القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية

Social anxiety and its relationship with irrational thoughts in high school students in Al-Hanakiyah province

إعداد

محمد مشعل عبيد العوفي

Muhammad Mishaal Obaid Al-Awfi

معلم بوزارة التعليم السعودية – ماجستير ارشاد نفسي

Doi: 10.21608/jasep.2021.196579

استلام البحث : ١٤ / ٩ /٢٠٢١ **قبول النشر: ٢٢ / ٩ / ٢٠٢١**

العوفي ، محمد مشعل عبيد (٢٠٢١). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية. مج٥، ع ٢٣، ***المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية***، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ، ص ص ٣٤٣ – ٣٨٢.

القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية في المملكة العربية السعودية، وكذلك الكشف عن مدى انتشار الافكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية، والكشف عن مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية، والتعرف علي علاقة كل من القلق الاجتماعي، الافكار اللاعقلانية بالمستوى المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسرة، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٤٨٧) من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية، واستخدم الباحث مقياس الافكار اللاعقلانية، ومقياس القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكشفت نتائج الدراسة، مستوي الافكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية جاء بدرجة متوسطة، مستوي القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية جاء بدرجة منخفضة، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بعند مستوى (٠,٠١) بين الافكار اللاعقلانية، والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية، لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي عند (٠,٠٥)، تعزي لمتغير: المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسرة ، لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في مستوى الافكار اللاعقلانية عند (٠,٠٥) ، تعزي لمتغير: المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسرة.

الكلمات المفتاحية : الأفكار اللاعقلانية، القلق الاجتماعي، طلاب المرحلة الثانوية

Abstract:

The study aimed to identify social anxiety and its relationship to irrational thoughts among high school students in Al-Hanakiyah province, Saudi Arabia, as well as to reveal the level of irrational thoughts among secondary school students and the level of social stress among them in the province. It also aimed to identify the relationship of social stress, irrational thoughts to the economic and family living level. This study was applied to a sample of (487) high school students in Al-Hanakiyah province, and the researcher used the irrational thoughts questionnaire and the social stress scale of high school students. The results of the study revealed, how the level of irrational thoughts among high school students in Al-Hanakiyah

province came to a moderate degree, and the level of social stress among them was low, and they also revealed the existence of a positive statistically significant correlation at a level (0.01) between irrational thoughts and Social stress status among secondary school students in Al-Hanakiyah province. There is no a statistical significance in the level of social stress at (0.05), attributable to a variable economic and living level of the family, and no statistical significance in the level of irrational thoughts at (0.05), attributable to a variable economic and living level of the family.
key words: Irrational thoughts, social anxiety, high school students.

المقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة في حياة الفرد ، فالمراهق من أكثر الإفراد حاجة إلى المساعدة في هذه المرحلة نتيجة للتغيرات التي تطرأ على حياته، والتي يحاول بقدر الإمكان التأقلم معها إلا أنه يجد صعوبة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في حياتة، فقد تؤثر التغيرات التي تحدث في فترة المراهقة في موقف الشخص وسلوكة، وإدراكه واتجاهاته، والعقبات والقيود المختلفة التي يمر بها المراهق في تلك المرحلة العمرية الحرجة، فقد تؤدي إلى شعوره بالإحباط إذا لم يتم تحقيق معظم متطلباتها. (الرفاعي، ٢٠١٤م)

وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي يتعرض فيها الأفراد للأفكار اللاعقلانية، فهي الحد الفاصل بين نهايات مرحلة الطفولة، ومرحلة الرشد، كما أنها المرحلة التي تحدث فيها طفرة من التغيرات الفسيولوجية، والنفسية، والانفعالية، مما ينعكس وبشكل واضح على سلوكيات وتصرفات المراهق،حتى يبدو وكأنه غريب عن المجتمع الذي يعيش فيه، ولعله من المهم من المهم أن ينتبه الوالدان والأسرة، بل المجتمع عامة إلى الفرد المراهق للأخذ بيده ليجتاز مراهقته بسلام، فقد ينزع نحو التمرد والعصيان على الأسرة والمجتمع. (حسن،٢٠٠٥).

ولا يمكن في الواقع عزل اضطرابات المراهقين ومشكلاتهم السلوكية عن الطريقة التي يفكرون بها، وعما يحملونه من أراء واتجاهات ومعتقدات نحو أنفسهم ونحو المواقف التي يتفاعلون معها. (محمود، ١٩٩٤).

وقد يكون التفكير عاملاً حاسماً في إحداث هذه الاضطرابات النفسية، فالإنسان هو كائن عقلاني ولاعقلاني في آن واحد، فهو عندما يفكر ويتصرف على نحو غير عقلاني فأن

النتيجة تكون الشعور بالقلق والاضطراب النفسي والسلوك العصابي. (حسب الله، والعقاد، ٢٠٠٠)

وتشكل الأفكار اللاعقلانية التي يفكر بها الفرد المصاب بالقلق الاجتماعي جزءاً من اضطرابة، ومن هذه الأفكار ما يجول في ذهنه بأنه انسان مرفوض ومنبوذ من قبل الآخرين وأن وجودة عبء عليهم، وأن الآخرين يلاحقونه بنظراتهم حتى يسخروا منه. (شاهين، وجرادات، ٢٠١٢).

ويمثل القلق الاجتماعي جانباً من جوانب القلق الذي تستثيره المواقف الاجتماعية، ويعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها الفرد من خلال المواقف الاجتماعية تتمثل في الخوف من التقييم السلبي من الآخرين (البناء وعبدالخالق، ٢٠٠٦).

وهذه المظاهر والأعراض المختلفة للقلق الاجتماعي من مشاعر وانفعالات ومظاهر سلوكية تتأثر بالنظام المعرفي لدى الانسان كأحد التفسيرات العلمية الذي يمثلة أسلوب التفكير الخاطئ او التفكير غير العقلاني فيدفعها في اتجاه نحو الاضطراب وتأزم التفاعل الاجتماعي لدى الفرد بشكل مستمر، وهذا التفكير غير المنطقي وغير العقلاني يتأثر بعوامل كثيرة، نفسية من أهمها القلق الاجتماعي. (عسيري، ٢٠١٧)

مشكلة الدراسة:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل المهمة والحساسة في حياة الإنسان؛ وذلك لأنها تمثل فترة نمو جسمي وعقلي ونفسي هامة، وقد أجمعت أكثر الدراسات الحديثة على اعتبار المراهقين الفئة الحساسة التي يجب العناية بها صحيا وعقليا ونفسياً. (ماسترز وسييتز، 1998).

فمرحلة المراهقة مرحلة تزخر بكثير من الاضطرابات النفسية ومن بينها اضطراب القلق الاجتماعي ويعد هذا الأخير أحد الانواع الرئيسية والشائعة للقلق، ويتمثل بشكل مبسط في الخوف من الإحراج أو الظهور للغير بمظهر الضعف والارتباك، وفي الحقيقة أنه لا أحد يملك مناعة ضد القلق الاجتماعي فاحتمالات إصابة أي واحد به ذكراً كان أم أنثى واردةً، ويبدأ هذا الاضطراب مبكراً حيث تشير بعض الدراسات إلى أن هذا الاضطراب يبدأ عادة في مرحلة المراهقة، حيث نجد أن هؤلاء المراهقين يصبحون يتفادون نظرات الآخرين ولا يمارسون نشاطاتهم أمام الغير. (Luis, Christine,2003).

وتسود في هذه المرحلة بعض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، والتي قد تكون امتدادا لمراحل سابقة، خاصة مرحلة الطفولة، ولعل المرحلة الأكثر تعرضاً لظهور هذه الأفكار هي مرحلة المراهقة، وعند الوقوف على هذه الأسباب يمكن للمختصين في مجال التربية وعلم النفس، والإرشاد النفسي إيجاد الحلول المناسبة لها والسيطرة عليها.

وأكّدت دراسة (عسيري، ٢٠١٧م) على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية. كما توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من الأفكار اللاعقلانية.

وأظهرت دراسة فادى (Faddy, 2012) إلى أن التفكير غير العقلاني يدفع المراهقين للشعور بالخجل والابتعاد عن الآخرين، ويمكن تفسير ذلك بأن الخجل غالبًا ما يكون نتيجة لفكرة الفرد عن نفسه بأنه أقل شأنًا من الآخرين ويكون ذلك نتيجة لتعرضه لمواقف اجتماعية تثير لديه الشعور بالارتباك.

وجاءت هذه الدراسة للوقوف على مدى انتشار القلق الاجتماعي في مرحلة المراهقة وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية؛ لأنه -على حد علم الباحث- لم تقف أي دراسة سابقة على هذا الموضوع وعلى هذه الفئة في هذه المحافظة.

أسئلة الدراسة:

١. ما مدى انتشار الافكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية؟
٢. ماهي درجة القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية ؟
٣. هل توجد علاقة بين كلٍّ من مستوى الافكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، تعزي لمتغير: المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسرة؟
٥. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية، تعزي لمتغير: المستوى الاقتصادي والمعيشي للاسرة ؟

أهداف الدراسة:

١. التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية.
٢. التعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية.
٣. التعرف على العلاقة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تعتبر الدراسة إثراء للأفكار والمعارف حول القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية وخاصة لدى طلبة المدارس المراهقين.

الأهمية التطبيقية:

١. تقديم مقياس (القلق الاجتماعي) لطلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية من إعداد الباحث.
٢. تقديم مقياس (الأفكار اللاعقلانية) لطلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية من إعداد الباحث.

حدود الدراسة:

- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني لعام 1442 هـ.
- الحدود المكانية: المدارس الثانوية بمحافظة الحناكية بالمملكة العربية السعودية.
- الحدود البشرية: طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية.

مصطلحات الدراسة:

- **القلق الاجتماعي:** هو إحساس غامض غير سار يلازم الإنسان، وهذا الإحساس هو الخوف من شيء لا يتحقق، والخوف من مجهول، ويصاحب ذلك التوقع لمصيبة سوف تحدث، ولا يرتبط بموقف أو شيء معين. (صادق، ١٩٨٧)

التعريف الإجرائي للقلق الاجتماعي: الدرجة التي سوف يحصل عليها أفراد العينة من خلال اجاباتهم على مقياس القلق الاجتماعي.

- **المراهقة**: يعرفها عيد (٢٠٠٥) بأنها: ذروة الوجود الحقيقي للشخصية، وهي مرحلة أزمة هوية تمضي بالشخصية دينامية للصراعات التي عاشها المراهق وهو صغير إلى الشعور بالهوية أو إلى عدم تعيين الهوية، حيث الشعور حيث الشعور بالاغتراب وذوبان المراهق في الآخرين، وعدم قدرته على اكتشاف موقعه في صميم الواقع، والعيش نهباً لمشاعر الإثم والقلق وفقدان الثقة وما إلى ذلك.
- **الأفكار اللاعقلانية**: يعرفها (Ellis1979) بأنها الأفكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية، وغير الواقعية التي تتسم بعدم الموضوعية والذاتية وتتأثر بالأهواء الشخصية والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة والتي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعي.

التعريف الإجرائي للأفكار اللاعقلانية: الدرجة التي سيحصل عليها أفراد العينية من خلال اجاباتهم على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

المراهقة:

اشتق مصطلح المراهقة في اللغة الإنجليزية Adolesence من فعل Adolecers في اللغة اللاتينية، وتعني الاقتراب التدريجي من النضج الجسمي والجنسي والعقلي والانفعالي. ولهذا يختلف معنى المراهقة عن البلوغ Puberty الذي يعني نضج الغدد الجنسية التي تمكن الفرد من التكاثر والمحافظة على النوع. أما (هاريمان) فيرى البلوغ بأنه

مرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي - العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها، بحيث يتحول الفرد خلالها من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي. (الزعبي،٢٠١٠)

ويرى بياجيه، أن المراهقة مرحلة نمو للأدراك والمعرفة وتمثل بداية التفكير العقلاني والتجريدي، ويراها من الناحية الاجتماعية والخلقية ان المراهق يظهر ميلاً للالتزام بالقواعد مراعياً في هذا الآخرين وتوقعاتهم. (عثمان، ابراهيم، ١٩٩٩)

وعبرت (بهادر، ١٩٨٦) عن المراهقة بأنها وصف للفترة التي يكون فيها الشخص غير ناضج انفعالياً وتنقصه الخبرة ويقترب من نهاية النمو البدني والعقلي، وأن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescne)، ومعناها ينمو إلى النضج وهي الفترة من حياة الشخص التي تقع فيما بين نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية الرشد.

وعرفها (زهران،١٩٩٠) بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريباً.

