

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي
لدى مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي
من طلاب كلية الطب

د. خالد أحمد حسين
مركز الإرشاد الجامعي
جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
kahussain@iau.edu.sa

د. أحمد عمرو عبد الله
مركز الإرشاد الجامعي
جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
aamohamed@iau.edu.sa

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدى مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي من طلاب كلية الطب

د. أحمد عمرو عبد الله

مركز الإرشاد الجامعي

جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

د. خالد أحمد حسين

مركز الإرشاد الجامعي

جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي لدى مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي من طلاب كلية الطب. ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، لفحص عينة من طلاب كلية الطب الذكور، عددهم (١٨٠ طالباً) بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل بالمملكة العربية السعودية، كان متوسط أعمارهم (١٩,٤١) سنة بانحراف معياري قدره (٠,٩٧) سنة، واستندت الدراسة إلى مقياسين أحدهما لقياس الرهاب الاجتماعي والآخر خاص بمقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، بعد حساب الخصائص السيكومترية لهما. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الفكرة اللاعقلانية السادسة (القلق الناتج عن الاهتمام الزائد) والخامسة (اللامبالاة الانفعالية) والرابعة (توقع المصائب والكوارث) جاءوا في أعلى المراتب بين الطلبة مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي. وكانت هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي وكل من الأفكار اللاعقلانية وعدد ساعات الاستخدام اليومي لدى الطلاب مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي. بينما لا يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدد ساعات الاستخدام اليومي ومستوى التحصيل الدراسي. في حين كان هناك فروق بين الطلاب المغتربين وغير المغتربين من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية في الاتجاه الأفضل لغير المغتربين. وانتهت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالرهاب الاجتماعي من خلال الأفكار اللاعقلانية وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية، الرهاب الاجتماعي، شبكات التواصل الاجتماعي، طلبة الجامعة.

Irrational Thoughts and its Relationship with Social Phobia among Users of Social Networks of Medical Students

Dr. Ahmed A. Abdullah

University Counseling Center
Imam Abdulrahman Bin Faisal
University

Dr. Khaled A. Hussein

University Counseling Center
Imam Abdulrahman Bin Faisal
University

Abstract

The study aimed to examine the nature of relationship between irrational thoughts and social phobia among users of social networks of medical students. In order to achieve the objectives of the study, the study followed the comparative descriptive method for examining a sample of 180 male students from Medicine college, Imam Abdulrahman Bin Faisal University in the Kingdom of Saudi Arabia. The study tools included two scales of irrational thoughts and Social phobia, with consideration of the psychometric properties. The results indicated that the sixth idea (Anxious over concern), the fifth (Emotional – irresponsibility) and the fourth (Catastrophizing) were at the top rank among the students of social networks. The results also showed that there is a significant positive correlation between social phobia with both irrational thoughts and the number of hours of daily use, but there is no statistically significant correlation between the number of hours of daily use of social networks and the level of academic achievement among students who use social networks. The results also revealed that there are differences between expatriate and non-expatriate students of social networking users in social phobia and irrational thoughts in the best direction for non-expatriates,. The study concludes with the possibility of Predicting social phobia through Irrational thoughts and the number of hours of daily use.

Keywords: irrational thoughts, social phobia, social networks and university's students.

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدى مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي من طلاب كلية الطب

د. أحمد عمرو عبد الله

مركز الإرشاد الجامعي

جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

د. خالد أحمد حسين

مركز الإرشاد الجامعي

جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

المقدمة

تهدف الدراسة إلى الكشف عن دور أفكار الفرد اللاعقلانية (التي تفشل في اختبار المنطق) في عدم قدرته على التواصل أو التحدث مع الآخرين مباشرة، وهو ما يعرف بالرهاب الاجتماعي. وغالبا ما يكون تواصلهم عن بعد عبر وسائل التواصل الاجتماعي حتى لا يواجهوا من أمامهم. بل يعد بمثابة عالم افتراضي بعيد عن معطيات الواقع الفعلي المعيش. ولكن بعضهم يرى أن ذلك يعد حلاً وعلاجاً لهم، فكيف نتصور أن تظل حياتنا بهذا النمط غير النموذجي من التفاعل، وما أثاره علينا على المدى الطويل؟

يعد الرهاب الاجتماعي من أكثر أنواع الاضطرابات النفسية انتشاراً في العالم بعد الاكتئاب وإدمان الكحوليات، ويقصد بالرهاب الاجتماعي "حالة التهيب من المواقف الاجتماعية التي تظهر على الفرد بسبب قصوره في المهارات الاجتماعية، بصورة تجعله أكثر قلقاً في المواقف الاجتماعية التي يواجه فيها شعوراً بالخزي والاستياء"، فالسمة الفارقة للرهاب الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي من الآخرين والتشوه المعرفي للمواقف الاجتماعية لدى الفرد (حجازي، ٢٠١٣، ٢) فهو يعاني من أبسط أمور الحياة وهو التعايش مع الآخرين، وقد يستتر بعضهم خلف شاشات الإنترنت للتحدث ومداراة خوفهم عن طريق الحديث مع الآخرين عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي والإنترنت، معززين بذلك انسحابهم من واقعهم الحقيقي إلى واقع افتراضي بينونه لأنفسهم. فنراه يميل إلى العزلة والتوحد مع الإنترنت بصورة غير هادفة وغير فعالة. وقد يخفف استخدام المحادثة عبر شبكات التواصل الاجتماعي من العزلة التي يعاني منها المصاب، ولكن لا يعالج المشكلة الرئيسية، بل قد يزيد تفاقم الحالة بالانعزال وعدم حاجة المصاب بالمرض للذهاب لاستشارة المعالج، لأنه يجد المتعة دون الحاجة لمواجهة الآخرين من خلال الإنترنت (الشيخ، ٢٠١١). ويعد المجتمع الافتراضي الذي تعززه شبكات التواصل الاجتماعي كالفيسبوك يمثل مجتمعا

سلبياً يفقد الشخص القدرة على التفاعل والتعامل مع واقع الحياة الاجتماعية ومع الناس من حوله، مما يؤدي إلى تدني مستويات التوافق الاجتماعي لدى المستخدم (شناوي وعباس، ٢٠١٤). وقد يكون سبب ذلك هو نقص في المهارات الاجتماعية، كمهارة بدء المحادثة وإنهائها في الوقت المناسب دون إيذاء مشاعر الآخرين، وإما أن يكون بسبب تمسكه ببعض الأفكار اللاعقلانية؛ كالأفكار السلبية المتمثلة في التقييم السلبي للذات (مثل وصف الفرد نفسه بأنه غير كفء) ورغبته في الوصول إلى الأداء المثالي، ومن ثم فهو دائماً ما يعاني من الفشل عندما يقارن مستوى أدائه الحقيقي بما يريد أن يصل إليه (خليل، ٢٠٠٣).

لقد حاولت نظريات الإرشاد النفسي تقديم تفسيرات للاضطرابات النفسية ومنها اضطراب الرهاب الاجتماعي، وتعد نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي إحدى أكثر النظريات الإرشادية انتشاراً ونجاحاً في تفسير آلية حدوث الاضطرابات النفسية ومنها الرهاب الاجتماعي، وفي علاجها. وتعتمد النظرية العقلانية لإيليس على فكرة أساسية، وهي أن معتقدات الأفراد (Beliefs) (ب) هي وسيط جوهري بين الأحداث (Acts) أو الخبرات (أ) والنتائج الانفعالية (Emotional consequence) والسلوكية (ج) وأن المعتقدات اللاعقلانية تولد الاضطراب النفسي (رتيب، ٢٠١١). وقد اكتشف إيليس Ellis وعديد من الباحثين أن تلك الأفكار اللاعقلانية التي يفكر بها الفرد المصاب بالرهاب الاجتماعي تشكل جزءاً من اضطرابه. ومن هذه الأفكار ما يجول في ذهنه بأنه إنسان مرفوض ومنبوذ من قبل الآخرين وأن وجوده عبء عليهم وأن كلامه لا فائدة له، وأن الآخرين يلاحقونه بانتباههم وتدقيق النظر فيه حتى يسخروا منه. ويقوم العلاج المعرفي على استبدال تلك الأفكار السلبية بأفكار إيجابية مقبولة (شاهين وفرانيسيس، ٢٠١٢). مما يجعل الفرد المصاب يتخفى داخل هذه التقنية التي تحمي مستخدميها من أن يواجهوا غيرهم بناء على مثل هذه الأفكار اللاعقلانية، فسرعان ما يتعلقوا بها ويستغرقون الساعات أمام هواتفهم. فتعد الأفكار اللاعقلانية بمثابة دوافع لهم لمزيد من استخدام برامج التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت.

ونعرض في الجزء التالي لبعض الدراسات التي تناولت الرهاب الاجتماعي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، ثم نتقل إلى الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي.

فقد هدفت دراسة عبد الجواد وأحمد (٢٠١٥) إلى فحص الفروق بين مستخدمي وغير مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في بعض سمات الشخصية والقلق الاجتماعي لعينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا (١٥٠ مستخدم و١٥٠ غير مستخدم لشبكات التواصل

الاجتماعي)، متوسط أعمارهم ١٩,٦٤ سنة وانحراف معياري ١,٦٩ سنة. وانتهت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستخدمي وغير مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في بعض الخصائص الشخصية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بينهم في بُعد المظاهر الفسيولوجية للقلق، وبُعد القصور في التفاعلات الاجتماعية، وبُعد الخوف من التقييمات السلبية، والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي في الاتجاه الأفضل لغير مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي.

