المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية - كلية الخدمة الاجتماعية – جامعة أسوان - المجلد (٢) العدد(٢) يناير ٢٠١٩

بحث بعنوان

العوامل المؤدية لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين مع تصور مقترح لدور اخصائي خدمة الفرد في التعامل معها

الباحث

هيام هاشم عبد الوهاب محمد

باحثة ماجستير بقسم خدمة الفرد

كلية الخدمة الاجتماعية

جامعة أسوان

العوامل المؤدية لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين مع تصور مقترح لدور اخصائي خدمة الفرد في التعامل معها

إن مرحلة المراهقه تشغل بال الكثير بها ، الاباء ، المعلمين ، المربين ويدور حولها النقاش الكثير ، والواقع ان المراهق لا يعيش في معزل او فراغ وانما يعيش في قطاعات مختلفة من الحياه فهناك الاسرة –الاصدقاء – المدرسين – المجتمع،ومن هنا تتحدد معالم شخصيته الاولي كطفل وترسم له الخطوط العريضه له كمراهق فتعتبر مرحلة المراهقه فترة من النمو والتطور من خلالها تنقل الفرد من عالم الطفولة الي عالم الرشد وتتصف بإنها مرحلة انتقالية ، وتعد مرحلة المراهقه من اخطر المراحل التي يمر بها الانسان ضمن أطوار حياته المختلفة ، وذلك نظراً لما تتسم به هذه المرحلة من تغيرات في مظاهر النمو المختلفة كالجسمية والفسيولوجية والعقلية والاجتماعيه وذلك التغيرات تتضمن صعوبات تعيق تفاعل المراهق وتكيفه بالمحيطين به وبذلك يتعرض لمشكلات عديدة داخلة وخارجية مما يرجع الي طبيعة المرحلة ذاتها وما يشعر به المراهقين من تغيرات يشعرون بها ولا يجدون منفذاً لاشباعها او تحقيقها وما يجدون من المجتمع المحيط بهم من عدم فهم وتقدير لهم مما يجعل المراهقين عرضه لمشكلة الرهاب الاجتماعي ، وتعد مشكلة الرهاب الاجتماعي من إحدي المشكلات التي تواجه المراهقين باعتبار ان الرهاب الاجتماعي اضطراباً نفسيا وهو اضطراب معطل للحياة الاجتماعيه لدي المراهقين ، والذين يعانون من الرهاب الاجتماعي من المراهقين يشعرون بان خوفهم مرتبط بوجودهم مع الآخرين وهو مبالغ فيه وغير منطقي ، إلا انهم لا يستطيعون التغلب علي هذا الخوف او مواجهته وتلعب ظروف التنشئة الاسرية دوراً هاماً في ظهور الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين

الكلمات المفتاحية:

الرهاب الاجتماعي

Abstract

Community organization Professional intervention to build the capacity of new NGOs in the field of fundraising

The stage of adolescence is of great concern to many, parents, teachers , educators and there is a lot of discussion about it, and the fact that a teenager does not live in isolation or a vacuum, but lives in different sectors of life, there are family-friends – teachers – The adolescent stage is considered a period of growth and development through which the individual moves from the world of childhood to the world of adulthood and is characterized as a transitional stage, and the adolescent stage is one of the most dangerous stages that a person goes through within the various stages of his life, due to the changes that characterize this stage in various the stage itself and the changes that teenagers feel and do not find The problem of social phobia is one of the problems facing adolescents, considering that social phobia is a psychological disorder, which is a disabling disorder for the social life of adolescents , and those who suffer from social phobia of adolescents feel that their fear is related to their presence with others, which is exaggerated and illogical, but they cannot overcome this fear or confront it, and the conditions of family upbringing play an important role in the emergence of social phobia in adolescents

Keywords :

Social phobia

مقدمة الدراسة:

إن مرحلة المراهقه تشغل بال الكثير بها ، الاباء ، المعلمين ، المربين ويدور حولها النقاش الكثير ، والواقع ان المراهق لا يعيش في معزل او فراغ وانما يعيش في قطاعات مختلفة من الحياه فهناك الاسرة –الاصدقاء – المدرسين – المجتمع،ومن هنا تتحدد معالم شخصيته الاولي كطفل وترسم له الخطوط العريضه له كمراهق فتعتبر مرحلة المراهقه فترة من النمو والتطور من خلالها تنقل الفرد من عالم الطفولة الي عالم الرشد وتتصف بإنها مرحلة انتقالية ، وتعد مرحلة المراهقه من اخطر المراحل التي يمر بها الانسان ضمن أطوار حياته المختلفة ، وذلك نظراً لما تتسم به هذه المرحلة من تغيرات في مظاهر النمو المختلفة كالجسمية والفسيولوجية والعقلية والاجتماعيه وذلك التغيرات تتضمن صعوبات تعيق تفاعل المراهق وتكيفه بالمحيطين به وبذلك يتعرض لمشكلات عديدة داخلة وخارجية مما يرجع الي طبيعة المرحلة ذاتها وما يشعر به المراهقين من تغيرات يشعرون بها ولا يجدون منفذاً لاشباعها او تحقيقها وما يجدون من المجتمع المحيط بهم من عدم فهم وتقدير لهم مما يجعل المراهقين عرضه لمشكلة الرهاب الاجتماعي ، وتعد مشكلة الرهاب الاجتماعي من إحدي المشكلات التي تواجه المراهقين باعتبار ان الرهاب الاجتماعي اضطراباً نفسيا وهو اضطراب معطل للحياة الاجتماعيه لدي المراهقين ، والذين يعانون من الرهاب الاجتماعي من المراهقين يشعرون بان خوفهم مرتبط بوجودهم مع الآخرين وهو مبالغ فيه وغير منطقي ، إلا انهم لا يستطيعون التغلب علي هذا الخوف او مواجهته وتلعب ظروف التنشئة الاسرية دوراً هاماً في ظهور الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين حيث انه يوجد هناك امور كثيرة تجعل المراهق يشعر بعدم الثقه بالنفس مما يجعلة لا يستطيع التعبير عن نفسه امام الآخرين بسهولة بسبب عدم الثقه في قدراته او قسوة من حولة ، فيقلق ويتوتر اذا اضطر للحديث أمام الآخرين او مقابلهتم ، فذلك يترتب علي أن المراهق الذي كان يعيش ظروفا مماثلة لهذه المواقف فانه قد يصاب بالرهاب الاجتماعي وهذه الظروف تتمثل في المعاملة الوالدية الخاطئة مثل (القسوة

الشديدة– وعكسها الحماية الزائدة ,والتدليل) والتي أشارت اليها دراسه "مروة العزيزي" ان المعاملة الوالدية الخاطئة تؤدي الي الرهاب الاجتماعي لدي الابناء.

