

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية  
قسم علم النفس



الرقم التسلسلي: 2022/.....

رقم التسجيل : 171735087754

171735080392

الرهاب الاجتماعي لدى المصابين بأمراض مزمنة في  
فترة جائحة كورونا ( مرضى السكري )

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في :

تخصص : عيادي

شعبة : علم النفس

إشراف الأستاذة:

د/ بوقرة عواطف

إعداد الطالبة:

مرسيس سلاف

شيكوش نوال

السنة الدراسية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين الذي أمدنا بالعون والعافية لإتمام هذا العمل، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. أتوجه بالشكر الجزيل إلى أستاذتي المشرفة على هذا العمل "بوقرة عواطف" على ما منحنا إياه من جهد وتوجيه وتشجيع لإتمام هذه الدراسة أعطاها الله ما تمناه.

وكذلك جميع أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية على الجهد الذي بذلوه لتكويننا طيلة ثلاث سنوات، والذي كان لهم الفضل لما نحن فيه اليوم وإلى الأخصائيين وإلى كل طلبة علم النفس العيادي وخاصة الدفعة التي درسنا معها وكل الشكر لعائلة مرسيس وشيكوش.

كل الشكر لأبي لأنه الرجل الوحيد في العالم الذي يأخذ من نفسه ليعطيك أنا هنا بشيب أبي و دعاء أمي .



## إهداء :

الحمد لله الذي بجمده تتم الصالحاتو إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى ، إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بكل قوة، إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسام مترجمة في تقديسه للعلم، إلى مدرستي الأولى في الحياة، أبي الغالي على قلبي أظالله في عمره، إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعيتي للتحفاة و كانت سندي في الشدائد، وكانت دعواها لي بالتوفيق، تبعتني خطوة خطوة في عملي، إلى من ارتحت كلما تذكرت بتسامها في وجهي نبع الحنان أمي أعز ملاك على القلب و العين جزاها الله كل خير . إليهما أهدي هذا العمل المتواضع لكي أدخل على قلبهما شيئا من السعادة إلى إخوتي محمد وجوان وأخواتي سجية وكوزو إلى زوج أختي وحفيدتنا الغالية زينب الذين تقاسموا معي عبء الحياة. كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذتي الكريمة الدكتورة: بوقرة عواطف النبي كلما تظلمت الطريق أمامي لجأت إليها نارتها لي وكلما دب اليأس في نفسي رعزت فيا الأمل، اليوم حققت حلمي من أجل جميلة أنجبتي و غالي ختم أسمي .

الطالبة : مرسيس سلاف



## إهداء :

الحمد لله الذي بعونه اهتدينا وتعلمنا وبه وفقنا فأليك يا الله أرفع يداي لأحمدك وأشكرك على توفيقك لي، وأهدي عملي هذا إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة إلى من أنار لي دروب العلم والمعرفة إلى من أهتمني توجيهاته ونصائحه إلى والدي الغالي إلى التي وإن تزاومت كل الكلمات الجميلة لن تفي قطرة فضل من بحر غطاها إلى من علمتني أن الفرح قرين البسطاء إلى من جعل الله جنة تحت قدميها أمي الغالية

إلى الشموع التي أنارت وترعرعت معهم إلى أخواتي دلولة سارة، فطيمة وإلى إخوتي و سندي في هذه الحياة بلقاسم مسعود، جعفر، يوسف وكل الأهل والأقارب من قريب ومن بعيد كل باسمه .

إلى من تقاسمت معي هذا العمل أختي وصديقتي مرييس سلاف وأتوجه بالشكر كذلك لدكتورتي الفاضلة المشرفة على ما منحتنا إياه من جهد وتوجيه وتشجيع لإتمام هذه الدراسة وإلى كل من كان لهم الأثر في حياتي وإلى كل من أحبهم ونسيهم قلبي .

الطالبة : شيكوش نوال



## ملخص الدراسة :

سعت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الرهاب الاجتماعي لدى المصابين بأمراض مزمنة من مرضى السكري في ظل جائحة كورونا ,اعتمدنا خلالها على المنهج العيادي و دراسة حالة كما اعتمدنا على الملاحظة و المقابلة و مقياس الرهاب الاجتماعي , تم إجراء الدراسة في بلدية حمام الضلعة بولاية المسيلة, اخترنا 4 حالات تعاني من داء السكري و بعد تحليلنا للمعطيات المتحصل عليها توصلنا إلى نتائج أجابت عن تساؤلنا حيث تحققت الفرضية بصورة جزئية التي تقول توجد درجة مرتفعة من الرهاب الاجتماعي لدى المصابين بأمراض مزمنة في ظل جائحة كورونا , حيث تبين أن هناك 3 حالات تعاني من رهاب اجتماعي مرتفع و حالة واحدة تعاني من رهاب اجتماعي متوسط .

متغيرات الدراسة: الرهاب الاجتماعي , مرض السكري ,جائحة كورونا ,أمراض مزمنة

## Study summar:

The current study sought to know the level of social phobia among diabetics with chronic diseases in light of the Corona pandemic. 4 cases suffering from diabetes, and after analyzing the data obtained, we reached results that answered our question, as the hypothesis was partially verified that says there is a high degree of social phobia among people with chronic diseases in light of the Corona pandemic, as it was found that there are 3 cases suffering from social phobia High and one case suffers from moderate social phobia.

Study variables : social phobia. diabetes Corona pandemic, chronic diseases.

فهرس



المحتويات



# فهرس المحتويات:

العنوان :	الرقم
شكر وتقدير	
ملخص الدراسة	
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
مقدمة	أ، ب

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة و تساؤلاتها	05_04
2. فرضيات الدراسة	05
3. أهمية الدراسة	06
4. أهداف الدراسة	06
5. تحديد مفاهيم الدراسة	07
6. أسباب اختيار الموضوع	07
7. الدراسات السابقة	11_08
8. التعقيب على الدراسات السابقة	11

## الفصل الثاني: الرهاب الاجتماعي

تمهيد	14
تعريف الرهاب الاجتماعي	15_16
النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي	16_20
مكونات الرهاب الاجتماعي	21_20
أنواع الرهاب الاجتماعي	22_21

