان الإجابة عن الفقرة متقطعة تقطيعا ثنائيا (فيركسون، ١٩٩١: ٥١٥) .

وتعد الفقرة صادقة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (٠,٠٩) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٣٦) والجدولين (٥,٦) توضحان ذلك .

الجدول (٥)

معاملات صدق فقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية من خلال ارتباط الفكرة بالدرجة الكلية للمقياس

معامل ارتباط الفكرة بالدرجة الكلية	رقم الفكرة	معامل ارتباط الفكرة بالدرجة الكلية	رقم الفكرة
٠،٤١	٨	٠،٢٨	١
٠،٣٢	٩	٠،٢٥	٢
٠،٣٣	١٠	٠،٣١	٣
٠،٢٠	١١	٠،٤١	٤
٠،٢٧	١٢	٠،٢٢	٥
٠،٣٨	١٣	٠،١٩	٦
		٠،٤١	٧

الجدول (٦)

معاملات صدق فقرات مقياس الرهاب الاجتماعي من خلال ارتباط الفكرة بالدرجة الكلية للمقياس

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة
٠،٣٤	٢٥	٠،٢١	١٧	٠،٢٤	٩	٠،٤٣	١
٠،٤٦	٢٦	٠،٤٥	١٨	٠،٤٨	١٠	٤٣،٠	٢
٠،٢١	٢٧	٠،٥٧	١٩	٠،٣٥	١١	٠،١٨	٣
٠،١٣	٢٨	٠،٤٥	٢٠	٠،٥٧	١٢	٠،١٥	٤
٠،٤٧	٢٩	٠،٥٩	٢١	٠،٤٨	١٣	٠،٤٣	٥
٠،٥٧	٣٠	٠،٥٧	٢٢	٠،١٣	١٤	٠،٠٣	٦
٠،٣٨	٣١	٠،٦٦	٢٣	٠،٤٨	١٥	٠،٢٠	٧
٠،٤٢	٣٢	٠،٥٩	٢٤	٠،٣٠	١٦	٠،٥٠	٨

ثبات أدوات البحث :

الجأ الباحثان إلى استخراج ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية بطريقة ألفا كرونباخ ، إذ بلغ معامل الثبات المحسوب (٠,٧٨) أما مقياس الرهاب الاجتماعي فقد تم استخراج بطريقتة (كيودر- ريتشاردسون -Kuder- Richardson 20) ، وتهدف هذه الطريقة إلى إيجاد قيمة تقديرية لمعامل ثبات الاختبارات التي تكون مفرداتها ثنائية الدرجة ، والتي تهدف إلى التحقق من تجانس أداء المستجيبين من فقرة إلى أخرى (علام ، ٢٠٠٠، ص ١٦٠-١٦١).

وبعد تطبيق معادلة كيودر- ريتشارسون الصيغة (٢٠) على درجات أفراد عينة البحث والبالغ عددها (٥٣٨) فرد على مقياس الرهاب الاجتماعي ، بلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٨٤) .

رابعاً : الوسائل الإحصائية :

تم استعمال عدد من الوسائل الإحصائية في التحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي البحث ، وفي استخراج نتائج البحث ، وكما يأتي:

- ١- اختبار مربع كاي (Chi-Square): استعمل في التحقق من تمييز فقرات مقياس الرهاب الاجتماعي ، وذلك لإيجاد الفرق بين تكرارات المجموعتين العليا والدنيا لمتغير ثنائي التقسيم.
- ٢- معامل ارتباط بوينت باي سيريال: لحساب معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرهاب الاجتماعي في تحليل الفقرات .
- ٣- معادلة كيودر ريتشاردسون (K.R.20) : استعمل لقياس الثبات لمقياس الرهاب الاجتماعي .
- ٤- معامل ألفا كرونباخ : استعمل في إيجاد ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية.
- ٥- الاختبار التائي لعينة واحدة : استعمل في قياس متغيري البحث الأساسيين.
- ٦- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين : استعمل في إيجاد تمييز مقياس الأفكار اللاعقلانية وفي تعرف الفروق في الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي تبعاً لمتغيرات (النوع ، والتخصص، والمرحلة الدراسية).
- ٧- معامل ارتباط بيرسون : استعمل في استخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وفي استخراج قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي.

عرض النتائج ومناقشتها

- الهدف الأول : تعرف الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة بغداد من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :-

الفرضية الأولى : لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات العينة ككل والوسط الفرضي لمقياس الأفكار اللاعقلانية .

لتحقيق هذه الفرضية قام الباحثان بتطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية على عينة البحث البالغ عددهم (٥٣٨) ، وقد أتضح إن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٧٩,١٥) درجة وبتحرف معياري مقداره (٣,٦٨) درجة، وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي* للمقياس والبالغ (٧٨) درجة، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين إن هنالك فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٧,٢٦) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) بدرجة حرية (٥٣٧)، وبهذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة ، والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الأفكار اللاعقلانية

عدد أفراد العينة	متوسط أفراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٥٣٨	٧٩,١٥	٣,٦٨	٧٨	٧,٢٦	١,٩٦	٥٣٧	٠,٠٥

وتشير هذه النتيجة إلى إن طلبة جامعة بغداد بصورة عامة لديهم أفكار لاعقلانية .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (Hazaleus&Deffenbacher,1985) ، الريحاني ١٩٨٧، مزنوق ١٩٩٦ ، حسن والجمالي ٢٠٠٣، والعويضة ٢٠٠٨) التي توصلت إلى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة ، في حين اختلفت مع دراسة (العلي بك ٢٠٠٤) .

ويفسر الباحثان سبب ارتفاع مستوى التفكير اللاعقلاني لدى أفراد عينة البحث إلى كثرة الاحباطات التي يتعرض لها أفراد المجتمع العراقي بشكل عام والشباب العراقي بوجه خاص ، فتعقد الحياة وصعوبة تحقيق الحاجات والطموحات والتطلعات ، تجعله يعزي هذه العقبات إلى أسباب تتعلق بمتغيرات وظروف خارجة عن سيطرة الذات ، وهذا ما خلصت إليه بعض الدراسات كدراسة (Duran,et.al,1999) التي توصلت إلى إن الأشخاص ذوي الأفكار اللاعقلانية يتسمون بتعرضهم لأعراض متباينة من الشعور بالإحباط وعدم الراحة والشعور بالنقص (Duran,et.al,1999,p.148).

كما إن التنشئة الاجتماعية في مجتمعنا تهيب باتجاه اللاعقلانية أكثر من العقلانية في التفكير ، وابتسط مثال على ذلك انه حينما يسأل الطفل عن حدث أو ظاهرة معينة فانه يتلقى إجابات تبعده عن الواقع ، وان الوالدين لا يعطون أهمية لما يصدر عن الطفل من استفسارات ، هذا فضلا عن إن تنشئة الأطفال في مجتمعنا تبالغ في عملية توجيه النقد واللوم حتى للسلوكيات التي لا تستحق ذلك أي إن هناك مبالغة في ذلك ، كما إن الدور الكبير الذي يعطى للسلطة الوالدية يجعل الفرد يجد صعوبة في التعبير عن أفكاره وبالتالي فان فرصة تقويمها تكون ضئيلة.

* تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس الأفكار اللاعقلانية وذلك من خلال جمع الأوزان لبدائل المقياس (٢-١) وقسمتها على عددها (٢) ، ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس (٥٢) .

فقد أشار (أليس) إلى إن الإنسان يتعلم التفكير اللا منطقي في مراحل مبكرة من عمره من خلال الحرص على أراء الآخرين (كفافي ، ١٩٩٨، ص٢٣٤) .

كما أشار (Nelson) إلى أن الأفكار اللاعقلانية التي يتم غرسها في نفوس الأبناء تؤدي إلى مظاهر سلوكية مرفوضة ، كالتعالي والتكبر، واللامبالاة، والسخرية، والنقد الهدام، والتمركز حول الذات، وتهويل المواقف والأحداث البسيطة، بالإضافة إلى بناء الاستنتاجات الخاطئة من المقدمات الخاطئة، التي يؤمن بها هؤلاء الأبناء (الأنصاري ومرسي، ٢٠٠٧، ص٢٨).

الفرضية الثانية : لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور والوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

ولتحقيق هذه الفرضية استعمل الباحثان الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفرق في الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير النوع، والجدول (٨) يوضح ذلك.