وفي ظل هذه المتغيرات السريعه والمتتابعه وتنوع ظهور المشكلات التي طرأ علي كافة مجالات الحياة بسبب التقدم المعرفي وتطور وسائل الحياة والتي أصبح من الواجب خلق كثير من مجالات التقارب والتعاون والتنسيق لتحقيق الاهداف المنشودة وكل ذلك تحدده الخدمة الاجتماعيه في المجال النفسي من خلال تحقيق أفضل تكيف مع البيئة الاجتماعيه وتحقيق اقصي نمو ممكن لابنائنا الطلاب.

مدخل لمشكلة الدراسة: Introduction to the problem of study:

نظرا لوجود العديد من المشكلات التي تواجه المراهقين وتنوعها وعدم القدرة على السيطرة على تلك المشكلات والتعايش معها بأنواعها المختلفة سواء كانت مشكلة اجتماعية أو اقتصادية أو نفسية التي تؤثر بشكل كبير على المراهقين، إذا لابد من وجود جهود مبذولة وملموسة للمساعدة لحل تلك المشكلات؛فلذلك تظهر أهمية الحاجة إلى وجود جهود الخدمة الاجتماعية باعتبارها رافدا هاما من الروافد الاجتماعية لما لها من أدوار كثيرة للمساعدة في حل تلك المشكلات التي تواجه المراهقين وغيرهم من خلال أهدافها وفلسفتها والاستراتجيات التي تعتمد عليها في حل المشكلات، حيث أن الخدمة الاجتماعية تعمل على مساعدة الأفراد داخل الجماعات في المجتمع بإعتبارها نظام اجتماعي منظم لذلك فهي مهنة إنسانية تسعى دائما لتحقيق عملية المساعدة التي تبدأ بالفرد بإعتباره الوحدة الأساسية والخلية الأولي في المجتمع.

لذلك فإن الخدمة الاجتماعية تعتبر إحدى المهن الاجتماعية التي ظهرت كإستجابة لمجموعة من العوامل الملحة لوجودها في المجتمع، وتتبنى معاهد وكليات الخدمة الاجتماعية إعداد أخصائيين اجتماعين نظرياً وميدانياً بالأسلوب الذي يؤهلهم لاكتساب الخبرة والمعرفة لكي يستطيعوا ممارسة أدوارهم المهنية في مجالات الخدمة الاجتماعية.

وللخدمة الاجتماعية مجالات عديدة تتباين أهميتها من وقت لآخر تبعا لظروف المجتمع، فالمجال النفسي من بين أهم هذه المجالات بصفة مستمرة للعديد من العوامل، لعل من أبرزها الدور الهام للخدمة الاجتماعية في المدرسة المتعلق بتمكينها من أداء وظائفها التعليمية وإكساب التلاميذ اتجاهات وقيم اجتماعية مقبولة تساعدهم على تحمل المسئولية (منصور، حسن منصور:٢٠٠٣، ٩).

فهناك جهود مهنية تقوم بها الخدمة الاجتماعية في المجال النفسي تهدف إلى إحداث عملية التوافق بين التلاميذ لتحقيق أقصي درجة من الاستعداد والتهيئة إلى انسب الظروف الملائمة للنمو والنضج الاجتماعي، ومساعدة أسر الطلاب لتدعيم علاقاتهم بالمدرسة لكي تتمكن المدرسة من تحقيق أهدافها(غباري، محمد سلامة:٢٠٠٤، ١١).

كما أن الخدمة الاجتماعية في المجال النفسي تساعد المراهقين من خلال تزويدهم بالخبرات والجوانب المعرفية لإعدادهم لحياة اجتماعية سليمة وإكسابهم القدرة على التوافق الاجتماعي السوي والتعرف على قدراتهم وميولهم والعمل على تنميتها والاستفادة منها لأقصي حد ممكن لاستثمار هذه الطاقات(القعيب، سعد مسفر:١٩٩٠، ١١١).

فبالتالي تعد الخدمة الاجتماعية في المجال النفسي أحد الجهود المبذولة لمساعدة المراهقين على حل مشكلاتهم ؛ وتتمثل هذه الجهود بالخدمات التي يقدمها الأخصائي الاجتماعي بقصد مساعدة التلاميذ وتنمية قدراتهم لتحقيق أهداف عملية المساعدة(عبد الغنى، أشرف محمد:٢٠٠٢، ١٨٣).

حيث أن المدرسة تعتبر من أكثر المؤسسات شيوعا ما بين كل المؤسسات الاجتماعية لأنها تعتبر وسيلة لإعداد المراهقين في هذه المرحلة فهي الوحيدة التي تتفاعل وتتصل بالتلاميذ وأسرهم ومشكلاتهم بشكل مباشر ؛فالمدرسة جزء من المجتمع المحيط بالتلاميذ لأنها تساعد في عملية التنشئة فلها دور كبير وفعال في العمل مع المراهقين(عكاشة، أحمد:٢٠٠٣، ٥٠).

فدخول الخدمة الاجتماعية في المجال النفسي لأسباب متعددة لعل من أهمها مواجهه التحديات والمشكلات التي تواجه التلاميذ بشكل مباشر لذلك لتعددها وتنوعها في تقديم

المساعدات لحل المشكلات والعمل على سرعة التعامل معها وخاصة في مرحلة المراهقة (توفيق، محمد نجيب:١٩٨٢، ٥).

ومن خصائص وسمات تلاميذ المرحلة الإعدادية التي تقابل مرحلة المراهقة المتوسطة، يشعرون بالاستقلال والبعد عن السيطرة والقيادة من قبل الأسرة والمدرسة وما إذا حدث غير ذلك يحدث الصراع وظهور المشكلات ؛ولما تتصف به هذه المرحلة بالحساسية الزائدة فالمراهق أثنائها يتعرض لضغوط نفسية راجعة إلى العوامل الذاتية للمراهق فإن لكل طبقة اجتماعية سيكولوجيتها وذاتيتها التي تظهر من خلال الفرد وهذه السيكولوجية تعبر عن مبادئ وأراء الفرد(أحمد، حسين عبد الحميد:٢٠١٠، ٢٧٤).

نظرا لوجود مشكلات عديدة في مرحلة المراهقة بإعتبارها من أخطر المراحل التي يمر بها المراهق لأنها من أهم مراحل النمو التي تحدث فيها تغيرات ويتحول فيها المراهق من شخص غير كامل النمو إلي شخص بالغ النضج فهذه التغيرات الجسمية والفسيولوجية والانفعالية تؤثر على المراهق بشكل كبير وتسبب له عدة مشكلات لم يكن قادر علي استيعابها (المرسي، وجيه الدسوقي:٢٠٠٠، ٤٧١).