أعراض الرهاب الاجتماعي ..... 23\_22

أعراض الرهاب الاجتماعي حسب DSM 4 ..... 23

أعراض الرهاب الاجتماعي حسب DSM 5 ..... 24

علاج الرهاب الاجتماعي ..... 24

خلاصة الفصل ..... 25

### الفصل الثالث : منهجية الدراسة وإجراءات الميدانية

تمهيد ..... 27

I الدراسة الاستطلاعية ..... 28\_29

II. الدراسة الأساسية ..... 30

1- منهج الدراسة ..... 29\_30

2- عينة الدراسة ..... 30

3- أدوات الدراسة ..... 31\_33

4- حدود الدراسة ..... 33

5- الإجراءات التطبيقية للدراسة ..... 34

خلاصة الفصل ..... 35

### الفصل الرابع : عرض الحالات ومناقشة النتائج

عرض و مناقشة النتائج ..... 37

1- عرض و مناقشة نتائج الحالة الأولى ..... 37

1-1- فحص الحالة ..... 38\_40

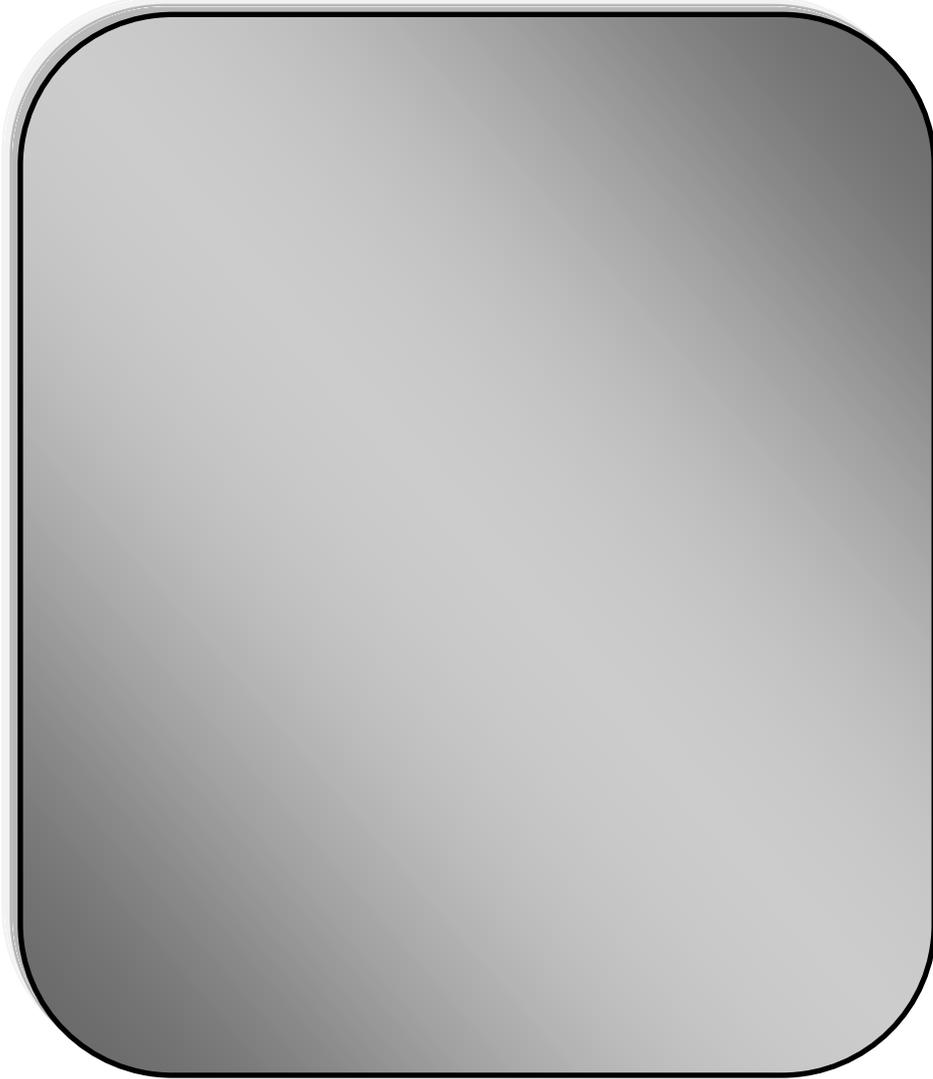
1-2- تشخيص الحالة ..... 41\_42

.....43.....	3-1- العلاج المقترح للحالة
.....46.....	2- عرض و مناقشة نتائج الحالة الثانية
47_50.....	1-2- فحص الحالة
.....51.....	2-2- تشخيص الحالة
.....52.....	3-2- العلاج المقترح للحالة
.....56.....	3- عرض و مناقشة نتائج الحالة الثالثة
56_58.....	1-3- فحص الحالة
.....58.....	2-3- تشخيص الحالة
.....60.....	3-3- العلاج المقترح للحالة
.....63.....	4- عرض و مناقشة نتائج الحالة الرابعة
64_66.....	1-4- فحص الحالة
.....66.....	2-4- تشخيص الحالة
67_68.....	3-4- العلاج المقترح للحالة
.....72.....	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
.....74.....	خاتمة
.....74.....	اقتراحات
76_77_78.....	قائمة المراجع
82_81_80.....	قائمة الملاحق

# فهرس الجداول:

الصفحة	الجدول
32	الجدول رقم (01) يوضح خصائص العينة الأساسية للدراسة
47_46_45	الجدول رقم (02) مقياس الرهاب الاجتماعي للحالة الأولى
57_56_55	الجدول رقم (03) مقياس الرهاب الاجتماعي للحالة الأولى
64_63_62	الجدول رقم (04) مقياس الرهاب الاجتماعي للحالة الأولى
72_71_70	الجدول رقم (05) مقياس الرهاب الاجتماعي للحالة الأولى

مقدمة



خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان و أودع فيه غريزة الخوف، فالخوف من حيوان مفترس أو من نشوب حريق مفزع يعتبر خوفا طبيعيا يدفع بالإنسان إلى حماية نفسه ، لكن قد يبلغ فرط الإحساس بالخوف لدى البعض إلى حد الرهاب(الخوف المرضي) .

أدت جائحة كورونا إلى إحداث تغيرات اجتماعية واقتصادية وهذه التغيرات بدورها أدت إلى ازدياد تعقيد الحياة ومطالبها مما أثقل كاهل الفرد وخاصة المصابين بأمراض مزمنة منهم مرضى السكري نتيجة الضغوط الحياتية التي أحدثتها هذه الجائحة التي فاقت قدرته على مجاراتها مما جعله عرضة للأمراض الاجتماعية والنفسية التي طالته دون أن يشعر أو يدرك أنه مصاب بعلّة اجتماعية أو نفسية .وتعد الأمراض الاجتماعية والنفسية أخطر وأشد من الأمراض الجسدية، وتشكل بالنسبة لهذا المجتمع بؤرة فساد أكثر من فيروس كورونا، تكون باتساعها وانتشار عدواها وتأثيرها السلبي، إذ تبدأ فردية صغيرة لتصبح مع عدم المواجهة قضية اجتماعية، تنهك المجتمع، وتؤثر على أفراده ويتعاضم الخطر بقدر ما يتم التغاضي عن بروز المشكلة، أو بقدر ما يتم التعامل معها بغير اهتمام. ومن بين هذه الأمراض اضطراب الرهاب الاجتماعي. تعاضم الرهاب منذ بداية جائحة كورونا، فيصبح حينئذ معوقا لنشاط وفاعلية الفرد الاجتماعية، ويتحول إلى ظاهرة مرضية، واضطراب سلوكي، فيطلق عليه بهذه الحالة الرهاب الاجتماعي . أظهرت الدراسات أن الأشخاص ذوي الرهاب الاجتماعي تكون لديهم اضطرابات نفسية وسلوكية غالبا ما تعقب ظهور الرهاب الاجتماعي لديهم، كما أن هؤلاء الأشخاص يميلون إلى الانعزال عن العالم الخارجي، وقد يميلون إلى البقاء لوحدهم كما أن الأشخاص ذوي الرهاب الاجتماعي يظهرون إعاقة وظيفية في أبعاد متعددة تتضمن النشاط الرئيسي لديهم في العمل والمدرسة، وغيرها من الأنشطة اليومية الأخرى ونظرا لانتشار وخطورة هذه الجائحة على مرضى السكري و خطورة هذا الاضطراب على هذه الفئة عن التدخل جاءت هذه الدراسة

لقياس مستوى الرهاب الاجتماعي لدى المصابين بأمراض مزمنة من مرضى السكري في فترة جائحة كورونا والذين تم تحديد أعراض الرهاب عليهم من خلال مقياس Wee & (Raulin 1994 للرهاب الاجتماعي).

و قد تكون الجانب النظري من الفصول التالية :

**الفصل الأول:** تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة، فرضياتها، مصطلحات الدراسة، أهداف الدراسة و أهميتها و أسباب اختيار الموضوع و أخيرا الدراسات السابقة .

**أما الفصل الثاني:** ف تناولنا فيه الرهاب الاجتماعي تعريفه والنظريات المفسرة له ومكوناته و أنواعه و أعراض الرهاب الاجتماعي الفسيولوجية و النفسية و أعراض الرهاب الاجتماعي حسب DSM 5 و أعراض الرهاب الاجتماعي حسب DSM 4 و علاج الرهاب الاجتماعي **أما الجانب التطبيقي** فقد تكون من فصلين وهما :

**الفصل الثالث:** تكون من جزئين هما:

**الجزء الأول :** تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية وأهدافها و خصائصها و نتائجها .

**الجزء الثاني :** تناولنا فيه الدراسة الأساسية ومنهجها و عينة الدراسة و أدوات الدراسة و حدود الدراسة و الإجراءات التطبيقية للدراسة.

**الفصل الرابع:** فقد تم فيه عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها و فحص و تشخيص للحالات و تقديم علاج مقترح للحالات .