في حين أشارت دراسة "كرول" (Krol, 2015) إلى تأثير القلق الاجتماعي على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بين المراهقين، عددهم ٤١٥ مراهقاً تراوح أعمارهم بين ١٥ إلى ١٨ عاماً. وتم تحديد استخدام شبكات التواصل الاجتماعي من خلال استبان تقرير ذاتي يحدد المقدار اليومي للوقت الذي يقضيه الفرد على شبكات التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى استبان لتقييم مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي. كما تم الكشف عن مستوى القلق الاجتماعي من خلال مقياس القلق الاجتماعي لليبويتز للأطفال والمراهقين (Liebowitz Social Anxiety Scale (for Children and Adolescents). وأظهرت النتائج أن القلق الاجتماعي بمثابة متغير منبئ بمسئوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي وعدد الساعات اليومية الذي يقضيها الفرد على شبكات التواصل الاجتماعي. وعلى الرغم من ذلك فإنه لا توجد علاقة مباشرة بين القلق الاجتماعي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

بينما عنيت دراسة "إسفاندياري، ونوري، وجولبارفار ويارموهماديان" (Esfandiari, Nouri, Golparvar & Yarmohammadian, 2013) بفحص العلاقة بين القلق الاجتماعي والتواصل عبر الإنترنت لدى المراهقين. وذلك على عينة قوامها ٢٢٠ طالب تراوحت أعمارهم بين ١٢-١٦ سنة من ثماني مدارس متوسطة وثانوية في أصفهان. وأكمل كل واحد منهم مقاييس حول مقدار الوقت الذي يقضونه في التواصل عبر الإنترنت، والموضوعات التي يناقشونها داخلها، والغرض من التواصل عبر الإنترنت. وأكملوا أيضاً مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين. وقد تم تحليل البيانات باستخدام ارتباط بيرسون والانحدار المتعدد. وأظهرت النتائج علاقة ارتباطية موجبة بين التواصل عبر الإنترنت والتوجس والخوف من التقييم السلبي، وعلاقة سلبية بين التواصل عبر الإنترنت وضعف مهارات التواصل الاجتماعي. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن كلاً من الخوف من التقييم السلبي وضعف مهارات التواصل الاجتماعي كانت أفضل مؤشر تنبؤي بالتواصل عبر الإنترنت.

وهدفت دراسة الشهري (٢٠١٣) إلى التعرف على الأسباب التي تدفع إلى الاشتراك في موقعي الفيسبوك وتويتر والتعرف على طبيعة العلاقات الاجتماعية عبر هذه المواقع، والكشف

عن الآثار الإيجابية والسلبية. وتم اختيار العينة المكونة من ١٥٠ طالبة بطريقة قصدية، وقد توصلت الدراسة إلى أن لاستخدام الفيسبوك وتويتر عديد من آثارًا إيجابية متعددة أهمها الانفتاح الفكري والتبادل الثقافي، بينما جاء قلة التفاعل الأسري أحد أهم الآثار السلبية. كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عدد الساعات أسباب الاستخدام. وانتهت الدراسة إلى التوصية بتنظيم دورات لتوعية الفتيات على حسن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وكذلك العمل على توظيف تكنولوجيا الاتصالات الحديثة في عملية التحصيل الدراسي.

وفحصت دراسة "ويدمان وفرنانديز وليفنسون وأوغسطين ولارسين وروديبو" (Weidman, Fernandez, Levinson, Augustine, Larsen & Rodebaugh, 2012) فرضية التعويض الاجتماعي التي تشير إلى أن الإنترنت يفيد في المقام الأول الأفراد الذين يشعرون بعدم الارتياح في التواصل المباشر وجهاً لوجه، فتم فحص ما إذا كان الأفراد ذوي القلق الاجتماعي يستخدمون الإنترنت كوسيلة اجتماعية تعويضية، أم يستخدمونه كجزء من الرفاهية النفسية (Well-being). وجاءت العينة من طلاب المرحلة الجامعية بجامعة ميدوسترن وعددها ٦٤ طالباً متوسط أعمارهم ١٩ سنة، فأفاد الأفراد ذوو القلق الاجتماعي المرتفع عن مشاعر أكثر راحة وعن الكشف الذاتي أثناء التواصل عبر الإنترنت مقارنة بالأفراد ذوي القلق الاجتماعي المنخفض. كما ارتبط القلق الاجتماعي بانخفاض نوعية الحياة وارتفاع الاكتئاب بقوة بالنسبة للأفراد الذين يستخدمون الإنترنت بشكل متكرر في التواصل عبر الآخرين. ومن ثم أشارت نتائج الدراسة إلى عند حين ارتباط القلق الاجتماعي باستخدام الإنترنت كبديل للاتصال المباشر وجهاً لوجه، فإنه قد تؤدي هذه الاستراتيجية في الوقت نفسه إلى ضعف الرفاهية النفسية.

كما حاولت دراسة الشيوخ (٢٠١١) قياس الرهاب الاجتماعي لدى مستخدمات المحادثة عن طريق الإنترنت، والتعرف على دلالة الفروق بحسب عدد ساعات الاستخدام. وجاءت العينة من طالبات كلية الآداب من مستخدمات المحادثة الصوتية في الإنترنت ولأكثر من ساعة يومياً وكان عددهن (٦٠)، أظهرت النتائج أن متوسط استجابات أفراد العينة هو (٢٢, ٤٥) وبانحراف معياري قدره (٦, ٨٩) وقد اتضح أن القيمة التائية المحسوبة هي (٨٢, ٢٢) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢, ٠٠)، أي أنها قيمة دالة إحصائياً، وأن هنالك علاقة دالة إحصائياً لمتغير عدد ساعات الاستخدام، إذ أظهر التحليل الإحصائي أن أعلى نسبة للأعراض ظهرت لدى فئة الاستخدام لثلاث ساعات ثم تليها فئة الاستخدام لساعتين وأقل الفئات تعرضاً للاضطراب هم فئة الساعة الواحدة.

بينما هدفت دراسة "ين، وكو، وين، وو، ويانج" (Yen, Ko, Yen, Wu & Yang, 2007) إلى تحديد العلاقة بين إدمان الإنترنت والاكتئاب، والأعراض المبلغ عنها ذاتيا الخاصة باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD)) والرهاب الاجتماعي، والسلوك العدواني للمراهقين، كما هدفت إلى تقييم الفروق بين الجنسين في الارتباط بين إدمان الإنترنت والأعراض النفسية المذكورة أعلاه بين المراهقين. وذلك على مجموعة من الطلبة مقدارها 2114 (1204 من الذكور و910 من الإناث). فقد تم تقييم إدمان الإنترنت، وأعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، والاكتئاب، والرهاب الاجتماعي، والسلوك العدواني من خلال استبانة التقرير الذاتي. وأظهرت النتائج أن المراهقين الذين يعانون من إدمان الإنترنت لديهم أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، والاكتئاب، والرهاب الاجتماعي، والسلوك العدواني. كما ارتبطت أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه المرتفعة والاكتئاب والسلوك العدواني بإدمان الإنترنت لدى المراهقين الذكور، بينما ارتبط اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والاكتئاب فقط مع إدمان الإنترنت لدى الإناث.

أما بشأن الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي فقد فحصت دراسة "كامي وويساني" (Kamae & Weisani, 2014) العلاقة بين القلق الاجتماعي والأفكار غير العقلانية والذكاء الوجداني (Emotional Intelligence) والحنين إلى المنزل بين طلبة السكن الجامعي المغتربين بجامعة طهران. عددهم 235 (109 ذكر، و126 أنثى)، تم اختيارهم بالطريقة العنقودية العشوائية. وأظهرت نتائج معامل الارتباط علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين القلق الاجتماعي والأفكار غير العقلانية ممن لديهم حنين للوطن، ولكن كان هناك علاقة ارتباطية سلبية دالة بين الحنين إلى المنزل والذكاء الوجداني. بينما أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد علاقة بين المتغيرات المنبئة (القلق الاجتماعي، والأفكار اللاعقلانية، والذكاء الوجداني) والحنين إلى المنزل. ويعنى ذلك أن كلاً من المتغيرات المنبئة الثلاثة استطاعت أن تفسر (75%) من التباين في الحنين إلى المنزل بين الطلبة المغتربين. وكان القلق الاجتماعي أكثر قوة في التنبؤ بحنين الطلبة إلى منزلهم مقارنة بالأفكار اللاعقلانية والذكاء الوجداني.

بينما أشارت دراسة حجازي (2013) إلى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. وتكونت عينة الدراسة من 888 من طلبة المدارس الحكومية بغزة، وجاءت نتائج الدراسة ذات الصلة على النحو الآتي: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، كما جاء الوزن النسبي للقلق الاجتماعي

(٨, ٧٠٪) بينما كان الوزن النسبي للأفكار اللاعقلانية (١, ٦٩٪)، واحتلت فكرة "توقع الكوارث" في المرتبة الأولى من المقياس، ويليهما فكرة "طلب الاستحسان" ويليهما فكرة "ابتغاء الكمال الشخصي".

كما كشفت دراسة عاصلة (٢٠١٣) عن مستوى القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء نظرية ألبرت أيس. وذلك على عينة عشوائية مكونة من ٣٥١ طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية. وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية حسب نظرية أيس بجميع مجالاتها باستثناء العلاقة بين مستوى القلق الاجتماعي ومجال التسرع الانفعالي، كما كشفت النتائج أن الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي ومستوى الأفكار اللاعقلانية جاءت بدرجة متوسطة، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى لأثر الجنس والصف، وعدم وجود فروق في مستوى الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس، أما بالنسبة لمتغير الصف فقد كشفت النتائج وجود فروق إحصائية تعزى لمتغير الصف في الاتجاه الأفضل للصف الثاني الثانوي.

وهدف دراسة شاهين وجراديت (٢٠١٢) إلى مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من الطلبة المراهقين، وتكون مجتمع الدراسة من ٣٢٠ طالباً وطالبة في الصفوف من التاسع إلى الثاني عشر. وطبق عليهم مقياسان أحدهما لقياس الرهاب الاجتماعي والآخر لقياس قلق التفاعل الاجتماعي. وبناء على درجاتهم على هذين المقياسين تم اختيار عينة الدراسة التي تكونت من ٤٥ طالب، تم تقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات، كل مجموعة تكونت من ١٥ طالباً وطالبة. وقد تلقت إحدى المجموعتين التجريبيتين برنامج علاج عقلاني انفعالي سلوكي، بينما تلقت الأخرى برنامج تدريب على المهارات الاجتماعية. أما المجموعة الضابطة فلم تتلق أي برنامج علاجي. وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والتدريب على المهارات الاجتماعية كانت أكثر فاعلية من عدم المعالجة في خفض أعراض الرهاب الاجتماعي وقلق التفاعل الاجتماعي. ولم تختلف فاعلية أي من الأسلوبين العلاجين باختلاف الجنس.

كما حاولت دراسة رتيب (٢٠١١) الكشف عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والمعتقدات اللاعقلانية لدى طلبة الصف الأول الثانوي وذلك في ضوء متغيرات الجنس ومكان الإقامة والمستوى الاقتصادي. فتكونت العينة من ٢٧٠ من طلاب الصف الأول الثانوي الذكور والإناث في محافظة دمشق. وتم تطبيق مقياسين على هذه العينة؛ مقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس المعتقدات اللاعقلانية. وقد أظهرت النتائج علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي

والمعتقدات اللاعقلانية لدى طلبة الصف الأول الثانوي. فضلاً عن عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المخاوف الاجتماعية والمعتقدات اللاعقلانية وفقاً لمتغيرات الجنس ومكان الإقامة والمستوى الاقتصادي.