فالمراهقة فترة حرجة فكثير من المراهقين تنتابهم فيها تغييرات متعددة فتكون لهم تيارات فكرية متضاربة كما تلازمهم علاقات وقيم اجتماعية متناقضة تشقي بها أنفسهم ويشقي بها الكثير من حولهم في الأسرة والمدرسة والمجتمع وهذه التغيرات الجسمية والانفعالية التي تحدث للمراهقين تؤدي إلى اختلال التوازن ويجد كثيرا منهم صعوبة في التكيف مع المجتمع المحيط سواء كان المدرسة أو المنزل ويؤدي ذلك إلي البعد أو الهروب من الواقع فهناك عوامل نفسية تؤثر بشكل مباشر في حياة المراهق في إقامة علاقات اجتماعية وحينها يستمع المراهق لمشكلاته ويستجيب لانفعالاته ومشاعره الداخلية بعيدا عن الكبار ويخفيها عنهم، تتمثل هذه العوامل في ضعف الثقة بالنفس، وعدم القدرة على الاعتماد على النفس وهذا ما تتصف به هذه المرحلة؛وتظهر أيضا بعض العوامل النفسية للتلاميذ ككراهية لأحد النفسين لأنه يمثل السلطة الوالدية القاسية، كما أن ذلك يكون عامل من عوامل الخوف الذي يؤثر على التلاميذ

في مرحلة المراهقة سواء كان خوف من أحد النفسين أو الخوف من الأسرة أو الخوف من التعامل مع أصدقائه خوفا من ردود أفعال غير متوقعة (عوض، رئيفة رجب:٢٠٠١، ١٩).

ثانيا: أهمية الدراسة: Important of the study

تتمثل أهميه الدراسة في ضوء مبررات الدراسة وسبب اختيار مشكلة الدراسة، فلذلك تحددت على النحو التالي:

١. دراسة العوامل المؤدية لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين.
٢. أهمية المجال النفسي الذي تتناوله الدراسة باعتباره من أهم المجالات في الخدمة الاجتماعية بصفه عامة وخدمة الفرد بصفه خاصة في التعامل مع المراهقين في المجتمع المدرسي.
٣. ضعف وعي المجتمع المدرسي بمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين.
٤. الاتجاه نحو الوصول لحلول لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين.
٥. قلة الأبحاث والدراسات العلمية في حدود علم الباحثة الذي تناولت مشكلة الرهاب الاجتماعي في الخدمة الاجتماعية بصفة عامة وخدمة الفرد بصفة خاصة .

لذلك توجهت الباحثة إلى إلقاء الضوء على هذا النوع من المشكلات ودراسة مشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين في إطار الخدمة الاجتماعية.

ثالثا: أهداف الدراسة: Aims of the study

تهدف الدراسة الحالية لتحقيق هدفين هما:

١. التعرف على العوامل المؤدية لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين من وجهه نظرهم ومن وجهه نظر الاخصائيين الاجتماعين ويتفرع من هذا الهدف الأهداف التالية:

أ- التعرف على العوامل الاجتماعية المؤدية لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين.

ب-تحديد العوامل النفسية المؤدية لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين.

ج- تحديد العوامل التعليمية المؤدية لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين.

٢. الوصول إلى تصور مقترح لدور أخصائي خدمة الفرد في التعامل مع مشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين.

رابعا : تساؤلات الدراسة: Questions of the study

تتناول الدراسة الحالية تساؤلين هما:

١. ماهي العوامل المؤدية لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين ويتفرع من هذا التساؤل التساؤلات الفرعية الآتية:

- ماهي العوامل الاجتماعية المؤدية لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين؟
- ماهي العوامل النفسية التي تؤدي لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين؟
- ماهي العوامل التعليمية المؤدية لمشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين؟

٢. ماهو التصور المقترح لدور أخصائي خدمة الفرد في التعامل مع مشكلة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين؟

الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين

١. مفهوم الرهاب الاجتماعي:

هناك العديد من المفاهيم والتصنيفات المرتبطة بمفهوم الرهاب الاجتماعي باختلاف وجهات نظر بعض العلماء.

"الرهاب الاجتماعي "

يبدأ هذا النوع من المخاوف غالبا في سن المراهقة بين الذكور والإناث بأشكال مختلفة، وهناك خاصية تميز هذه المخاوف وهي أن الرهاب الاجتماعي يحدث أثناء الوجود مع شخص آخر، أو هي مجموعة من المخاوف التي ترتبط بالأنشطة الاجتماعية، ويختلف الرهاب الاجتماعي تبعا لاختلاف مستويات المجتمع.

ويقصد به نوع من الخوف المستديم والذي لا يستند إلي أسباب قوية أو أسباب معقولة وتحدث هذه الحالة عندما يكبت شعور الفرد بالخوف فإنه يترجم في شكل خوف من شئ أو من

موقف ليس من شأنه أصلا أن يشير للخوف وهناك أنواع عديدة منها، ويلاحظ أن الرهاب عبارة عن مخاوف غير معقولة وذلك الخوف من هذه الموضوعات ما هو إلا تعبيريا رمزيا عن انفعالات مقنعه فقد يرجع الخوف إلي شعور عميق بالذنب والإحباط وبذلك لا يخاف الفرد من الشعور بالخزي ولكنه يستند به الخوف من شئ آخر وتعبير عن الإحباط (العيسوي، عبد الرحمن :٢٠٠١، ١٦٥).

والرهاب الاجتماعي عبارة عن مخاوف غير منطقية، ورعب مبالغ فيه من موضوع ما، أو موقف ما، لا يمثل في حد ذاته تهديدا حقيقيا" من وجهه نظر "غانم" الرهاب الاجتماعي :

هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة من الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية، وعادة ما يصاحب المخاوف الاجتماعية العامة تقييم ذاتي منخفض وخوف من النقد (غانم، محمد حسن :٢٠٠٦، ٥٧:٥٨).

وهو خوف مرضي دائم من موقف أو شخص أو شئ أو أفعال أو مكان غير مخيف بطبيعته ولا يستند هذا الخوف إلي أساس واقعي ولا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه، حيث لا يتكافأ الخوف مع مثيره لا كما ولا كيفا (عبد الظاهر، محمد؛ أحمد، سيد:٢٠١٢، ٢٢٧).

" والرهاب الاجتماعي استجابة للخوف تتميز بعدم عقلانيتها تسبب في حدوث اختلال وإعاقة في حياه الفرد، مع اختلاف أنواع الرهاب (جاردينز، جيمس:٢٠٠٦، ٢٠).

فيها يخاف الفرد فيما يعتقده الآخرون عنه، وهذا الشعور ربما يكون مقصور علي بعض أنواع السلوك مثل(الأكل – الشرب أمام الآخرين – التحدث أمام العامة "(عبد المعطي، حسن مصطفي:٢٠٠٧، ٣٢١).

وبذلك فإن الرهاب الاجتماعي يعد من أحد الأمراض العصابية التي تتميز بخوف مرضي شبيه بالرعب كما ذكر في المفهوم السابق (جبل، فوزي محمد: ٢٠٠٠، ١٣٩).

حيث انه خوف غير واقعي من شئ أو ظرف معين، ويظل خوف الفرد قائما بحيث يتجنب المواقف الذي تثيره أو الأشياء التي تمثل له تهديده ويتراوح شدة الانفعال في الرهاب

الاجتماعي من مجرد عدم الارتياح والقلق المعتدل إلي نوبات خوف حاد وشديد(أبو النصر، مدحت: ٢٠٠٥، ١٦٥).