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة



1. إشكالية الدراسة و تساؤلاتها
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد مفاهيم الدراسة
6. أسباب اختيار الموضوع
7. الدراسات السابقة



### 1. إشكالية الدراسة:

من السمات المميزة للكائن البشري أنه اجتماعي بطبعه، يتعامل مع الآخرين من حوله من خلال العلاقات البشرية التي قد تكون ايجابية أو سلبية في بعض الأحيان . ووجود الجماعة البشرية يعني بالضرورة وجود تفاعل اجتماعي في شتى ميادين الحياة مثل المدرسة أو ، العمل أو السوق و غيرها ، غير ذلك من مواقع المجتمع المحلي . ونتيجة لهذه التفاعلات، ونشوء العلاقات الاجتماعية يتحدد لكل فرد موقع في مجتمعه فمنهم ، من يكون موقعه أساسيا، ومنهم من يجد نفسه بشكل أو بآخر في دور هامشي، ولعل هذا ما يجعل بعض الناس يشعر بالراحة ، والاطمئنان ، ويتمتع بالصحة النفسية ، وتحقيق الذات من خلال وجوده وتفاعله داخل الجماعة ؛ بينما يشعر البعض الآخر بالضيق والاضطراب والقلق والإحباط من هذا الوجود . وهذا التفاعل وبالرغم مما سبق فلا بد للفرد من أن يعيش ضمن الجماعة، ويسعى باستمرار إلى التكيف، وذلك لضرورة وجوده داخل الجماعة.حيث تعد حاجة الإنسان إلى الصحبة والانتماء من الحاجات الأساسية للكائن البشري . ولقد شبه الإسلام علاقة أبنائه مع بعضهم بالجسد الواحد الذي يؤثر ويتأثر بخلل أعضائه، حيث يقول الرسول صلى الله عليه وسلم <<مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى .>>متفق عليه ، ولكن هذا لا يعني خلو المجتمع المسلم من بعض المشكلات التي تنشأ من جراء علاقة أفراد مجتمعه بعضهم ببعض ، خاصة إذا كانت هذه العلاقة يسودها بعض الغموض . ومن هذه المشكلات النفسية.

منذ بداية جائحة كورونا أصبحت هناك العديد من الاضطرابات النفسية التي لم يسلم منها لا صغير ولا كبير و كل الخطر كان محيط بفئة المصابين بأمراض مزمنة منهم مرضى السكري حيث كانت هذه الجائحة تهديدا مباشرا لهم لما لها من بين الاضطرابات التي

انتشرت ويعد الرهاب الاجتماعي أحد الأنواع الرئيسية والشائعة للرهاب، ويتمركز حول الخوف من نظرة الآخرين ويؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية، ويبدو الرهاب الاجتماعي في أعراض نفسية أو سلوكية أو فسيولوجية، وتظهر في مواقف اجتماعية معينة. هناك نوعان من الرهاب الاجتماعي هما: الرهاب الاجتماعي المعمم، و الرهاب الاجتماعي الخاص، ويقتصر النوع الثاني الخاص على الخوف من موقف واحد وأكثرها انتشارا هو الخوف من التحدث أمام الناس، أما الرهاب الاجتماعي المعمم فيمتد إلى جميع التفاعلات والمواقف الاجتماعية خطر عليهم , و من الصعوبات التي واجهتنا عدم وجود دراسات سابقة مطابقة للرهاب الاجتماعي لدى مرضى الأمراض المزمنة في ظل جائحة كورونا, وهذا ما جعلني أجد صعوبة للقيام بالدراسة و عدم وجود نتائج نهائية ومعلومات دقيقة حول فيروس كورونا. هذا مما أدى إلى اهتمامنا بدراسة الرهاب الاجتماعي لدى مرضى السكري في فترة جائحة كورونا و خاصة من خلال قلة الدراسات التي اهتمت بدراسة هذا الموضوع على مستوى البيئة المحلية . وهذا ما لاحظناه على بعض الفئات المجتمعي خصوصا فئة مرضى السكري؛ التي تمثل عينة دراستنا الحالية. إلا أنه وحسب اطلاعنا على الدراسات السابقة لم نجد دراسة تناولت هذا الطرح مما أدى إلى اهتمامنا .

من خلال طرح التساؤلات التالية ومحاولة الإجابة عليها.

### تساؤلات البحث :

ما مستوى الرهاب الاجتماعي لدى المصابين بأمراض مزمنة من مرضى السكري في فترة جائحة كورونا ؟

### 2. فرضيات الدراسة :

توجد درجة مرتفعة من الرهاب الاجتماعي لدى المصابين بأمراض مزمنة من مرضى السكري في فترة جائحة كورونا .

3. أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي :

الأهمية النظرية: تتمثل أهمية البحث في تسليط الضوء على تلك الفئة الموجود في مجتمعنا حاليا و هم المصابين بأمراض مزمنة في فترة جائحة كورونا .

- التعرف على الآثار النفسية التي تركها (كوفيد19) لأصحاب الأمراض المزمنة .
- توجيه انتباه الأخصائيين في مجال علم النفس الإكلينيكي إلى ضرورة الاهتمام بتناول هذا الموضوع من أجل تحسين الصحة النفسية في فترة جائحة كورونا .

الأهمية التطبيقية: تبرز الأهمية التطبيقية للدراسة من خلال تعرفنا على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى المصابين بأمراض مزمنة من مرضى السكري في فترة جائحة كورونا و مدى تأثيرهم على سيرهم النفسي .

4. أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة من خلال جانبها النظري و التطبيقي إلى :

- التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى المصابين بأمراض مزمنة (مرضى السكري)
- الالتفات للأعراض النفسية لتلك الفئة من المصابين بأمراض مزمنة في فترة جائحة كورونا.
- تحليل مقياس الرهاب الاجتماعي للحالات المدروسة و التعرف على السير النفسي لها
- فحص الحالات المدروسة .
- تشخيص الحالات المدروسة .
- اقتراح العلاج الممكن للحالات المدروسة .

أسباب اختيار الموضوع :

نظرا لانتشار فيروس كورونا في الجزائر بكثرة و بزيادة عدد الوفيات بهذا الفيروس ,و صعوبة تجاوز هذا الفيروس من طرف من يتعرضوا له و من لم يتعرضوا سواء كانوا كبار أو صغار ,و يمكن القول أن هذه الجائحة تركت أعراض نفسية و رهابات خاصة الرهاب الاجتماعي سواء لمن أصيبوا بهذا الفيروس أو لم يصيبوا من المصابين بأمراض مزمنة . و هذا الذي دفعنا لاختيار هذا الموضوع أنه لم يتم الاهتمام بالجانب النفسي للمصابين و غير المصابين بفيروس كورونا ,و أيضا لم يتم تسليط الضوء على الرهاب الاجتماعي للمصابين بأمراض مزمنة في جائحة كورونا المستجدة .لذلك اخترنا حالات من مرضى السكري لقياس مستوى الرهاب الاجتماعي لديهم .

### 5. تحديد مفاهيم الدراسة :

#### الرهاب الاجتماعي :

ويرى أحمد عكاشة (2003) أن الرهاب الاجتماعي هو خوف من الوقوع محل ملاحظة من الآخرين، مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية، وعادة ما يصاحب المخاوف الاجتماعية العامة تقييم ذاتي منخفض، وخوف من النقد، وقد يظهر على شكل شكوى من احتقان الوجه أو رعشة باليد، أو غثيان، أو رغبة شديدة في التبول(أحمد عكاشة، 2003، 161)

يشير محمد عيد (2000) إلى أن مصطلح الرهاب الاجتماعي مرادف لمعنى اضطراب القلق الاجتماعي، وأن المفهومين وجهان لخوف واحد من مواقف اجتماعية بعينها، وتشكل هذه المواقف مصدر تهديد، تصاحبها تغيرات فيزيولوجية حادة (محمد عيد 259 . 2000 )

**التعريف الإجرائي:** الرهاب الاجتماعي إجرائيا يمثل المستوى الذي يحصل عليه المفحوص

في مقياس الرهاب الاجتماعي رولين ووي Wee Raulin .