وأشارت دراسة دهلوي (٢٠١٠) إلى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بقسميها العلمي والأدبي بمكة المكرمة. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين طالبات القسم العلمي والقسم الأدبي في كل من الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية. كما توصلت إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ودرجات الرهاب الاجتماعي. كما تبين التنبؤ بدرجات الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات من خلال درجات الأفكار اللاعقلانية. وأوصت الدراسة بعمل برامج للتغلب على الأفكار اللاعقلانية، ومن ثم هناك إمكانية أن يصاحب ذلك انخفاض درجات الرهاب الاجتماعي.

وأخيراً هدفت دراسة صالح (٢٠٠٦) إلى الكشف عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية وموضع الضبط الوالدي (Parental locus of control) في مرحلة المراهقة المبكرة، ومعرفة الفروق بين الجنسين في الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية وموضع الضبط الوالدي في مرحلة المراهقة المبكرة والأفكار اللاعقلانية وموضع الضبط الوالدي. وقد تكونت عينة الدراسة من ١٦٥ طالباً وطالبة (٨٢ من الذكور، و٨٢ من الإناث). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرهاب الاجتماعي وكل من الأفكار اللاعقلانية وموضع الضبط الوالدي في مرحلة المراهقة المبكرة وبعض أبعاد الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين والمراهقات، كما تبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرهاب الاجتماعي وبعض أبعاد الضبط الوالدي للأب والأم. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في المتغيرات الثلاثة. وأظهرت أن بعض أبعاد الأفكار اللاعقلانية وموضع الضبط الوالدي (للأب والأم) تنبئ بالرهاب الاجتماعي لدى المراهقين من الجنسين.

ومن خلال تحليل الدراسات السابقة التي استعرضناها آنفاً، نجدها تتمثل في محورين؛ الأول خاص بالدراسات التي تناولت الرهاب الاجتماعي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، بينما تناول المحور الثاني الدراسات التي فحصت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي. وجاءت أغلب الدراسات حديثة بعض الشيء ومن طلبة الجامعات. ولم يتبين وجود دراسة واحدة قد جمعت بين متغيرات الدراسة وذلك في حدود علم الباحثين، وتفاوتت الدراسات في مدى حجم عيناتها ما بين (٦٠ إلى ٢١١٤ فرداً)، وأسفرت الدراسات عن

عدد من الأدوات والمقاييس النفسية بداية من استبانات التقرير الذاتي التي تخص المتغيرات المرتبطة بمواقع التواصل الاجتماعي كالمقدار اليومي للوقت الذي يقضيه الفرد، وعدد سنوات الاستخدام، والموضوعات التي يناقشونها داخلها، والغرض من التواصل عبر شبكات التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى استبانات تقييم مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، ومقياس القلق الاجتماعي لليبويتز للأطفال والمراهقين، ومقياس الشيخ (٢٠١١) للرهاب الاجتماعي، ومقاييس متعددة للأفكار اللاعقلانية كمقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية للريحاني وغيرها؛ التي أسهمت في بناء أدوات هذه الدراسة. كما تم تناول بعض المتغيرات الديموغرافية في ضوء الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي وشبكات التواصل الاجتماعي كالجنس والعمر والمسار الدراسي والصف الدراسي ومكان الإقامة والمستوى الاقتصادي (رتيب، ٢٠١١؛ شاهين وفرانيسيس، ٢٠١٢؛ صالح، ٢٠٠٦؛ عاصلة، ٢٠١٣؛ Yen, Krol, 2015; Ko, Yen, Wu & Yang, 2007). وارتبطت متغيرات الدراسة ببعض المتغيرات النفسية الأخرى غير التي عنيت بها هذه الدراسة، والتي يمكن الاستناد إلى بعضها كمتغيرات معدلة أو وسيطة في دراسات أخرى كالاكتئاب وموضع الضبط الوالدي والرفاهية النفسية والذكاء الوجداني وغيرها (صالح، ٢٠٠٦؛ Yen, Ko, Yen, Wu & Weidman, et al., 2012; Yang, 2007) كما استندت بعض الدراسات إلى البرامج العلاجية والارشادية القائمة على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لتعديل الأفكار اللاعقلانية في خفض الرهاب الاجتماعي (شاهين وفرانيسيس، ٢٠١٢)، ونستخلص من نتائج الدراسات إمكانية التنبؤ بدرجات الرهاب الاجتماعي من خلال الأفكار اللاعقلانية، بالإضافة إلى دور فرضية التعويض الاجتماعي في تشكيل سلوك مرضى الرهاب الاجتماعي مستخدمين شبكات التواصل الاجتماعي، كما تبين وجود علاقة ارتباطية بين القلق والرهاب واستخدام الإنترنت كبديل للاتصال المباشر، فضلاً عن علاقة عدد الساعات اليومية لشبكات التواصل الاجتماعي بمستوى الرهاب الاجتماعي.

مشكلة الدراسة

قد توفر شبكات التواصل الاجتماعي على الإنترنت، والفيسبوك على وجه الخصوص فرصاً كبيرة من حيث التفاعل مع الآخرين، للأفراد الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي. وقد تم اقتراح فرضيتين مختلفتين من أجل توضيح سبب استخدام الأفراد القلقين اجتماعياً للحواسيب، والتي يمكن تطبيقها بسهولة على شبكات التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت. الفرضية الأولى المقترحة هي فرضية التعويض الاجتماعي (Social compensation).

والتي بموجبها يستخدم الأفراد شبكات التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت لتعويض النقص في المهارات الاجتماعية أو عدم الراحة في المواقف وجها لوجه. النظرية الثانية، التي تعارض الأولى، تسمى فرضية التعزيز الاجتماعي (Social reinforcement). ووفقا لهذه الفرضية، يستخدم الأفراد المهرة اجتماعيا شبكات التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت لإيجاد فرص إضافية للتفاعل مع الآخرين (Asmundson & Stein, 1994).

وتعد الشبكات الاجتماعية خطراً يهدد منظومة العلاقات الاجتماعية في ضوء الآتي:

١- العزلة الاجتماعية والانفصال عن الواقع: يقوم استعمال الإنترنت على طابع الفردية، فبدلاً من أن يقوم الفرد بنشاطاته اليومية كالتسوق ومشاهدة البرامج الترفيهية مع أسرته وأصدقائه، أصبح يقوم بها بمفرده على شبكة الإنترنت. فأصبح الأفراد افتراضيين، وكائنات حوارية كتابية، وهذا النمط الجديد من الاتصال أثر في عملية التفاعل الفردي والجماعي داخل المحيط الأسري، وداخل المحيط الاجتماعي الأكبر.

٢- ضعف مهارات التواصل: تعتبر من أهم المخاطر التي يمكن أن تنجم عن استخدام الشبكات الاجتماعية، خصوصاً فئة الشباب، فقضاء وقت طويل أمام شاشة الكمبيوتر في تصفح شبكات التواصل يؤدي إلى عزلهم اجتماعياً، مما يغيب مشاركتهم في فعاليات المجتمع، ومن ثم إضعاف مهارات التواصل لديهم.

٣- الشعور بالوحدة النفسية: ويؤدي التغيير في طريقة التواصل إلى مشكلات نفسية تضر بالفرد، كالشعور بالوحدة النفسية نتيجة وجود خلل في علاقات الفرد الاجتماعية. وينتج عن ذلك فجوة نفسية وتباعد عاطفي بينه وبين الآخرين من المحيط الاجتماعي، وفقدان التقبل والحب من جانبهم، ويترتب عن ذلك حرمانه من الانخراط مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه.

٤- الإدمان والاعترا ب الاجتماعي: تتسم شبكات التواصل الاجتماعي بإغراء وجذب الشباب بشكل كبير، وهذا ما يؤدي بهم إلى الإدمان عليها، والتعلق والارتباط بها، واستخدامها لفترات طويلة. ويسفر عن ذلك الاعترا ب عن المحيط الاجتماعي، وسلوكيات عديدة كاللامبالاة وعدم تحمل المسؤولية والهروب من المشكلات وعدم مواجهتها (حدادي، ٢٠١٥). كما أشار نومار (٢٠١٢) إلى أن استخدام موقع الفيسبوك يؤثر في الاتصال الشخصي وجهاً لوجه، وفي تفاعل المستخدمين مع أسرهم وأقاربهم وأصدقائهم، كما يؤدي إلى الانسحاب الملحوظ للفرد من التفاعل الاجتماعي.

وطبقاً للنظريات المعرفية للرهاب الاجتماعي والتي تركز على معتقدات الفرد نحو قدراته

الاجتماعية، فإن ضعف القدرات الاجتماعية يتوقف على توقعات الفرد ورغباته في المواقف الاجتماعية، فالفكرة الأساسية للنموذج المعرفي الحديث لمرضى الرهاب الاجتماعي، تتمحور في الرغبة القوية للفرد في نقل انطباعه عن نفسه وعن الآخرين، والخطر الواضح الناجم عن الشعور بالعجز الاجتماعي، والذي يهدده عندما يتعامل مع الآخرين بمفرده، والاعتقاد الشائع عن سلوكه، والنتائج المترتبة على تعاملاته الاجتماعية. ويتسم الرهاب الاجتماعي بالتوتر والخوف غير المنطقي والذي يعانيه الفرد عندما يكون بصحبة الآخرين (صالح، ٢٠٠٦) كما يعانون مرضى الرهاب الاجتماعي من التشويه الإدراكي للواقع، والتوقعات السلبية، والتمركز حول الذات، والتفكير الذاتي الموجه، فالأحكام التي يصدرها الفرد على المواقف الاجتماعية ترتبط بما يتوقعه أو يتقبله أو يرغبه في هذه المواقف من حيث المستوى والهدف، ومن ثم فإن التعارض بين مستوى قدرات الفرد الاجتماعية واعتقاداته تتحدد بمستوى القلق الاجتماعي والتجنب السلوكي للآخرين (دهلوي، ٢٠١٠).