الرهاب الاجتماعي :Social phobia

وهو خوف دائم من مواقف اجتماعيه، تشتد حدتها نتيجة للتعرض لبعض هذه المواقف الاجتماعية، هو بشكل عام خوف لدي المراهقين من بعض الأفراد في المجتمع أو بعض المواقف الاجتماعية التي يمكن أن يتعرض لها المراهق والتي من الممكن أن تكون حرجه كإلقاء كلمة أمام الآخرين، ويخاف المراهق حينها من أن يظهر دون المستوي الاجتماعي أو الفكري وأن يشعر بالإحراج في المواقف الاجتماعية أمام الآخرين .

وفقا لرابطة الطب النفسي الأمريكي يتمثل في " إن الرهابي الاجتماعي ما هو إلا شخص ما يخاف ويفزع من مجموعة متنوعة ومتباينة من المواقف الاجتماعية أو الأدائية لأنه يعاني نوعا من الخزي والخوف والحيرة بسبب توقعه نوعا من الضعف في أداء واجباته، والتعرض المباشر للمواقف الشبيه بالمواقف المثيرة للخوف والرهاب الاجتماعي، إعادة صياغة الأفكار معرفيا (الصبوة، محمد نجيب أحمد:٢٠٠٥، ٢٣٣).

التعريف الاجرائى الحالية للرهاب الاجتماعي:

هو خوف أو فزع من مجموعة متنوعة ومتباينة من المواقف الاجتماعية.

عبارة عن مجموعة من المشاعر السيئة لدي المراهق التي يتم اختبارها في المواقف الاجتماعية

هو خوف ملحوظ ودائم من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية.

بعبر عن خوف شديد من مواجهه الآخرين والتعامل معهم.

وتوجد عدة أسباب لنشأة الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين متمثلة في :

١- العوامل المرتبطة بعلاقة المراهق بالوالدين، كالخوف من توقع الانفصال عن الأبوين .

٢- العوامل المتعلقة بالعقاب الصارم أو التهديد الدائم بالعقاب وقد يكون العقاب بدنيا أو نفسيا.

٣- الحماية الزائدة مما تجعل الفرد غير مستعد لملاقاة الواقع الخارجي ويكون قلق بشدة(العيسوي، عبد الرحمن ١٩٩٠، ١٣١).

٤- قد ينشأ الرهاب باعتباره خبره جديدة في الحياة المبكرة للمراهق .

٥- عادة ما يكون استجابة الرهاب نتيجة إزاحة مخاوف عامة إلي رمز يستطيع المراهق بعد ذلك تجنبه(فايد، حسين:٢٠١٠، ٧٣).

٦- الرهاب الواضح والمستمر من المواقف الاجتماعية التي ينبغي أن يواجه المراهق أشخاص مجهولين، أو عند تقييمه من هؤلاء الأشخاص حيث يخشي المراهق أن تظهر عليه علامات الخوف (رضوان، سامر جميل:٢٠٠١، ٥٣:٥٤).

٧- تظهر علي المراهق أعراض الرهاب التي يستثيرها بأنها زائدة أو مفرطة أو غير معقولة مع المواقف الاجتماعية التي يخشاها، مع العلم أن هذه السمة لا تظهر عند الأطفال .

٨- الميل إلي الإحجام عن هذه المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء الباعثة للرهاب الاجتماعي لدي المراهقين، أو تحملها بمعاناة وتأزم وقلق .

٩- الاستجابات المتمثلة في التجنب للموقف الاجتماعي التي تؤثر سلبا بشكل جوهري في أنشطه المراهق العادية أو في أدائه لوظائفه الدراسية، أو الأنشطة الاجتماعية وفي بعض علاقاته مع الآخرين (عيد، محمد إبراهيم:٢٠٠٠، ٣٥٤).

وهناك عدة عناصر أساسية وهامة لتشخيص الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين: -

١- الخوف الزائد والمبالغ فيه من وضع أو نشاط اجتماعي معين .

٢- تجنب الأوضاع الاجتماعية في حضور جمع من الأفراد وتجنب جميع المواقف التي يخاف منها المراهق (إبراهيم، عبد الستار؛ عسكر، عبد الله:٢٠٠٨، ٥٩).

٣- شعور المراهق بأنه محط أنظار الآخرين ومن هنا يشعر بالارتباك والقلق ويكون لديه رغبه في الهروب من الوضع الاجتماعي .

٤- التعرض لآي موقف اجتماعي يبرز القلق الذي يأخذ أحد أشكال النفور من المواقف الاجتماعية(سلامة، علي جابر :٢٠٠٥).

وتوجد عدة درجات للرهاب وهي:

هو حال انفعالية داخلية طبيعية يشعر بها الإنسان في بعض المواقف ويسلك سلوكا يبعده عن مصادر الضرر.

١- الجزع .

٢- الرهبة – الرهاب: انفعال مزيج من الخوف والروع.

٣- الوجل: هو خوف ضئيل في درجته يختلف عن القلق.

٤- الهلع: هو خوف شديد.

٥- الذعر.

٦- الفزع.

٧- المهابة (كريم، عادل شكري محمد: ٢٠٠٥، ٥١:٥٢).

٢. أنواع و أنماط وسمات الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين

هناك عدة تصنيفات توضح أنواع واشكال وسمات الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين :

تتعد أنواع الرهاب الاجتماعي بتعدد مصدر الخوف نذكر منها الآتي :

١- أكروفوبيا: Acrophobia هو الخوف من الأماكن العالية والمرتفعة.

٢- مسيوفوبيا: Misophobia هو الخوف من التلوث.

٣- أكلوفوبيا: Oclophobia هو الخوف من الأماكن المزدحمة.

٤- توكسوفوبياToxophobia: هو الخوف من التسمم أو السموم.

٥- أجورافوبيا: Agro phobia هو الخوف من الأماكن المفتوحة والواسعة.

٦- كلوستروفوبيا: Claustrophobia هو الخوف من الأماكن المغلقة .

٧- زوفوبيا: Zoophobia هو الخوف من الحيوانات أو من حيوانات معينة (شقير، زينب محمود:٢٠٠٥، ٣٤).

٨- الرهاب البسيط :Simple phobia وهو عبارة عن خوف غير معقول لموضوعات معينة كالحيوانات والحشرات أو مخاوف من مواقف معينة كالأماكن المفتوحة والمغلقة والبرق والرعد

وهناك تصنيف آخر لتقسيم أنواع الرهاب الاجتماعي ويتمثل في:

١. الرهاب الاجتماعي الأولي :Primary الذي يتسم بحدوث الرهاب الاجتماعي في مجال واسع من السياقات الاجتماعية المختلفة.

٢. الرهاب الاجتماعي الثانوي:Secondary حيث لا يتسم هذا الشكل من المخاوف بالرهاب من المواقف الاجتماعية في حد ذاتها وإنما يتميز بنقص المهارات الاجتماعية لدي المراهق مما يؤدى إلي الرهاب الاجتماعي.