ويرى العلماء أن مرحلة المراهقة إذا ما قورنت بالمراحل الأخرى هي مرحلة انتقال خطيرة جداً في حياة الفرد ففي مرحلتي الطفولة المتأخرة والوسطى تتسم حياة الفرد بالهدوء النفسي والاتزان الانفعالي، ووجود علاقات اجتماعية متميزة، ويكون الفرد منشغلاً بما يحيط به أكثر من انشغاله بذاته، بينما يحدث العكس في مرحلة المراهقة فتتحول اهتماماته وميوله وافكاره واتجاهاته إلى اتجاهات متضاربة، وهناء ينتقل الفرد من تركيز الفرد وانشغاله بما يحيط به إلى التركيز على ذاته وما يحدث له من متغيرات، وينتقل الفرد من مرحلة يعتمد فيها على الآخرين إلى مرحلة يسعى فيها إلى الاعتماد على ذاته، ويزداد اهتمامه بوجود علاقات صداقة والانتماء إلى جماعات الأقران. (معوض، ٢٠٠٣)

أنماط المراهقة:

أنماط المراهقة: يختلف العمر الزمني لفترة المراهقة بين الطول والقصر باختلاف المجتمعات وباختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي للمجتمعات وباختلاف الفروق الفردية بين الأفراد، وعلم النفس الحديث يعتبر مرحلة المراهقة مرحلة غير مستقلة عن باقي مراحل العمر، فينظر إليها على أنها مرحلة متصلة بالمراحل التي تسبقها وبالمراحل التي تلحق بها ولقد تم التمييز بين أنماط مختلفة من المراهقة المبكرة يمكن عرضها وفق الآتي:

١. المراهقة المتكيفة: وتتميز بالهدوء والاتزان ولا يتخللها معاناة ولا اضطرابات، ويقف وراء المراهقة المتكيفة المعاملة القائمة على تفهم حاجات المراهق والنجاح المدرسي والصداقات الموفقة وتوفير فرص الاستقلالية وتحمل المسؤولية، ومن العوامل المؤثرة فيها، المعاملة الاسرية التي تتسم بفهم واحترام رغبات المراهق وتوفير الثقة والصراحة وحرية اتخاذ القرار بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشاكلة وتفهم احتياجاته وإشارة بالأمن والاستقرار والراحة النفسية. (معوض، ١٩٩٤)

٢.**المراهقة الانساحبية (المنطوية)**: يتميز هذا النمط من المراهقة بالانطواء والاكتئاب والعزلة السلبية وكذلك بالخجل والشعور بالنقص، ويلجأ المراهق الى هذا النمط من المراهقة كثورة على تربية الاسرة أو على النظم الاجتماعية، وكرد فعل على ما سبق يلجأ المراهق إلى العزلة والانطواء على نفسه ومن العوامل المؤثرة فيها: اضطراب الجو داخل الاسرة والحرمان العاطف وعدم إتاحة الفرصة للمراهق للتعبير عما يشعر به، الفشل الدراسي (معوض، ١٩٩٤).

٣. **المراهقة العدوانية:** يتميز هذا النمط من المراهقة بالثورة والتمرد سواء تجاه الأسرة أو المدرسة، وفيها يقوم المراهق بالاعتداء على الاخوة وزملاء المدرسة وهذا بقصد الانتقام، وهذا لشعور المراهق بالظلم ونقص التقدير، كما أن العنف الممارس من طرف المراهق لا يكون ضد الآخرين فقط بل يكون موجهاً ضد نفسه كذلك ومن العوامل المؤثرة فيها نقص اشباع الحاجات والميول، والتربية الضاغطة والصارمة.

٤. **المراهقة المنحرفة:** وهنا يكون سلوك المراهق منحرف ومضاد للمجتمع وعدم انسجام مع المعايير الاجتماعية، لوقوعه في سلوكيات غير سوية كالوقوع في الإدمان على المخدرات أو السرقة أو الوقوع في مخالفات يرفضها المجتمع والعرف والدين والأخلاق، ومن العوامل التي تؤدي إلى هذا السلوك ومن العوامل المؤثرة فيها الإهمال في الرقابة من الأسرة، القسوة في التعامل من الأسرة، واللامبالاة في تلبية احتياجات المراهق، والوضع الاقتصادي المتدني للأسرة، وتعرض المراهق للأزمات العاطفية والمرور بخبرات شاذة، والتدليل المفرط وإشباع الرغبات بدون مبالاة ورقابة(مقدادي، ٢٠٠٠).

احتياجات المراهق:

حدد معروف (٢٠٢٠) احتياجات المراهق فيما يلي:

- الحاجة إلى الاستقلال: الاستقلال المادي والمعنوي من أهم الاحتياجات التي يحتاجها المراهق، والنضج الجسمي يدفعهم إلى محاولة الاعتماد على أنفسهم واستقلالهم في اتخاذ القرارات التي تتصل بحياتهم الخاصة لذلك نجد المراهقين يرغبون في الاستقلال عن الأهل والتخلص من التبعية وقد ينتج عن ذلك تمرد واتخاذ أرى يعتقدون بأنها صحيحة.
- الحاجة إلى الأمن والقبول: وتتضمن الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي وتجنب الخطر والألم والحاجة إلى الحياة الاسرية الآمنة المستقرة والحماية من الحرمان والحب والتقبل الاجتماعي والانتماء على الجماعات.
- الحاجة إلى التربية الجنسية: وهي تلك التربية التي تمد المراهق بالمعلومات العلمية والخبرات الصالحة والاتجاهات السليمة إزاء المسائل الجنسية بقدر ما يسمح به نموه الجسمي والفسيولوجي والعقلي والانفعالي، في إطار المعايير الأخلاقية والقيم الاجتماعية السائدة، في المجتمع مما يؤهله لحسن التوافق في المواقف الجنسية ومواجهة

ما يتعرض له من مشكلات جنسية في الحاضر والمستقبل مواجهة واقعية تؤدي إلى الصحة النفسية.

- الحاجة إلى النمو العقلي وتأكيد الذات: وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك وتنظيم الخبرات واشباع الذات عن طريق العمل والتفقد الدراسي والسعي وراء تنمية القدرات المعرفية بكل جوانب الحياة، ويؤدي اشباع الحاجات للمراهق إلى تحقيق الامن النفسي والاستقرار الانفعالي والثقة في الذات والتوازن والتوافق الاجتماعي.

الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة:

ظهرت عدة نظريات وأبحاث ودراسات عن المراهقة منذ بداية القرن ال ٢٠، ومعظم النظريات تنطلق من الافتراض الأساسي الذي يجعل المراهقة تشكل مرحلة خاصة من مراحل نحو الفرد ترتبط بمجموعة من التغيرات.

الاتجاه البيولوجي النفسي:

يتزعم هذا الاتجاه فرويد وهل، ويستند على التغيرات البيولوجية وعلاقتها بالنضج فالمراهقة كمرحلة نمائية تعرف تغيرات بيولوجية عميقة وواضحة تنعكس بشكل كبير على والتغيرات السريعة كما يرى هول، وهي اعلان عن بداية الوظيفة الجسمية التناسلية حسب انا فرويد. فبالنسبة لهول يرى أن المراهقة مرحلة مهمة قادرة على تغيير الحياة المستقبلية، فهي الوقت الذي تتحد فيه الدوار الاجتماعية، وتنمو فيه القيم وقدرته على التفكير ويصبح التفاعل مع الأفراد الاخرين أكثر وعياً ونضجاً. (زعرور،٢٠١٧)

وتشير هذه النظرية الى أن المراهقة تمثل مرحلة تغير شديد مصحوب بالضرورة بالتوترات وصعوبات في التكيف، وان التغيرات الفيزيولوجية تمثل عاملا أساسياً في خلق هذه التوترات والصعوبات، ويشير الى المراهقة باعتبارها فترة ميلاد جديدة لأن الخصائص الإنسانية الكاملة تولد في هذه المرحلة، وان الحياة الانفعالية للمراهق تكمن في حالات متناقضة فمن الحيوية والنشاط الى الخمول والكسل، ومن المرح الى الحزن، ومن الرقة الى الفضاضة. كما أن هذه المرحلة تشهد بزوغ أرقى السمات الإنسانية وأكملها، وفيها تظهر وظائف هامة لم تكن موجودة من قبل، وتتم كل خطوة ارتقائية بنوع من الانهيار للجسم والعقل والأخلاق. في حين إن مرحلة المراهقة عند فرويد تتميز بشدة الأعراض العصبية التي ترجع الى طبيعة النمو الجنسي من الطفولة الى المراهقة، فالرغبات الجنسية التي كانت قد هدأت اثناء فرتة الطفولة، تظهر مرة أخرى بقوة عظيمة، وتستيقظ العوامل العدوانية السابقة وتضطر نسبة من الدوافع الجنسية الجديدة ان تكبت وتظهر في صورة ميول عدوانية، ونجد ان فرويد يعتبر مرحلة المراهقة المرحلة الأخيرة في عملية النمو النفسي والجنسي. (معروف، ٢٠٢٠)

الاتجاه الثقافي الاجتماعي:

ينظر التيار الاجتماعي والثقافي والأنثروبولوجي إلى المراهق نظرة مختلفة عن النظرة البيولوجية والعضوية، حيث قامت "مارجريت ميد" بأبحاثها عن المراهقة التي أجرتها على بعض المجتمعات البدائية أكدت على أن الاضطرابات التي يعاني منها المراهقون لا ترجع إلى أزمة البلوغ وما يلحقها من التغيرات العضوية وإنما ترجع إلى الصعوبات التي يقابلهم بها المجتمع، وبالتالي فوجود الأزمة أو غياهبا مسألة ترتبط بالبيئة الاجتماعية، ونمط ثقافتها وأساليبها في التنشئة الاجتماعية للأفراد (القوصي، ١٩٥٢م).

الأفكار اللاعقلانية

تلعب أفكار الفرد ومعارفه دوراً اساسياً في تشكيل سلوكه وبناء شخصيته، حيث يجب الاعتماد على العقل في تقرير الحقيقة، فهو المصدر الوحيد الموثوق به وهو الوحيد الذي يجعل الفرد قادراً على فهم ذاته فهم الواقع الذي يعيش فيه.

ولقد سعى **اليس** إلى توضيح العلاقة بين أفكار الفرد وسلوكه، وانتهى من ذلك إلى ما يمكن أن يسميه بنسق الأفكار حيث يشير إلى ما يتبناه الفرد من وجهات نظر وأفكار ومعتقدات عن نفسه وعن الغير من الأفراد المحيطين به، وعما يحدث في العالم من حوله، فالأنسان إما أن يكون عقلانياً ولامنطقي في تفكيره، وهذا النظام من الأفكار اللاعقلانية واللامنطقي يولد العديد من المشكلات بالنسبة لتكيف الفرد مثل الغضب والاكتئاب ولوم الذات وعدم القدرة على تحمل الإحباط (مزنوق، ١٩٩٩).

نظرية أليس:

تركز نظرية أليس على الافتراضات القائلة بأن الفرد يولد وعنده القدرة على التفكير العقلاني والمنطقي والتفكير غير المنطقي وغير العقلاني أيضاً، ولدى أي فرد الاستعداد للمحافظة على نفسة وسعادته وأيضاً للفرد نزعة إلى تدمير نفسه وتجنب التفكير والإيمان بالخرافات ولوم النفس أي أن للفرد الميل والاستعداد لكلا الاتجاهين وبموجب العلاج العقلاني فأن الافراد يولدون ويميلون إلى أن كل ما يريدون ويحتاجون لأبد ان يجدوه وإذا لم يجدوا ما يريدون فإنهم يشجبون أنفسهم ويشعرون بالحزن والألم وترى نظرية العلاج العقلاني على أن تفكير الإنسان وانفعاله وسلوكه يحدث في نفس الوقت وهو نادراً ما يشعر بدون أن يفكر لان المشاعر تستثار عاده عن طريق إدراك موقف معين ويرى أليس أن الفرد عندما ينفعل فانه يفكر ويعمل وعندما يفعل فانه ينفعل وعندما يفكر فانه ينفعل ويفعل ولكي نفهم سلوك خداع النفس يجب ان نفهم كيف يشعر الناس وكيف يفكرون ويتصرفون، ويلخص أليس بعض الأفكار والتصورات والفروض حول طبيعة الإنسان والاضطرابات الانفعالية بما يلي:

- الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه عقلانياً وغير عقلاني وحين يفكر ويتصرف بعقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة

- أن الاضطراب الانفعالي والنفسي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني.
- يرجع التفكير غير العقلاني في أصلة إلى التعليم المبكر غير المنطقي والفرد يكتسب ذلك من والدية بصفة خاصة ومن ثقافة المجتمع المحيط بها.
- الإنسان كائن ناطق والتفكير يتم عادة من خلال استخدام الرموز الكلامية.
- ان استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات وتختلف طرق التعبير عن هذا الاضطراب فبعض الأفراد يصابون بالاكتئاب والبعض الآخر بالقلق او الشعور بالنقص والدونية والضعف أمام مسؤوليات الحياة واخرون يدمنون على المخدرات او يقدمون على الانتحار وإلى غير ذلك.
- يجب محاربة وتحدب الأفكار والانفعالات السلبية أو المثبطة وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا٠(الغامدي، ٢٠١١).

ويرى الباحث مما سبق أن الأفكار والمعتقدات الغير عقلانية التي يكتسبها الفرد من خلال مراحل النمو المختلفة تؤثر بشكل سلبي على إدراك الفرد وتصوره للأحداث والمواقف، مما يجعل لدية ردود فعل فسيولوجية ونفسية مضطربة.

مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

يعرفها إليس بأنها الأفكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية، وغير الواقعية، والتي تتسم بعدم الموضوعية والذاتية وتتأثر بالأهواء الشخصية والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة والتي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعي. (Ellis1979)

وعرفها الموسى (٢٠٠٥)، بأنها نمو نمطي في تفكير يستخدم فيه الفرد عبارات مطلقة لا تتوافق مع الحقيقة الواقعية للذات والآخرين، ويتجلى هذا التفكير في شعور الإنسان بالقلق الزائد وميله للتعصب لآرائه الصارمة وتجنب المشكلات والابتعاد عن المسؤولية والمجازفة واسترضاء الناس وطلب التأييد والقبول منهم.

أسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية:

أولاً- أساليب المعاملة الوالدية السلبية:

المعاملة الوالدية لها دور كبير في نشأت الأفكار اللاعقلانية من حيث افتقار العلاقة بين الوالدين والطفل للتفاعل الإيجابي والاحترام المتبادل فهنا يشعر الطفل بانهزام الذات وغير قادر على مواجهة مشكلاته ليس لعدم قدرته على حل المشكلة ولكن لاعتقاده الراسخ من خلال التربية بأنه غير قادر على حل المشكلة كما إن المعاملة الوالدية التي تؤكد الرعاية المبالغ فبها في التنشئة فهي أيضا غير صحيحة لأنها تؤدي إلى جعل الطفل لا يتعامل مع المشكلات بنفسه ويضل دائماً معتمداً على الآخرين ولا يشعر بالاستقلالية. (الغافري، ٢٠١٣)

ثانياً- المستوى الاجتماعي والثقافي:
تعد المجتمعات أحد العوامل الأساسية التي تساهم في نمو ونشأت الأفكار اللاعقلانية فإذا كانت مستويات المجتمع الاقتصادية والثقافية متوسطة فإنها ستسهم بشكل كبير في ظهور الأفكار اللاعقلانية أما إذا كانت المجتمعات ذا مستوى عال في الاقتصاد والثقافة فانه سيكون لديه أفراد لديهم وعي وإدراك عالي للأحداث الحياتية بشكل أكثر عقلانية. (المقاطي، ٢٠١٩)

وتنقسم الأفكار اللاعقلانية إلى ثلاثة أنواع:
١- **معتقدات تتعلق بالذات:** مثل يجب أن أتقن كل شيء، وإذا لم أفعل ذلك أمر فظيع لا يمكن أن أتحمله ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب
٢- **معتقدات تتعلق بالآخرين:** مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة، وإذا لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فظيع لا أتحمله، وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.
٣- **معتقدات تتعلق بالحياة:** مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم تكن كذلك فإنه أمر فظيع لا أتحمله، وهذه الأفكار تؤدي إلى الشعور بالأسى والألم النفسي. (الزهراني، حسن، ٢٠١٠)

الأفكار الأساسية التي تعتمد عليها الأفكار غير العقلانية:
١- **المطالب:** تعتمد نظرية العلاج العقلاني على أن مطالب الفرد ورغباته أخذ شكل المطالب الواجبة، (يجب وينبغي)، وعند عدم حصوله على ما يريد فإن ذلك يسبب له الاضطراب الانفعالي، وبالتالي تسيطر على الفرد غير العقلاني فكرة أن كل ما يريده يجب وحتماً أن يتحقق.
٢- **الأفكار المرعبة:** عندما لا تنفذ المطالب الصارمة للفرد فأنها تجعله يشعر أن هناك شيء خطير أو معضلة، أي أن الفرد يتخيل أن عدم حصوله الواجب أمر مفزع وشر لا يمكن تحمله.
٣- **فكرة انخفاض تحمل الإحباط:** يتبنى صاحب الأفكار اللاعقلانية فكرة أساسية وهي انه ليس لديه قدرة على تحمل الإحباط أو أن قدرته على تحمله منخفضة.
٤- **فكرة انخفاض القيمة:** يعتقد الفرد اللاعقلاني أنه منخفض القيمة أي أنه يشعر بانعدام الثقة بالنفس. (أبو بكر، ٢٠١٠)

الأفكار اللاعقلانية عند ألبرت أليس ونظائرها من الأفكار العقلانية:
١- **طلب الاستحسان،** (من الضروري أن يكون الفرد محبوباً ومرضياً عنه من الجميع) الفكرة العقلانية، (من الطبيعي تكون لدى الفرد رغبة بأن يكون محبوباً، ولكن الفرد العاقل لا يضحي باهتماماته ورغباته بهدف تحقيق هذه الغاية)

٢- **ابتغاء الكمال الشخصي:** (يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والانجاز في كل جوانب الحياة حتى يعتبر نفسه مستحقاً للتقدير)، الفكرة العقلانية، (الفرد العاقل يحاول الإنجاز في حدود إمكاناته، ويستمتع بنشاطه وحياته.)

٣- **اللوم الزائد للذات وللآخرين:** (بعض الناس أشرار وخبثاء وجبناء لذلك يجب أن يعاقبوا ويلاموا بشدة على سلوكهم الشرير أو الخبيث أو الجبان)، الفكرة العقلانية، (الفرد العاقل لا يكون همه لوم نفسه ولوم الآخرين، أذا أخطأ اعترف بخطئه وعمل على تحسينه، وإذا أخطأ الآخرون عمل على نصحهم وإرشادهم، كما لا يعد خطئوه وخطاء الآخرين كارثة، ولا ضرورة لمواجهتها بالعقاب أو اللوم)

٤- **توقع المصائب والكوارث:** (إنها كارثة أو مصيبة عندما لا تحدث الأشياء كما نرغب لها تحدث أو عندما تحدث عكس ما نتوقع)، الفكرة العقلانية، (أن الفرد العاقل لا يبالغ في تفسير نتائج الأحداث غير السارة، بل يسعى إلى تحسينها والتقليل من أضرارها بقدر استطاعته، وإذا لم يتمكن من ذلك فإنه يتقبلها)

٥- **اللامبالاة الانفعالية:** (أن المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس للفرد تحكم فيها)، الفكرة العقلانية، (الشخص العاقل يدرك تماماً أن التعاسة، أو السعادة ذاتية، أو داخلية المنشأ، فقد تضايقه الأحداث الخارجية، ولكنه يدرك أن بإمكانه تغيير نظرته نحوها)

٦- **القلق الناتج عن الاهتمام الزائد:** (هناك أشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الانزعاج والضيق وعلى الفرد أن يتوقعها دائماً ويكون على أهبة الاستعداد للتعامل معها ومواجهتها عند وقوعها)، الفكرة العقلانية، (الشخص العاقل يعي أن الهم والقلق لا يمنع وقوع الأحداث المؤلمة، بل قد يزيد من شدة وقعها على نفسه، مما يجعل القلق أكثر تأثيراً من الأحداث نفسها)

٧- **تجنب المشكلات:**(من الأفضل والأيسر أن يتجنب الفرد المشكلات والمسؤوليات لأن ذلك أسهل من مواجهتها)، الفكرة العقلانية، (أن الشخص العاقل يؤدي مسئولياته دون تذمر، ويتجنب الأشياء المؤلمة غير الضرورية، وإذا أهمل القيام ببعض مسؤولياته فإنه يقوم بتحليل الأسباب موضوعياً، ويعمل على تنبيه نفسه وتوجيهها، ويجد متعة الحياة في تحمل مسؤولياتها وحل مشكلاتها)

٨- **الاعتمادية:** (يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه)، الفكرة العقلانية، (الشخص العاقل يعمل لكي يكون مستقلاً ومحققاً لذاته، كما انه لا يرفض المساعدة إذا احتاج إليها، ويطلبها إذا اضطر لذلك ويعلم نفسه المجازفة في بعض الأمور إذا كانت تستحق ذلك)

٩- **الشعور بالعجز وأهمية خبرات الماضي:** الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها)، الفكرة العقلانية، (الشخص

العاقل يدرك بأن الماضي مهم، وأن الحاضر يمكن تغييره عن طريق تحليل ما اكتسبه من الماضي من أفكار غير عقلانية، التي تجعل سلوكه الحالي على هذا النحو)

١٠- **الانزعاج لمتاعب الآخرين:** ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات)، الفكرة العقلانية، (الشخص العاقل يعرف متى يساعد الآخرين وكيف يساعدهم، وإذا لم يتمكن من ذلك فإنه يعرف كيف يتقبل، الموقف وكيف يقلل من نتائجه السلبية)

١١- **وجود الحلول الكاملة:** هناك دائماً حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا سوف تكون النتائج خطيرة) الفكرة العقلانية، (الشخص العاقل يسعى إلى إيجاد حلول متنوعة للموقف المشكل، ثم يختار الأنسب، والأفضل، والأكثر قابلية للتطبيق، كما يدرك عدم وجود حلول كاملة وصحيحه مطلقة. (Ellis, 1994)

القلق الاجتماعي:

ويحدث القلق الاجتماعي عندما يظهر عدد من المخاوف في مجموعة مختلفة من مواقف التفاعل الاجتماعي، حيث يتجلى القلق من خلال الكف الناتج عن وجود الإنسان في موقف اجتماعي أو موقف عام، الأمر الذي يقود إلى ظهور ردود فعل القلق عند حدوث هذه المواقف، وتعد درجة معينة من القلق الاجتماعي سوية وعادية وبخاصة في المواقف التي تتضمن متطلبات جديدة، وعند الحديث أمام الجمهور، غير أننا نتحدث عن القلق الاجتماعي بالمعنى غير السوي عندما يصبح الخوف من المواقف الاجتماعية مزعجاً للشخص ومثراً علية ومستمراً معه وعندما يتضرر الشخص في مجالاته الحياتية بشكل كبير. (رضوان، ٢٠٠١)

يستخدم مصطلح القلق الاجتماعي كمرداف للفوبيا الاجتماعية وهي باختصار تعني الخوف الشديد والقوي لدى الفرد من أن يفعل أشياء أمام الآخرين ومن أن يكون موضعاً للمراقبة والملاحظة والتدقيق فيه من الآخرين. (عبد العظيم، ٢٠٠٩)

ويعرفه (الشافعي،٢٠٠٩) بأنه الخوف الغير مقبول أو الغير واقعي من التفاعل مع الآخرين، أو التواجد معهم وتجنب المواقف التب يفترض فيها للفرد أن يتفاعل مع الآخرين، ويكون معرضاً نتيجة ذلك إلى نوع من أنواع التقييم.

ويعرفه المركز الدولي للصحة والمرض بأنه الخوف من الأداء السيئ في المواقف الاجتماعية، والمعاناة من النقد والإحراج (دبابش، ٢٠١١).

ويعرف في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس: بأنه خوف أو انزعاج ملحوظ من التعرض لفحص اجتماعي، وهو تجنب المواقف الاجتماعية أو تحملها بقلق شديد (APA, 2013).

كما يعرف بأنه مجموعة من الاستجابات الوجدانية والمعرفية التي تحوي تقييماً سلبياً للذات، والتي تظهر بشكل واضح عند التعرض الواقعي للمواقف الاجتماعية أو التفكير فيها، وتنشأ

تلك الاستجابات نتيجة نقص المهارات الاجتماعية، ونقص في تقدير الذات والثقة في النفس (عبد الشافي، ٢٠٢٠).

بداية ظهور القلق الاجتماعي:

تشير بعض الدراسات إلى أن بداية ظهور القلق الاجتماعي يكون في الطفولة والمراهقة المبكرة، حيث إن الخوف من التقييم السلبي من الآخرين والوعي بالذات من المنظور النمائي يظهر في سن 8 سنوات، وبالتالي فأن القلق الاجتماعي يبدأ مع هذا العمر، ويشير (ستين، ٢٠٠١)، أن بداية ظهور القلق الاجتماعي تحدث غالباً في الطفولة المراهقة المبكرة، وذلك نتيجة للكف الاجتماعي والخجل، حيث أن القلق الاجتماعي في الطفولة يرتبط بعدة عوامل هي: شدة الخوف ، تجنب المواقف الاجتماعية، والخوف من التقييم السلبي وهناك اختلاف بين بداية ظهور القلق الاجتماعي العام والقلق الاجتماعي النوعي، والقلق الاجتماعي العام يظهر في سن مبكرة عن القلق الاجتماعي النوعي.(عبدالعظيم، ٢٠٠٩)

ويتكون القلق الاجتماعي من:

قلق التفاعل: وهو قلق ناشئ عن التفاعل المتوقع بين الفرد والأخرين وهو يحدث نتيجة الخجل أو التفاعل مع افراد غرباء او جدد.

قلق المواجهة: قلق ناشئ عن المواجهة غير المتوقعة ويظهر ذلك من خلال التحدث أو الاتصال. (عثمان، ١٩٩٨)

أعراض القلق الاجتماعي:

١. الأعراض الفسيولوجية للقلق الاجتماعي: تظهر بعض الأعراض الفسيولوجية على الأفراد ذوي القلق الاجتماعي عندما يواجهون أحد المواقف الاجتماعية، أو حتى مجرد التفكير في مثل هذه المواقف، ويتمثل في ردود الفعل الفسيولوجية الشديدة التي تحدث في المواقف المثيرة للخوف، وتتضمن احمرار الوجه والارتعاش في اليدين والغثيان والتعرق وسرعة نبضات القلب وضيق التنفس ومغص المعدة، ويمكن القول بأن هذه الأعراض قد تظهر لدى بعض الأفراد العاديين عند مواجهة المواقف الاجتماعية غير أن الفرق بين المصابين بمرض القلق الاجتماعي والأشخاص العاديين يكون في درجة الشدة لظهور هذه الأعراض.

٢. الأعراض السلوكية القلق الاجتماعي: وتتضمن السلوكيات التي يستخدمها الأشخاص ذوو القلق الاجتماعي بهدف محاولة التحكم في الموقف وخفض مستوى القلق لديهم مثل النزعة إلى الهروب من المواقف الصعبة وسلوك التجنب السلوكي للموقف ونقص المهارات الاجتماعية، وتعد السلوكيات الآمنة أحد المكونات السلوكية في القلق الاجتماعي فالأشخاص ذوي القلق الاجتماعي يستخدمون السلوكيات الآمنة مثل تجنب اتصال العين في المواقف الاجتماعية، فأن الأشخاص ذوي القلق الاجتماعي يميلون إلى الانسحاب نفسياً أو جسمياً من التفاعلات الاجتماعية ومن الطرق ولأساليب التي يستخدمها الأشخاص ذوو القلق

الاجتماعي في الانسحاب من التفاعلات الاجتماعية هو تجنب اتصال العين مع الآخرين، فنقص اتصال العين يخفض من الوعي بالذات لدى الفرد، لأن ذلك يتيح له درجة من الانسحاب النفسي في حين يبقي موجوداً جسمياً، وكما يتيح تجنب اتصال العين خفض فرص أن الآخرين يتفاعلون معه.