وقد يتعدى آثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كالفيسبوك والواتساب المجال الاجتماعي المتمثل في الرهاب الاجتماعي وضعف المهارات الاجتماعية إلى أبعد من ذلك؛ حيث التأثير السلبي على التحصيل الدراسي والأداء الأكاديمي. فتوصلت دراسة عوض (٢٠١٤) إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي لها تأثير سلبي على التحصيل الدراسي للأبناء، وبخاصة في حالات ازدياد عدد ساعات الاستخدام. كما أشار بيوه وايبور (Yeboah & Ewur, 2014) إلى آثار شبكة الواتساب على الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، فعلى الرغم من دور الواتساب في سهولة وسرعة التواصل إلا أنه له تأثير سلبي على المعلومات والأفكار المتداولة بين الطلبة، فقد يتسبب في استغراق الطلبة وقتاً كثيراً في استخدامه؛ مما كان لها أثر سلبي على التحصيل الدراسي لهم وعلى اكتمال الواجبات المطلوبة منهم، وكان للواتساب دور سلبي في ضعف هجاء الطلبة ووتشتيت انتباههم أثناء المحاضرات. إلا أن ديفي وتيفيرا (Devi & Tevera, 2014) اختلفوا حول ذلك حيث أشاروا إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي يمكن استخدامها كعنصر مهم للتواصل الأكاديمي كما أنها تعد مصدر جيد للمعلومات فكان الفيسبوك هو الأكثر استخداماً بين مواقع الشبكات الاجتماعية من قبل الطلبة يتبعها الواتساب.

ونستنتج مما سبق أن الطلاب يلجئون لشبكات التواصل الاجتماعي تجنباً لمشاعر القلق والخجل التي تعترضهم حينما يكون التواصل مباشراً مع الناس، فهل يرتبط هذا السلوك غير السوي بأفكار غير عقلانية أم يرتبط بعوامل أخرى؟ وإذا كان الأمر كذلك فما هي أنواع هذه الأفكار؟ فعندما يعاني بعض الطلاب المصابون بالرهاب من تلثم الكلام، فقد يمنحهم

التواصل عبر شبكات التواصل الاجتماعي الفرصة العظمى في عدم الوقوع في أخطاء الكلام ويعطيهم فرصة كبيرة لتخطي هذه الأخطاء. وما قد تتيحه أيضاً وسائل التواصل الاجتماعي في أنها تبعد الشخص عن أنظار الآخرين والتي يصعب في العادة على مرضى الرهاب ان يتجنبوها في الواقع؛ ومن ثم فإن وسائل التواصل أكثر مناسبة لهم في ضوء اعتقاداتهم. فهل يصبح ذلك الأمر أسلوباً علاجياً أو وسيلة للتوافق، إذا جعلت هذه التقنيات الفرد منا أسيراً لها رافضاً الالتزام بمبادئ التواصل الحي منزوياً داخل مجتمع افتراضي أعطى لنفسه من خلاله مبرراً غير مقبول. ووفقاً لذلك يمكن بلورة الهدف الرئيس للدراسة في الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي داخل سياق العالم الافتراضي (شبكات التواصل الاجتماعي).

أسئلة الدراسة

- تحاول الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية، والتي تشكل في مجموعها مشكلة الدراسة:
- ما مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية ككل وأبعاده؟
 - هل توجد علاقة ارتباطية بين الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية بين الطلبة من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي؟
 - هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي؟
 - هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ومستوى التحصيل الدراسي بين الطلبة؟
 - هل هناك فروق بين الطلاب المغتربين وغير المغتربين من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية؟
 - هل يمكن التنبؤ بالرهاب الاجتماعي من خلال الأفكار اللاعقلانية وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى تحديد طبيعة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، فضلاً عن التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الرهاب الاجتماعي وكل من الأفكار اللاعقلانية وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، بالإضافة

إلى فحص العلاقة بين عدد ساعات الاستخدام اليومي ومستوى التحصيل الدراسي بين الطلبة، وفحص الفروق بين الطلاب المغتربين وغير المغتربين من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على القدرة التنبؤية لكل من الأفكار اللاعقلانية وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بدرجة بالرهاب الاجتماعي لدى الطلبة مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية إجراء هذه الدراسة في عدد من الاعتبارات النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

1. تزويد المكتبة العربية بدراسة حديثة في مجال الإرشاد والعلاج النفسي نظراً لندرة الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة معاً في حدود علم الباحثين.
2. يستمد أهمية الموضوع من طبيعة فئة الشباب الجامعيين باعتبارهم طاقة بشرية مؤثرة داخل المجتمع السعودي التي تحتاج إلى قدر من العناية والاهتمام. وفي المملكة العربية السعودية يتبين أن الرهاب الاجتماعي أكثر الاضطرابات انتشاراً بين المراهقين والشباب، فقد أوضحت إحدى الدراسات أن نسبة من يعانون من الرهاب الاجتماعي في المملكة العربية السعودية ويترددون على العيادات الخاصة قد بلغت نحو 79% من اضطرابات الرهاب بشكل عام (دهلوي، 2010).
3. محاولة فحص ظاهرة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي التي تتزايد بشكل سريع واتساع نطاق تأثيرها المباشر على الطلبة.
4. تحديد الدور الذي يؤديه كل من الأفكار اللاعقلانية وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالرهاب الاجتماعي لطلبة الجامعة.
5. معرفة طبيعة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لطلاب كلية الطب باعتبارها إحدى الكليات التي تتطلب كفاءة أكاديمية عالية.
6. قد تفيد المرشدين النفسيين بالجامعات لتجاوز العقبات التي تحول دون أداء الطلبة الأكاديمي على النحو المطلوب.
7. قد تشكل ملامح برامج التوعية لكيفية استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بين الطلبة.
8. قد تمهد هذه الدراسة لدراسات مستقبلية للتعرف على الكثير من المتغيرات النفسية التي تساعد الطلبة على تحقيق الصحة النفسية.

التعريف بالمصطلحات**الرهاب الاجتماعي (Social phobia):**

يرى مارجراف و رودولف Margraf & Rudolf أن المقصود بالرهاب الاجتماعي هو الخوف غير المقبول وتجنب المواقف التي يفترض للفرد أن يتعامل أو يتفاعل فيها مع الآخرين، ويكون معرضاً نتيجة ذلك إلى نوع من أنواع التقييم، فتكون السمة المميزة للرهاب الاجتماعي متمثلة في الخوف غير المبرر من التقييم السلبي (الركبيات، ٢٠١٥).

أما إجرائياً فيعرف الرهاب الاجتماعي بأنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها من المشاركين بعد تطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي.

وقد حدد الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي DSM-V معايير تشخيص الرهاب الاجتماعي (American Psychiatric Association, 2013, 202) على النحو الآتي:

- ١- الخوف المستمر من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو الأداء التي يتعرض فيها الفرد لأشخاص غير مألوفين أو إلى إمكانية التدقيق من قبل الآخرين. ويخشى الفرد من أن يتصرف (أو يظهر أعراض القلق) بطريقة محرجة ومهينة.
 - ٢- التعرض للمواقف الاجتماعية يثير دائماً القلق تقريباً.
 - ٣- يعترف الشخص بأن هذا الخوف مبالغ وغير منطقي.
 - ٤- يتم تجنب المواقف الاجتماعية المخيفة أو تحملها مع الضيق والقلق الشديد.
 - ٥- يسبب الخوف، والقلق، والتجنب إحباطاً مرضياً أو انخفاضاً في الأداء الاجتماعي أو الأكاديمي أو المهني أو مجالات الأداء المهني الأخرى.
 - ٦- في حالات الأفراد تحت سن ١٨ عاماً يجب أن يستمر الخوف لمدة ستة أشهر على الأقل.
- لا يرجع الخوف أو التجنب إلى الآثار الفسيولوجية المباشرة لمادة معينة (مثل العقاقير أو الأدوية) أو لحالة طبية عامة أو الإصابة بمرض نفسي آخر.

الأفكار اللاعقلانية (Irrational thoughts):

يعرفها إليس بأنها تلك الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تتسم بعدم عقلانياتها والتي تقوم على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الامكانيات الفعلية للفرد (Eliss, 1977).

أما إجرائياً فتعرف الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها من المشاركين بعد تطبيق مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية بأبعاده المختلفة عليهم.

- وقد أورد إليس في كتاباته إحدى عشرة فكرة لا عقلانية على النحو الآتي:
- ١- من الضروري أن يكون الفرد محبوباً ومقبولاً في بيئته ومن قبل كل المحيطين به (طلب الاستحسان Demand of approval).
 - ٢- ينبغي أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة والإنجاز حتى يكون شخصاً ذا قيمة وجديراً بكل شيء (ابتغاء الكمال الشخصي Personal perfection).
 - ٣- بعض الناس يتصفون بالشر والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب (اللوم الزائد للذات وللآخرين Blame - proneness).
 - ٤- من النكبات المؤلمة ألا تسير الأمور على غير ما يريده المرء لها (توقع المصائب والكوارث Catastrophizing).
 - ٥- تتج التعاसे عن ظروف خارجية لا نملك القدرة على التحكم بها (اللامبالاة الانفعالية Emotional – irresponsibility).
 - ٦- الأشياء الخطرة أو المخيفة تعد سبباً للانشغال الدائم للفكر، وينبغي أن يتوقعها دائماً وأن يستعد لمواجهتها (القلق الناتج للاهتمام الزائد Anxious over concern).
 - ٧- الأسهل تجنب الصعوبات والمسئوليات الشخصية التي نواجهها (تجنب المشكلات Problems avoidance).
 - ٨- يجب أن يعتمد الإنسان على الآخرين، وأن يكون دائماً إلى جانبه شخص أقوى منه، يعتمد عليه (الاعتمادية Dependency).
 - ٩- إن الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها (الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي Helplessness).
 - ١٠- ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطراب ومشكلات (الانزعاج لمتاعب الآخرين Upset for people's problems).
 - ١١- هناك دائماً حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فأن النتائج سوف تكون مؤلمة (ابتغاء الحلول الكاملة Perfect solutions) (مجلي، ٢٠١١، ٢٠٤).
- بالإضافة إلى الأفكار السابقة أضيفت إلى البيئة العربية فكرتان؛ وهو ما أضافه الريحاني (١٩٨٥)، حتى أصبح عدد الأفكار اللاعقلانية ثلاث عشرة فكرة، وكانت الفكرتان هما:
- ١- ينبغي أن يتسم الفرد بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

- ٢- مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة.
وقد لخص إليس هذه الأفكار في ثلاث حتميات أساسية:
- ١- يجب أن أكون كفتاً تماماً، ومنجزاً تماماً، محبوباً دائماً من الجميع وإلا كنت شخصاً لا قيمة له: هذه الفكرة اللاعقلانية من المتوقع أن تؤدي إلى الشعور بالهلع والقلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات.
- ٢- يجب أن يعاملني الأشخاص المهمون في حياتي بلطف وعدالة ولا يعرضونني للإحباط وأن يراعوا مشاعرهم في كل الأوقات، وإلا فهم أشرار يجب أن يوجه إليهم اللوم والانتقام والعقاب الشديد لمعاملتهم البغيضة وغير الكريمة لي: وهذه الفكرة من المتوقع أن تؤدي إلى مشاعر الغضب والسلوك العدواني والانطواء.
- ٣- يجب أن تسيّر الأشياء والظروف دائماً في الاتجاه الذي أريده وأن تعطيني كل ما أريده بسهولة مع أقل قدر من الإحباط وإلا فإن الحياة تصبح شاقة بغیضة لا تطاق: وهذه الفكرة من المحتمل أن تؤدي إلى الإشفاق على الذات وانخفاض القدرة على تحمل الإحباط (سلامة، ٢٠١١).