والأشخاص في النوع الثاني، يجدون صعوبة في الإقبال على إجراء محادثه وإنهائها، ويجدون صعوبة أيضا في التصرف في المواقف الاجتماعية، ويعانون من صعوبات في التعامل مع الآخرين ويظهر لديهم سلوك تجنبي واضح للمواقف الاجتماعية ؛أما الأشخاص من النوع الأول يظهر لديهم القلق في المواقف الاجتماعية خاصة على الرغم من امتلاكهم بعض المهارات الاجتماعية ولكن لديهم استجابات فيزيولوجيه واضحة عند مواجهتهم الموقف الذي يرهبونه(رضوان، سامر جميل:٢٠٠١، ٥١).

٣. الرهاب الاجتماعي العام: Generalized Social phobia يتميز هذا النوع بالخوف من اغلب المواقف الاجتماعية.

٤. الرهاب الاجتماعي المحدد: Non generalized social phobia يتميز هذا النوع بالخوف من مواقف اجتماعيه معينة أو بعض المواقف الاجتماعية لدي المراهقين (إبراهيم، هاله صلاح الدين :٢٠٠٥، ٤٨).

وأكثر أنواع الرهاب انتشارا الذي يتمثل :

في الحديث أمام العامة ويعتبر علي رأس قائمة المخاوف حيث وجد أن هناك واحدا من كل خمسة أشخاص يعتبر الحديث أمام العامة خوفا مطلقا بالنسبة لديهم، والخوف من الحديث أمام الآخرين يعد شكلا مما نسميه الرهاب الاجتماعي الذي تقترب منه عده مفاهيم آخري منها القلق الاجتماعي والخجل حيث كليهما بنفس المعني الذي يحمله الرهاب الاجتماعي: أنه يعني ميلا إلي الانسحاب من أمام الآخرين (شتاين، موري كابي ؛ وركر، جون آر :٢٠٠٢، ١٩).

٣. ومن سمات الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين:

الأشخاص الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي يتسمون بعدة سمات سلبية منها :

١. تبدأ المخاوف من خبرة من خبرة أليمة في الطفولة أثرت في الطفل تأثيرا مخيفا أو مثيرا للقلق.
٢. هذه الخبرة تصبح مكبوتة في اللاشعور لا يستطيع المراهق تذكرها ولكن من الممكن ستراجعها في العلاج النفسي.
٣. ويتم إزاحة الخبرة المخيفة من الموضوع الأصلي إلي موضوعات بديلة.
٤. يكون المراهق واعيا بأن خوفه خاطئ لا مبرر له ولكنه يعجز عن مقاومته والتخلص منه (جبل، فوزي محمد: ٢٠٠٠، ١٤٠).
٥. الخوف من المواقف الجديدة.
٦. استغراق وقت طويل في التغلب علي هذه المخاوف.
٧. الاعتماد الكلي علي الآخرين وقلة في التواصل اللفظي والتمركز حول الذات.
٨. نقص في المهارات الاجتماعية والارتباك، بالإضافة إلي بعض التغيرات الفسيولوجية؛ كالزيادة في نبضات القلب والارتعاش واحمرار الوجه(إبراهيم، سليمان عبد الواحد:٢٠١٢، ١١١).

من وجهه نظر الباحثة: عدم قدرة المراهق علي التخلص من تلك المخاوف لما يمر به من تغييرات عديدة تمثل لديه مشكلات نفسية لم يتمكن التخلص منها، وقد تسبب له مخاوف لن يقدر التخلص منها .

٤. أشكال ومظاهر الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين :

١. القلق: وينشأ نتيجة موقف من المواقف أو سلوك صدر منه .

٢. الارتباك: ينشأ عندما لا يجد المراهق لنفسه مخرجا من الموقف المحيط به .

٣. الكآبة: ينشأ من شعور المراهق بالخيبة والفشل والإخفاق واليأس في موقف ما.

٤. الخجل: وينشأ عندما يخشي المراهق الموقف المحيط به والشعور المرهف بالذات، ويتجنب المراهق فيه مواقف الاقتراب من التفاعل مع الآخرين حيث لا يمكنه الابتعاد عن مراقبه الآخرين له(السيد، فؤاد البهي: ١٩٩٨، ٢٦١).

واختلاف الطبيعة البيولوجية لكل من الذكور والإناث بالاضافه إلي الفروق الواضحة في المهارات الحركية والتكوينية والعقلية تجعلهما أكثر تمايز في بعض السمات الشخصية، حيث كشفت نتائج من الدراسات عن زيادة مخاوف الإناث بالمقارنة إلي الذكور.

٥. أسباب الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين :

لا شك أن خبرات الطفولة لها أهميتها بل خطورتها في مراحل نمو الشخصية حيث أن الإطار الأساسي لشخصية الفرد يتشكل في الخمس أو الست السنوات الأولى من عمره الذي يتمثل في العادات التي تتم في مرحلة الطفولة التي من الصعب التخلص منها في المراحل المقبلة من النمو مثل تخويف الأطفال وعقابهم والخبرات المريرة والقاسية الذي يمرون بها والخبرات المخيفة، فالطفل الذي لم يقدر علي تنمية إحساس ومراعاة الآخرين والشعور بعدم الثقة بالنفس، يفشل في تنمية هذا الإحساس وهذا الشعور في مرحلة المراهقة ويشعر بإلاثم، والتي من الممكن أن تكون أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة التي لها دور كبير وسبب في ظهور الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين، ومن ثم لا يوجد سبب واضح ومحدد للرهاب الاجتماعي لدي المراهقين وذلك لوجود العديد من المسببات والعوامل المحيطة بالمراهقين،

ولكنه قد يكون استعدادا في شخصية المراهق نفسه، وهذا الاضطراب يظهر مبكرا في نهاية الطفولة ومع بداية مرحلة المراهقة، حيث وجدت دراسات مختلفة أن هناك مرحلتين يكثر فيها ظهور هذا الاضطراب وهما مرحلة ما قبل المدرسة علي شكل خوف من الغرباء والمرحلة الآخري ما بين (١٢:١٧) سنة علي شكل مخاوف من النقد والتقويم الاجتماعي والسخرية وهو مما يتصف به المراهق عادة في مرحلة المراهقة، كذلك من أسباب الرهاب الاجتماعي ما يحدث في المواقف المدرسية حيث يعتمد المعلم أو المعلمة إلي تعنيف التلاميذ حيث يتطوع للإجابة ويخطئ ويتم السخرية منه ذلك يؤدي إلي الإحجام عن المشاركة في المناقشة مرة آخري ولعل هذا من الأسباب المؤدية للرهاب الاجتماعي(بطرس، بطرس حافظ:٢٠١٠، ٣٣٧).