٣. الأعراض المعرفية للقلق الاجتماعي :ويشير هذا المكون إلى المعتقدات والأفكار السلبية والافتراضات والتوقعات غير التوافقية لدى الفرد، ويتمثل ذلك في أحاديث الذات السلبية، ووجود الأفكار الخاطئة، والتقييم السلبي المبالغ فيه للأداء الاجتماعي. (عبد العظيم، ٢٠٠٩)

الاتجاهات النظرية المفسرة للقلق الاجتماعي:

تعددت النظريات حول تفسير مفهوم القلق الاجتماعي وهذه من أهم النظريات

نظرية التحليل النفسي: فرويد من أوائل ممن تحدثوا عن القلق، ففسر القلق بأنه إشارة إنذار للآنا حتى تتخذ أساليب وقائية ضد ما يهددها، وغالباً ما يكون مصدرها رغبات مكبوت، وخبرات عدوانية، وأن المخاوف تنتج عن القلق الذي يحدث بسب الكبت، ويتم تحويل الأفكار والدوافع المكبوتة إلى أمور رمزية، تظهر على شكل أعراض عصابية وتصبح هذه المخاوف موضوعاً للمخاوف المرضية وهي مظاهر خاصة للقلق العصابي. (عثمان، ٢٠١٣)

النظرية البيولوجية: تشير الدراسات إلى أن هناك عوامل وراثية وأسرية تسهم في ظهور القلق الاجتماعي، فلا شك أن وجود استعداد وراثي في الأسرة من شأنه أن يساعد في ظهور هذا الاضطراب لدى الأطفال، حيث إن حوالي 50 % من الأطفال الذين يولدون لأباء ذوي قلق اجتماعي لديهم أعراض متشابهة. (عبد العظيم، ٢٠٠٩)

النظرية الكيميائية: يرتبط القلق الاجتماعي بانخفاض مستوى السير وتونين، الأمر الذي يجعل الفرد غير قادر على مواجهة الضغوط، ويكون أقل فاعلية في سلوكه الاجتماعي، لذلك يعتمد العديد من الأطباء على علاج هذه الاضطراب بمضادات الاكتئاب. (عثمان، ٢٠١٣)

النظرية السلوكية: ترى هذه النظرية أن القلق الاجتماعي يظهر بنفس الطريقة التي تظهر بها العديد من المخاوف، فاذا كان المثير الشرطي موقفاً اجتماعياً مثل الخوف من الحديث في الأماكن العامة، أو الخوف من الكتابة أو الأكل أمام الآخرين، فسوف يعمل هذا المثير الشرطي على استثارة الخوف لدى الفرد وذلك بعد اقترانه بمثيرات غير شرطية مثل الارتباك والحرج والنقد وهزيمة الذات في الموقف، فالخبرة الشرطية المؤلمة تؤدي إلى الخوف والقلق الشديدين (عبد العظيم، ٢٠٠٩)

النظرية المعرفية: تؤكد هذه النظرية على الدور الهام الذي تلعبه المعارف في نمو واستمرار القلق الاجتماعي، فالأفكار السلبية والتحريفات المعرفية والاعتقادات الخاطئة ولأحاديث الذات السلبية لها دور في حدوث الاضطرابات النفسية العامة والقلق الاجتماعي خاصة،

بحيث أن الطريقة التي يفكر بها الفرد تجاه المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها في البيئة تكون هي المسؤولة عن ظهور الاضطرابات الانفعالية لدية، حيث أن الأشياء في ذاتها لا تثير القلق ولكن الأفكار التي يكونها الفرد عن تلك المواقف هي السبب في ذلك، ولأن لدى الأفراد ذوي القلق الاجتماعي أنماط سلبية من التفكير يتكون لديهم معارف سلبية ترتبط بالتقييم السلبي للذات ومن الآخرين. (عبد العظيم، 2009).

أسباب القلق الاجتماعي:

- العوامل الوراثية: بينت الدراسات أن الوراثة لها الدور الأساسي في الاستعداد للقلق، فقد أظهرت النتائج أن نسبة القلق في التؤام المتشابهة التي تعد متماثلة في كل الجوانب بسب توفر الطبيعة الوراثية تصل إلى ٥٠% بينما تصل إلى ٤٥% في التؤام غير المتشابهة، وحوالي ١٥% في آباء واخوة مرضى القلق الاجتماعي (مجدي،٢٠٠٦)
- الاستعداد النفسي العام: كالضعف النفسي العام، الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية، التوتر النفسي الشديد، الشعور بالذنب، وتعود الكبت بدلاً من التقدير الواعي لظروف الحياة، وعدم تقبل مد الحياة وجزرها. (حسين، ٢٠٠٩).
- العوامل الاجتماعية: كالأزمات الحياتية، الضغوط الحضارية والثقافية والبيئية المشبعة بعوامل الخوف والحرمان والوحدة وعدم الأمن، واضطراب الجو الاسري، أساليب التعامل الوالدي القاسية، الفشل في الحياة ومنها الفشل الدراسي والمهني والزواجي. (حسين، ٢٠٠٩)

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة (مبارك ،2020) إلى التعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة وأكثر الأفكار انتشاراً لديهم، وتحديد الفروق بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وإيذاء الذات، وتكونت عينة الدراسة من (455) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والثالثة من كلية التربية، واستخدمت الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية نسبياً لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة، وكما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسط درجات مجموعة الإناث من طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

وهدفت دراسة **سينيم** (**Sinem** A.,2020) إلى فحص العلاقة بين تصورات المراهقين للآباء ومستويات القلق الاجتماعي لديهم، وتكونت عينة الدراسة من ٦٩٤ من طلاب المدارس الثانوية في محافظة مرسين، (٣٢٤ طالبة و٣٦٠ طالب)، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية بين مستويات القلق الاجتماعي لدى المراهقين وتصورهم

لوالديهم واحترام الذات، كما هدفت دراسة (موني، 2019) إلى التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الزاوية، فضلاً عن الكشف على دلالة الفروق في القلق الاجتماعي وأبعاده وهي: الأعراض الجسمية، صعوبات التواصل والتعبير عن النفس، الخوف من المواقف الاجتماعية والدخول فيها، تشتت الأفكار، عدم الثقة بالنفس) وفق متغيري (الجنس، والتخصص)، وتم استخدام مقياس القلق الاجتماعي من إعداد سامر جميل رضوان، وتكونت العينة من (200) طالب وطالبة منهم (75)ذكوراً و(125)إناثاً، وأظهرت النتائج أن متوسط العينة أقل من المتوسط النظري في الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده، وهذا يشير إلى انخفاض القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً عائده للنوع(ذكور/ إناث) في الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده، كما بينت النتائج المتعلقة بالتخصص(الآداب/ الطب البشري) عدم وجود فروق تعود للتخصص في القلق الاجتماعي وأبعاده.

وهدفت دراسة (Duru and balkis, 2019) إلى التركيز على الدور الوقائي للمعتقدات العقلانية في العلاقة بين المعتقدات غير العقلانية والحالات العاطفية السلبية (التوتر والاكتئاب والقلق)، وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٠ طالب من طلاب المرحلة الجامعية في تركيا، وأظهرت نتائج الدراسة أن المعتقدات غير المنطقية، وخاصة الحاجة إلى الإنجاز والحاجة الى الموافقة، والحاجة إلى الراحة، هي مؤشرات مهمة للحالات العاطفية السلبية (التوتر والاكتئاب والقلق) كما أن نتائج الدراسة قدمت أدلة إضافية على الدور الوقائي للمعتقدات العقلانية، وتشير النتائج إلى أن المعتقدات العقلانية لها دور الوسيط في العلاقة بين المعتقدات غير العقلانية والحالات العاطفية السلبية (التوتر والاكتئاب والقلق).

وهدفت دراسة برينان (Brennan, 2019) إلى التعرف على مدى انتشار وطبيعة القلق الاجتماعي لدى الطلاب الجامعيين الجدد. وذلك باستخدام الدراسة المقطعية تناولت الدراسة التعرف على مدى انتشار وطبيعة القلق الاجتماعي كما تناولت الدراسة العلاقة بين القلق الاجتماعي والاهتمام الذي يركز على الذات أثناء تفاعل اجتماعي مباشر باستخدام تصميم مبتكر متصلاً بسكايب لقياس الانتباه الذي يركز على الذات في بيئة طبيعية من خلال العين، بالإضافة الى دراسة العلاقة بين التحيز التفسيري والتحيز المتعمد وبين التحيز التفسيري والعمليات الاحترازية وجميع العمليات التي تحافظ على القلق الاجتماعي، وقد توصلت الدراسة إلى أن الطالب الجامعيين الجدد يعانون من مستويات عالية جداً من القلق الاجتماعي كما توصلت الدراسة الى ان هناك ارتباط إيجابي بين القلق الاجتماعي ووقت تثبيت الصورة الذاتية، الحية من خلال استخدام اختبار سيبرمان، كما توصلت الدراسة الى ان هناك ارتباط إيجابي بين هذه العمليات التي تقدم الدعم للنموذج المعرفي للقلق الاجتماعي .

وهدفت دراسة (الزهراني، ٢٠١٨)، بعنوان، الأفكار اللاعقلانية والاتجاهات نحو التطرف لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية واتجاهات المراهقين من طلاب المرحلة الثانية نحو التطرف بأشكالها المختلفة، وكما اتضح ان الأفكار اللاعقلانية تسهم بصورة دالة في التنبؤ بالاتجاهات نحو التطرف لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية، كما اشارت نتائج التحليل العاملي الى استخلاص سبعة عوامل جمعت بين بعض الأفكار اللاعقلانية مع بعض محاور الاتجاهات نحو التطرفي ثلاثة عوامل منها.

هدفت دراسة (عبارة، ٢٠١٧)، بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بظهور بعض المشكلات الانفعالية لدى المراهقين، دراسة ميدانية على عينة من طلبة الثانوية العامة في مدينة حمص، إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض المشكلات الانفعالية، وتوصلت الدراسة إلى انه توجد علاقة ايجابية داله بين درجات الطلاب على مقياس الأفكار اللاعقلانية وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس المشكلات الانفعالية ودرجاتهم على مقياس المشكلات الانفعالية ككل وأبعاده الفرعية. كما توجد فروق دالة بين متوسط درجات الذكور والاناث في الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وفي المقاييس الفرعية الآتية (المبالغة في طلب الاستحسان، عدم تحمل الإحباط، القلق الزائد، تجنب مواجهة المشكلات، الاعتمادية) لصالح الاناث، بينما لم توجد فروق في الأبعاد الأخرى لمقياس الأفكار اللاعقلانية، وتوجد فروق دالة بين متوسط درجات الذكور والاناث في بعض المشكلات الانفعالية مثل الخجل والغضب، بينما لم توجد فروق في الدرجة الكلية لمقياس المشكلات الانفعالية، وفي مقياسي القلق وعدم الاتزان الانفعالي.

هدفت دراسة (عسيري، ٢٠١٧)، إلى التعرف على العلاقة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة رجال ألمع، وتكونت العينة من (163) طالباً واستخدم الباحث مقياس القلق الاجتماعي الذي أعده رولين ووي، ومقياس الأفكار اللاعقلانية الذي أعده هوبر ولاين، وقد استخدم الباحث في الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية.

وهدفت دراسة (القعدان، ٢٠١٧) بعنوان الأفكار العقلانية واللاعقلانية وفق نظرية ألبرت أليس وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والهوية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة جرش وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج مفادها مستوى انتشار الأفكار العقلانية بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بجرش مرتفع، بينما انتشار الأفكار اللاعقلانية جاء بشكل ضعيف.

هدفت دراسة (الطراونة،2017) بعنوان الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب جامعة مؤتة، إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل

لدى طلاب جامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من(500) طالب وطالبة من السنة الأولى إلى السنة الرابعة، واستخدم الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية للريحاني، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية وداله إحصائياً بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاب على مقياسي الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل تبعاً لمتغير النوع ، ومتغير التحصيل الدراسي والمستوى الدراسي.

وهدفت دراسة (مجاور، ٢٠١٧) بعنوان علاقة القلق الاجتماعي وتقدير الذات بالكمالية العصابية لدى طلاب المرحلة الثانوية، الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الكمالية العصابية وكل من تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة إمكانية التنبئو بالكمالية العصابية من خلال القلق الاجتماعي وتقدير الذات، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً بين الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي، بينما لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائياً ترجع إلى النوع في كل من الكمالية العصابية، والقل الاجتماعي، وتقدير الذات ، يسهم كل من القلق الاجتماعي وتقدير الذات في التنبؤ بالكمالية العصابية.