شبكات التواصل الاجتماعي (Social networks):

تعرف شبكات التواصل الاجتماعي على أنها تلك الوظيفة الأساسية التي تمد المستخدمين بالقدرة على الاتصال والتواصل والتفاعل فيما بينهم عبر الإنترنت (Barton, 2013) كما هي " منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمستخدمين فيها بإنشاء مواقع خاصة بهم، ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها أو مع أصدقاء الجامعة" (عوض، ٢٠١٤، ١٨).

أما إجرائياً فيعرف بأنه عدد ساعات الاستخدام اليومي وعدد سنوات الاستخدام لشبكات التواصل الاجتماعي (فيسبوك، وتويتر، والواتساب) التي يتحصل عليها من المشاركين من البيانات الأولية لمقياس الدراسة.

فروض الدراسة

بعد عرض مفهومات الدراسة الخاصة بالرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية وشبكات التواصل الاجتماعي ونتائج الدراسات السابقة في هذا الصدد، يمكن صياغة الفروض على النحو الآتي:

- هناك اختلاف في انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية ككل وأبعاده.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي وعدد ساعات الاستخدام اليومي لشبكات التواصل الاجتماعي لدى الطلاب مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين عدد ساعات الاستخدام اليومي لشبكات التواصل الاجتماعي ومستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي.
- هناك فروق بين الطلاب المغتربين وغير المغتربين من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية في الاتجاه الأفضل لغير المغتربين.
- يمكن التنبؤ بالرهاب الاجتماعي من خلال الأفكار اللاعقلانية وعدد ساعات الاستخدام اليومي لشبكات التواصل الاجتماعي.

منهجية الدراسة

اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي المقارن، نظراً لاعتماد الباحثين في تقديم المتغيرات المستقلة ومعالجتها على الوصف، وليس التعديل والتغيير العمدي، ورصد حجم العلاقات الارتباطية، بالإضافة إلى أنها دراسة ميدانية يصعب فيها ضبط كل المتغيرات الدخيلة.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (١٨٠ مشاركاً) جميعهم من الذكور من طلاب كلية الطب بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل من الفرقة الأولى والثانية، المسجلين للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧، وسحبت العينة بطريقة قصدية من بين الطلبة المستخدمين الشبكات التواصل الاجتماعي، وكان متوسط أعمارهم ٤١، ١٩ سنة بانحراف معياري ٩٧، ٠ سنة. وكان متوسط المعدل التراكمي للتحصيل الدراسي لديهم ١١، ٤ درجة بانحراف معياري ٥١، ٠ درجة. وكانت نسبة الطلبة المغتربين داخل العينة ٤٢٪، في حين كانت نسبة الطلبة غير المغتربين ٥٨٪.

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس الرهاب الاجتماعي

تم إعداده من قبل الشيخ (٢٠١١) وقد بلغت فقرات المقياس (٢٠) فقرة. ويتبع هذا المقياس تدريج ليكرت الثلاثي (لا ينطبق علي (١)) و(ينطبق علي أحياناً (٢)) و(ينطبق علي دائماً (٣))، إذ تتراوح الدرجة بين ٢٠-٦٠. وتم استخراج صدق المقياس في صورته الأولى عن طريق عرض فقرات المقياس على الخبراء من الأطباء النفسيين وأساتذة علم النفس وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق تتراوح بين (٩٠٪) وتم تعديل بعض الفقرات لتكون أكثر وضوحاً للمفحوصين، وتم استخراج ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار فقد قامت الباحثة بإعادة تطبيق أداة البحث على أفراد العينة بعد التطبيق الأول بثلاثة أسابيع، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون وجد أن معامل الثبات (٧٩،٠).

معاملات صدق مقياس الرهاب الاجتماعي لهذه الدراسة:

تم حساب الصدق من خلال صدق الاتساق الداخلي على عينة استطلاعية من الطلبة مقدارها ٢٠ طالب، وصدق المجموعات الطرفية المميزة على العينة الأساسية للدراسة.

صدق الاتساق الداخلي (Internal consistency):

تم التأكد من صدق المقياس من خلال حساب الاتساق الداخلي فقد تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٣٥،٠ و٦٦،٠)، كما تراوح مستوى الدلالة بين (٠،٠٠١ و٠،٠١)، ولذلك لم يتم حذف أي بند من بنود المقياس. كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١)

معاملات صدق التكوين بطريقة الاتساق الداخلي (ارتباط درجات البنود بالدرجة الكلية للمقياس)

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٥٧	٠,٠٠١	١١	٠,٤٥	٠,٠٠٤
٢	٠,٥٦	٠,٠٠١	١٢	٠,٤٠	٠,٠٠٨
٣	٠,٥٥	٠,٠٠١	١٣	٠,٥٩	٠,٠٠١
٤	٠,٤٦	٠,٠٠٤	١٤	٠,٥٦	٠,٠٠١
٥	٠,٤٩	٠,٠٠٢	١٥	٠,٦٢	٠,٠٠١
٦	٠,٦٦	٠,٠٠١	١٦	٠,٦٠	٠,٠٠١
٧	٠,٦٤	٠,٠٠١	١٧	٠,٤٥	٠,٠٠٥

تابع جدول (١)

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٨	٠,٧٥	٠,٠٠١	١٨	٠,٦٢	٠,٠٠١
٩	٠,٤٨	٠,٠٠٢	١٩	٠,٤٣	٠,٠٠٧
١٠	٠,٣٥	٠,٠١	٢٠	٠,٤٩	٠,٠٠٢

صدق المجموعات الطرفية المميزة:

تم التأكد من صدق المقياس عن طريق حساب صدق المجموعات الطرفية المميزة من خلال تطبيق المقياس على العينة الأساسية البالغ عددها (١٨٠)، ثم اختيار نسبة (٢٥٪) من الدرجات العليا وعددها ٤٥ طالباً، ونسبة (٢٥٪) من الدرجات الدنيا وعددها ٤٥ طالباً، وتم استخدام اختبارات Test-T لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين، وقد وجد الباحثان فروقاً جوهرية بين المجموعتين في الرهاب الاجتماعي، كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

نتائج الصدق التمييزي لمقياس الرهاب الاجتماعي ومقياس الأفكار اللاعقلانية

الدلالة	قيم (ت)	الفئة الدنيا ٤٥ = ن		الفئة العليا ٤٥ = ن		المجموعات المتغيرات	م
		ع	م	ع	م		
٠,٠٠١	١٠,٢٨	٢,٢٥	٢٥,٢٢	٤,٩٨	٣٥,٦٠	الرهاب الاجتماعي	١
٠,٠٠١	٩,٥١	٣,٧٥	٨١,٠٦	٢,٠٠	٨٨,٣٢	الأفكار اللاعقلانية	٢

معاملات ثبات مقياس الرهاب الاجتماعي لهذه الدراسة:

تم حساب الثبات من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ وبطريقة القسمة النصفية، وذلك على عينة أخرى من الطلبة مقدارها ٣٠ طالباً.

١- حساب الثبات بطريقة القسمة النصفية:

لقد تم حساب الثبات بطريقة القسمة النصفية من خلال تقسيم بنود الاختبار إلى نصفين متساويين. فقام الباحثان باستخدام معادلة سبيرمان براون - لتصحيح الطول؛ لأن نصف الاختبار متساويين في الطول، وقد بلغ معامل الثبات ٠,٨٢ وهو معامل ثبات مرتفع.

٢- حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ

تم التأكد من معامل ثبات المقياس من خلال تطبيق معادلة ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمته ٠,٨٧، مما يدل على درجة ثبات عالية للمقياس.

ثانياً: مقياس الأفكار العقلانية والالاعقلانية

أعدّه الريحاني (١٩٨٥) ويهتم هذا المقياس بالتعرف على الأفكار العقلانية والالاعقلانية التي يحملها الطلبة، وينطلق هذا المقياس من فكرة إليس بأن هناك ١٣ فكرة خاطئة قد يحملها الناس، وقد قام بإضافة فكرتين إلى الأفكار الإحدى عشرة الخاصة بإليس. وعلى المرشد اكتشاف الأفكار من أجل تغييرها، ومن ثم سيؤدي تغيير الأفكار إلى تغيير السلوكيات والمشاعر التي يحملها الطلبة. ويتكون المقياس من ٥٢ فقرة، ويتبع هذا المقياس تدرج ليكرت الثنائي يتراوح من ١ (لا) إلى ٢ (نعم). وتتراوح الدرجة الكلية بين ٥٢-١٠٤. ويعد الحد الأدنى (٥٢) رفض الطالب لجميع الأفكار الالاعقلانية التي يمثلها المقياس أو تعبر درجة عالية من التفكير العقلاني، على عكس الحد الأعلى (١٠٤) التي تعبر عن درجة عالية من التفكير الالاعقلاني. والأبعاد أو العلامات الفرعية على المقياس عددها ١٣ بُعداً، وهي تقيس أبعاد الاختبار الثلاثة عشر، ويتكون كل بُعد منها من أربع فقرات. ويطبق المقياس على الطلبة من الصف الثامن فما فوق.

معاملات صدق مقياس الأفكار العقلانية والالاعقلانية لهذه الدراسة:

تم حساب الثبات من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ وبطريقة القسمة النصفية وذلك على عينة استطلاعية من الطلبة مقدارها ٣٠ طالباً.

صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق المقياس من خلال حساب الاتساق الداخلي إذ تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد (وهي ١٣ بُعداً خاصاً بالأفكار الالاعقلانية) والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٩ و ٠,٥٥)، كما تراوحت مستوى الدلالة بين (٠,٠٠١ و ٠,٠٥)، ونجد أن معاملات صدق الاتساق الداخلي مقبولة إلى حد كبير، إذ لم يقل معامل الارتباط عن الحد المقبول وهو (٠,٣). كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٣)

معاملات صدق التكوين بطريقة الاتساق الداخلي
(ارتباط درجات الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس)

البُعد (الفكرة)	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البُعد (الفكرة)	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٤١	٠,٠٠٦	٨	٠,٥٥	٠,٠٠١
٢	٠,٣٩	٠,٠٠٧	٩	٠,٢٩	٠,٠٥
٣	٠,٣٨	٠,٠١	١٠	٠,٢٩	٠,٠٠٧

تابع جدول (٣)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البُعد (الفكرة)	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البُعد (الفكرة)
٠,٠٠٥	٠,٤٦	١١	٠,٠٠٢	٠,٥٠	٤
٠,٠٠٤	٠,٤٩	١٢	٠,٠٠١	٠,٥٢	٥
٠,٠١	٠,٢٧	١٣	٠,٠١	٠,٢٧	٦
			٠,٠٠١	٠,٥٠	٧

صدق المجموعات الطرفية المميزة:

تم التأكد من صدق المقياس عن طريق حساب صدق المجموعات الطرفية المميزة من خلال تطبيق المقياس على العينة الأساسية البالغ عددها (١٨٠)، ثم اختيار نسبة (٢٥٪) من الدرجات العليا وعددها ٤٥ طالباً، ونسبة (٢٥٪) من الدرجات الدنيا وعددها ٤٥ طالب، وتم استخدام اختبار T-Test لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين، وقد وجد الباحثان فروقاً جوهرية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الأفكار اللاعقلانية، كما هو موضح في جدول (٢) السابق عرضه.

معاملات ثبات مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية لهذه الدراسة:

تم حساب الثبات من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ وبطريقة القسمة النصفية وذلك على عينة استطلاعية من الطلبة مقدارها ٣٠ طالباً.

حساب الثبات بطريقة القسمة النصفية:

تم حساب الثبات بطريقة القسمة النصفية من خلال تقسيم بنود الاختبار إلى نصفين متساويين باستخدام معادلة سبيرمان براون - لتصحيح الطول؛ لأن نصف الاختبار متساويان في الطول، وقد بلغ معامل الثبات ٠,٦٨ وهو معامل ثبات مرتفع.

حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ

تم التأكد من معامل ثبات المقياس من خلال تطبيق معادلة ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمته ٠,٧٤ مما يدل على درجة ثبات عالية للمقياس.

إجراءات تطبيق الدراسة

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس الرهاب الاجتماعي والأفكار العقلانية واللاعقلانية تم إعدادها في صورتها النهائية، ثم قام الباحثان بتوزيعها على أفراد العينة الأساسية من

طلاب كلية الطب، وتم التأكد من فهم تعليمات المقاييس وطريقة الإجابة عليها، مع التأكيد على كتابة البيانات الأساسية وخاصة المتعلقة باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي كعدد ساعات الاستخدام اليومي وعدد البرامج المستخدمة وغيرها، وتم تطبيق المقاييس بطريقة جماعية. وقد تم استبعاد الاستبانات غير الصالحة أو غير مكتملة البيانات من التحليل الإحصائي.

التحليل الإحصائي

استخدم الباحثان للتحقق من احتمالات صدق فروض هذه الدراسة وتحليل بياناتها الأساليب الإحصائية الآتية، بناء على الحزمة الاحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS:

- معامل الارتباط الخطي المستقيم لبيرسون.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعات غير المرتبطة.
- خط الانحدار المتعدد.
- معامل ثبات ألفا كرونباخ والقسمه النصفية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتيجة الفرض الأول: "هناك اختلاف في انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية ككل وأبعاده". و لاختبار هذا الفرض تم حساب متوسط الدرجات والوزن النسبي (من خلال قسمة المتوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية للبعد ثم ضرب الناتج في 100) لكل بُعد أو فكرة لا عقلانية والدرجة الكلية للمقياس التي شملت ثلاث عشرة فكرة، كما هو مبين في جدول (٤).

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمستوى الأفكار اللاعقلانية مرتبة تنازلياً

رقم البعد	الرتبة	مضمون البعد (الفكرة اللاعقلانية)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
٦	١	القلق الناتج عن الاهتمام الزائد	٧,٢١	٠,٨٢	٪٦٠,٠٨
٥	٢	اللامبالاة الانفعالية	٧,٠١	٠,٨٢	٪٥٨,٤١
٤	٣	توقع المصائب والكوارث	٦,٨٩	٠,٩٧	٪٥٧,٤١
٣	٤	اللوم الزائد للذات والآخرين	٦,٨٨	٠,٨١	٪٥٧,٣٣
١	٥	طلب الاستحسان	٦,٧٩	٠,٩٥	٪٥٦,٥٨
١٠	٦	الانزعاج لمتابع الآخرين	٦,٧٥	٠,٩٣	٪٥٦,٢٥

تابع جدول (٤)

رقم البعد	الرتبة	مضمون البُعد (الفكرة اللاعقلانية)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
١١	٧	ابتغاء الحلول الكاملة	٦,٦٨	٠,٨٨	٥٥,٦٦%
٢	٨	ابتغاء الكمال الشخصي	٦,٦٦	٠,٨٤	٥٥,٥٠%
١٢	٩	الرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين	٦,٤٦	٠,٩٤	٥٣,٨٣%
٩	١٠	الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي	٦,٣٧	٠,٧٨	٥٣,٠٨%
٨	١١	الاعتمادية	٦,٢٢	٠,٩٠	٥١,٨٣%
١٣	١٢	مكانة الرجل هي الأهم	٦,١٤	٠,٧٦	٥١,١٦%
٧	١٣	تجنب المشكلات	٦,١٢	٠,٦١	٥١,٠٠%

يتضح من جدول (٤) أن الفكرة السادسة (القلق الناتج عن الاهتمام الزائد) والخامسة (اللامبالاة الانفعالية) والرابعة (توقع المصائب والكوارث) جاءت في أعلى المراتب، في حين جاءت الأفكار السابعة (توقع المصائب والكوارث) والثالثة عشر (مكانة الرجل هي الأهم) التي أضافها الريحاني (١٩٨٥) في أدنى المراتب إذ كانت الأقل انتشاراً. وتعني هذه النتيجة أن هؤلاء الطلاب لديهم قدر وافر من القلق لشعورهم بأن الآخرين يراقبونهم باهتمام، كما أن هؤلاء الطلاب لديهم توقع عال نحو حدوث شيء ما في سياقهم الاجتماعي، ولذا فإنهم يسارعون إلى وسائل التواصل الاجتماعي. بينما تشير أدنى المراتب (تجنب المشكلات - مكانة الرجل هي الأهم) إلى أن هؤلاء الطلاب لا يلجؤون إلى شبكات التواصل الاجتماعي هرباً من مشكلات حياتية يعيشونها أو سعياً لمكانة معينة على شبكات التواصل. وهي تتفق مع نتائج دراسة عبد الغفار (٢٠٠٧) التي أشارت إلى أن الوزن النسبي للأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة أظهر ارتفاعاً لكل من بُعد توقع الكوارث والقلق الزائد واللامبالاة الانفعالية، في حين كانت الاعتمادية أقل الأفكار اللاعقلانية انتشاراً بين العينة. كما أشارت دراسة حسن والجمالي (٢٠٠٢) إلى انتشاراً الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة بنسب تتراوح بين ٢٩,١٠% في حدها الأدنى وبين ٤٨,٥% في حدها الأعلى. وإذا فحصنا طبيعة هذه الأفكار لنجدها سبباً رئيساً في أغلب الاضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق والرهاب الاجتماعي.

نتيجة الفرض الثاني: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي". ولاختبار هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط الخطي المستقيم لبيرسون بين كل فكرة لا عقلانية على حدة وبين الرهاب الاجتماعي، بالإضافة إلى حساب معامل الارتباط بين الدرجة

الكلية للأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي، وذلك لرصد درجة التلازم في التغيير بين كل متغيرين، كما هو مبين في الجدول (٥):

جدول (٥)
العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والرهاب الاجتماعي

م	المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
١	طلب الاستحسان	٠,٠١	غ دال
٢	ابتغاء الكمال الشخصي	-٠,٠٣	غ دال
٣	اللوم الزائد للذات والآخرين	٠,١٧	غ دال
٤	توقع المصائب والكوارث	٠,٣٧	٠,٠٠٦
٥	اللامبالاة الانفعالية	٠,٣٥	٠,٠٠٩
٦	القلق الناتج عن الاهتمام الزائد	٠,٣٦	٠,٠٠٨
٧	تجنب المشكلات	٠,٣٠	٠,٠٣
٨	الاعتمادية	٠,١٧	غ دال
٩	الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي	-٠,٠٦	غ دال
١٠	الانزعاج لمتاعب الآخرين	٠,٣٤	٠,٠١
١١	ابتغاء الحلول الكاملة	٠,١٦	غ دال
١٢	الرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين	٠,١٥	غ دال
١٣	مكانة الرجل هي الأهم	٠,٠١	غ دال
١٤	الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية	٠,٤١	٠,٠٠٢

ويتضح من الجدول (٥) قبول هذا الفرض جزئياً إذ تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً موجبة بين الرهاب الاجتماعي والدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية، أي أنه كلما زادت الأفكار اللاعقلانية للطالب زاد لديه الرهاب الاجتماعي، والعكس صحيح. كما تبين أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الرهاب الاجتماعي وبين الأفكار اللاعقلانية كل منها على حدة مثل (توقع المصائب والكوارث، واللامبالاة الانفعالية، والقلق الناتج عن الاهتمام الزائد، وتجنب المشكلات، والانزعاج لمتاعب الآخرين) بينما كانت الأفكار اللاعقلانية الأخرى غير مرتبطة بالرهاب الاجتماعي، مما يعطي خصوصية للأفكار اللاعقلانية المرتبطة بحدوث الرهاب الاجتماعي أو تأثير الرهاب الاجتماعي عليها، وعندما نتفحص طبيعة هذه الأفكار نجد أن أغلب الأفكار تتماشى مع نتائج الفرض الأول فيما عدا الفكرة السابعة (تجنب المشكلات)، وهي أفكار تتعلق بشكل كبير بحدوث الرهاب الاجتماعي وتجنب الآخرين. وبناء على هذه الأفكار نفترض أن الطالب الذي يعاني من الرهاب الاجتماعي يكون محتوى أفكاره

اللاعقلانية حول التوقع بأن الموقف الاجتماعي يسير على غير ما يريده فيجعله يعزف عن المواجهة والمحاولة، وأن هذه التعاسة التي تتملكه تجعله لا يملك القدرة على التحكم بها فيصبح مسلوب الإرادة، مما يجعله منشغلاً دائماً بخطورة هذه المواقف الاجتماعية، فلا يجد أمامه سوى تجنب الصعوبات والمسئوليات الشخصية التي يواجهها أو قد يجد سبباً أخرى يحتمي بها من هذه المواجهة كوسائل التواصل الاجتماعي. وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة دهلوي (٢٠١٠) ورتيب (٢٠١١) التي توصلوا فيها إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية ودرجات الرهاب الاجتماعي. وأوضحت دراسة عاصلة (٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية حسب نظرية إليس بجميع مجالاتها باستثناء العلاقة بين مستوى القلق الاجتماعي ومجال التسرع الانفعالي.