**مرض السكري:** يعتبر السكري مرض مزمن خطير ومكلف و يتزايد مع الوقت وقد يكون سببه وراثي بسبب عدم مقدرة الجسم على إنتاج الكمية الكافية من الأنسولين كما في السكري من النوع الأول، أو قد يكون مكتسب سببه مقاومة الخلايا للأنسولين كما في السكري من الاستراتيجيات الرئيسية للمصابين بهذا النوع. إن أغلب المرضى من النوع الثاني، كما أن للتقليل من الإصابة بمرض السكري تكون كالتالي: الكشف المبكر، وتحسين الرعاية، وتحسين الإدارة الذاتية.

**التعريف الإجرائي:** وفي الدراسة الحالية كل شخص تأكد تشخيصه بداء السكري سواء كان من النوع الأول مرتبط بالأنسولين أو من النوع الثاني غير مرتبط بالأنسولين.

وهو من الأمراض المزمنة، ناتج عن عجز البنكرياس من إنتاج الأنسولين أو عجز الجسم من استخدام الأنسولين وهو أيضا اختلال في عملية أيض السكر الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم بصورة غير طبيعية لأسباب مختلفة نفسية، أو عضوية أو وراثية.

**جائحة كورونا:** فيروس كورونا (كوفيد-19): هو فيروس مستحدث وهو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية وتكمن خطورة الفيروس في انه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الآن و هو أيضا فيروس كبير الحجم ويبقى على السطح لفترات طويلة ولكبر حجمه فان بقاءه بالهواء مدة تتجاوز الثالث الساعات وهذه فترة كافية لالتقاط الفيروس ما لم نتبع طرق الوقاية والسلامة.

كوفيد-19 هو المرض الناجم عن فيروس كورونا المُستجد المُسمى فيروس كورونا-سارس-

2. وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المُستجد لأول مرة في 31 كانون الأول/ ديسمبر

2019، بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في يوهان

بجمهورية الصين الشعبية. يتمثل فيروس كورونا الجديد في سلالة جديدة من فيروس كورونا

لم تُكشف إصابة البشر بها سابقاً.

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus->

[2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-](https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-)

[covid-19](https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19)

**التعريف الإجرائي:** في الدراسة الحالية جائحة كورونا هي وباء عالمي يصيب المصابين بأمراض مزمنة ( مرضى السكري) يؤدي الى الوفاة .

## 6. الدراسات السابقة :

الدراسات التي تناولت الرهاب الاجتماعي :

دراسة هناء خالد الرقاد " 2017 " مقال بعنوان "الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية" وقد عالجت الدراسة الإشكالية التالية: "ما مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية وما مستوى التوافق الجامعي؟" وكان الهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن العالقة بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية ولمعرفة ما إذا كان هنالك فروق بين الطلبة في مستوى هذين المتغيرين تعزى إلى النوع الاجتماعي والتخصص، وبناء على طبيعة الموضوع تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام الاستبيان وعينة مكونة من 800 طالب وطالبة من الجامع بواقع 456 ذكورا و 344 إناثا وتوزع الطلبة حسب التخصصات العلمية بواقع 377 والتخصصات الإنسانية بواقع 423 ،وخلصت هذه الدراسة إلى أنه مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة متوسطا بنسبة 54% كما كان مستوى التوافق الجامعي لدى الطلبة متوسطا بنسبة 6.56 . وأشارت النتائج كذلك إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة (ذكور و إناثا) في مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي كما أظهرت النتائج عدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة ذوي التخصصات العلمية والأدبية في مستوى الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي.

دراسة نايف فدعوس الحمد وخالد بن ناصر العوهلي و محمود أحمد حميدات "2016" مقال بعنوان "مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية" وقد عالجت الدراسة الإشكالية التالية: "ما مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية وما مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية؟" وكان الهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعة الأردنية ضمن مرحلة البكالوريوس، وبناء على طبيعة الموضوع تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام الاستبيان وعينة مكونة من 180 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، وخلصت هذه الدراسة في نتائجها إلى تدنى مستوى الرهاب لدى عينة الدراسة وأن الطلبة لديهم شعور مرتفع بالتكيف النفسي والاجتماعي. وأشارت النتائج كذلك إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية.

دراسة غاسلة بشار زيدان " 2013 " أطروحة دكتوراه بعنوان "الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء نظرية ألبرت أليس" وقد عالجت الدراسة الإشكالية التالية: "ما مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء نظرية ألبرت أليس؟" وكان الهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء نظرية ألبرت أليس"، وبناء على طبيعة الموضوع تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام الاستبيان وعينة مكونة من 351 طالب وطالبة تم اختيارهم

بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة ، وخلصت هذه الدراسة في نتائجها إلى أنه هناك وجود عالقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائيا بين مستوى الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الثانوية حسب نظرية "ألبرت أليس" بجميع مستوياتها باستثناء العالقة بين مستوى الرهاب الاجتماعي ومجال التسرع الانفعالي.

### الدراسات المتعلقة بالأمراض المزمنة :

دراسة Paul سنة 1983 "وجود عالقة موجبة بين قلق الموت وكل من مرضى السكري ومرضى التهاب المفاصل.

دراسة "salle tatter" سنة 1991 "التي هدفت إلى معرفة المظاهر و الأعراض النفسية لمرضى السكري من وجهة نظر الأطباء و أظهرت النتائج الدراسية أن المرضى يعانون من القلق و الاكتئاب كحالات انفعالية كالوسواس القهري.

دراسة "Calonta" سنة 1994 "والتي تناولت مظاهر السيكولوجية لمرضى السكري وتوصلت إلى أن مرضى السكري لديهم درجة مرتفعة من الاكتئاب و درجة فوق المتوسط من القلق كما لديهم اتجاهات سلوكية مرضية . دراسة مقارنة، هدفت الدراسة إلى فحص مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات سنة القلق.

" t\_Anciète وفي أساليب التعامل مع الضغط " Coping " وذلك بين عينتين مختلفتين من الأفراد ، احدهما تتكون من المصابين بارتفاع ضغط الدم كاضطراب سيكوسوماتي ، و الفئة الأخرى تتكون من أفراد غير مصابين بهذا المرض والذين يعانون من أي اضطراب سيكوسوماتي آخر طبقت كل مقياس سمة القلق ، ومقياس طرق التعامل مع ضغط النفسي ، على عينة من المصابين بارتفاع ضغط الدم الجوهري ، عددها 40 مريضا، تتراوح أعمارهم ( بين 30 إلى 50 سنة ) وعينة أخرى غير مصابة بأي اضطراب سيكوسوماتي.

### التعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة نلاحظ أنه لم تتطرق أي من الدراسات إلى قياس مستوى الرهاب الاجتماعي لدى المصابين بأمراض مزمنة في فترة جائحة كورونا , و هذا ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها و من ناحية حجم العينة فقد تراوحت من 4 حالات , كما لوحظ أن بعض الدراسات كدراسة ( هناء خالد الرقاد ) و دراسة (نايف فدعوس الحمد) و دراسة ( عاسلة بشار زيدان ) و بعض الدراسات المتعلقة بالأمراض المزمنة مثل دراسة (paul) و دراسة (salle tatter) و دراسة (calonta) و دراسة (t-anciéte) هذه الدراسات تناولت الرهاب الاجتماعي مع متغيرات أخرى , و هذا ما ستقوم به الدراسة الحالية في التحقق من وجود درجة للرهاب الاجتماعي لدى المصابين بأمراض مزمنة ( مرضى السكري ) في ظل جائحة كورونا . حيث لم تقم أي دراسة سابقة بتناول هذين المفهومين , و أخيرا استفدنا من الدراسات السابقة و الإعداد لبناء أدوات الدراسة و إثراء الجانب النظري و الاطلاع على منهجيات الدراسات السابقة , و ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة باختيارنا عينة و حالات مصابة بالسكري في ظل جائحة كورونا و ربطها بمتغير الرهاب الاجتماعي و هي لم تأتي بها الدراسات السابقة.