وهدفت دراسة (صالح، ٢٠١٦) بعنوان، أبعاد الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية، مراهقة متوسطة، ومتأخرة، إلى الكشف عن أنواع هذه الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومعدلاتها لدى الجنسين في مرحلتي المراهقة والمتوسطة والمتأخرة، ومعرفة مدى اختلاف هذه الأفكار باختلاف كل من النوع والمرحلة العمرية، وتوصلت الدراسة الى سبعة أبعاد أساسية الأفكار العقلانية، وبعة أبعاد آخرين للأفكار اللاعقلانية لدى مراهقين المرحلة المتوسطة والمتأخرة من الجنسين، كما أظهرت النتائج إلى عدم اختلاف معظم أبعاد الأفكار العقلانية واللاعقلانية باختلاف كل من النوع والمرحلة العمرية ، وعلى الرغم من ذلك أثبتت النتائج أن هناك اختلافاً للأفكار العقلانية المتعلقة بالدراسة ومواجهة العقبات، باختلاف النوع والعمر، واختلاف للأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالصحة النفسية والجسمية، والدراسة وذلك باختلاف النوع والعمر أيضاً.

وهدفت دراسة كوفاكونيسو (Kufakunesu, 2015) إلى الكشف عن تأثير المعتقدات غير العقلانية على تحصيل الرياضيات للمراهقين في المدارس الثانوية في زيمبابوي، وهدفت الدراسة الى الكشف عن عوامل المتعلم والمنزل والمدرسة التي تؤثر على تحصيل طلاب المدارس الثانوية في الرياضيات وتم استطلاع الدراسات ذات الصلة . وناقشت الدراسة الآراء النظرية ل(ألبرت إليس) فيما يتعلق بخصائص المعتقدات غير العقلانية وتأثيرها واكتسابها والحفاظ عليها جنباً إلى جنب مع المعتقدات غير العقلانية الرئيسية وعلاقتها المحتملة بإنجاز الطلاب في الرياضيات،، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٦ من المراهقين تم اختيارهم عشوائياً من طلاب الرياضيات ١٨٢ طالبة و ١٢٤ طالب

تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ١٨ عامًا، واستخدمت الدراسة استبيان تضمن مقاييس فرعية حول المعتقدات غير المنطقية للمتعلمين، وتم استخدام التصورات والمتغيرات الاجتماعية العاطفية خلال التحقيق التجريبي، وأثبتت الدراسة أن الأفكار غير المنطقية للمتعلمين في الرياضيات ترتبط سلباً على انجازهم في الرياضيات، كما ارتبطت الافكار غير المنطقية للطلاب في الرياضيات سلبا بالتحفيز ومفهوم الذات ومشاركة الوالدين والعلاقات بين المعلم والطالب بشكل ايجابي مع التوتر والقلق والتصورات الخاطئة، وأثبتت الدراسة أن المعتقدات غير المنطقية للمتعلمين والمتغيرات الاجتماعية تفسر بشكل مشترك نسبة التباين في التحصيل الرياضي أكبر من أي عامل آخر بشكل فردي، وانه لذلك يتأثر تحصيل المتعلمين في الرياضيات بالمعتقدات غير المنطقية جنباً إلى جنب مع المتغيرات الاجتماعية العاطفية وتصوراتهم.

وهدفت دراسة "**(Alkhathmi, 2014)**. إلى تقييم القلق الاجتماعي لدى المراهقين فيما يتعلق بتحديد كيفية تأثير القلق الاجتماعي على نوعية الحياة، وسعت هذه الدراسة الى فحص ومقارنة المراهقين من كلاً من السعودية والمملكة المتحدة. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن اعراض القلق الاجتماعي بين المراهقين السعوديين أكثر حدة عند الأولاد، وأظهرت أن المراهقين الذين ليس لديهم قلق اجتماعي سجلوا درجات أعلى في جودة الحياة وفروعها من المراهقين الذين لديهم قلق اجتماعي، وأظهرت أن المراهقين السعوديين لديهم مستوى أعلى من القلق من المراهقين البريطانيين.

وهدفت دراسة (حجازي والطهراوي، ٢٠١٣) بعنوان "القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة" إلى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة، ومعرفة مدى انتشار كلاً من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية وأظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، أي انه كل ما زادت الأفكار اللاعقلانية زاد القلق الاجتماعي والعكس صحيح.

التعليق على الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات السابقة في تناولها لمتغير القلق الاجتماعي، ومتغير الأفكار اللاعقلانية، إذ تناولتها مع متغيرات أخرى مختلفة، وصنفت الدراسات السابقة ما بين الارتباطية، والتجريبية ودراسات سببية، ومن الدراسات الارتباطية المتعلقة بالقلق الاجتماعي أظهرت نتائجها أتفاق على وجود علاقة ارتباطية بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، دراسة عسيري ٢٠١٧، ودراسة حجازي ٢٠١٣.

تشير معظم الدراسات السابقة التي تناولت القلق الاجتماعي علاقته بالمتغيرات الأخرى على وجود علاقة ارتباطية بالأفكار اللاعقلانية، وكانت معظمها مرتبطة بالمدرسة

والمواقف الفعاليات الاجتماعية، ويتميز الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي بأنهم يعانون من نقص في المهارات الاجتماعية، ولديهم الكثير من الأفكار السلبية التي تجعلهم يتصفون بالخجل والخوف من التحدث أمام الآخرين.

بعد اطلاع الباحث تبين له من خلال الدراسات السابقة مدى الاهتمام بموضوع القلق الاجتماعي، وموضوع الأفكار اللاعقلانية، وتبين للباحث مدى اهتمام الدراسات السابقة بفئة الطلبة، وذلك من خلال وفرة الدراسات التي أجريت عليهم، والتعقيب على الدارسات السابقة سيكون كالتالي:

ما يتعلق بموضوع الدراسة:

اتفقت مع الدراسات السابقة في الفئة المستهدفة في الدراسة وهم الطلبة. كما اتفقت مع دراسة (عسيري، 2017) ودراسة (حجازي، 2013) في متغيرات البحث القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية. اتفقت مع (مبارك، 2020) ودراسة (القعدان، 2017) بانتشار الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة. واتفقت مع دراسة (موني، 2019) بانخفاض القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة. واتفقت مع دراسة (Duru and balkis, 2019) ودراسة (عبارة، 2017) ودراسة (عسيري، 2017) ودراسة (الطراونة، 2017) ودراسة (حجازي، 2013) بوجود علاقة ارتباطية طردية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي. واختلفت مع دراسة (Brennan،2019) بنسبة مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة.

الإجراءات والطريقة

أولا: منهج الدراسة:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يستخدم في الدراسات التي تستهدف رصد الواقع كما هو موجود على طبيعته دون تدخل في إثر المتغيرات الموجودة فيه، ولتحديد العلاقات التي يمكن أن تحدث بينها، والتعرف إلى جميع جوانبها السلبية والإيجابية، والظروف المحيطة بها، فهو بذلك يعتبر جهدا علمياً منظماً للحصول على معلومات وبيانات لوصف الظاهرة موضوع الدراسة، ويحللها ويفسرها، ويربط بين مدلولاتها للوصول إلى استنتاجات تساهم في فهم الواقع وتطويره لتحقيق أفضل النتائج.

ثانيًا- مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية بالمملكة العربية السعودية والبالغ عددهم (٨٠٠)طالب من طلاب المرحلة الثانوية حسب إحصائية مكتب التربية والتعليم بمحافظة الحناكية لعام ٢٠٢٠/٢٠٢١م.

ثالثًا- عينة الدراسة

١- **عينة الدراسة الاستطلاعية:** تكونت العينة الاستطلاعية من (٤٩) من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية، وطبق المقاييس عليهم للتحقق من الكفاءة السيكو مترية للمقاييس.

٢- **عينة الدراسة النهائية:** بلغت عدد الاستجابات التي حصلت عليها الباحث بعد أن قام بجمع الاستجابات من طلاب المرحلة الثانوية (٤٨٧) ويوضح الجدول رقم (١) الوصف الاحصائي للمشاركين في الدراسة وفق المتغيرات موضع الدراسة.

جدول (١)

الوصف الإحصائي للمشاركين في الدراسة وفق المتغيرات

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
المستوي المعيشي والاقتصادي	جيد	٢٧٤	٥٦,٢٦
	متوسط	١٧٦	٣٦,١٤
	متدني	٣٧	٧,٥٩٨
عمر الطالب	من ١٦ إلى ١٧ سنة	٣١٥	٦٤,٦٨
	من١٨ إلى ١٩سنة	١٦٢	٣٣,٢٦
	من ٢٠ إلى ٢١ سنة	١٠	٢,٠٥٣

رابعا- أدوات الدراسة

- **استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية:**
- مقياس القلق الاجتماعي (من إعداد الباحث).
- مقياس الافكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية (من إعداد الباحث).

وفيما يلي وصف لأدوات الدراسة

الأداة الأولى: مقياس القلق الاجتماعي:

وصف المقياس وهدفه:

يهدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى، القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية وقد تكونت المقياس من (١٤) مفردة في صورته النهائية، وتضمنت المتغيرات المستقلة موضوع الدراسة العمر، المستوى الاقتصادي

خطوات إعداد المقياس:

- قام الباحث ببناء وإعداد هذا المقياس من خلال الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت بالبحث والدراسة موضوع القلق الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية والتي تناوله الباحث في الإطار النظري بالفصل الثاني، إضافة إلى بعض المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت القلق الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية بصفة عامة.
- في ضوء ما سبق انتهى الباحث إلى صياغة الصورة المبدئية القلق الاجتماعي لدى

طلاب المرحلة الثانوية بحيث تكون جاهزة للعرض على السادة المحكمين.

- ثم قام الباحث بإجراء التعديلات في صياغة بعض المفردات بناء على آراء المحكمين، حيث تم حذف بعض الكلمات واستبدالها بكلمات مناسبة تتلاءم مع خصائص عينة الدراسة الحالية وتم حذف المفردات التي قل نسبة الاتفاق عليها (٨٠%) وبذلك توصل الباحث.

- **الخصائص السيكو مترية لمقياس القلق الاجتماعي**

١-صدق مقياس القلق الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية

تم التحقق من صدق أداة الدراسة من خلا الصدق الظاهري، حيث تم تحكيم الأداة من قبل (١٠) محكمين من الخبراء. كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للأداة من خلال معاملات ارتباط بيرسون كما هو موضح في جداول **(٣- ٢)** و**(٣- ٣) (٣- ٤)** أما عن الثبات فقد عمد الباحث إلى حساب التجزئة النصفية ومعامل الفاكرونباخ كما هو موضح في جدول **(٣- ٥)**

الصدق الظاهري:

قام الباحث بعرض المقياس بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٠) محكمين، للاستئناس بآرائهم والاستفادة من خبراتهم من ناحية تحقيق الاستبيان لأهداف الدراسة وسلامة تكوينها اللغوي. وبعد الأخذ بالملاحظات والتعديلات خرج المقياس بشكله النهائي .

صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية

تم احتساب صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال درجات عينة التقنين (الاستطلاعية) بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للاستبيان بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول (٢) ذلك:

جدول(٢)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لأداة الدراسة ن=(٤٩)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٦٨٢	٨	**٠,٦٤١
٢	**٠,٦٦٧	٩	**٠,٨١١
٣	**٠,٧٨٣	١٠	**٠,٦٦٠
٤	**٠,٧٩٣	١١	**٠,٥٤٩
٥	**٠,٦٧٧	١٢	**٠,٦٣٤
٦	**٠,٦٤٤	١٣	**٠,٦١٤
٧	**٠,٥٠٣	١٤	**٠,٧٥٨

**** معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠٥)**

يتضح من الجدول (٢) أنَّ جميع مفردات أداة الدراسة معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائيًا عند (٠,٠١) وهذا يعني تمتع الأداة بدرجة صدق مرتفعة.

٢- ثبات الاستبيان بطريقتي معامل (ألفا- كرونباخ) وطريقة التجزئة النصفية

تمَّ حساب ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل (ألفا- كرونباخ) وطريقة التجزئة النصفية لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد كما يوضحه الجدول (٣- ٥) بالإضافة لطريقة التجزئة النصفية والتي يوضحها الجدول (٣).

جدول (٣)

معاملات ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل (ألفا- كرونباخ) (ن= ٤٩)

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	جتمان
١	القلق الاجتماعي	٠,٩١٩	٠,٩٠٧	٠,٨٩٨

- **ضعيفة أقل (٠,٥) ♦ متوسطة بين(٠,٥-٠,٧) ♦ مرتفعة أكبر (٠,٧)**

يتضح من خلال الجدولين (٣- ٣) وأنَّ معاملات الثبات مرتفعة وهي أكبر من (٠,٧) مما يعطي مؤشرًا جيدًا لثبات الأداة، وبناء عليه يمكن العمل بها.

الصورة النهائية لاستبيان

وحيث إن عبارات مقياس القلق الاجتماعي، جميعها تتصف بالصدق والثبات، فإنه لم يتم استبعاد أي منها؛ ولذلك فإن الصورة الأولية تظل كما هي. وبتحديد نظام الاستجابة على بنود مقياس القلق الاجتماعي وفقا لطريقة ليكرت متدرج الثلاثي (٣، ٢، ١) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاضه.