الجدول (٨)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للكشف الفرق في الأفكار اللاعقلانية ككل حسب متغير النوع

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
الذكور	٢٥٦	٨٠,١٩	٢,٨٦	٦,٤٤	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
الإناث	٢٨٢	٧٨,٢١	٤,٠٨				

ينتضح من الجدول (٨) إن هناك فرق في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير (النوع) ، إذ إن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٦,٤٤) أعلى من الجدولية ، ويتبين من خلال الأوساط الحسابية إن الفرق لصالح الذكور، أي إن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الذكور أعلى من الإناث، وبهذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الريحاني ١٩٨٧ ، وأبو شعر ٢٠٠٧) التي أظهرت تفوق الذكور على الإناث في الأفكار اللاعقلانية بشكل عام ، في حين اختلفت مع دراسة كل من (مزنون ١٩٩٦ ، رتيب ٢٠٠٠ ، العويضة ٢٠٠٨ ، والزهراني ٢٠١٠) .

ويفسر الباحثان هذه النتيجة إلى إن الذكور في مجتمعنا العراقي يتعرضون إلى ضغوط أكبر من الإناث فتقع على عاتقهم متطلبات ومسؤوليات أكبر وفي سن مبكرة من حياتهم ، فهم مطالبين بان يتصرفوا كرجال ، ومطالبين بانجاز دراسي جيد وتأمين وظيفة وعمل مناسب ، وقد تكون هناك مطالب إضافية كإعالة أسرة، مما يشكل ذلك ضغطاً كبيراً عليهم وبالتالي فإن يتأملون في كل سلوك يصدر عنهم ويكونون في حالة انشغال فكري وصراع مابين المتطلبات الواقعة عليهم وبين قدرتهم على الإيفاء بتلك المتطلبات ، وسيوضح ذلك بشكل أكبر من خلال التعرف على أبرز الأفكار اللاعقلانية التي يتفوق بها الذكور على حساب الإناث كما مبين في الجدول (٩).

كما قام الباحثان باستخراج الفرق في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير النوع لكل من الأفكار الثلاثة عشر كلا على حدة ، والجدول (٩) يوضح ذلك.

الجدول (٩)
فروق في الأفكار اللاعقلانية كلا على حدة حسب متغير النوع

الفكرة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
الأولى	الذكور	٦,٢٧	٠,٧٨٧	٤,٢٤	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
	الإناث	٥,٩٧	٠,٨١٧				
الثانية	الذكور	٦,٣٠	٠,٨٤٣	٣,١٨	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
	الإناث	٦,٠٦	٠,٨٥٤				
الثالثة	الذكور	٥,٣٥	٠,٧٩٨	١,٣٣٩	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
	الإناث	٥,٤٥	٠,٨٤٧				
الرابعة	الذكور	٦,٥٢	٠,٦٥١	٧,٤٩٠	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
	الإناث	٥,٩٩	٠,٩٤٥				
الخامسة	الذكور	٦,٠٩	٠,٧٨٢	١,٠٣١	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
	الإناث	٦,٠١	٠,٨٢٦				
السادسة	الذكور	٦,٠٥	٠,٧١٢	٧,٥٥	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
	الإناث	٦,٥٨	٠,٨٨٦				
السابعة	الذكور	٥,٩٧	٠,٨٥٨	٢,٣١	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٥٠
	الإناث	٥,٧٧	١,٠٨٣				
الثامنة	الذكور	٥,٩٦	٠,٨٢٥	٤,٥٩	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
	الإناث	٥,٥٩	١,٠٣٤				
التاسعة	الذكور	٥,٩١	٠,٧٧٢	٠,٠٧٦	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
	الإناث	٥,٩١	١,٠٩٣				
العاشرة	الذكور	٦	٠,٨١٢	٠,٧٦٦	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
	الإناث	٦,٠٦	٠,٨٩٩				
الحادية عشر	الذكور	٥,٩٩	٠,٨٧٢	٢,٦٠	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
	الإناث	٦,٢٠	٠,٩٦٤				
الثانية عشر	الذكور	٦,٠٢	٠,٨٧٢	٢,٩٩	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
	الإناث	٥,٧٩	٠,٩٥٣				
الثالثة عشر	الذكور	٥,٨٨	٠,٨٢١	٨	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
	الإناث	٥,٢٧	٠,٩٢٣				

من خلال الجدول (٩) يتبين إن هناك فروق في الأفكار اللاعقلانية (الأولى) من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية ، (الثانية) يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة ، (الرابعة) إن لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد ، (السابعة) من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلا من أن نواجهها ، (الثامنة) يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه ، (الثانية عشر) ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس ، و(الثالثة عشر) لاشك في إن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة لصالح الذكور ، في حين إن هناك فروق في الأفكار اللاعقلانية (السادسة) الأشياء المخيفة الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها ، و(الحادية عشر) هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من إيجاده ، لصالح الإناث ، أما الأفكار الأخرى فإن الفروق لم تكن دالة إحصائياً.

اتفقت النتيجة أعلاه فيما يتعلق بالفكرة الثالثة عشر (لاشك في إن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة) والتي جاءت لصالح الذكور ، والفكرة السادسة (الأشياء المخيفة الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها) والتي كانت لصالح الإناث مع دراسة (حسن والجمالي ٢٠٠٣) ، كما اتفقت نتيجة الفكرة الحادية عشر (هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من إيجاده) مع دراسة (الزهراني ، ٢٠١٠) والتي جاءت لصالح الإناث.

ويرى الباحثان إن تفوق الذكور في (الفكرة الأولى) و(الفكرة الثانية) هو انه نتيجة للمكانة التي تعطى للذكور في مجتمعنا والتوقعات التي يضعها لهم فيما يتعلق بالإنجاز والمبادأة فأنهم يسعون أن يكونوا أهلاً لهذه المكانة وهذه التوقعات من قبل الآخرين والتي يترتب عليها الذكر منذ نعومة أظفاره ، وقد تم توضيح ذلك في الفرضية السابقة ، إلا إن (أليس) رأى أن هذه الفكرة غير منطقية ، لان إرضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة ، وإذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول إليه فقد يزداد اعتماده على الآخرين ويقل شعوره بالأمان ويزداد تعرضه للإحباط و رغم انه من المرغوب فيه أن يكون الفرد محبوباً من الآخرين إلا أن الشخص العاقل لا يضحى باهتمامه و رغباته في سبيل تحقيق هذه الغاية ، كذلك السعي إلى الكمال في الإنجاز فانه يجعل الفرد في حالة من التوتر وال فشل فيه يؤدي إلى فقد الثقة بالذات حسب رأي (أليس) وهذه من المشكلات التي يقع فيها الذكور بشكل اكبر من الإناث بحكم المتطلبات الواقعة عليهم ، على خلاف المجتمعات الغربية التي تساوي بين الجنسين في الواجبات وتوقعات الانجاز .

كما جاء تفوق الذكور في الفكرة (الرابعة) إن لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد. إذ قلنا إن المجتمع ينتظر من الذكور توقعات انجاز تفوق ما هو مطلوب من الإناث ، لذا فأنهم يكونون في حالة من قلق دائم من احتمال أن لا يأتي سلوكهم بنتائج على غير هذه التوقعات التي وضعها المجتمع لهم والتي هم وضعوها لأنفسهم . أما الفكرة (السابعة) من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلا من أن نواجهها. فقد جاءت هي الأخرى في صالح الذكور ، إذ ان تحمل الذكور لكثير من الضغوطات الناتجة عن هذه المتطلبات التي اشرنا إليها ، يكون لديهم ردة فعل عكسية هي باتجاه التهرب من هذه المسؤوليات ، خوفاً من العواقب غير المرغوبة ، والتي تعرضهم للانتقاد من محيطهم الاجتماعي ، في حين إن الفشل الذي تتعرض له الأنثى قد لا يضعها في نفس موقف الذكر تجاه المجتمع . فقد أشارت دراسة (مزنون ، ١٩٩٦) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي ، أي انه كلما زاد الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة كلما زاد مستوى التفكير اللاعقلاني .

أما فيما يخص الفكرة (الثانية عشر) ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس. فهي لصالح الذكور أيضاً ، فالطفل الذكر يترتب في مجتمعنا على التعبير عن الانفعالات بطريقة مقبولة متزنة أمام الآخرين حتى وان تعرض للألم فمن العيب أن يعبر عن ذلك ، كما إن ذلك يعد من التوجهات المنمطة جنسياً في تنشئة الذكور ، لذا يشجع الذكر على أن تتسم شخصيته بالضبط والحدة ، على عكس الأنثى ، التي تربي على الخضوع والامتثال والبساطة .