نتيجة الفرض الثالث: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي وعدد ساعات الاستخدام اليومي لشبكات التواصل الاجتماعي لدى الطلاب مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي". ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط الخطي المستقيم لبيرسون لفحص العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وذلك لرصد درجة التلازم في التغير بين المتغيرين، كما هو مبين في جدول (٦):

جدول (٦)
العلاقة الارتباطية بين عدد الساعات والرهاب الاجتماعي

م	المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
١	عدد ساعات الاستخدام اليومي - الرهاب الاجتماعي	٠,٤٦	٠,٠١

ويتضح من جدول (٦) قبول الفرض الثالث، وهذا يدل على أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الرهاب الاجتماعي وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، بمعنى أنه كلما زادت عدد ساعات بقاء الطلاب أمام شبكات التواصل الاجتماعي كلما زادت درجة الرهاب الاجتماعي لديهم وكان ذلك داعماً لتجنبهم للمواقف الاجتماعية، والعكس صحيح. وهذا يتفق إلى حد كبير مع ما أكدته دراسة عبد الجواد وأحمد (٢٠١٥) حول وجود فروق دالة إحصائية بين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي وغير مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في بُعد القصور في التفاعلات الاجتماعية وبعُد الخوف من التقييمات السلبية والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي في الاتجاه الأفضل لغير مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي. كما أشار الشيخ

(٢٠١١) إلى وجود علاقة دالة إحصائياً لمتغير عدد ساعات الاستخدام بمستوى الرهاب الاجتماعي، فقد كانت أعلى نسبة للأعراض لدى فئة الاستخدام لثلاث ساعات ثم تليها فئة الاستخدام لساعتين وأقل الفئات تعرضاً للرهاب الاجتماعي هم فئة الساعة الواحدة. وفي ضوء نظرية التعويض الاجتماعي تبين أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي المرتفع قد أعربوا عن مشاعر أكثر راحة وعن الكشف الذاتي أثناء التواصل عبر الإنترنت مقارنة بالأفراد ذوي القلق الاجتماعي المنخفض (Asmundson & Stein, 1994; Weidman, et al., 2012). ولكنها قد لا تقف عند ذلك الحد فقد يمتد تأثيرها على شكل الترابط والاتصال الأسري والعلاقات الاجتماعية السوية بين الأفراد.

نتيجة الفرض الرابع: "توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين عدد ساعات الاستخدام اليومي لشبكات التواصل الاجتماعي ومستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي". ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط الخطي المستقيم لبيرسون لفحص العلاقة الارتباطية بين عدد ساعات الاستخدام بمستوى التحصيل الدراسي، وذلك لرصد درجة التلازم في التغير بين المتغيرين، كما هو مبين في جدول (٧):

جدول (٧)
العلاقة الارتباطية بين عدد الساعات والتحصيل الدراسي

م	المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
١	عدد ساعات الاستخدام اليومي - التحصيل الدراسي	٠,١٢	غ دال

يتضح من جدول (٧) رفض الفرض الرابع إذ لم يتبين وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ومستوى التحصيل الدراسي، بمعنى أن زيادة عدد ساعات البقاء أمام شبكات التواصل الاجتماعي لم يرتبط بالتحصيل الدراسي للطلاب ولم يشغلهم عن أدائهم الأكاديمي. وقد يتم تفسير ذلك في ضوء طبيعة الدراسة في كلية الطب التي تطلب قدر كبير من الالتزام بل قد يتم توظيف مواقع التواصل الاجتماعي في خدمة العملية التعليمية، مقارنة بالكليات الإنسانية. وتتفق نتيجة اختبار الفرض مع دراسة ديفي وتيفيرا (Devi & Tevera, 2014) حول ذلك؛ فقد أشارت إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي يمكن استخدامها كعنصر مهم للتواصل الأكاديمي. كما اتفقت مع دراسة عوض (٢٠١٤) التي أشارت إلى أن متوسط الدرجة الكلية للآثار الإيجابية لمواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي من وجهة نظر ربات البيوت قد بلغت ٨٠،٦٩٪، وكان

(Weisani, 2014). إذ يواجه الطلبة المغتربون مشكلات تتعلق بالتكيف مع أدوارهم الجديدة فيظهرون خلال عملية التكيف استجابات مثل القلق وضعف تأكيد الذات. إذ تشير كثير من الدراسات إلى أن أسوأ أنواع الضغوط وأكثرها ارتباطاً بالتوتر هي التي تحدث للفرد المنعزل، والذي يفتقد للمساندة الوجدانية (العويضة، ٢٠٠٤). فقد يرتبط بالطلبة المغتربين بعض السمات الشخصية كالشعور بالخوف والخجل أو يرتبط بأسباب نفسية معرفية تعود لأنماط التفكير التي قد يتبناها الطالب نتيجة مروره بخبرات مؤثرة كالإهمال وعدم الانتماء، وقد يرتبط الشعور بالوحدة النفسية الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي، فقد يشعر الطلبة أن التواصل بهذه الطرق يوفر لهم فرصاً للكشف الذاتي العميق (الشريفين والملح، ٢٠١٤). وفي ضوء نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لإليس فإنه يعد الاغتراب الفيزيقي هو الحدث أو الواقعة أو الخبرة المنشطة، ولكن لن ينشط الاضطراب النفسي (النتيجة أو الاستجابة الانفعالية) كالرهاب الاجتماعي مثلاً في هذه الدراسة، إلا من خلال الفكرة اللاعقلانية التي يتبناها الطالب نحو الحدث (الاغتراب) كتوقع المصائب والكوارث مثلاً، ومن ثم فإن النتائج الانفعالية والسلوكية في حياتنا إنما يحكمها نظام التفكير لدينا.

نتيجة الفرض السادس: "يمكن التنبؤ بالرهاب الاجتماعي من خلال الأفكار اللاعقلانية وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي". ولاختبار هذا الفرض تم حساب الانحدار الخطي المتعدد لفحص قوة تأثير الأفكار اللاعقلانية وعدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، على اعتبار أن الأفكار اللاعقلانية وعدد ساعات الاستخدام تمثل المتغيرات المستقلة، وأن الرهاب الاجتماعي يمثل المتغير التابع، كما هو موضح في جدول (٩):

جدول (٩)
نتائج أسلوب تحليل الانحدار المتعدد

المتغير التابع	المتنبات	الثابت	ف	ر	٢	بيتا	قيمة (ت)	الدلالة
الرهاب الاجتماعي	الأفكار اللاعقلانية	١١,٠٤	١٢,٢٧	٠,٥٧	٠,٣٣	٠,٣٦	٢,٩٦	٠,٠٠٥
	عدد ساعات الاستخدام اليومي							٠,٠٠٦

يتبين من جدول (٩) أنه قد أمكن التنبؤ بالرهاب الاجتماعي من خلال الأفكار اللاعقلانية وعدد ساعات الاستخدام اليومي، إذ يوجد تأثير للأفكار اللاعقلانية وعدد ساعات الاستخدام اليومي لشبكات التواصل الاجتماعي على الرهاب الاجتماعي، فقد كانت $r = 0,33$ ، ويعنى ذلك أن أنها تفسر (٣٣٪) من الرهاب الاجتماعي، ومن ثم يمكن صياغة المعادلة التنبؤية

الآتية للعلاقة بينهما: الرهاب الاجتماعي = (٠,٣٦ × الأفكار اللاعقلانية) + (٠,٣٥ × عدد ساعات الاستخدام اليومي) أي عندما تزيد الأفكار اللاعقلانية درجة واحدة تؤدي إلى زيادة الرهاب الاجتماعي لديهم بدرجة قدرها (٠,٣٦) وعندما تزيد عدد ساعات الاستخدام اليومي درجة واحدة تؤدي إلى زيادة الرهاب الاجتماعي لديهم بدرجة قدرها (٠,٣٥). حيث أظهرت دراسة صالح (٢٠٠٦) أن بعض أبعاد الأفكار اللاعقلانية وموضع الضبط الوالدي (للأب والأم) تنبئ بالرهاب الاجتماعي لدى المراهقين من الجنسين. كما أشارت دراسة دهلوي (٢٠١٠) إلى إمكانية التنبؤ بدرجات الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات من خلال درجات الأفكار اللاعقلانية. ومن ثم فإذا أمكننا إعداد برامج للتغلب على هذه الأفكار اللاعقلانية، فقد يصاحب ذلك انخفاض في درجات الرهاب الاجتماعي. ولم يتوقف الأمر عند هذه النقطة، فتم بالفعل اختبار فعالية برامج علاجية وإرشادية قائمة على تعديل الأفكار اللاعقلانية في ضوء نظرية العلاج العقلاني الانفعالي في علاج وخفض درجة الرهاب الاجتماعي، فقد أشارت كل من دراسة شاهين وجرايدت (٢٠١٢) ووردة (٢٠١١) إلى أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي كان أكثر فاعلية في خفض أعراض الرهاب الاجتماعي وقلق التفاعل الاجتماعي. ويعتقد إليس في نظريته 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 (وردة، ٢٠١١)، ولذلك فقد تكون هذه الدراسة نقطة انطلاق لدراسات مستقبلية تهدف إلى فحص فعالية برامج علاجية للرهاب الاجتماعي لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء نظرية العلاج العقلاني الانفعالي وفرضية التعويض الاجتماعي. ولذلك فإن الوسيلة للتغلب على الرهاب الاجتماعي وتوابعه من الخجل الاجتماعي ما هي إلا دحض الأفكار اللاعقلانية بأخرى عقلانية تسيطر على الذهن عند التعرض للمواقف الاجتماعية، فإذا تمكن الإنسان من تعديل تلك الأفكار والتغلب عليها فسوف يتصرف تلقائياً بصور طبيعية أمام المواقف الاجتماعية. ومن ثم فإن الاعتقاد السائد بأن مواقع التواصل الاجتماعي تساعد الطالب على التخلص من الرهاب والقلق الاجتماعي لأنها تمنحه راحة أكبر في مخاطبة الآخرين، هو اعتقاد خاطيء وتفكير غير عقلائي، بل سيزيد من مشكلة الانطواء والخجل لديه. ويبقى التواصل بأشخاص مباشرين هو السبيل الوحيد لمساعدة الطالب الذي يعاني من الخجل. وأما بالنسبة للدور التنبؤي لعدد ساعات الاستخدام اليومي لشبكات التواصل الاجتماعي؛