وتعددت الآراء حول الأسباب التي تؤدي للرهاب الاجتماعي فهناك من يري أن الشعور بعدم الثقة بالنفس من أهم المقومات التي تؤدي للرهاب الاجتماعي، وأن الخوف أمر طبيعي لجميع الأفراد، والمراهقين بشكل خاص (Fadem simring:1997).

١. عدم المساواة في المعاملة بين الأبناء
٢. العقاب الصارم علي اغلب الأفعال التي يقوم بها المراهق منذ طفولته ويقوم الآباء بزرع مخاوف لديهم من أشياء غريبة مثل العفاريت أو بعض الأشياء المخيفة، وهذا الأسلوب يلعب دورا هاما في ظهور الرهاب الاجتماعي وعدم الثقة بالنفس (زهران، حامد عبد السلام: ١٩٩٧، ٥٠٥).
٣. خبرة خوف مروعة في معظم الحالات يكون الشخص قد تذكرها .
٤. إسقاط رمز الخوف العام أو الصراع العام في معظم الحالات ينسي الشخص السبب الحقيقي المعروف، قد ينسي الخبرات المؤلمة غير مقبولة اجتماعيا والرهاب تعبير عن أفكار أو خبرات مرتبطة بشعور الذنب(عيسوي، عبد الرحمن :٢٠٠٢، ٧٢:٧٣).

وتظهر هذه الأسباب عن طريق التعلم المباشر مثال على ذلك إذا تكرر ظهور استجابات الرهاب من المواقف الاجتماعية لدي احدي الوالدين مثل الرهاب من مواجهه الناس أو الرهاب

من حضور مناسبات وهذا يتيح للطفل في نشأته نموذج يحتذي به عند وصوله إلى مرحلة المراهقة، وعادة يتعلم المراهق منذ طفولته كيفيه التفاعل الاجتماعي من والديه وأقربائه ؛ والمراهقين ذو المستويات العالية من الخوف والقلق غالبا ينتمون لأسر أقل اندماجا في المجتمع، كذلك فان المناخ العاطفي Emotional Climate للأسرة له تأثير كبير على ظهور أسباب الرهاب الاجتماعي لدي المراهقين، فالوالدان كثيري القلق والخوف بشكل عام كثيرا ما يحدون من حرية انطلاق أطفالهم بدافع الخوف عليهم وذلك ما يحد من قدراتهم علي التفاعل الاجتماعي بحرية(Liebowitz&Gorman:2000)، وذلك فإن هذه الأحداث والخبرات النفسية التي يمر بها الطفل تؤثر عليه في مرحلة المراهقة وعندما تظهر تلك الخبرات مجدداً ويشعر بها المراهق ويتعرض لنفس الظروف ونفس المؤثرات تؤثر عليه ويبدأ عنده الشعور بالرهاب الاجتماعي(Ahdagriri: 2015)، وهذا يعد كعامل باعث ومساعد علي استمرارية الرهاب الاجتماعي في المواقف الاجتماعية المختلفة لدي المراهقين حيث انه إذا وضع المراهق في موقف قام فيه بأداء سيئ أو ضعيف فإنه يشعر بالآسي والخوف لو وضع في نفس الموقف مرة آخري وبالتالي يسعي مستقبلا إلي تفادي المواقف الاجتماعية(الريامي، سعود بن حارب:٢٠١٠، ٧٧).

– أسباب الرهاب الاجتماعي البسيط: عادة ما يتطور هذا النوع من الرهاب في مرحلة الطفولة وتبدأ أعراضه بسلسة من المخاوف العامة التي قد تنتهي في المراحل المقبلة عند الأطفال وتستمر عند البعض الآخر إلى مرحلة المراهقة، ويظهر الرهاب عندما يتعرض المراهق في طفولته لنوع من العقاب القاسي الذي يجعله يرهب من بعض المواقف وقد يظهر من ذلك أنواع الرهاب المتعددة التي تم ذكرها من قبل مثل الخوف من الأماكن المغلقة تظهر عندما يعاقب المراهق في طفولته في احتجازه في غرفة مغلقة علي سبيل انه نوع من العقاب من قبل الوالدين، كما يكتسب الرهاب البسيط من أفراد الأسرة في بعض المواقف (Condition: causes phobia) .

٢- أسباب الرهاب الاجتماعي المعقد: هي الأسباب التي أحدثتها تفاعلات معقده بين تجربة غير سارة ورسائل كيميائية للدماغ ؛وعادة يحدث الرهاب الاجتماعي بعد تجربه صعبة أو قاسية في وقت سابق فشل فيها المراهق في الثقة الاجتماعية، ويبدأ هذا الاضطراب في سنوات المراهقة لأواخر العشرينات وقد تستمر علي حسب كيفيه التعامل مع الرهاب وعلاجه، والرهاب الاجتماعي أكثر شيوعا في الأشخاص الذين لديهم ارتفاع مستويات القلق العام(garbot,kashen:2012) .

٦. العوامل المؤدية للرهاب الاجتماعي لدي المراهقين:

يوجد هناك العديد من العوامل والظروف والمتغيرات المرتبطة بالتعبير عن سلوك المراهق هي التي تحدد دائرة علاقاته الاجتماعية منها.

عوامل ذاتية – عوامل اجتماعيه – عوامل نفسية .

أولا: العوامل الذاتية:

يطلق البعض علي هذه العوامل اسم العوامل الشخصية، ولكن العوامل الذاتية اقوي لأنها متعلقة بالذات التي هي مركز الشخصية وتختلف عن العوامل النفسية والاجتماعية، ومحور الأنشطة النفسية للمراهق وهي العوامل المتعلقة بالذات وهي عوامل داخلية (حنورة، مصري عبد الحميد :٢٠٠٥، ١٩٠).

فالبحث عن الذات أمر ليس بالسهل على المراهق ؛فالمراهق حينها يدخل علي مرحلة الرشد Person hood باحثا عن صورة لم يتأكد منها في عالم لا يعرفه جيدا بجسم قد اكتشفه لتوه، وان لديه رغبة في أن يؤكد ذاته وينتابه الخوف من أن يفقد القدر القليل الذي وفرته له أسرته(عطية، محمود:٢٠١٠، ١٥).

ورغبة المراهق الملحة في أن يشعر بذاته وقيمته بعيدا عن التقييم الفعلي لقدراته وإمكانيته في التعامل مع الآخرين(موسي، محمد المرشدي:١٩٨٧، ٣٩٠).

فبالتالي إن تقدير المراهق نحو ذاته واتجاهاته من جميع الجوانب المختلفة وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع وهذا يعني أن المراهق في حاله عدم قدرته لإثبات ذاته مع

الآخرين قد يلجأ إلي التجنب والعزلة عن علاقاته بالآخرين (عبد الفتاح، مصطفي كامل :١٩٩٣، ٢٣٩).