## الفصل الثاني: الرهاب الاجتماعي



### تمهيد 1

تعريف الرهاب الاجتماعي.

مكونات الرهاب الاجتماعي

أنواع الرهاب الاجتماعي

أعراض الرهاب الاجتماعي

أعراض الرهاب الاجتماعي حسب DSM 4

أعراض الرهاب الاجتماعي حسب DSM 5

النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي

خلاصة الفصل.



### تمهيد:

يعد الرهاب الاجتماعي من الاضطرابات النفسية والتي تعتبر من الانفعالات الأساسية الموجودة منذ بداية الحياة الإنسانية، وفي العصر الحالي يعتبر الرهاب الاجتماعي من أكثر الحالات الانفعالية المسببة للكثير من المشكلات النفسية والسلوكية، وحظي الرهاب الاجتماعي باهتمام الكثير من العديد من الباحثين والذين تركزت دراساتهم على معرفة أسبابه والآثار المترتبة عليه؛

وعليه سيتم التطرق في هذا الفصل إلى أهم المحاور المرتبطة بالرهاب الاجتماعي، وبدءاً بتحديد مفهوم الرهاب الاجتماعي حيث نقوم بتوضيح ماهية الرهاب الاجتماعي من حيث تعريفه و عرض مكوناته و أنواعه وأعراضه النفسية و الفسيولوجية و الأعراض حسب DSM 5 و DSM 4 النظريات المفسرة له .

## الفصل الثاني: الرهاب الاجتماعي

### تعريف الرهاب الاجتماعي:

قبل أن نتطرق إلى تعريف الرهاب الاجتماعي يجب الإشارة إلى تعريف الرهاب بصفة عامة.

#### 1. تعريف الرهاب:

- **التعريف اللغوي:** رهب بكسر الهاء، يرهب رهبة ورهبا بالضم، ورهبا بالتحريك أي خاف ورهب الشيء معناه خافه. (عادل شكري ، محمد كريم، 2005، ص 28)
- **التعريف الاصطلاحي:** الرهاب كلمة مشتقة من الكلمة الإغريقية فوبوس وتعني الفرع والرعب والفرار. (خديجة عمر محمد الحارثي، 2003، ص 3)

### تعريف الرهاب الاجتماعي:

إن مصطلح الرهاب الاجتماعي هو تعبير علمي ومصطلح في الطب النفسي ويقابله عدد من التسميات مثل الخوف الاجتماعي، القلق الاجتماعي، تعرض فيما يلي البعض منها:

- **تعريف أحمد عكاشة:** هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة من الآخرين، مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية. (أحمد عكاشة، ص 161)
- **تعريف دافيد شهيان:** الرهاب الاجتماعي هو الخوف من الخزي والارتباك في موقف اجتماعي عام وسرعان ما ينسحب المريض إلى أماكن آمنة، ويزيد من تجنب المناسبات الاجتماعية من قبل تناول الطعام أو الشراب أو الكتابة بين الناس، حيث يكون تحت الملاحظة أو مركز اهتمام، وقد يفضل الوحدة بدلا من خروجه إلى الأماكن العامة بصحبة الآخرين. (حسين فايد، 2001)
- **تعريف منظمة الصحة العالمية:**

## الفصل الثاني: الرهاب الاجتماعي

تعرف منظمة الصحة العالمية الرهاب الاجتماعي عام 1992، بأنه اضطراب يبدأ غالباً في مرحلة المراهقة، ويتمركز حول الخوف من نظرة الآخرين ويؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية، ويبدو الرهاب الاجتماعي في أعراض نفسية أو سلوكية أو فيسيولوجية وتظهر في مواقف اجتماعية معينة. (عيد، 2002، ص 289)

### النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي:

#### 1 النظرية البيولوجية:

- أ. **التفسير الوراثي:** هناك دليل بحثي يقترح بأن العوامل الوراثية تلعب دوراً هاماً في تطوير الرهاب الاجتماعي فالعديد من دراسات التوائم والدراسات الأسرية قد فحصت العوامل الوراثية للرهاب الاجتماعي.  
حيث أوضحت الدراسات التي تمت على أشخاص يعانون من هذا الاضطراب من أن الاستعداد الوراثي لتطوير المرض يكون واضحاً في أسرهم، وبدعم ذلك دراسة "تشيك" وتباص سنة (1981) ودراسة "تشيك" سنة (1983) على التوائم المتماثلة حيث وجد ارتباطاً أعلى بين مستويات القلق الاجتماعي في التوائم المتماثلة عنه بالنسبة للتوائم الغير متماثلة، وأرجعاً ذلك إلى أن درجة التشابه في التركيبة الوراثية بين التوائم المتماثلة أكبر منها بالنسبة للتوائم الغير متماثلة. (عبد الرحمان، 2000، ص 256)
- ب. **التفسير الفيزيولوجي:** من أهم النظريات الفيزيولوجية لتفسير الرهاب بوجه عام هي نظرية "جابا" حيث تعرض هذه النظرية ما تم اكتشافه حديثاً فيما يتعلق بمستقبلات البيروديازيبين في الدماغ وتربط هذه المستقبلات بمستقبلات الناقلات العصبية لحامض جابا الأمينية الزيدية، وأن المصابين بالرهاب لديهم خلل في وظيفة مستقبلات البروديازيبين، مما يحدث الأعراض الفيزيولوجية للرهاب، وقد تبين أن الأفراد الذين يتصفون بانخفاض مستوى جابا يكونوا أكثر استهدافاً للأشراط التقليدية

الذي يساهم في ارتباط الخوف (العتيبي، 2005، ص 36-37) بمنبهات معينة، إضافة إلى أنهم يتصفون بمستويات عالية من الاستثارة العصبية.

### 2 - نظرية التحليل النفسي:

بالنسبة للرهاب الاجتماعي يروي "فرويد" بأنه صورة من صور النرجسية الشديدة ويؤكد المحللون النفسيون أن حدوث الرهاب الاجتماعي يكون مصاحبا لنحو الأنا الأعلى واكتماله، فالطفل يبدأ بكبت ما تعرض له من صراع إلا أن هذا لا يكفي فيلجأ إلى النقل أو الإزاحة أو الترميز، بأن يحول موضوع الخوف الأصلي إلى خوف بديل، كما تشير نظرية التحليل النفسي إلى وجود عمليات نفسية ذاتية وصراعات داخلية وعقد تساهم في زيادة الخوف المرتبط بالمواقف الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد كذلك تحاول تفسير حالات الرهاب الاجتماعي أن الإنسان يسقط ضميره القاسي الشديد المتطرف على الآخرين ونظرا لشدة هذا الضمير وتعذبه للإنسان فإن القلق الناتج عن ذلك كبير يصعب احتماله فالضمير جزء من الإنسان نفسه والصراع معه قد بلغ درجة لا تطاق ولذلك يسقط على الآخرين كثيرا من محتويات ضميره هو وطريقته القاسية اللاذعة في انتقاد نفسه، فهو يعتبر أن الآخرين يتهامون عليه ويسخرون منه وينتقدونه عند مقابلتهم أو الحديث أمامهم، وهذا يفسر أعراض الرهاب الاجتماعي. (المالح، 1995، ص 126)

### 3 النظرية السلوكية:

لقد اهتمت النظرية السلوكية في تفسير حالات الرهاب الاجتماعي، بدراسة التجارب المؤلمة والصدمات التي يتعرض لها الشخص خلال تاريخ حياته، واستعملت مفاهيم بسيطة تعتمد على التعليم والتعلم الشرطي والمكافآت والنتائج المترتبة على سلوك معين، فإذا تعرض الإنسان إلى موقف اجتماعي مؤلم ومزعج فإنه يتعلم أن هذا الموقف وما يشابهه من المواقف سيكون مؤلما ومزعجا وهكذا ينشأ الرهاب الاجتماعي، مثلا قد ينشأ