وفيما يخص الفكرة (الثالثة عشر) لاشك في إن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة. فيعتقد الباحثان إنها نتيجة طبيعية في المجتمعات الشرقية ومنها مجتمعنا العراقي الذي يعطي للذكور مكانة متميزة ، إذ يوصف بأنه من المجتمعات الذكورية ، وهذا أيضاً مستمد من الشريعة الإسلامية التي تجعل الذكور قوامين على النساء ، كما في قوله تعالى "الرجال قوامون على النساء" (النساء، الآية ٣٤).

وجاءت الفكرة (السادسة) الأشياء المخيفة الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها. لصالح الإناث ، يعتقد الباحثان إن هذه النتيجة ترجع إلى إن الأنثى تجد صعوبة في التعبير عن نفسها واتخاذ مواقف حتى فيما يتعلق بالقرارات المصيرية التي تتعلق بحياتها كالدراسة والزواج والعمل ، فنجد إن هناك وفي كثير من الأحيان من

يتدخل في هذه القرارات ، كالأب والأم والأخ ، فلهذا نجدها دائما في حالة قلق على مصيرها ومستقبلها ، على خلاف الذكور الذين يمتلكون حرية اكبر في ما يخص مجمل حياتهم .
كذلك جاءت الفكرة (الحادية عشر) هناك دائما حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من إيجاده . لصالح الإناث، فالأنثى مطالبة في مجتمعنا أن تكون سلوكياتها وأقوالها محسوبة وعلى درجة عالية من الانضباط ، لذا فهي تخضع لرقابة من كل من يحيط بها ، وهذا يجعلها تسعى إلى المثالية في سلوكياتها .

الفرضية الثالثة : لا يوجد فرق دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات عينة طلبة الصف الرابع وطلبة الصف الأول على مقياس الأفكار اللاعقلانية .

ولتحقيق هذه الفرضية استعمل الباحثان الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفرق في الأفكار اللاعقلانية تبعا لمتغير المرحلة ، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

الجدول (١٠)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للكشف الفرق في الأفكار اللاعقلانية بشكل عام حسب متغير المرحلة

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
الأول	٢٦٨	٧٩,١٦	٤,٠٨	٠,٠٢٧	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
الرابع	٢٧٠	٧٩,١٥	٣,٢٥				

يتضح من الجدول (١٠) إنه ليس هناك فروق في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير (المرحلة) ، إذ إن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٠,٠٢٧) أقل من الجدولية ، وبهذا تقبل الفرضية الصفرية وترفض البديلة.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الزهراي، ٢٠١٠) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية بين طلبة المراحل الأولى وطلبة المراحل المنتهية ، في حين اختلفت نتيجة البحث مع دراسة كل من (العلي بك، ٢٠٠٤) التي كشفت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع ، ودراسة (أبو شعر، ٢٠٠٧) التي توصلت إلى وجود فروق في الأفكار اللاعقلانية ولصالح طلبة المرحلة الأولى.

ويرى الباحثان سبب عدم ظهور فروق في الأفكار اللاعقلانية بشكل عام حسب متغير المرحلة الدراسية إلى إن طلبة الجامعة بغض النظر عن مرحلتهم الدراسية يتعرضون إلى نفس الظروف البيئية والى ضغوط نفسية متقاربة ، وفي ذات الوقت فإن النظريات والأدبيات السابقة تؤكد على إن الأفكار اللاعقلانية توضع أسسها في مرحلة الطفولة ، ومن ثم يأتي دور البيئة ليعزز ذلك ، وهذا ما يفسر ظهور فروق في الأفكار اللاعقلانية حسب الجنس ، وعدم ظهوره تبعا للمرحلة.

كما قام الباحثان باستخراج الفروق في الأفكار اللاعقلانية حسب متغير المرحلة لكل من الأفكار الثلاثة عشر كلا على حدة ، والجدول (١١) يوضح ذلك.

الجدول (١١)
فروق في الأفكار اللاعقلانية كلا على حدة حسب متغير المرحلة

الفكرة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
الأولى	الأولى	٥,٩٩	٠,٨٣	٣,٦٢٢	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٦,٢٤	٠,٧٨٣				لصالح الرابع
الثانية	الأولى	٦,٢٢	٠,٨٧٩	١,٣٢٨	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٦,١٣	٠,٨٣				
الثالثة	الأولى	٥,٤٧	٠,٨٧٩	١,٩٢٩	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٥,٣٣	٠,٧٦٢				
الرابعة	الأولى	٦,١٨	٠,٨٣٨	١,٥٨٢	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٦,٣٠	٠,٨٧٩				
الخامسة	الأولى	٦,٠٤	٠,٨٧٨	٠,٣١٦	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٦,٠٦	٠,٧٢٩				
السادسة	الأولى	٦,٣٦	٠,٩٠٣	٠,٧٤٤	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٦,٣٠	٠,٧٩٣				
السابعة	الأولى	٥,٨٧	١	٠,١٦٣	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٥,٨٦	٠,٩٦٩				
الثامنة	الأولى	٥,٧٤	١,٠٢	٠,٦٥١	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٥,٧٩	٠,٨٩٧				
التاسعة	الأولى	٥,٩١	٠,٩٨٣	٠,٠٠٨	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٥,٩١	٠,٩٢٤				
العاشرة	الأولى	٦,١٥	٠,٩٣٦	٣,٢٤٧	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٥,٩١	٠,٧٥٦				لصالح الأول
الحادية عشر	الأولى	٦,٠٩	٠,٩٧٥	٠,٢٧٠	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٦,١١	٠,٨٧٧				
الثانية عشر	الأولى	٥,٩٧	١	١,٧٧	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٥,٨٣	٠,٨٢٣				
الثالثة عشر	الأولى	٥,٥١	٠,٩٦٩	١,٠٧	١,٩٦	٥٣٦	غير دال عند ٠,٠٥
الرابعة	الرابعة	٥,٦٠	٠,٨٨١				

من خلال الجدول (١١) يتبين إن هناك فروق في الفكرة اللاعقلانية (الأولى) من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية . لصالح المرحلة الرابعة ، في حين إن هناك فروق في الفكرة اللاعقلانية (العاشرة) ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات . لصالح الأول ، أما الأفكار الأخرى فإن الفروق لم تكن دالة إحصائياً.

إذ يعتقد الباحثان إن طلبة المرحلة الرابعة بحكم النضج أصبحوا في مستوى من الإدراك لأهمية الارتباط بالآخرين بعلاقات اجتماعية متينة وبهذا فهم يسعون إلى القبول من الآخرين بشكل اكبر من طلبة المرحلة الأولى ، الذين هم حسب اعتقاد الباحثان ما زالوا مندفعين اكبر باتجاه التمايز عن الآخرين وحب الظهور وتأكيد الذات ، وعلى الرغم من أهمية العلاقة بالآخرين وإن يكون الفرد محبوباً منهم ، إلا إن (أليس) رأى أن هذه الفكرة غير منطقية ، لان إرضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة ، وإذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول إليه فقد يزداد اعتماده على الآخرين ويقل شعوره بالأمان ويزداد تعرضه للإحباط ورغم انه من المرغوب فيه أن يكون الفرد محبوباً من الآخرين إلا أن الشخص العاقل لا يضحى باهتمامه ورغباته في سبيل تحقيق هذه الغاية (كفافي ، ١٩٩٠، ص٣٢٠).

• الهدف الثاني : التعرف على أبرز الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة بغداد بشكل عام .

هدف الباحثان من خلال ذلك إلى التعرف إلى الأفكار اللاعقلانية البارزة لطلبة جامعة بغداد ، ولتحقيق هذا الهدف تم استخراج الأوزان المئوية لفقرات المقياس ، والجدول (١٢) يوضح ذلك .