والذي يشير إلى أن زيادة عدد الساعات يسهم في حدوث الرهاب الاجتماعي والانتواء والانعزال عن الآخرين، فكأن زيادة عدد الساعات يلغي إيجابيات شبكات التواصل الاجتماعي إن وجدت فيجعل الفرد متعلقاً بها لا يستطيع التخلي عنها حتى يصل إلى درجة الاعتماد عليها ويصبح سلوكاً إدمانياً، يستحق العلاج. واتفقت نتيجة الفرض الحالي مع دراسة الشهري (٢٠١٢) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عدد الساعات وبين أسباب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وقلة التفاعل الأسري، بينما أوضحت دراسة "كرول" أن القلق الاجتماعي بمثابة متغير منبىء بمستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي وعدد الساعات اليومية التي يقضيها الفرد على شبكات التواصل الاجتماعي (Krol, 2015). وعندما نتفحص طبيعة العلاقات الاجتماعية الافتراضية في مقابل العلاقات الاجتماعية الواقعية أو الكلاسيكية، نجد أن العلاقات الاجتماعية في شبكات التواصل الاجتماعي تبنى على معلومات مزيفة، وتعد علاقة مؤقتة وغير وطيدة نظراً للشكوك التي تحيط بالطرف الآخر، ووجود وسيط تقني "شبكة الإنترنت" (نومار، ٢٠١٢). فيتعارض كل ذلك مع العلاقات الاجتماعية الطبيعية بين البشر، ولكن بقاءهم بالساعات أمام شبكات التواصل الاجتماعي يدفعهم إلى أن يسلكوا سلوكاً يتماشى مع طبيعة هذا العالم الافتراضي، فأصبحوا يتجنبون الآخرين على اعتبارهم مهددات اجتماعية أو منبهات اجتماعية غير ملائمة لشكل العلاقات الاجتماعية التي اعتادوا عليها، ويزداد الأمر سوءاً إذا استمر الاستخدام اليومي سنوات عديدة.

التوصيات

- نستطيع من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج طرح عدد من التوصيات التي قد تسهم بشكل إيجابي في المجال البحثي والتطبيقي، على النحو الآتي:
- ضرورة بناء برامج علاجية قائمة على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة الرهاب الاجتماعي، تضع في حساباتها العالم الافتراضي كمتغير وسيط بين فعالية العلاج وخفض درجة الاضطراب.
- بناء برامج وقائية حول الاستخدام الأمثل لشبكات التواصل الاجتماعي في ضوء كل من فرضية التعويض الاجتماعي والتعزيز الاجتماعي.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تلقي الضوء على خطورة شبكات التواصل الاجتماعي في عدد من الاضطرابات النفسية والنمائية، فضلاً عن تأثيرها على بناء الشخصية.
- توظيف استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في المناهج التي يتم دراستها، وأن تتضمن

- أنشطة التعلم تكليفات يوظف الطالب في أدائها التكنولوجيا، وتعميم خبرة طلبة كلية الطب في عدم تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على تحصيلهم الدراسي.
- تقييم الأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعة، ومن ثم وقايتهم من الاضطرابات النفسية المرتبطة بهذه الأفكار، والتي من المحتمل إصابتهم بها.
- توظيف فنيات العلاج العقلاني الانفعالي في الخدمات المقدمة من مراكز الإرشاد بالجامعات لعلاج حالات الرهاب الاجتماعي خاصة، واضطرابات القلق بشكل عام.
- توسيع الأنشطة الجامعية التي تسمح للطلبة وخاصة المغتربين بكسر حاجز العزلة الاجتماعية، وتسمح لهم بالتفاعلات الاجتماعية كدليل واقعي يدحض أفكار بعضهم التي تبدو لا عقلانية نحو تقييمهم السلبي من قبل الآخرين.

المراجع

- حجازي، علاء علي (٢٠١٣). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، قسم علم النفس.
- حدادي، وليدة (٢٠١٥). الشبكات الاجتماعية: من التواصل إلى خطر العزلة الاجتماعية. مجلة دراسات لجامعة الأغواط، ٣٦، ٣١-٥١.
- حسن، عبد الحميد سعيد (٢٠٠٣). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية، (٤)، ١٩٥-٢٢٣.
- خليل، عبد الله محمد عبد الظاهر (٢٠٠٣). مدى فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي والتدريب التوكيدي في خفض الفوبيا الاجتماعية لدى الطلاب المعلمين بجامعة أسيوط. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أسيوط، كلية التربية.
- دهلوي، دانية عصمان عبد الحي (٢٠١٠). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بقسميها العلمي والأدبي بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس.
- رتيب، ناديا (٢٠١١). الفوبيا الاجتماعية لدى طلبة الصف الأول الثانوي وعلاقتها بالمعتقدات اللاعقلانية في ضوء متغيرات الجنس ومكان الإقامة والمستوى الاقتصادي. مجلة اخاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٩(١)، ٢٢٤-٢٥٠.
- الركيبات، أمجد فرحان (٢٠١٥). درجة الرهاب الاجتماعي وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي والجنس لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٤(٢)، ١-١٣.

- الريحاني، سليمان (١٩٨٥). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. مجلة دراسات الجامعة الأردنية. عمان، الأردن، ١٢(١١)، ٧٧-٩٥.
- سلامة، رانيا محمد رفعت أبو عرب (٢٠١١). العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي لدى الطالبة الجامعية. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٢(٣)، ٧٦٧-٧٨٩.
- شاهين، فرنسيس وجرادات، عبد الكريم (٢٠١٢). مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية). ٢٦(٦)، ١٢٥٩-١٢٩٢.
- الشريفين، أحمد والمفلح إيمان (٢٠١٤). فاعلية طريقتي العلاج بالقراءة والإرشاد الجمعي في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة غير الأردنيين في جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. ١٠(١)، ١٥-٣٥.
- شناوي، سامي أحمد وعباس، محمد خليل (٢٠١٤). استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفييس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين. مجلة جامعة بمرکز الأبحاث التربوية بأكاديمية القاسمي. ١٨(٢)، ٧٥-١١٨.
- الشهري، حنان بنت شعشوع (٢٠١٣). أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية "الفييس بوك وتويتر نموذجاً". رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الملك عبد العزيز، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية.
- الشيخ، رواء ناطق صالح (٢٠١١). قياس الرهاب الاجتماعي لدى مستخدمات المحادثة عن طريق الإنترنت. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية. ٤(٤)، ٣٥٧-٣٧٠.
- صالح، عواطف حسين صالح (٢٠٠٦). المخاوف الاجتماعي وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية وموضع الضبط الوالدي في مرحلة المراهقة المبكرة. مجلة كلية التربية بجامعة بنها. ١٤(٥٦)، ٤٦-٩٤.
- عاصلة، بشار زيدان محمد (٢٠١٣). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء نظرية ألبرت إليس. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة عمان الغربية، كلية العلوم التربوية والنفسية.
- عبد الجواد، ميرفت عزمي زكي وأحمد، أسماء فتحي (٢٠١٥). الفروق في بعض سمات الشخصية والقلق الاجتماعي بين مستخدم وغير مستخدم شبكات التواصل الاجتماعي لعينة من طلال كلية التربية جامعة المنيا. مجلة العلوم التربوية والنفسية. ١٦(٤)، ١٨٧-٢٠٨.
- عبد الغفار، غادة محمد (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات نفسية. ١٧(٣)، ٦٤٣-٦٨٨.

عوض، رشا أديب محمد (٢٠١٤). آثار استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي للبناء في محافظة طولكرم من وجهة نظر ربات البيوت. مشروع تخرج للحصول على درجة البكالوريوس. جامعة القدس المفتوحة، كلية التنمية الاجتماعية والأسرية، تخصص خدمة اجتماعية.

العويضة، سلطان بن موسى (٢٠٠٤). مستوى القلق والاكتئاب لدى الطلبة المغتربين وغير المغتربين. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الزيتونة، تونس.

مجلي، شايع عبد الله (٢٠١١). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية بصعده- جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق، ٢٧، ١٩٣-٢٤١.

نومار، مريم نريمان (٢٠١٢). استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية -دراسة عينة من مستخدمي موقع الفيسبوك في الجزائر. رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم العلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.

وردة، بلحسيني (٢٠١١). أثر برنامج معرفي - سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة دراسة تجريبية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح بورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم لاجتماعية، شعبة علم النفس.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5th Ed.), Washington. American Psychiatric Pub.

Asmundson, G. J., & Stein, M. B. (1994). Selective processing of social threat in patients with generalized social phobia: Evaluation using a dot-probe paradigm. *Journal of Anxiety Disorders*, 8(2), 107-117.

Barton, J. (2013). *The correlation between social internet use and social anxiety and loneliness*. Hanover College.

Devi, T. S., & Tevera, S. (2014). Use of social networking site in the University of Swaziland by the health science students: A case study. *Journal of Information Management*, 1(1), 19-26.

Ellis, A. (1977). Rational emotive therapy: research data that supports the clinical and the personality hypothesis of RET and other models of cognitive therapy. *The Counselling Psychologist*, 7, 3-42.

Esfandiari, N., Nouri, A., Golparvar, M., & Yarmohammadian, M. H. (2013). The relationship between social anxiety and online communication among adolescents in the city of Isfahan, Iran. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(4), 390 - 395.

- Kamae, A., & Weisani, M. (2014). The relationship between social anxiety irrational beliefs and emotional intelligence with homesickness in dormitory students of Tehran University. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4(1), 285-292.
- Krol, P. (2015). The role of social anxiety in adolescents' social media use. *Master thesis of clinical psychology. Institute of psychology. Leiden University.*
- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 191-195.
- Yeboah, J., & Ewur, G. D. (2014). The impact of WhatsApp messenger usage on students performance in Tertiary Institutions in Ghana. *Journal of Education and Practice*, 5(6), 157-164.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93-98.