## الفصل الثاني: الرهاب الاجتماعي

الرهاب الاجتماعي لدى الفرد بعد مروره بتجربة سلبية أمام الآخرين حدث له فيها تلغم أو رعشة أو انتقاد، ولم يستطع أن يتخلص من ذكراها وتأثيرها السلبي على نفسيته وحياته، ومن الفرضيات السلوكية الأخرى أن المرضى الذين يكون عندهم الرهاب الاجتماعي يحدث عندهم حساسية خاصة تجاه الأعراض الجسمية المرافقة للقلق فتعود أجهزة أجسامهم وأعصابهم على تلك الحساسية، وينتج عن ذلك أنهم قد تعلموا أن المواقف الاجتماعية ترتبط بزيادة في التوتر والقلق فهم بالتالي يخافون من هذه المواقف ويبتعدون عنها ولا يواجهونها. (المالح، 1995، ص 128-129)

### 4 النظرية المعرفية:

من أهم النظريات المعرفية التي تناولت الرهاب الاجتماعي وتناولت نشأته: نظرية "بيك" و "إمري" لقد تطورت بـ "بيك" و "إمري" (1985) نظرية معرفية لتفسير منشأ القلق والمخاوف المرضية بما فيه ذلك تفسير منشأ اضطراب الرهاب الاجتماعي، ويعد مفهوم المخطط المفهوم المحوري الذي يمثل العمود الفقري لنظرياتها المعرفية والمخططات ماهي إلا مجموعات من القواعد التي تصنف وترتب وتنظم وتفسر المعلومات الواردة للمرء كما تيسر استرجاع المعلومات من الذاكرة، ووفقاً لنظرية "بيك" و "إمري" فإن القلقين من الجمهور هم الأفراد سريعو التأثر، كما أن هؤلاء الأفراد يرون العالم على أنه مكان خطر ومهدد ومن لم يظل هؤلاء الأفراد شديدي التيقظ باستمرار لمواجهة أي تهديد محتمل من هذا العالم ونتيجة لذلك فإن المؤشرات ذات طبيعة موقفية كما يحدث من تعليق حاد من أحد المدرسين لأحد الطلاب الذي يجيب على سؤال محدد أمام فصله، وفي الحقيقة أن مرض الرهاب الاجتماعي يبدو وكأنهم يكرسون انتباههم بشكل زائد عن الحد لاكتشاف مؤشرات التهديد الاجتماعي المحتمل حدوثه. (بارلو، 2002، ص 247-248)

### 5 نظرية العوامل الأسرية:

## الفصل الثاني: الرهاب الاجتماعي

تلعب العوامل الأسرية دوراً هاماً في نشوء حالات الرهاب الاجتماعي وقد بينت الدراسات أن المرضى المصابين بالخوف الاجتماعي يذكرون في تاريخ شخصيتهم أن طفولتهم كانت غير سعيدة، وأنهم عانوا من الحرمان النفسي والمادي وأن علاقتهم بوالديهم يسودها البعد العاطفي والبرود، إضافة إلى عدم التقبل والرفض من الأهل، وهذه الذكريات تساهم عادة في تكوين مشاعر النقص كما تؤدي إلى ازدياد مشاعر الإحباط والعدوانية والتوتر وعدم الرضا عن النفس هذا الأمر يؤدي إلى الرهاب الاجتماعي.

وتلعب بعض الأمور التربوية دوراً في تثبيت الرهاب في المواقف الاجتماعية مثل إطلاق الصفات وإصاق النعوت على الشاب المراهق أو الطفل، كأن يسمى بأنه خجول أو ضعيف أو أنه لا يتكلم، وغير ذلك في البيئة المنزلية أو المدرسية من الأمور التربوية الهامة التي تساهم في تكوين الرهاب الاجتماعي كثرة الأوامر والنواهي والممنوعات وتعقيد التعليمات والقواعد التي يجب إتباعها في المواقف الاجتماعية، وشدة العقاب في حالة عدم تطبيقها ومن لم يزيد الشعور بالضعف، كما تزيد مراقبة النفس فيما بعد وتضعف قدرته على التعبير التلقائي عن نفسه ورغباته فيما يزيد في تجنبه للمواقف الاجتماعية وينشأ عنده الرهاب الاجتماعي. (المالح، 1995، ص 133-138)

### 6 النظرية الاجتماعية والثقافية:

في الحقيقة أن هناك العديد من العوامل الاجتماعية والثقافية التي تساهم في نشوء حالات الرهاب الاجتماعي وذلك من خلال القيم الاجتماعية التي يغرستها المجتمع في الفرد، ومن بين العوامل الاجتماعية السلبية نذكر عدم وجود للتعبير عن الذات وعدم التأكيد على أهمية الفرد وتشجيعه على تنمية وتحقيق شخصيته كذلك المجتمع العدواني الانتقادي الذي لا يقبل الفرد، ويتهكم عليه ويسخر منه، له دور في نشأة الرهاب الاجتماعي، كما أن سياسة التمييز العنصري تتسبب في نشأة الرهاب الاجتماعي، فقد أكدت الدراسات أن سياسة التفرقة

## الفصل الثاني: الرهاب الاجتماعي

الاجتماعية واضطهاد المدونين والأقليات الأخرى في المجتمعات الغربية يؤدي إلى زيادة الرهاب الاجتماعي. (السبيعي، 2006، ص 61)

### مكونات الرهاب الاجتماعي:

للرهاب الاجتماعي عدة مكونات هي:

أ - **المكون الانفعالي:** ويتمثل في مشاعر الخوف والتوتر والهلع في المواقف

الاجتماعية بمعنى أن الفرد الذي يعاني من الرهاب الاجتماعي لديه خبرة تتضمن تنشيطا انفعاليا.

ب - **المكون الفسيولوجي:** ويتجسد في التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن استثارة

الجهاز العصبي المستقل وتنشيطه ومنها زيادة معدل ضربات القلب، ورعشة الصوت والأطراف واصفرار الوجه، وزيادة إفراز العرق. (حياة أحمد صلاح، 2006، ص 294)

ولعل الفرق بين الشخص السوي والشخص الذي يعاني من الرهاب الاجتماعي يكمن في حدة هذه الأعراض وقابلية الجهاز العصبي للاستثارة ومن ناحية أخرى، فإن من يعاني من الرهاب الاجتماعي قد يكون أكثر استعدادا لالتقاط هذه الأعراض وتحسسها والتفاعل معها بمزيد من الخوف والقلق الذي ينتج عنه المزيد من الاستثارة للجهاز العصبي، والمزيد من الأعراض. (عبد الله بن سلطان السبيعي، 2006، ص 33)

ت - **المكون المعرفي:** يتضمن هذا المكون مجموعة من ردود الأفعال المعرفية

كالوعي المفرط بالذات وانخفاض تقدير الذات والانزعاج عندما يقيم الفرد بطريقة سلبية في الآخرين والأفكار التي تدور حول تحقيق الذات. (حياة أحمد، صلاح، 2006، ص 294)

## الفصل الثاني: الرهاب الاجتماعي

ث - **المكون السلوكي:** نقصد بالمكون السلوكي عموم السلوك الحركي المتعلق بالقلق أو بالسلوك التجنبي على وجه التحديد، فعلى سبيل المثال: التهرب من الاجتماعات ولا تقتصر معاناة عرض الرهاب الاجتماعي على نتائج سلوكه التجنبي وحسب بل على القلق والضيق وعدم الانسجام في التفاعلات الاجتماعية المختلفة ونقصان المهارات الاجتماعية. (السبيعي، 2006، ص 34)

### أنواع الرهاب الاجتماعي:

هناك نوعان من الرهاب الاجتماعي يتمثلان فيما يلي:

أ. **الرهاب الاجتماعي المعمم:** وهو الرهاب المتعلق بمعظم المواقف الاجتماعية حيث يمتد إلى جميع التفاعلات الاجتماعية ابتداء من الحديث أمام الآخرين والمشاركة في الاجتماعات والحديث مع المسؤولين أو الأشخاص الذين هم في مركز السلطة والدهاء بحضور الحفلات والمناسبات سواء الخاصة أو العامة، وهو على العموم خوف من كل المواقف التي تتطلب الأداء الاجتماعي، أو مواقف التفاعل الاجتماعي بحيث أن الشخص الذي يعاني من هذا الرهاب، تصبح كل المواقف والاتصالات الاجتماعية بالنسبة إليه مصدر معاناة، وللرهاب الاجتماعي المعمم آثار كبيرة على حياة الأفراد المصابين به منها:

1. إعاقة حياتهم الاجتماعية والوظيفية.