الجدول (١٢)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأفكار اللاعقلانية مرتبة تنازلياً

تسلسل الفكرة	الأفكار اللاعقلانية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٦	الأشياء المخيفة الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها	٦,٣٣	٠,٨٤٩
٤	إن لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد	٦,٢٤	٠,٨٦٠
٢	يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة	٦,١٧	٠,٨٥٦
١	من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية	٦,١١	٠,٨١٦
١١	هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من إيجاده	٦,١٠	٠,٩٢٦
٥	تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها	٦,٠٥	٠,٨٠٦
١٠	ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات	٥,٣٦	٠,٨٥٨
٩	الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر وإن تأثير الماضي لا يمكن تجاهله	٥,٩١	٠,٩٥٣
١٢	ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والتجدي في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس	٥,٩٠	٠,٩٢٢
٧	من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها	٥,٨٧	٠,٩٨٦
٨	يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه	٥,٧٧	٠,٩٥٨
١٣	لاشك في إن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة	٥,٥٦	٠,٩٢٦
٣	بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من النذالة لذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا	٥,٤٠	٠,٨٢٥

يتضح من خلال الجدول (١٢) إن الفكرة اللاعقلانية (السادسة) الأشياء المخيفة الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها . جاءت في المرتبة الأولى من حيث الوزن النسبي موازنة ببقية الأفكار ، ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى الظروف الأمنية المضطربة التي يمر بها الشعب العراقي مما خلق حالة من الخوف والقلق المستمر وفقدان الثقة بالآخرين ، وعلى الرغم من إن (أليس) يعتبر إن التفكير الدائم بوقوع المخاطر هي من صفات الشخص اللاعقلاني ، إلا إن الظروف المضطربة كما ذكرنا تعزز التفكير بهذا الاتجاه ، كما جاءت الفكرة (الرابعة) إن لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد ، و (الثانية) يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة . في المرتبتين الثانية والثالثة على التوالي ، إذ كما ذكرنا إن الطفل في مجتمعنا يربى على الأسلوب المتشدد فيطالب الطفل أو المراهق بالامتثال إلى أوامر الوالدين وتنفيذ كافة رغباتهما ، وإن يأتي بالسلوك الطيب دون مراعاة قدرته على القيام بذلك ، فمثلاً إن الوالدين يقومان دائماً بإجراء مقارنات بين الإخوة دون مراعاة للفروق الفردية بينهما ، وبذلك يحاول الطفل أو المراهق الوصول إلى مستوى مثالي من الانجاز ، والخوف من الفشل المرتبط بتوقعات الوالدين ، أما الفكرة (الأولى) من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية . فقد جاءت بالمرتبة الرابعة ، ويعتقد الباحثان إن هذا أيضاً مرتبط بالجنور الأولى لرغبة الطفل في إرضاء الوالدين والاستجابة لمطالبهما ، والتي يتم تعميمها فيما بعد من قبل الفرد على الأفراد الآخرين في بيئته المحلية . في حين جاءت الفكرة (الحادية عشر) هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من إيجاده . في المرتبة الخامسة ، وقد تم توضيحها آنفاً في حديثنا عن رغبة الطفل في الوصول إلى مستوى توقعات الوالدين . أما بقية الأفكار فقد جاءت في مراتب تالية أقل أهمية .

• الهدف الثالث : تعرف الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بغداد من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :-

الفرضية الأولى : لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات العينة ككل والوسط الفرضي لمقياس الرهاب الاجتماعي .

لتحقيق هذه الفرضية قام الباحثان بتطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي على عينة البحث البالغ عددهم (٥٣٨) ، وقد أتضح إن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٤٤,٦٣) درجة وانحراف معياري مقداره (٦,٤٥) درجة، وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي* للمقياس والبالغ (٤٣,٥) درجة، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين إن هنالك فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤,٠٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) بدرجة حرية (٥٣٧)، وبهذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة ، والجدول (١٣) يوضح ذلك .

* تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس الرهاب الاجتماعي وذلك من خلال جمع الأوزان لبدائل المقياس (١-٢) وقسمتها على عددها (٢) ، ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس (٢٩) .

الجدول (١٣)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الرهاب الاجتماعي

عدد أفراد العينة	متوسط أفراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٥٣٨	٤٤,٦٣	٦,٤٥	٤٣,٥	٤,٠٧	١,٩٦	٥٣٧	٠,٠٥

وتشير هذه النتيجة إلى إن طلبة جامعة بغداد بصورة عامة لديهم رهاب اجتماعي . واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الحميري، ٢٠٠٨) التي توصلت إلى إن (٩٠,٩%) فقط من طلبة الجامعة يعانون من الرهاب الاجتماعي.

ويعتقد الباحثان إن هذه النتيجة هي انعكاس للواقع الأمني المضطرب الذي يعيشه الأفراد المجتمع ، إذ إن التدهور الأمني أدى إلى التوجس و فقدان الثقة بالآخرين وحتى بالأصدقاء المقربين ، كما يعتقد الباحثان إن سبب ارتفاع مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة البحث يرجع إلى التحولات التي حدثت بعد (٢٠٠٣) وما تبعها من أحداث عنف استهدفت تفتيت النسيج الاجتماعي للمجتمع العراقي ، مما ساهم في خلق حالة من عدم الثقة بين أفرادها كما اشرنا.

الفرضية الثانية : لا يوجد فرق دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور والوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث على مقياس الرهاب الاجتماعي.

ولتحقيق هذه الفرضية استعمل الباحثان الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في الرهاب الاجتماعي تبعا لمتغير النوع، والجدول (١٤) يوضح ذلك.

الجدول (١٤)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للكشف للفروق في الرهاب الاجتماعي حسب متغير النوع

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
الذكور	٢٥٦	٤٧,٤٨	٤,٦١	١٠,٧٩	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
الإناث	٢٨٢	٤٢,٠٤	٦,٧٨				

يتضح من الجدول (١٤) إن هناك فروق في الرهاب الاجتماعي حسب متغير (النوع) ، إذ إن القيمة التائية المحسوبة البالغة (١٠,٧٩) أعلى من الجدولية ، ويتبين من خلال الأوساط الحسابية إن الفرق لصالح عينة الذكور، أي إن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الذكور أعلى من الإناث، وبهذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الحميري، ٢٠٠٨) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجات الكلية لمقياس الرهاب الاجتماعي. ويفسر الباحثان هذه النتيجة إن الذكور يتعرضون في مجتمعنا إلى تهديدات أكثر من الإناث نتيجة للظروف التي يعيشها البلد ، وان إدراك هذه المخاطر والتهديدات الأمنية تنعكس في توافقهم الاجتماعي وتزعزع لديهم الثقة بالآخرين ، مما ينسحب ذلك على حريتهم في الاتصال وإقامة الصداقات التي قد تأتي بنتائج غير مرغوبة ، وهذا ما أكده العالم (بارلو، ١٩٩١) في نظريته التي أكد فيها إلى إن معاشة الفرد للقلق في مواقف معينة يراها تمثل تهديداً وخطراً له تتسبب في الرهاب الاجتماعي.

الفرضية الرابعة : لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات عينة طلبة الصف الرابع وطلبة الصف الأول على مقياس الرهاب الاجتماعي.

ولتحقيق هذه الفرضية استعمل الباحثان الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في الرهاب الاجتماعي تبعاً لمتغير المرحلة ، والجدول (١٥) يوضح ذلك.

الجدول (١٥)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للكشف للفروق في الرهاب الاجتماعي حسب متغير المرحلة

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
الأول	٢٦٨	٤٥,٢٢	٢٤,٦	٢,١٢٢	١,٩٦	٥٣٦	دال عند ٠,٠٥
الرابع	٢٧٠	٤٤,٠٤	٦١,٦				

يتضح من الجدول (١٥) إن هناك فروق في الرهاب الاجتماعي حسب متغير (المرحلة) ، إذ إن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٢,١٢٢) أعلى من الجدولية ، وبهذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة. ومن خلال ملاحظة المتوسطات الحسابية يتضح إن الفرق في الرهاب الاجتماعي لصالح طلبة المرحلة الأولى.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة إن طلبة المرحلة الأولى نتيجة لانتقالهم إلى الجو الجامعي والذي يختلف كثيراً عن الجو الاجتماعي السائد في المراحل الدراسية السابقة فأنهم يجدون صعوبة في تكوين العلاقات مع زملائهم وخاصة مع وجود الجنس الآخر ضمن المجتمع الجامعي ، فيضع الشباب من كلا الجنسين وخاصة الذكور توقعات من إنهم ربما يكونون مرفوضين أو غير مرغوب فيهم من الجنس الآخر، فضلاً عن ذلك فأنهم لا يزالون لم يمتلكوا بعد المهارات الاجتماعية للتواصل الاجتماعي الايجابي فنلاحظ انسحاباً واضح خلال الأشهر الأولى من الاتصال بالآخرين .

إذا رأى العالمان (بيك وأمري، ١٩٨٥) إن السمة المميزة للرهاب الاجتماعي هي الخوف المتأصل أو الواضح جداً للتقييم السلبي حيث ينشغل الأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب بالصورة التي يظهرون بها أمام الآخرين وهذا الانشغال الزائد عن الحد يجعلهم متيقظين لأي إشارة بسيطة للنقد والاستهجان أو الرفض من قبل الآخرين، كما أن الحساسية المفرطة تدفعهم إلى أن يستنتجوا النقد حتى ولو كان الآخرون لا يقصدون ذلك ، ويقومون بعمل افتراضات ليس لها مبرر بشأن ما قد يفكر فيه الناس الآخرون (قراءة الذهن) ، وتزيد الأفكار السلبية من حدة الضيق الانفعالي الذي ينشأ أثناء المواقف الاجتماعية ، ما يجعلهم ينزعجون من الأحكام التي يصدرها الآخرون عن أدائهم ويتخيلون أن قلقهم يتضح فوار للآخرين من خلال العلامات التي تتمثل في التأناة في الكلام والرعدة والاحمرار خجلاً (Barlow ,1988,p.34) .