الأداة الثانية: مقياس الأفكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية:

وصف المقياس والهدف منه

يهدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى، الافكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية. وقد تكونت الأداة من (٢٩) مفردة في صورته النهائية،

وفيما يلي الخصائص السيكو مترية لمقياس الافكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية :

تم التحقق من صدق أداة الدراسة من خلا الصدق الظاهري، حيث تم تطبيق الأداة. استطلاعية مكونة من (٤٩) كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للأداة من خلال معاملات ارتباط بيرسون كما هو موضح في جداول جدول (٤) وأما عن الثبات فقد عمد الباحث إلى حساب التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ كما هو موضح في جدول (٥)

١- الصدق الظاهري:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة من خلا الصدق الظاهري، حيث تم تحكيم الأداة من قبل (١٠) محكمين من الخبراء

الاتساق الداخلي (المفردة مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي له)

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي له بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للاستبيان، وجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للاستبيان (ن= ٤٩)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٥٦٣**	١١	٠,٤٨٧**	٢١	٠,٥٦٨**
٢	٠,٢١٤	١٢	٠,٥٥٤**	٢٢	٠,٥٢٠**
٣	٠,١٥٨	١٣	٠,٢١٧	٢٣	٠,٦٥٢**
٤	٠,٤٧٩**	١٤	٠,٢٨٤*	٢٤	٠,٥٢٢**
٥	٠,٣٤٧*	١٥	٠,٧٣٠**	٢٥	٠,٤٩٠**
٦	٠,٣٣٥*	١٦	٠,٣٩٥**	٢٦	٠,٤١٣**
٧	٠,٤٦٤**	١٧	٠,٣٥٦*	٢٧	٠,٦٤٥**
٨	٠,٣٢٣*	١٨	٠,٣٩٣**	٢٨	٠,٤٣٩**
٩	٠,٢٩٦*	١٩	٠,٥٧١**	٢٩	٠,٣٨٩**
١٠	٠,٦٥٤**	٢٠	٠,٣٥٨*		

**** معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠٥)**

ويتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق مفردات مقياس الافكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية.

ثبـــــات مقياس الافكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية:

١- الثبات عن طريقة معامل الفا كرو نباخ، وطريقة التجزئة النصفية لمقياس الافكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية

تمَّ حساب معامل الثبات لمقياس الافكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية، باستخدام معامل ألفا كرو نباخ، وطريقة التجزئة النصفية وبيان ذلك في جدول (٥)

جدول (٥)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وجتمان لمقياس الافكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية (ن= ٤٩)

المحاور	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	جتمان
الدرجة الكلية للاستبيان	٠,٨٥٠	٠,٨٢٤	٠,٨٢٤

الفا كرونباخ ◆ ضعيفة < (٠,٥) ◆ متوسطة بين(٠,٥-٠,٧) ◆ مرتفعة < (٠,٧)

يتضح من الجدول جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الثبات أكبر من (٠,٧) مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس الافكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية.

الصورة النهائية لمقياس الافكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية

وحيث إن عبارات مقياس الافكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية، جميعها تتصف بالصدق والثبات، فإنه لم يتم استبعاد أي منها؛ ولذلك فإن الصورة الأولية تظل كما هي. وبتحديد نظام الاستجابة على بنود مقياس الافكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة الثانوية في ضوء مقياس ثلاثي التدريج (دائما- أحيانا- أبدا) وتعطي الدرجات (٣- ٢-١)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الافكار اللاعق

نتائـج الدراسـة:

نتـائج التسـاؤل الأول: ونصـه:" مـا مـدى انتشـار الافكـار اللاعقلانيـة لـدى طـلاب المرحلـة الثانوية في محافظة الحناكية "

للإجابة عن هذا السؤال فقد قام الباحث بحساب التكرارات، والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والرتب لنتائج درجات استبيان الافكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية ويبرز جدول (٦) النتائج مرتبة من الأكثر استخداما إلى الأقل، إضافة لمتوسط استجابات طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية بشكل كلي

جدول (٦)

نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الافكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية

م	المفردات	مستوى الاستخدام			الوزن	متوسط	انحراف	الترتيب	المستوي
		دائما	أحيانا	أبدا					
1	أتخلى عن رغباتي لكي أكون محبوباً من الجميع.	٩٦	٢٣٥	١٥٦	٦٢,٥٦	١,٨٨	٠,٧١	١١	متوسطة
		٢٠	٤٨	٣٢					
2	يهمني كثيرًا نظرة الناس عني.	٩٤	٢٢٨	١٦٥	٦١,٨١	١,٨٥	٠,٧٢	١٣	متوسطة
		١٩	٤٧	٣٤					
3	ينبغي أن تكون تصرفاتي محل قبول من الجميع.	٢٣٥	١٨٧	٦٥	٧٨,٣٠	٢,٣٥	٠,٧٠	٤	مرتفعة
		٤٨	٣٨	١٣					
4	أقوم بالأعمال التي تفوق قدراتي.	١٨٧	٢١٩	٨١	٧٣,٩٢	٢,٢٢	٠,٧١	٦	متوسطة
		٣٨	٤٥	١٧					
5	أنفذ أعمالي بدقة متناهية	٢٥٧	١٩٥	٣٥	٨١,٨٦	٢,٤٦	٠,٦٣	١	مرتفعة
		٥٣	٤٠	٧					
6	أخلص في عملي بغض النظر عن النتائج.	٢٦٤	١٤٧	٧٦	٧٩,٥٣	٢,٣٩	٠,٧٤	٢	مرتفعة
		٥٤	٣٠	١٦					
7	أتردد في لوْم من يؤذي الآخرين.	٧٣	٢٠٤	٢١٠	٥٧,٢٩	١,٧٢	٠,٧١	١٩	متوسطة
		١٥	٤٢	٤٣					
8	ألوم زميلي أذا أهمل مصلحة لي.	٧٣	٢٢٥	١٨٩	٥٨,٧٣	١,٧٦	٠,٦٩	١٦	متوسطة
		١٥	٤٦	٣٩					
9	أعاقب من يقوم بالأعمال السيئة.	٢٠٠	٢٢١	٦٦	٧٥,٨٤	٢,٢٨	٠,٦٩	٥	متوسطة
		٤١	٤٥	١٤					
10	أتوقع حدوث كارثة أو حدوث مصيبة قريباً.	٥٥	١٦٦	٢٦٦	٥٢,٢٢	١,٥٧	٠,٦٩	٢١	منخفضة
		١١	٣٤	٥٥					
11	أتوقع الفشل في أي عمل أقوم به.	٤٧	١٨٢	٢٥٨	٥٢,٢٢	١,٥٧	٠,٦٦	٢١	منخفضة
		١٠	٣٧	٥٣					
12	ينتابني خوف شديد بمجرد التفكير بوقوع حادث.	٨٠	٢١٠	١٩٧	٥٨,٦٦	١,٧٦	٠,٧٢	١٨	متوسطة
		١٦	٤٣	٤٠					
13	تحقيق سعادتي يتوقف على الظروف الخارجة عن إرادتي.	٨٢	٢٢٩	١٧٦	٦٠,٢٣	١,٨١	٠,٧٠	١٤	متوسطة
		١٧	٤٧	٣٦					

14	يلعب الحظ دوراً كبيراً في حياتي	١٠٣	٢٨٠	١٠٤	٦٦,٦٠	٢,٠٠	٠,٦٥	٨	متوسطة
		٢١	٥٧	٢١					
15	الأفراد المحيطين بي هم السبب في ما أعانيه من مشاكل.	٥٩	١٥٣	٢٧٥	٥١,٨٨	١,٥٦	٠,٧٠	٢٤	منخفضة
		١٢	٣١	٥٦					
16	أشعر بالانزعاج عندما يتجنبني الآخرين.	٧٥	٢٢١	١٩١	٥٨,٧٣	١,٧٦	٠,٧٠	١٦	متوسطة
		١٥	٤٥	٣٩					
17	أعتمد على الآخرين في كل أموري.	٢٢	١٢٨	٣٣٧	٤٥,١١	١,٣٥	٠,٥٧	٢٨	منخفضة
		٥	٢٦	٦٩					
18	أشعر بالقلق عندما يتجاهلني معلمي.	١١١	٢٠٥	١٧١	٦٢,٥٦	١,٨٨	٠,٧٥	١١	متوسطة
		٢٣	٤٢	٣٥					
19	أشعر بالضعف عندما أكون وحيداً في مواجهة مسئولياتي.	٣٨	١٣٤	٣١٥	٤٧,٧١	١,٤٣	٠,٦٣	٢٧	منخفضة
		٨	٢٨	٦٥					
20	أعجز عن أداء أموري بدون مساعدة.	٣١	١٦٦	٢٩٠	٤٨,٩٤	١,٤٧	٠,٦١	٢٦	منخفضة
		٦	٣٤	٦٠					
21	أشعر بأنني تابعًا للآخرين.	٢٣	٩٤	٣٧٠	٤٢,٩٢	١,٢٩	٠,٥٥	٢٩	منخفضة
		٥	١٩	٧٦					
22	أشعر بالعجز في أداء مهامي.	٢٦	١٧٧	٢٨٤	٤٩,٠١	١,٤٧	٠,٦٠	٢٥	منخفضة
		٥	٣٦	٥٨					
23	لدي شعور بقلة الحلية في حل مشكلاتي.	٣٤	٢٠٤	٢٤٩	٥١,٩٥	١,٥٦	٠,٦٢	٢٣	منخفضة
		٧	٤٢	٥١					
24	عندما أفشل في دراستي يكون بسبب ظروف خارجة عن إرادتي.	١٢٨	٢١٥	١٤٤	٦٥,٥٧	١,٩٧	٠,٧٥	١٠	متوسطة
		٢٦	٤٤	٣٠					
25	أشعر بالحزن لما يصيب زميلي من مشكلات.	٢٢٨	٢١٠	٤٩	٧٨,٩٢	٢,٣٧	٠,٦٦	٣	مرتفعة
		٤٧	٤٣	١٠					
26	تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني الشعور بالسعادة.	٧٩	٢٢٥	١٨٣	٥٩,٥٥	١,٧٩	٠,٧٠	١٥	متوسطة
		١٦	٤٦	٣٨					
27	أشارك الآخرين مشكلاتهم لحد التقصير في واجباتي.	٦٣	٢١١	٢١٣	٥٦,٤٠	١,٦٩	٠,٦٩	٢٠	متوسطة
		١٣	٤٣	٤٤					
28	أعتقد أن هناك حل واحد لكل مشكلة.	١٣٨	١٩٨	١٥١	٦٥,٧٨	١,٩٧	٠,٧٧	٩	متوسطة
		٢٨	٤١	٣١					
29	لدي حذر شديد من حدوث المخاطر.	١٩٠	١٨٩	١٠٨	٧٢,٢٨	٢,١٧	٠,٧٦	٧	متوسطة
		٣٩	٣٩	٢٢					
	المتوسط الحسابي العام				٦١,٢٨	١,٨٤	٠,٢٩		متوسطة

يوضح جدول (٦) أن المتوسط الحسابي العام الافكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية حيث بلغ (متوسط = ١,٨٤، انحراف معياري =٠,٢٩)، مما يعني درجة استخدام متوسطة للأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ويكشف الجدول كذلك أن الفقرة (٥) حققت أعلى متوسط استخدام و التي تنص علي " أنفذ أعمالي بدقة متناهية" ، حيث بلغ (متوسط = ٢,٤٦ ، انحراف معياري = ٠,٦٣) مما يعني درجة استخدام مرتفعة من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية يليها المفردة (٦) التي تنص علي "أخلص في عملي بغض النظر عن النتائج" حيث بلغ (متوسط = ٢,٣٩ ، انحراف معياري = ٠,٧٤) وقد حققت درجة استخدام" مرتفعة من وجهة نظر

طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية.

كما يكشف الجدول كذلك أن الفقرة (٢١) التي تنص على " أشعر بأنني تابعًا للآخرين. "حققت أقل متوسطات استخدام حيث بلغ (متوسط = ١,٢٩، انحراف معياري = ٠,٥٥) وقد حققت درجة استخدام" منخفضة، يليها المفردة (17) التي تنص على أعتمد على الآخرين في كل أموري. حيث بلغ (متوسط = ١,٣٥، انحراف معياري = ٠,٥٧) وقد حققت درجة استخدام" منخفضة من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية .

ويمكن اعتبار مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة متوسط، ويرى الباحث أن توسط مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد العينة قد يرجع إلى انخفاض مستوى القلق الاجتماعي، حيث يعمل القلق الاجتماعي على المساهمة بشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية؛ حيث يفتقر الفرد للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته، وبالتالي وفى كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الفرد القلق اجتماعيا ببعض الجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره التقييم السليم، كما تلعب ثقافة المجتمع دورا كبيرا في زيادة مستوى الأفكار اللاعقلانية؛ حيث أن الأفكار اللاعقلانية تتكون لدى الفرد عبر تسلسل حياته اليومي والتي تعود في الغالب إلى طفولته الأولى و تنشئته الاجتماعية، كما تلعب البيئة المحيطة بالطالب دورا كبيرا في اكتسابه للأفكار اللاعقلانية، فإذا ما انتشرت الأفكار اللاعقلانية في المجتمع فإنها سوف تفرز الأفكار اللاعقلانية للأفراد، كما يرى الباحث أن هناك دورا مهما للعمر في زيادة مستوى الأفكار اللاعقلانية ،حيث تنقص الفرد في هذه المرحلة الخبرات الكافية للحكم بشكل صحيح على ما يحدث حوله، واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (مبارك، ٢٠٢٠)، ودراسة (القعدان، ٢٠١٧) ؛ حيث أظهرت دراستاهما ارتفاعًا في مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية نسبياً لدى عينتي دراستيهما.