وهناك العديد من الضغوط التي يمر بها المراهق، وأهم ما يميز هذه الضغوط هو الشعور بعدم القيمة واضطراب العلاقات مع الآخرين وهذا يندرج تحت العوامل الذاتية المؤدية للرهاب الاجتماعي لدي المراهقين وهي كالآتي:

١. أكثر مصادر الضغوط شيوعا لدي المراهقين هي الانشغال بالذات ونقص مهارات الإعداد للحياة، وضغوط المكانة الاجتماعية التي يحتلها المراهق في مجتمعه.
٢. عدم قدرة المراهقين علي إثبات ذاتهم في مواجهه الآخرين من حولهم وخاصة في تلك المرحلة التي يعي فيها المراهق لأول مرة ذاتاً تتحدد فيه مواجهه الذوات الاخري.
٣. القصور الجسمي والعقلي(شاذلي، عبد الحميد محمد:٢٠٠١، ١٣٠).

وتعتبر القدرة اللغوية بالنسبة للمراهق عامل رئيسي من العوامل الذاتية من حيث أن المراهق الذي لا يقدر علي الحديث أمام الآخرين خوفا من عدم إيجاد القدرة اللغوية في إدارة الحوار؛والقدرة العقلية أيضا تساعد المراهق علي حسن التكيف مع الآخرين(عبد القادر، عبد الغني:٢٠٠٣، ١٠٢).

والضعف في المستوي اللغوي الذي يعاني منه بعض المراهقين منذ طفولتهم يساهم بشكل كبير في انسحابهم من المواقف والتفاعلات الاجتماعية، وهذا يجعلهم عديمي الرغبة في المبادرة للمشاركة في جميع الأنشطة والمهام المختلفة خاصية في البيئة المدرسية ؛ حيث أن ضعف المستوي اللغوي لدي المراهقين من ضمن العوامل الذاتية التي تؤدي بالمراهق للرهاب الاجتماعي(موسي، رشاد علي عبد العزيز:٢٠١٣، ٩٧) .

ثانيا: العوامل الاجتماعية:

في البداية يعيش الفرد في بيئة اجتماعيه مع الكثير من المحيطين من حوله يتأثر بهم ويتأثرون به، فالمجتمع الذي يعيش فيه المراهق مليء بالأجواء المختلفة التي تختلف صفاتها في بعض الأحيان .

فالعوامل الاجتماعية هنا لها مؤثرات متباينة في حياة المراهق وتحوي العديد من الأجواء منها:

١. العائلة والأقران.
٢. المجتمع الأكبر.
٣. الأصدقاء والمدرسين وكثير من الأجواء المختلفة.
٤. عادات تربية الأطفال والتي تتسم بالصرامة الزائدة أو التدليل الزائد مما يشكل منبع الاضطرابات في مرحلة المراهقة.
٥. نظام القيم التي تحكم وتوجه تصرفات الأفراد والجماعات في المجتمع.
٦. التفكك الأسري: وهو الأمر الذي يزيد من قابلية الأفراد للعزلة النفسية والوقوع فريسة للاضطرابات والصراعات والضغوط.
٧. زيادة عدد أفراد الأسرة.
٨. التعصب والاضطهاد، وهو الأمر الذي يؤدي إلي حالة من القلق تصيب الأفراد أو الجماعات التي توجه إليها مثل المشاعر أو الممارسات .
٩. الصدمات السابقة: وهي أحداث وتجارب أو خبرات مر بها الفرد وقد لا يظهر تأثيرها في الحال بل في مراحل لاحقة من حياة الإنسان (حنورة، مصري عبد الحميد:٢٠٠٥، ٤٥).
١٠. وفاة أحد الوالدين.
١١. التعرض للمواقف الاجتماعية التي تخيف المراهق وتثير القلق لدية بشكل ثابت تقريبا خلال موقف محدد (ذلك يتمثل في نوع الرهاب الاجتماعي المحدد).
١٢. الحساسية الزائدة للرفض من قبل الآخرين(سعد، خالد إبراهيم:٢٠٠٠، ٣١١).
١٣. الإحجام عن الدخول في علاقات مع الآخرين، ما لم تكن هناك ضمانات كافية وقوية بدرجة عاليه.

١٤. الانسحاب الاجتماعي: (سعد، خالد إبراهيم:٢٠٠١، ٢٣٦)، حيث أن الرهاب الاجتماعي يؤدي بالمراهقين للانسحاب الاجتماعي والعزلة وانشغال البال وتجنب المبادرة إلي التحدث مع الآخرين أو أداء نشاطات مشتركة، وقد يشمل الشعور بعدم الارتياح لمخالطة الآخرين والتفاعل معهم، وهو السلوك يصاحبه أحيانا عدم الشعور بالسعادة ومعاناة، وينطوي أيضا انفعالات سلوكية أخري مثل القلق – الخوف من التعامل مع الآخرين، الخوف من العقاب، التلعثم في الكلام الخوف من الكبار.

كل هذه المظاهر أو أغلبها ترتبط ارتباط وثيق بالرهاب الاجتماعي لدي المراهقين من حيث مظاهره ووصفه وخاصة في مرحلة المراهقة والافتقار في أساليب التواصل الاجتماعي يؤدي إلي عدم المشاركة في المواقف الاجتماعية ويتراوح هذا السلوك بين عدم القدرة علي إقامة علاقات اجتماعيه أو بناء صداقة مع الأقران تصل إلي كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الناس والبيئة المحيطة (القمش، مصطفي نوري؛ المعايطة، خليل عبد الرحمن: ٢٠٠٩، ٢٣٨).

ثالثا: العوامل النفسية:

تشمل العوامل النفسية ما يتعرض له المراهق من بعض المعاناة النفسية منذ الطفولة التي تتمثل في الأتي:

١- التعامل الخاطئ مع المراهق في طفولته كقلة الاهتمام به أو رفضه من قبل والديه في بعض الأمور، أو نقص الدفئ العائلي .

٢- تربيه الطفل المعتمدة على الإفراط بالحماية وحرمانه من الاختلاط بالآخرين لاكتساب مهارات اجتماعية.

٣- تعلم السلوكيات القلقة من الأشخاص المحيطين كتجنب بعض المواقف.

٤- التعرض لمواقف اجتماعية سلبية في الماضي(Kaplan, CA.Thompson:1995,73).

٥- طريقه توجيه الآباء في تربيه الأبناء وتوعيتهم في مراحل تطورهم بمواطن الصراعات النفسية وإمكانيات حلها(فائق، احمد:٢٠٠١، ٢٩).

٦- وجود مواقف أو مثيرات أو أشياء غريبة ومنفرة تُحدث أثراً نفسيا مؤلم للمراهق في طفولته فيخاف منها.

٧- ارتباط المخاوف حول أشياء معينة في ذهن المراهق منذ طفولته يرجع ذلك نتيجة تخويفه من أشياء أواش خاص معينين أو تهديدهم عن طريق قصص تبعث الخوف.

٨- الاتجاهات السلبية في تنشئة المراهق القائمة علي العقاب والقسوة وعدم التعويد علي الاعتماد على ذاته أو الثقة في نفسه(شقير، زينب محمود:٢٠٠٥، ٣٧).