وان الكثير من الأعراض التي أشار إليها (بيك وأمري) نجدها واضحة لدى طلبة المرحلة الأولى ، والتي تدريجياً ما تزول بفعل الاختلاط بالزملاء ، وإدراك إن هذه الأفكار والتوقعات السلبية التي يعتقدون إن الآخرين يرونها فيهم لا أساس لها في الواقع.

الهدف الرابع : تعرف دلالة الفروق في الرهاب الاجتماعي تبعاً لمستوى اللاعقلانية (عالي - واطئ) .
ويتحقق هذا الهدف من خلال الفرضية : ليس هناك فروق في الرهاب الاجتماعي بين ذوي المستوى العالي في الأفكار اللاعقلانية وذوي المستوى الواطئ.

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثان بتشخيص المرتفعين والمنخفضين في الأفكار اللاعقلانية من عينة البحث البالغ عددهم (٥٣٨) من طلبة الجامعة ، وذلك بالاعتماد على متوسطهم على مقياس الأفكار اللاعقلانية البالغ (٧٩،١٥) والانحراف المعياري البالغ (٣،٦٨) ، وذلك وفق أسلوب (متوسط + انحراف) ، (متوسط - انحراف معياري) ، وقد اتضح إن (٩٦) من العينة كانوا منخفضين ونفس العدد مرتفعي المستوى في الأفكار اللاعقلانية، بعد ذلك تم استخراج الفرق بين هاتين العينتين في الرهاب الاجتماعي ، والجدول (١٦) يوضح ذلك.

الجدول (١٦)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للكشف للفروق في الرهاب الاجتماعي حسب مستوى اللاعقلانية

العينة	العدد	المتوسط الحسابي (الرهاب)	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
مرتفعي اللاعقلانية	٩٦	٤٤،٦٣	٦،٢٧	٢،١٨	١،٩٦	٥٣٦	دال عند ٠،٠٥
منخفضي اللاعقلانية	٩٦	٤٢،٥٣	٧،٠١				

من خلال الجدول (١٦) يتضح إن هناك فروق في الرهاب الاجتماعي بين مرتفعي اللاعقلانية والمنخفضين ، ولصالح عينة مرتفعي اللاعقلانية ، وبهذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة.

ويرى الباحثان إن هذه النتيجة جاءت منسجمة مع النظرية العقلية الانفعالية للعالم (أليس) والتي أكدت إن التفكير هو عامل أساس في نشوء الاضطراب النفسي ، فقد أكد (Ellis) في نظرية العلاج العقلي العاطفي بأن القلق يعتمد على تقييمات سلبية للذات ، تقود إلى أداء غير فعال تتخلله مثيرات متعلقة بالقلق، بالإضافة للتقييم السلبي يرى Ellis أن الخطر يشكل تهديداً لكيان الفرد ينتج عنه القلق، وهذا التهديد يقيم بصورة مطلقة على أنه أمر كبير ومرعب كان يجب أن لا يحدث بصورة مطلقة ، ووجد من نتائج الفلطين اجتماعياً على اختبار التعبير الذاتي للتفاعل الاجتماعي أن المصابين بالقلق الاجتماعي الشديد يقومون بتبني معتقدات أكثر سلبية من الفلطين قلقاً اجتماعياً خفيفاً، وأن هذه المعتقدات السلبية المرتبطة بتغييرات ذاتية سلبية (اللاذقاني، ١٩٩٥، ص١٣).

فالكثير من المضطربين في أفكارهم (لاعقلانية) يظهرون حالة اضطراب سلوكي يتمثل بالخوف من المواقف الاجتماعية ، والعزلة والاستغراق في أحلام اليقظة والكسل والخمول (الرهاب الاجتماعي) ، أن مثل هؤلاء الأشخاص لا يكونون صداقات بسبب افتقارهم للمهارات الاجتماعية المناسبة لفعل ذلك ، وهم لا يمثلون أي تهديد لغيرهم من الأشخاص (القيروتي وآخرون ، ٢٠٠١، ص١٩) .

● الهدف الخامس : تعرف العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية و الرهاب الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد .

ويتحقق الهدف من خلال الفرضية : ليس هناك علاقة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد .

لتحقيق ذلك تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) Pearson لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياسي الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي ، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوب (٠,٢٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٣٦) من خلال مقارنتها مع قيمة معامل ارتباط (بيرسون) Pearson الجدولية البالغة (٠,٠٩) ، وبما إن معامل الارتباط يبدو ضعيفا على الرغم من كونه دال إحصائياً لذا فقد لجا الباحثان إلى التحقق من إن هذه العلاقة موجودة في المجتمع ، وذلك باستعمال قانون اختبار الفرضيات الخاصة بمعامل ارتباط بيرسون (kornbort,2005,pp.1537-1539).

وقد تبين من هذا الإجراء إن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٤٨,٦) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٣٦) .

وتشير هذه النتيجة إلى أن هنالك علاقة طردية (موجبة) دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية بشكل عام والرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (رتيب، ٢٠٠٠) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

كما قام الباحثان باستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فكرة من الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر والرهاب الاجتماعي والجدول (١٧) يوضح ذلك.

جدول (١٧)

ارتباط بيرسون بين الأفكار اللاعقلانية كلا على حدة والرهاب الاجتماعي

ت	الفكرة	قيمة ارتباطها بالرهاب	الدالة
١	من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية	٠,٠١١	غير دال
٢	يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة	٠,٠٠٨	غير دال
٣	بعض الناس سيؤون وشريرون وعلى درجة عالية من النذالة لذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا	٠,٠١٢	غير دال
٤	إن لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد	٠,٢١	دال
٥	تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها	٠,٠٧	غير دال
٦	الأشياء المخيفة الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها	٠,٢٠	دال
٧	من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها	٠,٠٩	دال
٨	يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه	٠,٠٨	غير دال

٩	الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر وان تأثير الماضي لا يمكن تجاهله	٠,٠٧	غير دال
١٠	ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات	٠,٠٥-	غير دال
١١	هناك دائما حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من إيجاده	٠,٠٠٩	غير دال
١٢	ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس	٠,٠٠٥	غير دال
١٣	لاشك في إن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة	٠,١٢	دال

من خلال الجدول (١٧) يتبين إن هناك علاقة دالة إحصائيا بين الفكرة الرابعة (إن لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد) والفكرة السادسة (الأشياء المخيفة الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها) والفكرة السابعة (من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلا من أن نواجهها) والفكرة الثالثة عشر (لاشك في إن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة) وبين الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .

ويفسر الباحثان هذه النتيجة إن الأشخاص الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي يعطون اهتماما كبيرا للغاية للتقييم الايجابي من الآخرين في المجتمع وفي نفس الوقت لديهم قلق مبالغ في الرفض من الآخرين أو أن تكون نظرة الآخرين لهم سلبية ، لذا فهم يعلقون أهمية كبيرة أن تأتي هذه التقييمات مخالفة لما يرغب وهذا هو ما يفسر الارتباط بالفكرة الرابعة ، كذلك فإن الأشخاص الذين لديهم رهاب اجتماعي لديهم حالة من الانشغال الفكري في توقع الأذى أو الضرر من قبل الآخرين فهو يفضل الانعزال عن الاختلاط والقيام بالإعمال الانفرادية التي تجنبه الاحتكاك الذي ربما تنتج عن أخطار أو فقدان المكانة الاجتماعية، فتراه يتجنب التغيير في نمط حياته وعلاقاته خوفا من تغييرات لا تأتي بما هو مرغوب من قبله ، مما يفسر الارتباط بين الفكرة السادسة والسابعة والرهاب الاجتماعي .

التوصيات:

- ١- على الوالدين الإسهام في تجنب وقوع أبنائهم في شرك التفكير اللاعقلاني ومن مرحلة الطفولة وذلك عن طريق ربطهم بالواقع والقيام بتفسير الحقائق والظواهر بطريقة علمية والابتعاد عن سرد القصص والروايات الخرافية.
- ٢- على الوالدين عدم المبالغة في وضع طموحات لأبنائهم بحيث لا تتناسب و قدراتهم العقلية والبدنية ، حتى لا يقود ذلك إلى الفشل والتفكير بالذات بطريقة لاعقلانية وانهازمية.
- ٣- ضرورة تعزيز دور مراكز الإرشاد النفسي في الجامعات ورفدها بالمتخصصين بالإرشاد النفسي لمساعدة الطلبة على مواجهة مشكلاتهم النفسية .