2. التعرض للإصابة باضطرابات أخرى مثل الاكتئاب.

3. تعاطي المخدرات والكحول. (رسالة دكتوراء)

ب. **الرهاب الاجتماعي الخاص:** ويقتصر هذا النوع على الخوف من موقف واحد ومن بين هذه المواقف نذكر: الخوف من التحدث أمام مجموعة من الناس، أو الخوف من تناول الطعام والشراب أمام الآخرين أو استخدام دورات المياه العامة في وجود الآخرين، ولكن أكثر المواقف التي تثير الخوف لدى الشخص المصاب بالرهاب

## الفصل الثاني: الرهاب الاجتماعي

الاجتماعي الخاص هو أخذ الكلمة والتحدث أمام مجموعة من الناس وعلى العموم يعتبر هذا النوع من الرهاب الاجتماعي أقل تأثيراً من الرهاب الاجتماعي المعمم. ولقد أثبتت دراسة "هوفمان" وآخرين ( 1999)، وجود نمطين من الفوبيا الاجتماعية وذلك على عينة المراهقين، وتتشابه هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من "تيرنير" وآخرين (1992) ودراسة همبيرج، وآخرين (1993) وفي دراسة على عينة مجتمعية كبيرة استطاع "كيسلر" ( 1998) التمييز بين نمطين من الرهاب الاجتماعي هما: نمط مخاوف التحدث في مقابل المخاوف الاجتماعية الأخرى. (رسالة دكتوراء)

### أعراض الرهاب الاجتماعي:

تنقسم أعراض الرهاب الاجتماعي إلى أعراض فيسيولوجية جسيمة وأعراض نفسية:

- أ. أعراض فيسيولوجية: أبرزها احمرار الوجه، رعشة في الدين، الغثيان، التعرق الشديد، تلعثم الكلام، وجفاف الريق، مغص البطن، تسارع نبضات القلب واضطرابات التنفس، ارتجاف الأطراف وشد العضلات، الحاجة المفاجأة للذهاب للحمام. (سامية ابراهيم/ 2008، ص 37)
- ب. أعراض نفسية: والمتمثلة في الحساسية المفرطة، الخوف من التقويم السلبي وخشية الآخرين، تجنب المواقف المفضية للقلق، الكرب والضيق الانفعالي، مصاعب واضحة في الاتصال أو التخاطب، تجنب أي موقف اجتماعي، وأية ظروف تتطلب التفاعل الاجتماعي، الارتباك الزائد عن الحد أثناء المقابلات الاجتماعية. ومن أشهر المواقف التي تظهر فيها هذه الأعضاء سواء الأعراض الفسيولوجية (سامية ابراهيم، ص 37)

ومن الأعراض النفسية أيضا ما يأتي:

1 المتقدم للإمامة في الصلاة.

- 2 إلقاء كلمة أمام جمهور من الناس.
- 3 التحدث أمام مجموعة من الناس لم يعتد الشخص عليهم.
- 4 المقابلة الشخصية.
- 5 الامتحانات الشفوية.
- 6 المناسبات الاجتماعية. (إبراهيم، 2008، ص 34)

### أعراض الرهاب الاجتماعي حسب الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع:

يقوم الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للأمراض النفسية الذي تعتمده جمعية الطب التقني الأمريكية، والتصنيف العالمي العاشر للأمراض الذي تعتمده منظمة الصحة العالمية على المنهج الوصفي حيث يركز التصنيف هنا على أساس أن هناك عددا من الأعراض تميل إلى ظهور متلازمة مع بعضها البعض في حالات معينة وأن الارتباط بين هذه الأعراض له دلالة في فهم هذا المرض أو ذلك من ناحية أسبابه، مساره، مسألة، أو حتى استجاباته لأسلوب علاجي معين، وفي هذا المجال يصنف الرهاب الاجتماعي حسب الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للأمراض النفسية، وفقا لتصنيف منظمة الصحة العالمية ضمن اضطرابات القلق وتتمثل اضطرابات القلق فيما يلي:

- 1 اضطرابات القلق المهم.
- 2 نوبات الهلع
- 3 نوبات الخوف
- 4 الرهاب الخاص
- 5 الرهاب الاجتماعي
- 6 ضغوط ما بعد الصدمة

اضطرابات الوسواس القهري (محمد حسن غانم، ص 79)

### أعراض الرهاب الاجتماعي حسب DSM 5 :

- الخوف المستمر و الشديد أو القلق بشأن مواقف اجتماعية محددة , للاعتقاد بأنه قد تتلقى حكما سلبيا ,أو تعرض للإحراج أو الإهانة
- تجنب المواقف الاجتماعية المسببة للقلق أو تحملها بخوف أو قلق شديدين
- فرط القلق بما لا يتناسب مع الموقف
- القلق أو الضيق الذي يتداخل مع حياتك اليومية
- الخوف أو القلق غير المفسر بأنه حالة طبية أو بسبب دواء أو من جراء تعاطي المخدرات

### علاج الرهاب الاجتماعي :

يتم علاج الخجل الاجتماعي و التخلص منه من خلال :

### العلاج المعرفي السلوكي :

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي من أهم طرق علاج مرض الخوف الاجتماعي , حيث أن العلاج المعرفي السلوكي على تعلم كيفية التحكم في القلق و تعديل الأعراض السلوكية بالتدريب على سلوكيات تدعو للاسترخاء و تقليل التوتر و القلق . كما يساعد على تحسين هيكله الأفكار و استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية .

**العلاج بالتعرض :** يساعد هذا النوع من علاج الخجل الاجتماعي على مواجهة المواقف الاجتماعية المقلقة عوضا عن تجنبها , و تنمية ادراك عام عن كيفية مواجهة القلق دون خوف .

**العلاج الجماعي :** هذا النوع من العلاج مفيد في علاج مرض الخوف الاجتماعي خاصة لتعليم مهارات التواصل الاجتماعي بسلاسة و توفير مساحة للتدريب على المهارات المتعلمة مع أفراد يعانون من نفس المشكلة ما يقلل من شعور الوحدة في رحلة المرض .

## الفصل الثاني: \_\_\_\_\_ الرهاب الاجتماعي

---

العلاج الدوائي: قد يصف الطبيب بعض الأدوية أحياناً مثل مضادات الاكتئاب و مضادات القلق (الشيخ سالي, <https://baltoe.com>)

## الفصل الثاني: الرهاب الاجتماعي

### خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل تبين أن الرهاب الاجتماعي من أهم الاضطرابات النفسية المعروفة ومن أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا في العالم، كما يوصف الرهاب الاجتماعي بأنه نوع من أنواع المخاوف المرضية لكن أكثرها تعقيدا لأنه رهاب من أحداث غير مشاهدة مثل فيروس كورونا.

حيث تطرقنا إلى أهم نوع من أنواع الرهاب الذي ظهر مؤخرا منذ ظهور فيروس كورونا نتيجة لانتشاره داخل المجتمعات، ويمتاز هذا الأخير بعدة أعراض أهمها الارتباك أثناء المواقف الاجتماعية العادية، ومن الملاحظ وللنظر في أعراض الرهاب التي أحدثتها الجائحة قمنا بإجراء الدراسة التطبيقية التالية ....

## لفصل الثالث: منهجية الدراسة و اجراءاتها الميدانية

تمهيد

الدراسة الاستطلاعية

1\_ هدف الدراسة

2\_ إجراءاتها

3\_ نتائجها

III. الدراسة الأساسية

1- منهج الدراسة

2- عينة الدراسة

3- أدوات الدراسة

4- حدود الدراسة

خلاصة الفصل



## الفصل الثالث: \_\_\_\_\_ منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية

---

### تمهيد :

تعد الخطوات المنهجية الطريق الذي يتبعه الباحث في جمع و ترتيب المعطيات و توفير الوسائل والأدوات التي يحتاجها الباحث تسهل عليه الحصول على معلومات مرتبة والتي تسهل عليه الإجابة على التساؤلات المطروحة ومن خلال هذا الفصل سيتم عرض إجراء تطبيقي للدراسة.