نتائج التساؤل الثاني: ونصه:" ماهي درجة القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية ؟"

للإجابة عن هذا السؤال فقد قام الباحث بحساب التكرارات، والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والرتب لنتائج درجات استبيان القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية ويبرز جدول (٧) النتائج مرتبة من الأكثر استخداما إلى الأقل، إضافة لمتوسط استجابات طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية بشكل كلي

جدول (٧)
نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية

م	المفردات	ك	دائما	أحيانا	أبدا	الوزن	متوسط	انحراف	الترتيب	المستوي
١	تزيد ضربات قلبي عندما أكون في موقف اجتماعي.	%	٨٤	٢١١	١٩٢	٥٩,٢٧	١,٧٨	٠,٧٢	٣	متوسطة
		ك	١٧	٤٣	٣٩					
٢	يحمر وجهي عندما أتحدث مع أناس غرباء.	%	٥٠	١٢٩	٣٠٨	٤٩,٠١	١,٤٧	٠,٦٧	١٢	منخفضة
		ك	١٠	٢٦	٦٣					
٣	أشعر بتوتر عندما يطلب من التحدث أمام الآخرين.	%	١٠٤	٢٠٠	١٨٣	٦١,٢٦	١,٨٤	٠,٧٥	٢	متوسطة
		ك	٢١	٤١	٣٨					
٤	أشعر بصداع عندما أقدم على موقف اجتماعي .	%	٣٥	١٤٩	٣٠٣	٤٨,٣٢	١,٤٥	٠,٦٣	١٣	منخفضة
		ك	٧	٣١	٦٢					
٥	أتلعثم بالكلام عندما أتحدث مع الآخرين.	%	٥٨	١٧٤	٢٥٥	٥٣,١٨	١,٦٠	٠,٦٩	٨	منخفضة
		ك	١٢	٣٦	٥٢					
٦	أواجه صعوبة في بدء الحديث مع الآخرين.	%	٧٤	١٦٠	٢٥٣	٥٤,٤١	١,٦٣	٠,٧٣	٥	منخفضة
		ك	١٥	٣٣	٥٢					
٧	أواجه صعوبة في التواصل بالعين مع الآخرين أثناء الحديث معهم.	%	٦٢	١٨٣	٢٤٢	٥٤,٣٥	١,٦٣	٠,٧٠	٦	منخفضة
		ك	١٣	٣٨	٥٠					
٨	أشعر بالوحدة رغم وجود أشخاص من حولي .	%	٦٦	١٣٣	٢٨٨	٥١,٤٧	١,٥٤	٠,٧٢	١٠	منخفضة
		ك	١٤	٢٧	٥٩					
٩	أشعر بالحرج عند مقابلة الآخرين في مكان عام.	%	٥٣	١٥٨	٢٧٦	٥١,٤٠	١,٥٤	٠,٦٨	١١	منخفضة
		ك	١١	٣٢	٥٧					
١٠	أشعر بضعف ثقتي بنفسي.	%	٣٦	٩٥	٣٥٦	٤٤,٧٦	١,٣٤	٠,٦١	١٤	منخفضة
		ك	٧	٢٠	٧٣					
١١	أتردد في طلب المساعدة من الآخرين.	%	١٠٤	٢٥٠	١٣٣	٦٤,٦٨	١,٩٤	٠,٧٠	١	متوسطة
		ك	٢١	٥١	٢٧					
١٢	أتوقع التقييم السلبي في الأعمال التي أكلف بالقيام بها .	%	٤٣	١٩٨	٢٤٦	٥٢,٧٧	١,٥٨	٠,٦٥	٩	منخفضة
		ك	٩	٤١	٥١					
١٣	أنزعج من نظرات الآخرين لي.	%	٦٦	١٧١	٢٥٠	٥٤,٠٧	١,٦٢	٠,٧١	٧	منخفضة
		ك	١٤	٣٥	٥١					
١٤	أخاف من أي عمل يلفت أنتباه الآخرين.	%	٦٩	١٨٨	٢٣٠	٥٥,٦٥	١,٦٧	٠,٧١	٤	متوسطة
		ك	١٤	٣٩	٤٧					
	المتوسط الحسابي العام					٥٣,٩	١,٦١٧	٠,٤٥		منخفضة

يوضح جدول (٧) أن المتوسط الحسابي العام القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية حيث بلغ (متوسط = ١,٦١٧، انحراف معياري =٠,٤٥) ، مما يعني درجة استخدام منخفضة في القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ويكشف الجدول كذلك أن الفقرة (١١) حققت أعلى متوسط استخدام والتي تنص على " أتردد في طلب المساعدة من الآخرين. "، حيث بلغ (متوسط = ١,٩٤ ، انحراف معياري = ٠,٧٠) مما يعني درجة استخدام متوسطة من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية يليها المفردة (٣) التي تنص على " أشعر بتوتر عندما يطلب من التحدث أمام الآخرين " حيث بلغ (متوسط = ١,٨٤ ، انحراف معياري = ٠,٧٥) وقد

حققت درجة استخدام" متوسطة من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية
كما يكشف الجدول كذلك أن الفقرة (١٠) التي تنص على " أشعر بضعف ثقتي بنفسي. "حققت أقل متوسطات استخدام حيث بلغ (متوسط = ١,٣٤، انحراف معياري = ٠,٦١) وقد حققت درجة استخدام" منخفضة، يليها المفردة (٤) التي تنص على أشعر بصداع عندما أقدم على موقف اجتماعي. حيث بلغ (متوسط = ١,٤٥، انحراف معياري = ٠,٦٣) وقد حققت درجة استخدام" منخفضة من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الحناكية.

ويمكن اعتبار مستوى القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة منخفض، ويعزو الباحث ذلك إلى أنه قد لا يرجع إلى ما يواجهه الطلبة من أحداث في حياتهم، قد تتمثل فيما تفرضه الأسرة من قيود على الطلبة، الى استقرار الوضع الاسري والوضع الاقتصادي والامن البلدي، كذلك وعي المدرسين واستخدمهم لاستراتيجيات الحديثة فلا يوجد عقاب بدني فالظروف المحيطة بالطالب هي التي تؤثر فيه فكلما كانت الظروف سيئة كانت القلق الاجتماعي مرتفع.

واختلفت مع نتائج دراسة (Brennan،2019) حيث أظهرت دراسته مستوىً عاليًا جدًا من القلق لدى عينة دراسته. واختلفت كذلك مع دراسة (Alkhathmi 2014) حيث أظهرت نتائج دراسته مستوى أعلى من القلق لدى عينة دراسته من المراهقين السعوديين.

نتائج التساؤل الثالث ونصه:" هل توجد علاقة بين كلٍ من مستوى الافكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين درجات العينة ككل على استبيان مستوى الافكار اللاعقلانية ومحاور، ودرجاتهم على استبيان القلق الاجتماعي، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين الافكار اللاعقلانية ومستوي القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية

المحاور	القلق الاجتماعي
الافكار اللاعقلانية	**٠,٦٣٥

** (٠,٠١) * (٠,٠٥)

ويتضح من جدول (٨) أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائيا بين درجة الافكار اللاعقلانية ودرجة القلق الاجتماعي حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٦٣٥**) وهو دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) وهذا يعني كلما ارتفع مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية ارتفع مستوى القلق الاجتماعي لديهم وكلما انخفض مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية انخفض مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب

المرحلة .ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن المخاوف اللاعقلانية والنشاط العقلي اللاموضوعي هو الذي يدفع الفرد إلى الرغبة القوية في التجنب الاجتماعي للمثيرات الضاغطة والتي تحرك مشاعر الخوف المفرط داخل مريض الخواف الاجتماعي.

يرى الباحث أن النتيجة السابقة تذكر بصحة الفرضية التي تقوم عليها النظرية العقلانية الانفعالية لأليس في تفسيرها للسلوك الانساني و الاضطرابات النفسية، حيث ترى هذه النظرية أن التفكير و الانفعال يمثلان وجهين لشيء واحد لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض، فالتفكير اللاعقلاني غير المنطقي الذي تعلمه الفرد خلال نشأته هو المسؤول عن الاضطرابات و أن الطريقة التي يدرك بها الفرد الأشياء والأشخاص والموضوعات والأحداث يمكن أن تثير الاضطراب و القلق النفسي و تحدد السلوك وليس الأحداث في ذاتها، فالشخص لا يضطرب الأشياء وإنما يضطرب من الأفكار والمعتقدات التي يحملها عنها، والتي يجعلها تبدو غير سارة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الآتية: دراسة (Duru and balkis 2019)، ودراسة (عسيري، 2017م)، ودراسة (الطراونة، 2017)، ودراسة (حجازي، ٢٠١٣)، إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية.

السؤال الرابع للدراسة هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، تعزي لمتغير: المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسرة؟ (جيد متوسط- متدني)

لمعرفة الفروق بين طلاب المرحلة الثانوية في مستوى القلق الاجتماعي التي تعزي لمتغير: المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسرة؟ (جيد متوسط- متدني) تم استخدام اختبار كروسكال واليس، نظرا لتفاوت الكبير بين فئات المستوى الاقتصادي والمعيشي للآسرة وجدول (٤-١٢) يوضح النتيجة.

جدول (٩)

نتائج اختبار كروسكال واليس للتعرف على الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى القلق الاجتماعي التي تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي والمعيشي للاسرة

الابعاد	المستوى المعيشي	العدد	متوسط الرتب	كاي سكوير	مستوى الدلالة
القلق الاجتماعي	جيد	٢٧٤	٢٣٢,٩	٣,٩٦٦	١٢,٢٢ غير داله
	متوسط	١٧٦	٢٥٧		
	متدني	٣٧	٢٦٤,٣		

يتضح من جدول (٩) في الدرجة الكلية القلق الاجتماعي التي، تعزي التي تعزي لمتغير: المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسرة (جيد متوسط- متدني) الى عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة كاي سكوير عند درجة حرية (٢) χ 2(2) =3.966, p = 12.22) مما يعني عدم تأثير المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسرة في مستوى القلق الاجتماعي.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في القلق الاجتماعي بالرغم من اختلاف المستوى الاقتصادي إلى طبيعة المرحلة العمرية للطلاب المرحلة الحالية وهي فترة المراهقة أن شدة أعراض الخواف الاجتماعي في فترة المراهقة تكون بنسبة كبيره أي أن الأعراض تكون أكثر حدوثا في طور المراهقة وبالتالي العوامل الأخرى قد لا يكون له تأثير واضح في تلك المرحلة، يعزو الباحث النتيجة السابقة إلى أنها قد ترجع إلى تشابه أساليب المعاملة الوالدية لدى غالبية أبناء الشعب السعودي القائمة على توجيه الصغار إلى أساليب التعامل الاجتماعي السليم، وتوجيههم إلى كيفية تحقيق التفاعل العام الناجح، الذي يسهم في عملية التنشئة الاجتماعية السليمة، ومما يدعم أهمية التوجيه والإرشاد أن الشخص يولد وهو خال من الهاديات، التي تحدد كيفية تعامله مع الأشخاص والأشياء والمواقف؛ ومن ثم تكون التنشئة هي الوسيلة، التي تزوده بتلك الهاديات، و ذلك بغض النظر عن المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسرة

السؤال الخامس للدراسة هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الافكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية، تعزي لمتغير: المستوى الاقتصادي والمعيشي للاسرة ؟(جيد متوسط- متدني)

لمعرفة الفروق بين طلاب المرحلة الثانوية في مستوى الافكار اللاعقلانية التي تعزي لمتغير: المستوى الاقتصادي والمعيشي للآسرة؟ (جيد متوسط- متدني) تم استخدام اختبار كروسكال واليس، نظرا لتفاوت الكبير بين فئات المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسرة وجدول (١٠) يوضح النتيجة.

جدول (١٠)

نتائج اختبار كروسكال واليس للتعرف على الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الافكار اللاعقلانية التي تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي والمعيشي للآسرة

الابعاد	المستوى المعيشي	العدد	متوسط الرتب	كاي سكوير	مستوى الدلالة
الافكار اللاعقلانية	جيد	٢٧٤	٢٢٤,٥	٠,١٣٨	٠,٠٠٢ داله عند (٠,٠١)
	متوسط	١٧٦	٢٧٠,٦		
	متدني	٣٧	٢٦٢,٢		

يتضح من جدول (٠١٠) في الدرجة الكلية الافكار اللاعقلانية التي تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسرة (جيد متوسط- متدني) الي وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) حيث يلغت قيمة كاي سكوير عند درجة حرية (٢) $\chi 2(2) = 0.138,$ $(p = 0.002$ مما يعني تأثير المستوى الاقتصادي والمعيشي للأسرة في مستوى الافكار اللاعقلانية ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار مان وتني وتبين أنه توجد فروق بين المستوى الاقتصادي المتوسط والمتدني لصالح المتدني أي كلما تدني الوضع الاقتصادي كلما زاد الافكار اللاعقلانية

ويعزو الباحث النتيجة السابقة إلى أن الأفكار اللاعقلانية ترجع إلى التعلم المبكر غير المنطقي التي يكتسبها الطلبة من البيئة المحيطة ووسائل الإعلام والثقافة السائدة، التي تتشابه في المجتمع الواحد، وذلك

التوصيات والمقترحات:

١. تدريب المرشدين التربويين على أساليب خفض القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية عند الطلاب المراهقين.
٢. تعزيز التفكير العقلاني عند الطلاب المراهقين من خلال الأنشطة والدروات التدريبية، والمناهج الدراسية للحد من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية.
٣. تقديم خدمات إرشادية مخصصة للطلاب المراهقين لمعالجة على الأفكار اللاعقلانية.
٤. توجيه الأسر في محافظة الحناكية لزيادة العناية بأبنائهم المراهقين من خلال التقبّل ودعم الاستقلال والحوار والتحفيز.