المصادر العربية

- إبراهيم ، عبد الستار و عسكر، عبد الله ، (١٩٩٩) . علم النفس الإكلينيكي ، الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- أبو جدي ، أمجد ، (٢٠٠٤) . أثر القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وكشف الذات في إدمان الإنترنت، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان .
- أبو شعر ، عبد الفتاح عبد القادر محمد . (٢٠٠٧) ، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية .
- أبو علام، رجاء محمود (١٩٨٩) :مدخل إلى مناهج البحث التربوي، مكتبة الفلاح، الكويت .
- علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠) القياس والتقويم التربوي والنفسي - أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أحمان ، لبنى . (٢٠٠٥) ، الكف المناعي المكتسب وعلاقته بكل من المعتقدات اللاعقلانية واسلوب الاستقلال / الاعتماد على المجال الإدراكي . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب والعلوم الانسانية ، الجزائر .
- الأنصاري ، سامية و مرسي ، جليلة . (٢٠٠٧) ، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدوانى في ضوء بعض أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة .مجلة دراسات الطفولة ، (١٠٣٦) .
- البشر، سعاد ، (٢٠٠٧) . الوسواس القهري، غراس للنشر والتوزيع ، الكويت .
- بنجامي ، أيمن عبد اللطيف . (٢٠٠٨) ، الرهاب الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقات السعوديات دراسة سيكومترية ،كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- بيك ، آرون (٢٠٠٠) : العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية . ط ١ ، ترجمة عادل مصطفى ، دار النهضة العربية ، بيروت.
- تيموثي ج ، ترول ، (٢٠٠٧) . علم النفس الإكلينيكي ، ترجمة فوزي طعيمة ، جان زين الدين، دار الشروق ، عمان .
- ثابت، عبد العزيز وعابد، يحيى وفوستانيس، بانوس (٢٠٠١) . العلاقة بين الاكتئاب والكرب بعد الصدمة النفسية في الأطفال اللاجئين في مناطق استمرار الحرب والنزاعات ، الطبعة الأولى ، دراسات في الصحة النفسية في قطاع غزة .
- الجراح ، إسماعيل ، (٢٠٠٦) . المعاملة الوالدية وعلاقتها بمستوى القلق الاجتماعي لدى الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عين شمس .
- الحريري ، أحمد ، (٢٠٠٩) . العلاج النفسي الجنائي- نموذج علمي وعملي في الدراسات التجريبية الإكلينيكية ، دار الفارابي ، بيروت .
- حسن، عبد الحميد، و الجمالي، فوزية ، (٢٠٠٣) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية ، قطر، العدد الرابع .
- الحميري ، عبده فرحان . (٢٠٠٨) ، الرهاب الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة ذمار مجلة جامعة ذمار للدراسات والبحوث ، العدد الثامن ، كلية الآداب ، اليمن .
- الحويلة ، أمثال ، (٢٠١٠) . القلق والاسترخاء العضلي ، المفاهيم والنظريات والعلاج دار إيتراك ، القاهرة .
- خليل ، إلهام ، (٢٠٠٤) . علم النفس الإكلينيكي المنهج والتطبيق ، دار إيتراك القاهرة .
- رتيب ، ناديا . (٢٠٠٠) . العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة دمشق ، سوريا.
- رضوان ، سامر . (٢٠٠١) ، القلق الاجتماعي : دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية ، مجلة مركز البحوث التربوية ، ع (١٩) .
- الريحاني ، سليمان . (١٩٨٧) ، الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية و علاقة الجنس والتخصص بالتفكير اللاعقلاني مجلة دراسات ، المجلد الأربع عشر ، العدد الخامس .
- الزهواني ، حسن بن علي محمد . (٢٠١٠) ، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت ، رسالة دكتوراه في علم النفس ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية .

- السريح ، تهاني أنور .(٢٠١١) ، أثر برنامج ارشادي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية - جامعة البصرة - رسالة ماجستير غير منشورة .
- سموكر، ميرفن ر، (٢٠٠٦) . اضطراب كرب ما بعد الصدمة في روبرت ليهي (محرر) العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية ، ترجمة جمعة يوسف ومحمد الصبوة ، الأنجلو مصرية ، القاهرة .
- شحاته ، سماح (٢٠٠٦) ، الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب جامعة المنصورة ، مصر .
- الشربيني ، زكريا أحمد ، (١٩٩٥) : الاحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، مكتبة الانجلو المصرية ، مصر .
- الشناوي، محمد (١٩٩٤) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، دار غريب ، القاهرة .
- الصباح ، سهير سليمان والحموز، عايد محمد (٢٠٠٧) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، العدد (٤٩) .
- طاهر، شوبو عبد الله ملا (١٩٩٥) : الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .
- عبد العزيز ، مفتاح (٢٠٠١) . علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة ، دار قباء ، القاهرة .
- عبد العظيم ، طه (٢٠٠٧) . العلاج النفسي المعرفي ، دار الوفاء ، الإسكندرية .
- عبد العظيم ، طه (٢٠٠٩) . استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي ، دار الفكر ، عمان .
- عبد العظيم ، طه (٢٠٠٩) ، استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي ، دار الفكر ، عمان .
- عبد الله ، هشام (٢٠٠٩) . العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ، دار الكتاب الحديث ، الجزائر .
- عبدالرحمن ، محمد (٢٠٠٠) . علم الأمراض النفسية والعقلية (الأسباب-الأعراض-التشخيص- العلاج) دار قباء ، القاهرة .
- عبد الرحمن، سعد (١٩٩٨) . القياس النفسي، مكتبة الفلاح، الكويت.
- عكاشة ، أحمد ، (٢٠٠٣) . الطب النفسي المعاصر، الأنجلو مصرية ، القاهرة .
- علوي، إسماعيل ، زغبوش ، بنعيسى ، (٢٠٠٩) . العلاج النفسي المعرفي ، عالم الكتاب الحديث ، عمان .
- عمار، طاهر (٢٠٠٦) . فاعلية بعض فنيات العلاج المعرفي السلوكي في علاج الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- العويضة ، سلطان (٢٠٠٩) ، علاقة الاتصال المفضل الشائع بكل من القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وكشف الذات لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد ٣٦ .
- فايد ، حسين (٢٠٠٨) . علم النفس المرضي ، حورس الدولية ، الإسكندرية .
- فيركسون ، جورج (١٩٩١) : التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس، ترجمة هناء العكيلي ، الجامعة المستنصرية .
- القذافي ، رمضان (٢٠٠٢) . التوجيه والإرشاد النفسي ، الطبعة الأولى ، در الجيل بيروت .
- القذافي ، رمضان (١٩٩٨) . الصحة النفسية والتوافق ، ط٣ ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية .
- القذافي، رمضان محمد (١٩٩٨) ، الصحة النفسية والتوافق. ط٣، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية.
- القيروتي ، يوسف واخرون ، (٢٠٠١) . المدخل الى التربية الخاصة ، ط٢ ، دار النشر والتوزيع ، الامارات العربية المتحدة .
- الكتاني ، فاطمة ، (٢٠٠٤) . القلق الاجتماعي والعدوانية لدى الأطفال ، دار وحي القلم ، بيروت .
- كفاي ، علاء الدين ، (١٩٩٠) . الصحة النفسية ، دار هجر للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- كفاي، علاء الدين ، (١٩٩٩) . الإرشاد والعلاج النفسي الأسري . ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- اللاذقاني ، محمد ، (١٩٩٥) . أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج العقلي العاطفي في معالجة القلق الاجتماعي، رسالة ماجستير، غير منشورة الجامعة الأردنية .
- المالح ، حسان ، (١٩٩٥) . الخوف الاجتماعي ، دار المنار، جدة .
- المحارب ، ناصر ، (٢٠٠٠) . المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي ، دار الزهراء الرياض .
- المحايدين ، حسين طه (٢٠٠٩) ، تعديل السلوك (الفرد * الأسرة * المدرسة * الحياة) ، ط ١ ، دائرة الإنتاج للنشر والتوزيع ، الأردن .