المراجع

١. منصور، سمير حسن (٢٠٠٣):الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في المجتمع النفسي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

٢. غباري، محمد سلامة (٢٠٠٣):أدوار الأخصائي الاجتماعي في المجال النفسي، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية.

٣. القمش، مصطفي نوري– المعايطة، خليل عبد الرحمن (٢٠٠٩): الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.

٤. القعيب، سعد المسفر(١٩٨٦):الخدمة الاجتماعية النفسية منهج وتطبيق، دار المريخ.

٥. الصافي،محمد البدوي(٢٠١١):المهارات المهنية للاخصائي الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية.

٦. توفيق، محمد نجيب(١٩٨٢):الخدمة الاجتماعية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

٧. عبد الغنى، أشرف محمد(٢٠٠٢):مخاوف الأطفال، المكتب العالمي للكمبيوتر، الإسكندرية.

٨. عكاشة، أحمد(٢٠٠٣):الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلو، القاهرة.

٩. عبد الحميد ،أحمد حسين (٢٠١٠): دور المتغيرات الاجتماعية في الطب والامراض ، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية .

١٠. المرسي، وجيه الدسوقى (٢٠٠٠):العلاقة بين ممارسة العلاج المعرفي فى خدمة الفرد وتخفيف الفوبيا الاجتماعية للمراهقين الايتام المودعين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية، بحث منشور، المؤتمر العلمي الثالث عشر، المجلد الثالث.

١١. عوض ،رئيفة (٢٠٠١):ضغوط المراهقين ومهارت المواجهه (التشخيص والعلاج)،النهضة المصرية ،القاهرة .

١٢. العيسوى، عبدالرحمن(٢٠٠١): علم النفس ومشكلات الفرد، المكتب الجامعى الحديث، الاسكندرية.

١٣. غانم، محمد حسن (٢٠٠٦): الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ط١٣٤.

١٤. أحمد، سيد – عبد الظاهر، محمد (٢٠١٢): الضغوط النفسية والعلاج بالتحليل النفسي، دار الكتاب الحديث، طنطا.

١٥. جاردينز، جيمس ترجمة، العمري خالد (٢٠٠٦): إدارة الخوف، دار الفاروق، القاهرة.

١٦. عبد المعطي، حسن مصطفي (٢٠٠٧) : علم النفس الاكلينكي، دار القاهرة، القاهرة.

١٧. جبل، فوزي محمد (٢٠٠٠): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الاسكندرية.

١٨. أبو النصر، مدحت (٢٠٠٥): الاعاقة النفسية، مجموعة النيل العربية، القاهرة.

١٩. الصبوة، محمد نجيب أحمد – هوب، دبرا – أ ؛ ريتشارد، ج هيمبرج (): مرجع اكلينكي في الاضطرابا النفسية (الرهاب والقلق الاجتماعي).

٢٠. العيسوي، عبد الرحمن (١٩٩٠) : علم النفس الطبي، دار المعارف، الاسكندرية.

٢١. فايد، حسن (٢٠١٠) : المضطربون سلوكيا (تشخيصها – أسبابها – علاجها)، دار الزهراء، الرياض ط١.

٢٢. رضوان، سامر جميل (٢٠٠١): القلق الاجتماعي : دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق علي عينات سوريا مجلة مركز البحوث التربوية، عدد(١٩)، جامعة قطر.

٢٣. عيد، محمد إبراهيم (٢٠٠٢) :الهوية والقلق والابداع، دار القاهرة، .

٢٤. إبراهيم، عبد الستار – عسكر، عبد الله (٢٠٠٨) : علم النفس الاكلينكي في ميادين الطب النفسي، مكتب الانجلو المصرية، القاهرة، ط٤.

٢٥. سلامة، علي جابر (٢٠٠٥) : شبكة السلامة النفسية .

٢٦. كريم، عادل شكري محمد (٢٠٠٥) : المخاوف المرضية قياسها وتصنيفها وتشخيصها، دار المعرف الجامعية، الاسكندرية.

٢٧. شقير، زينب محمود (٢٠٠٥):الشخصية السوية والمضطربة ،مكتبة النهضة العربية ،القاهرة.

٢٨. ابراهيم، هالة صلاح السيد (٢٠٠٥): الخوف الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماع لدي المراهقين، كلية البنات للادب والعلوم والتربية، قسم علم النفس، جامعة عين شمس.

٢٩. شتاين، موري بي – وكر، جون أر (٢٠٠٢) : التغلب علي قهر الخجل والقلق الاجتماعي، مكتبة جرير الرياض، ط١.

٣٠. إبراهيم، سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٢) : قراءات في علم النفس الشخصي، مؤسسة طيبة للنش والتوزيع، جامعة قناة السويس، ط١.

٣١. السيد، فؤاد البهي (١٩٩٨): الاسس النفسية للنمو من الطفولة الي الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهر ط٢.

٣٢. بطرس، بطرس حافظ (٢٠١٠): المشكلات النفسية وعلاجها، دار الميسرة عمان، ط٢.

٣٣. حامد، زهران(١٩٩٥):علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، عالم الكتب، القاهرة، ط٥.

٣٤. العيسوى، عبدالرحمن(٢٠٠٢):الامراض النفسية وعلاجها، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.

٣٥. الريامي، سعود بن حارب (٢٠١٠) : فاعلية بنرماج ارشادي جمعي في خفض القلق الاجتماعي لد المعاقين جسميا في سلطنة عمان، ماجستير، جامعة نزوي.

٣٦. حنورة، مصري عبد الحميد (٢٠٠٥) : الشخصية والصحة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .

٣٧. عطية، محمود (٢٠١٠): ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

٣٨. موسي، رشاد علي عبد العزيز – الدسوقي، مديحة منصور سليم (٢٠١٣) : علم النفس العلاجي، عا الكتاب، القاهرة، ط١.

٣٩. عبد الفتاح، مصطفي كامل (١٩٩٣) : موسوعة علم النفس التحليلي النفسي، دار سعاد الصباح، بيروت.

٤٠. شاذلي، عبد الحميد محمد (٢٠٠١) : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعيا الاسكندرية، ط٢.

٤١. عبود، صلاح الدين عبد الغني – عبد الغفار محمد عبد القادر (٢٠٠٣): علم النفس الاجتماعي ف التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط١.

٤٢. سعد، خالد إبراهيم (٢٠٠٠): أفكار القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الذاتي الالي في ضوء الضغ والاستثارة، المؤتمر الدولي لبناء الانسان والمجتمع، عدد(٧).

43. Kaplan , CA.Thompson , AE.& searson,SM,(1995). Long term follow– up c cognitive behavior therapy in children and adolescebts Archives of child hoo ,Disease,(73).

44. Libowitz, MR. Gorman, J.M. fyer , AJ &Klein , Df (2000).

45. http ://www. Ahdagriri – word press .com 2015

46. http://www .nhs / condition – phobia – cause .as px.

47. Kashen garbot (kembrig unvirsty) 2015-5-18