المراجع العربية:

إبراهيم; عماد وسلامة; ممدوحة وغبريال; طلعت. (١٩٩٠). **دراسة للتفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق والتوجه الشخصي لدى عينة من الشباب الجامعي** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الزقازيق، الزقازيق. استرجع بتاريخ ١٢/ ١/ ٢٠٢٠ من موقع: http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/539076.

محمد، رباب. (١٩٩٠). القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات والثبات الانفعالي لدى عينة من مرضى القلق. **مجلة كلية التربية**، *بنها*، ٣٠ (٣)، ٥٧٤-٦١١.

عكاشة، أحمد. (٢٠٠٣). **الطب النفسي المعاصر**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الاسمري، حسين وقزاز، جمال. (١٩٩٩). **الأفكار العقلانية وغير العقلانية لدى مدمني الهيروين وغير المدمنين في ضوء نظرية إليس دراسة مقارنة** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة. استرجعت بتاريخ ٥/ ١٢/ ٢٠٢٠ من موقع http://search.mandumah.com/Record/531304

البحيري، عبد الرقيب. (١٩٨٤). **اختبار حالة وسمة القلق للكبار**. القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

البناء، حياة وعبد الخالق، أحمد. (٢٠٠٦). القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب من جامعة الكويت. **مجلة دراسات نفسية**، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ، ١٦(٢)، ٢٩١ - ٣١٢.

بهادر، سعدية. (١٩٨٠). **في سيكولوجية المراهقة**. ط (١)، دار البحوث العلمية، الكويت.

الجراح، إسماعيل. (٢٠٠٦). **المعاملة الوالدية وعلاقتها بمستوى القلق الاجتماعي لدى الشباب** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة عين شمس. استرجعت بتاريخ ١١/٢/ ٢٠٢٠

حجازي، علاء والطهراوي، جميل. (٢٠١٣). **القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة** (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة. استرجعت بتاريخ ١١/٢٢/ ٢٠٢٠ من موقع http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/695418

حسن، محمد. (٢٠٠٥). **مرحلة المراهقة بين مسؤولية الأسرة ودور المجتمع**. مجلة التربية.

حسين، فرج. (٢٠٠٩). **الاضطرابات النفسية**. دار الحامد، السعودية.

أبو بكر، نشوة. (٢٠١٠). **فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة** (رسالة دكتوراه

غير منشورة). جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوي، مصر. استرجعت بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٩ من موقع
http://www.gulfkids.com/pdf/Barnamg_Nashwa.pdf

دبابش، علي موسى (٢٠١١). **فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة. استرجعت بتاريخ ٢/ ٢/ ٢٠٢١ من موقع
http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/542269

دهلوي، دانية. (٢٠١٠). **الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بقسميها العلمي والأدبي بمدينة مكة المكرمة** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى. استرجعت بتاريخ ١/١/ ٢٠٢١ من موقع http://search.mandumah.com/Record/611622

رتيب، ناديا. (٢٠١٠). الفوبيا الاجتماعية لدى طلبة الصف الأول الثانوي وعلاقتها بالمعتقدات اللاعقلانية في ضوء متغيرات الجنس ومكان الإقامة والمستوى الاقتصادي. **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**، جامعه دمشق - كليه التربية، ٩(١)، ٢٢٤-٢٥٠.

الرشيدي، بشير. (٢٠٠١). **سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية**. مكتبة الإنماء الاجتماعي، الكويت.

رضوان، سامر. (٢٠٠١). القلق الاجتماعي دراسة ميدانية لتقنين مقياس للقلق الاجتماعي على عينات سورية. **مجلة مركز البحوث التربوية**، جامعة قطر، (١٩)، ٤٧ - ٧٧.

الرفاعي، عادل. (٢٠١٤). **مشكلات المراهقة وأساليب العلاج**. ط (١)، القاهرة، كنوز.

الزعبي، أحمد. (٢٠١٠). **سيكولوجية المراهقة: النظريات، جوانب النمو، المشكلات وسبل علاجها**. ط (١)، دار زهران للنشر.

زعرور، حنان. (٢٠١٧). انحرافات الفتاة في مرحلة المراهقة. **مجلة تاريخ العلوم**، (٧)، ٢٢٠-٢٣٥.

زهران، حامد. (١٩٩٧). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. ط (٣)، القاهرة، عالم الكتب.

زهران، حامد. (١٩٩٧). **علم نفس النمو الطفولة والمراهقة**. ط (٥)، القاهرة، عالم الكتب.

الزهراني، نائف. (٢٠١٨). الأفكار اللاعقلانية والاتجاهات نحو التطرف لدى طلاب المرحلة الثانوية. **مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب**، (١٠١)، ٢٦٧ - ٢٩٥.

الزهراني، حسن. (٢٠١٠). **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل**. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة. استرجعت بتاريخ ٦/ ٦/ ٢٠٢٠ من موقع

http://search.mandumah.com/Record/611150

سليمان، عبده وسعفان، محمد وعبد الرحمن، محمد. (٢٠٢٠). التجنب التجريبي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. **المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية**، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (١٣)، ٢١٣-٢٤٣.

شاهين، فرنسيس وجردات، عبد الكريم. (٢٠١٢). مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث**، فلسطين، ٢٦(٦)، ١٢٥٩-١٢٩٢.

الشريف، بسمة. (١٩٨٨). **العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والمستوى الاقتصادي، التحصيل والجنس وبين تقدير الذات لدى طلبة الجامعة الأردنية** (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الأردنية، الأردن. استرجعت بتاريخ ١٣/ ١٠/ ٢٠٢٠ من موقع http://search.mandumah.com/Record/549483

صادق، عادل. (١٩٨٧). **الطب النفسي**. جدة، الدار السعودية.

صالح، أحمد. (٢٠١٦). أبعاد الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدي المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية: مراهقة متوسطة، ومتأخرة. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٦ (٩٠)، ٦٧ - ١٠٣.

الطراونة، عبد الله. (٢٠١٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب جامعة مؤتة. **مجلة القراءة والمعرفة:** جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، (١٨٩)، ٥٨ - ٩٤.

عباره، هاني. (٢٠١٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بظهور بعض المشكلات الانفعالية لدى المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الثانوية العامة في مدينة حمص. **المجلة التربوية الدولية المتخصصة**، دار سمات للدراسات والأبحاث، ٦(٩)، ١٧٩ - ١٩٤.

عبد الرحمن، محمود وعبد الله، معتز. (١٩٩٤). الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم. **رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية**، ٤ (٣)، ٤١٥ -٤٤٩.

عبد الشافي، مروة وبنا، نادية والشعراوي، على. (٢٠٢٠). العلاقة بين القلق الاجتماعي والأعراض الوسواسية لدي المعاقين بصرياً. **مجلة البحث العلمي في الآداب**. جامعة عين، عدد ٢١(٦)، ٤٤٦ -٤٧٨.

عبد العظيم، طه. (٢٠٠٩). **استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي**. ط (١)، الأردن، دار الفكر للنشر.

عثمان، إبراهيم. (١٩٩٩). **مقدمة في علم الاجتماع**. عمان: دار الشروق.

عثمان، فاروق السيد. (٢٠٠١). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. ط (١)، مصر: دار الفكر.

عسيري، إبراهيم. (٢٠١٧). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة رجال ألمع. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية:** جامعة الزقازيق، (٩٦)، ٣٢١-٣٥٥.

عكاشة، أحمد. (١٩٩٨). **الطب النفسي المعاصر**. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

عيد، حمد إبراهيم. (٢٠٠٥). **مقدمة في الإرشاد النفسي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الغافري، نصراء. (٢٠١٧). الأفكار اللاعقلانية والخوف الاجتماعي لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية بسلطنة عمان وفق متغيرات النوع الاجتماعي والتخصص الأكاديمي. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**: المركز القومي للبحوث غزة، ١(٨)، ٧٢ -٨٤.

الغامدي، غرم الله. (٢٠١١). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينتي مكة المكرمة وجدة. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب،** ٥ (١)، ص وجدة ١٠٥ - ١٤٥.

فروجة، بلحاج. (٢٠١٣). **التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مولود معمري: الجزائر، استرجعت بتاريخ ٢٠٢٠/٨/٢٣ من موقع http://search.shamaa.org/fullrecord?ID=72994

قارة، ساسية. (٢٠١٣). **الأسرة والسلوك الانحرافي**. جامعة قسنطينة، الجزائر.

القعدان، فراس. (٢٠١٧). الأفكار العقلانية واللاعقلانية وفق نظرية ألبرت أليس وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والهوية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة جرش. **مجلة البحث العلمي في التربية:** جامعة عين شمس، (١٨)، ٤٧١-٤٩٢.

القوصي، عبد العزيز. (١٩٥٢). **أسس الصحة النفسية**. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

مبارك، خلف. (١٩٩٣). حالة وسمة القلق وعلاقتهما بتأكيد الذات لدى طالبات مدارس التمريض في صعيد مصر. **المجلة التربوية:** جامعة سوهاج، ٨(١)، ٢٥٩-٢٨٥.

مجاور، دعاء. (٢٠١٧). علاقة القلق الاجتماعي وتقدير الذات بالكمالية العصابية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية مقارنة. **مجلة كلية التربية** *بجامعة طنطا*: مصر، ٦٧(٣)، ١٨٥ -٢٢٥.

محمد، رباب. (٢٠١٩). القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات والثبات الانفعالي لدى عينة من مرضى القلق. **مجلة كلية التربية:** جامعة بنها، ١٢٠(٣)، ٥٧٣-٦١٠.

المحمدي، مروان وجمل الليل، محمد. (٢٠٠٣). **الأفكار العقلانية وغير العقلانية وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي - الخارجي: لدى عينة من طلاب المعلمين بمحافظة جدة** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى: مكة المكرمة. استرجعت بتاريخ ٢٥/ ١/ ٢٠٢١ من موقع

http://search.mandumah.com/Record/531546

عبد الرحمن، محمود وعبد الله، معتز. (١٩٩٤). الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم. **مجلة دراسات نفسية:** رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ٤(٣)، ٤١٥-٤٤٩.

معمرية، بشير. (٢٠٠٧). خبرات الإساءة في مرحلة الطفولة وعلاقتها بالاضطرابات النفسية في مرحلة الرشد المبكر. **مجلة شبكة العلوم النفسية**، (١٣)، ٩٦-١١٣.

معوض، خليل. (١٩٨٧). **سيكولوجية النمو**. مصر: دار الفكر الجامعي.

معوض، خليل ميخائيل. (٢٠٠٣)، **سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة).** مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.

المقاطي، ممدوح. (٢٠١٨). الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الموهوبين بمنطقة مكة المكرمة. **المجلة التربوية الدولية المتخصصة:** دار سمات للدراسات والأبحاث، ٧(١١)، ٩١ -١٠٠.

مقدادي، محمد وعثمان، إبراهيم. (٢٠٠٠). **اتجاهات المراهقين نحو السلطة الأبوية في الريف الأردني** (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الاردنية، عمان. استرجع بتاريخ ٩/١/ ٢٠٢١ من موقع

http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/611957

المنشاوي، عادل. (٢٠١١). الرفاهة النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدي عينة من طلبة المرحلة الثانوية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية**، ٧٠(٢١)، ٣١٦ – ٣٦٦.

الموسوي، نعمان. (٢٠٠٥). تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية. **المجلة التربوية لجامعة الكويت**. مجلس النشر العلمي، ١٩(٧٥)، ٩١- ١٣٠.

مونى، أسمهان. (٢٠١٩). القلق الاجتماعي لدي طلبة الجامعة: دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة الزاوية. **المجلة الليبية للدراسات التربوية:** دار الزاوية للكتاب، ٧(١٧)، ٣٠١ -٣٣١.

وليم، ماسترز، وورالف وسييتز. (١٩٩٨). **المراهقة والبلوغ.** بيروت: دار المناهل للطباعة والنشر.

المراجع الأجنبية:

Balkıs, M., & Duru, E. (2019). The protective role of rational beliefs on the relationship between irrational beliefs, emotional states

of stress, depression and anxiety. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 37(1), 96-112.

Brennan, S. (2019). **Social anxiety: prevalence and processes** (Doctoral dissertation, City, University of London).

Ellis, A. (1977). Rational-emotive therapy: Research data that supports the clinical and personality hypotheses of RET and other modes of cognitive-behavior therapy. **The Counseling Psychologist**, 7(1), 2-42.

Daddy, G.A. (2012). The Relationship between Personality Traits and psychological problems among Adolescents. International **Journal of Psychological Studies**, 2(2), 105-125.

Komaroff, A. L. (2005). Harvard medical school family health guide. Simon and Schuster.

Kufakunesu, M. (2015). The influence of irrational beliefs on the mathematics achievement of secondary school learners in Zimbabwe **(Doctoral dissertation, University of South Africa).**

Luis, vera and Christine Mirabel, 2003, **psychotherapy of phobias, paris, Dunod.**

Rakesh Singh, Babita Singh, Sharika Mahato, Victoria K.Hambour (2020),School of Public,Health, P atan Academy of Health Scieces, lalitpur, Nepal, 2 **Natinal, Meadical Colkege and Teaching Hospital, Tribhuvan** University, Birgunj, Nepal.

Alkhathami, S. (2014). Social anxiety and quality of life in adolescents: cognitive aspect, social interaction and cultural tendency **(Doctoral dissertation, University of Bedfordshire).**

Cloutier, R. (1982). **Psychologie de l'adolescence**, edition eska, paris.