- مرسي ، جلييلة ، (٢٠٠٦) . فعالية برنامج تدريبي لإكساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة .
- مزنونق، محمد ، (١٩٩٦) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، رسالة
- المسند ، شيخة . (١٩٩٨) ، دور جامعة قطر في تنمية اتجاهات الحداثة عند طلبتها في ضوء بعض المتغيرات ، السنة (٧) ، مجلة مركز البحوث ، العدد (٣١) .
- مقابلة ، نصر وآخرون . (١٩٩٤) ، دراسة لاتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية جامعة اليرموك نحو تخصصهم في ضوء المتغيرات دراسة مقارنة ، منشورات جامعة اليرموك ، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا ، أبحاث اليرموك ، سلسلة العلوم الاجتماعية الانسانية ، المجلد العاشر ، العدد (٤) .
- مكطوف ، صبيحة ياسر وسعيد ، ابتهسام محمد ، (٢٠٠٧) . تحقيق الهوية وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، مجلة التربية والعلوم ، مجلد (١٤) ، عدد (١) .
- مليكه، لويس (١٩٩٤) . العلاج السلوكي وتعديل السلوك. ط ٢ ، القاهرة: دار النهضة المصرية.
- المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم – الألكسو. (٢٠٠٧) ، دراسة الآثار النفسية للأطفال والتلاميذ
- الموسوي، نعمان . (٢٠٠٥) ، تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية (٧٥) لقائمة المعتقدات العقلانية، المجلة التربوية .
- هوب أ، هيمبورغ ج ، (٢٠٠٢) . اضطراب الرهاب الاجتماعي، في ديفيد بارلو(محرر) مرجع إكلينيكي في الاضطرابات النفسية، ترجمة صفوت فرج مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- اليامي ، محمد سالم محمد ، (٢٠١١) . الرهاب الاجتماعي (تعريفه ، أسبابه ، وطرق علاجه) . جامعة نجران . المملكة العربية السعودية .
- يحي ، خولة أحمد . (٢٠٠٨) ، الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، ط٤ ، دار الفكر – الأردن ، عمان .
- يوسف ، جمعة ، (٢٠٠١) . النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية ، دار غريب القاهرة .

المصادر الأجنبية

- American psychiatric Association, (2003) : Manuel diagnostique et statistique among children and women and panic, Guilford, New York .
- André, C.(2005):les therapies cognitive, Bernet-Danilo, Meschers .
- Barlow, D.H.(1988):Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety.
- Beck AT, Emery G. (1985): Anxiety Disorders and Phobias: a cognitive Perspective . Basic Books, New York
- Beidel DC, Turner SM, Morris TL (1995): A new inventory to assess childhood .
- Clarck D M, Wells A (1995): A cognitive model of social phobia . (IN) R.G.Basic Books , New York .
- Kornbort, D.(2005) :Pearson Product Moment Correlation Coefficient. In: Everitt, Brian S. & Howell, David C., (Eds.): Encyclopedia of Statistics in Behavioral Sciences.Chichester: ohn Wiley & Sons. Vol. 3, pp. (1537-1539).
- Cottraux J (2001) : Les therapies comportementales et cognitives, Masson, Paris .
-
- Deffenbacher, J., Story, D., Brandon, A., Hogg, J & Hazeteus, S. (1988). Cognitive and

Cognitive Relaxation Treatment of Anger, Cognitive Therapy and Research, 12 .des troubles mentaux, Texte revise Traduction J .D Guelf et coll, Masson Paris.Disorders Clinical Description and Diagnostic Guidelines(Icd-10)Geneva Switzerland.

Ebel, R.I(1972). Essential of Education measurement. 2nd Edition ,prentice-Hill, New Jersey.

Ellis, A. (1973 - a). Humanistic psychotherapy: The rational - emotive approach

Ellis, A. (2004). Rational emotive behavior therapy : It works for me , it can work for you. London, Prometheus Books .

Ellis, A. Harper, R. (1976): A New Guide to Rational Living. By Institute For Living , Inc. Hal): Social anxiety and the post event processing of Socially distressing events, :Cognitive Behavior therapy, V31 N3 .

Kennerly H (2008): Peurs, Anxiety et Phobias, Dunod, Paris .

Maddi , S , (1996) . Personality Theories, Broke, Cole Publishing Company Six Edition, California.

Marks,I. M. (1987): Fears ,Phobias , and Rituals Panic , Anxiety and Their Disorders , Oxford University Press .

Rachman S (1998): Anxiety Psychology, Press Ltd, London, New York, McGraw-Little Gook Company .

Quota, S. (2000). Significant increase in mental disorders and symptoms of PTSD.

Scott, S, (1991). Cognitive Behavior Therapy: Notes on Theory and Application with Children, G. P, Opinion Papers (120), New Jersey .

social Anxiety and phobia : The Social Phobia and Anxiety inventory for children , :Psychology Assessment, V7 .

Todd , J . ,&Bohart,C . A (1999) : Foundation of clinical and counseling psychology Longman .

Veale ,D. (2003): Treatment of social phobia, Advances in psychiatric. Treatment:V9.

World Health Organization (1992): The (ICD-10) . Classification of mental and behavioral disorders, Clinical description and diagnostic guidelines. Oxford university press, Geneva .

Vera,L.Mirabel&Sarron,C (2002):Psychotherapies des phobias. Dunold,Paris.

ملحق (١)

استبانة المحكمين

الأستاذ الدكتور.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحثان القيام بالبحث الموسوم (الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد)، ولتحقيق أهداف البحث تم اعتماد مقياس الريحاني للافكار اللاعقلانية ، وإعداد أداة لقياس الرهاب الاجتماعي من خلال الاستفادة من عدد من المقاييس التي تناولت الرهاب ، علما أن الباحثان قد اعتمدا تعريف (اليس) للافكار اللاعقلانية وهي (معتقدات وتقييمات مستمدة من افتراضات ومقترحات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وهي أفكار غير صحيحة وسخيفة ومنافية للعقل وغير واقعية ولا منطقية ، ويعبر عن التفكير اللاعقلاني بجمل تستخدم فيها الوجوبيات المطلقة، وهي نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة وتقود إلى عدم الراحة والقلق، وتسبب المشكلات والاضطرابات النفسية) .

أما الرهاب الاجتماعي فقد عرفه الباحثان بأنه (اضطراب انفعالي وسلوكي يرتبط غالباً بالتدهور النفسي والاجتماعي للفرد يتمثل بالخوف الدائم والغير منطقي من التقييم السلبي في المواقف الاجتماعية التي يواجهها مما يجعل قدرته على الإفصاح عما في داخله أمراً صعباً ، حيث تظهر مشاعر الإحراج وتجنب المواقف مما يؤثر على أدائه وتوافقه الاجتماعي والأكاديمي والمهني مستقبلاً).

ونظرا لما تتمتعون به من دراية وخبرة في هذا المجال، يود الباحثان الاستئناس إلى آرائكم القيمة للتأكد من صلاحية الفقرات ،لذا يرجى من حضرتكم وضع علامة(√)في الحقل المخصص للفقرة الصالحة أو غير الصالحة مع ذكر التعديل المقترح والمناسب للفقرات التي تتطلب ذلك

وأخيرا يود الباحثان أن يقدموا لكم جزيل شكرهما وامتنانهما لتعاونكم معهما.

الافكار اللاعقلانية

ت	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	لا أتردد أبدا في التضحية برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين .			
٢	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال .			
٣	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من عقابهم ولومهم .			
٤	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع .			
٥	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه .			
٦	يجب إلا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر .			
٧	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها .			
٨	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتادا عليهم .			
٩	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل .			
١٠	يجب ان يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة .			
١١	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه .			
١٢	أن الشخص الذي لا يكون جديا و رسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم .			
١٣	أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة .			
١٤	يزعجني أن يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين .			
١٥	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالسعادة أو التعاسة .			
١٦	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب .			
١٧	أتخوف دائما من تسير الأمور على غير ما أريد .			
١٨	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة .			
١٩	أؤمن بأن من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه .			
٢٠	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات .			

٢١	أفضل الاعتماد على النفس في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها .
٢٢	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك .
٢٣	من غير الحق يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء .
٢٤	أشعر باضطراب شديد حين أفضل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلا مثاليا لما أوجه من مشكلات .
٢٥	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح .
٢٦	أن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب ان تقوم بيئتهما .
٢٧	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك .
٢٨	أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف .
٢٩	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم
٣٠	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.
٣١	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم .
٣٢	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر .
٣٣	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها .
٣٤	لا يمكن أن تصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني .
٣٥	أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي .
٣٦	غالبا ما تورقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة .
٣٧	من العيب أن يصر الفرد على إيجاد ما تعتبره الحل المثالي لما تواجهه من المشكلات .
٣٨	لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاج يقلل من احترام الناس له .
٣٩	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أسس المساواة .
٤٠	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي .
٤١	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.
٤٢	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسئ إليهم .

٤٣	أؤمن بأن كل ما يتمنى الفرد يدركه .		
٤٤	أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالباً ما تقف ضد تحقيقه لسعادته .		
٤٥	يبتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث .		
٤٦	يسرنني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي .		
٤٧	أشعر بالضعف حين أكون وحيداً في مواجهة مسؤولياتي .		
٤٨	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير .		
٤٩	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب .		
٥٠	من المنطقي أن يفكر في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلاً من الإصرار على البحث عن ما يعتبره حلاً مثالياً .		
٥١	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلاً من ان يقيد نفسه بالرسمية والجدية .		
٥٢	من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة .		

مقياس الرهاب الاجتماعي

ت	اسم الفقرة	صالحة	غير صالحة	التعديل
١-	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات .			
٢-	أنزعج بسهولة من التغيرات في الأشياء من حولي .			
٣-	أفضل أن أكون بمفردي عن مشاركة الآخرين .			
٤-	أجد نفسي منهكاً بالتفكير المتواصل .			
٥-	أستمع حقاً في الحديث مع الآخرين .			
٦-	أفضل العيش لوحدى .			
٧-	الشعور بالسعادة أساس لا يبتابني .			
٨-	أشعر بالكسل والخمول .			
٩-	أتجنب التغيير في نمط الحياة .			
١٠-	أتلثم في الكلام عند مخاطبة الآخرين .			
١١-	أشائم من المستقبل .			
١٢-	كل من حولي لا أثق بهم .			

			معظم أوقاتي أستغرقها في أحلام اليقظة .	١٣ -
			أتجنب المناسبات الاجتماعية لشعوري بأني مراقب من الآخرين .	١٤ -
			أتوتر عندما أكتب أمام الآخرين .	١٥ -
			أشعر بالتوتر من حضور مناسبة ما وأنسحب بالسرعة الممكنة .	١٦ -
			أفضل الأماكن المزدحمة بالناس .	١٧ -
			ينتابني القلق بشأن مظهري الشخصي .	١٨ -
			ينتابني القلق بشأن سلوكي أمام الآخرين .	١٩ -
			تشرذ أفكارني أثناء مخالطة الآخرين .	٢٠ -
			أشعر بالتوتر عندما ينظر إليّ من قبل الآخرين .	٢١ -
			أشعر بالخوف عندما يُطلب مني النقاش في قاعة الدرس .	٢٢ -
			أفضل عادة أن أكون في صحبة الاصدقاء على أن أكون وحيداً .	٢٣ -
			أستمتع بالوحدة .	٢٤ -
			أشعر بالاسترخاء عندما أكون بمفردي .	٢٥ -
			تواجدي مع الآخرين يسبب لي إرهاق .	٢٦ -
			أتمنى أن يتركني الآخرون وحدي .	٢٧ -
			أحب قضاء أوقات فراغي مع الآخرين .	٢٨ -
			أرغب بفعل شيء يثير انتباه الآخرين .	٢٩ -
			علاقاتي مع الاصدقاء تشعرني بالارتياح .	٣٠ -
			أشعر بصعوبة التواصل مع أفكار الآخرين .	٣١ -
			النقد يخيفني جداً .	٣٢ -

ملحق (٣)

الاستبانة الأساسية

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

يضع الباحثان بين أيديكم مجموعة من الفقرات التي تتعلق ببعض المتغيرات على صعيد الحياة الاجتماعية والثقافية ، فضلا عن بعض الجوانب النفسية التي يتفاوت الناس في مدى الموافقة أو عدم الموافقة بشأنها ، ولكونك من ضمن الشرائح المثقفة في المجتمع نلتجئ إليك لبيان رأيك في ذلك ، علما انه لا توجد إجابة صحيحة وخاطئة لان المطلوب هو معرفة رأيك فيها، علما أن إجابتك سوف لن يطلع عليها احد غير الباحثان للتوصل إلى نتائج علمية تحقق الفائدة للمجتمع .

تقبلوا خالص الشكر والامتنان

المرحلة: الاول: الرابع:

الجنس: ذكر: أنثى:

الباحثان

ت	العبارات	نعم	كلا
١	لا أتردد أبدا في التضحية برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين .		
٢	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال .		
٣	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من عقابهم ولومهم .		
٤	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع .		
٥	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه .		
٦	يجب إلا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر .		
٧	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها .		
٨	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتادا عليهم .		
٩	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل .		
١٠	يجب ان يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة .		
١١	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه .		
١٢	أن الشخص الذي لا يكون جديا و رسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم .		
١٣	أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة .		
١٤	يزعجني أن يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين .		
١٥	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالسعادة أو التعاسة .		
١٦	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب .		
١٧	أتخوف دائما من تسير الأمور على غير ما أريد .		
١٨	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة .		
١٩	أؤمن بأن من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه .		
٢٠	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات .		
٢١	أفضل الاعتماد على النفس في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها .		
٢٢	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك .		
٢٣	من غير الحق يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء .		
٢٤	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلا مثاليا لما أوجه من مشكلات .		
٢٥	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له اذا أكثر من المرح والمزاح .		

٢٦	أن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب ان تقوم بيتهما .
٢٧	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك .
٢٨	أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف .
٢٩	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم
٣٠	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.
٣١	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم .
٣٢	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر .
٣٣	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها .
٣٤	لا يمكن أن تصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني .
٣٥	أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي .
٣٦	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة .
٣٧	من العبث أن يصير الفرد على إيجاد ما تعتبره الحل المثالي لما تواجهه من المشكلات .
٣٨	لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاج يقلل من احترام الناس له .
٣٩	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أسس المساواة .
٤٠	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي .
٤١	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.
٤٢	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسئ إليهم .
٤٣	أؤمن بأن كل ما يتمنى الفرد يدركه .
٤٤	أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته .
٤٥	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث .
٤٦	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي .
٤٧	أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي .
٤٨	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير .
٤٩	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب .
٥٠	من المنطقي أن يفكر في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عن ما يعتبره حلا مثاليا .
٥١	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من ان يقيد نفسه بال رسمية والجدية .
٥٢	من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة .

ت	أســــــــــــــــم الفقرة	نعم	لا
١-	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات .		
٢-	أنزعج بسهولة من التغيرات في الأشياء من حولي .		
٣-	أفضل أن أكون بمفردي عن مشاركة الآخرين .		
٤-	أجد نفسي منهكاً بالتفكير المتواصل .		
٥-	أستمتع حقاً في الحديث مع الآخرين .		
٦-	أفضل العيش لوحدى .		
٧-	الشعور بالسعادة أحساس لاينتابني .		
٨-	أشعر بالكسل والخمول .		
٩-	أتجنب التغير في نمط الحياة .		
١٠-	أتلثم في الكلام عند مخاطبة الآخرين .		
١١-	أنتشائم من المستقبل .		
١٢-	كل من حولي لاأثق بهم .		
١٣-	معظم أوقاتي أستغرقها في أحلام اليقضة .		
١٤-	أتجنب المناسبات الاجتماعية لشعوري بأنني مراقب من الآخرين .		
١٥-	أتوتر عندما أكتب أمام الآخرين .		
١٦-	أشعر بالتوتر من حضور مناسبة ما وأنسحب بالسرعة الممكنة .		
١٧-	أفضل الأماكن المزدهمة بالناس .		
١٨-	ينتابني القلق بشأن مظهري الشخصي .		
١٩-	ينتابني القلق بشأن سلوكي أمام الآخرين .		
٢٠-	تشرذ أفكارى أثناء مخالطة الآخرين .		
٢١-	أشعر بالتوتر عندما ينظر اليّ من قبل الآخرين .		
٢٢-	أشعر بالخوف عندما يُطلب مني النقاش في قاعة الدرس .		
٢٣-	أفضل عادةً أن أكون في صحبة الاصدقاء على أن أكون وحيداً .		
٢٤-	أستمتع بالوحدة .		

		٢٥- أشعر بالاسترخاء عندما أكون بمفردى .	
		٢٦- تواجدى مع الآخرين يسبب لى أرهاق .	
		٢٧- أتمنى أن يتركنى الآخرون وحدى .	
		٢٨- أحب قضاء أوقات فراغى مع الآخريى .	
		٢٩- أرغب بفعل شىء يثير أنتباه الآخريى .	
		٣٠- علاقتى مع الأصدقاء تشعرنى بالارتياح .	
		٣١- أشعر بصعوبة التواصل مع افكار الآخريى .	
		٣٢- النقد يخيفنى جداً .	