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية

### الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية من مراحل البحث العلمي وهي الخطوة الأولى التي يتوجب على الباحث أن يقوم بها ، حيث يقوم بتا الباحث بهدف تحديد عينة البحث(حالات البحث) ، وجمع المعلومات الكافية لتحديد الإشكالية وبناء الفرضيات واختيار الوسيلة والأداة المستخدمة في البحث .

ذلك بهدف :

- تحديد المجتمع الأصلي للدراسة.
- تحديد عينة الدراسة الأساسية.
- التعرف على مدى تقبل المصابين بمرض السكري للتعاون معنا وحضور الحصص .
- التزود بالمعلومات عن عينة الدراسة.
- إعداد قائمة الملاحظة
- إعداد أسئلة المقابلة
- تحديد الرزنامة الزمنية و المكانية لتنفيذ البرنامج
- التعرف على الصعوبات التي يمكن مواجهتها عند التطبيق .

و قد تمت الدراسة الاستطلاعية ما بين الفترة الممتدة من 2021/12/01 إلى 2021/12/24 وكان ذلك في بلدية حمام الضلعة بولاية المسيلة .

### خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :

تمثل العينة مجموعة من الأفراد الذين يتم سحبهم من المجتمع الأصلي للدراسة بحيث تكون العينة ممثلة للمجتمع من خلال تجانس الصفات و خصائص مجتمع الدراسة.

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية

- اختيار مجتمع الدراسة من المجتمع الأصلي عينة من مرضى السكري لديهم مؤشرات الرهاب الاجتماعي ببلدية حمام الضلعة حيث يبلغ عمرهم بين 14\_50 سنة.
- اختيار عينة المجتمع الأصلي بطريقة قصديه بحيث:
- البحث عن حالات لديهم مؤشرات الرهاب الاجتماعي و من خلال شرحنا لهم ماهو اضطراب الرهاب الاجتماعي و الغاية من بحثنا .

### نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تم التوصل إلى ضبط عينة الدراسة الأساسية
- تم التوصل إلى ضبط قائمة الملاحظة
- تم إعداد أسئلة المقابلة
- تم ضبط الجدول الزمني للجلسات
- من خلال الإطلاع على البيانات المتوفرة بخصوص المصابين بمرض السكري في فترة الجائحة كورونا اتضح للباحثة أن كل أفراد العينة إناث وأن أعمارهم تتراوح بين (14 - 50) سنة و يملكون مؤشرات الرهاب الاجتماعي.

### الدراسة الأساسية :

**1-منهج الدراسة :** يعتبر المنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة (بوحوش،2007).

في دراسة موضوع بحثنا هذا اعتمدنا على المنهج العيادي، كونه يتناول الحالات بصفة فردية وبطريقة علمية مفصلة، فهو المنهج المستخدم في علم النفس العيادي .يعرف المنهج العيادي على انه: «المنهج الذي يستخدم تشخيص وعلاج الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو خلقية أو من يعانون من مشكلات شخصية واجتماعية، دراسية أو مهنية». (عبد المعطي،2003، ص31)

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية

يعرفه أيضا ويتمر (witmer) على انه: «منهج في البحث يقوم على استخلاص نتائج فحص مرضى عديدين، ودراستهم الواحد تلو الآخر من اجل استخلاص مبادئ عامة توحى بها ملاحظة كفاءتهم وقصورهم». (نفس المرجع السابق، ص31)

من هنا يتضح لنا أن المنهج العيادي يقوم بدراسة كل حالة على حدي وذلك قصد اكتشاف مشكلاتهم، وكذلك استنباط مختلف المعانات النفسية، وذلك من خلال ما يقوله المفحوص ومختلف الإيماءات والإشارات التي يلاحظها الباحث أو الفاحص أثناء دراسته للحالة. يقوم الأخصائي النفسي أثناء تطبيقه للمنهج العيادي "بدراسة حالة" فهي تمثل الإطار الذي ينظم وقيم فيه الأخصائي النفسي العيادي كل المعلومات والنتائج التي يحصل عليها عن الفرد وذلك عن طريق المقابلة العيادية والاختبارات النفسية والملاحظة وغيرها.

### عينة الدراسة:

العينة هي محور البحث من الناحية التطبيقية و تحويل الأفراد الذين تنطبق عليهم الوسائل المستخدمة في البحث وهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي إذ تسمح على البيانات والمعلومات بأقل تكلفة وأقصر مدة (طه، 1999، ص.75) وفي بحثنا تم اختيار العينة بصورة قصدية حيث تضم مجموعة من الأشخاص لديهم مؤشرات الرهاب الاجتماعي و مصابين بأمراض مزمنة و هم 4 نساء تتراوح أعمارهم من 14 سنة إلى 50 سنة لمعرفة هل يوجد رهاب اجتماعي أو لا .

وفيها يلي جدول رقم (01) يوضح خصائص العينة الأساسية للدراسة :

الحالة	الوضع التعليمي	الوضع الاقتصادي	الوضع الاجتماعي
الحالة 1	أمية	متوسط	متزوجة
الحالة 2	السنة رابعة متوسط	جيد	عازية
الحالة 3	بكالوريا	متوسط	متزوجة
الحالة 4	أولى ثانوي	متوسط	متزوجة

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية

### أدوات الدراسة :

تعتبر أداة الدراسة الوسيلة التي تعتمد عليها كل العلوم في جميع المعطيات والحقائق حول الظاهرة المراد دراستها للحصول على البيانات التي تخدم هدف البحث لذلك فإن طبيعة بحثنا تتطلب استخدام كل من:

**دراسة حالة :** هي المجال الذي يفتح للأخصائي النفسي جمع أدق وأكبر قدر من المعلومات حتى يتمكن من إصدار حكم وتقييم الحالة (الوافي، 1995، ص.45)

- فهي تسمح للأخصائي بدراسة معمقة للحالة من خلال تاريخ الحالة والملاحظة العيادية بنوعيتها والمقابلة واستخدام المقاييس والاختبارات النفسية قصد التشخيص والعلاج، وعند استخدام دراسة حالة سنقوم بتطبيق كل من :

**المقابلة العيادية:** تعتبر المقابلة العيادية من الأدوات الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات، في دراسة الأفراد والجماعات الإنسانية، كما أنها تعد من أكثر وسائل جمع المعلومات شيوعاً وفعالية للحصول على البيانات الضرورية. (بوحوش، 2007)

عرف انجلش المقابلة العيادية: «بأنها محادثة موجهة يقوم بها فرد مع آخر، أو مع أفراد، بهدف حصوله على أنواع من المعلومات لاستخدامها في بحث علمي، أو الاستعانة في عمليات التوجيه والتشخيص العلاج». (نفس المرجع السابق)

تعتبر أداة هامة للحصول على المعلومات من خلال مصادرها البشرية وهي تتكون من أبسط صورها من مجموعة من الأسئلة أو البنود التي يقوم الباحث بإعدادها وطرحها على الشخص موضوع البحث ثم يقوم الباحث بعد ذلك بتسجيل البيانات (ملحم، 2000، ص.296)

وتعرف أيضاً على أنها عبارة عن علاقة دينامية و مهنية تتم وجها لوجه بين الأخصائي والعميل في جو نفسي تسوده الثقة المتبادلة (مزيان، 1999، ص. 47)

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية

الهدف من اعتمادنا على المقابلة العيادية كونها هي الملائمة لجمع المعلومات حول الحالة، وكون بحثنا هذا يعتمد على دراسة كل حالة على حدة، فتتطلب منا الأمر التقرب من الحالات وإجراء مقابلات معهم، وذلك للحصول على البيانات والمعلومات الكافية التي ستخدم موضوع بحثنا. اعتمادنا على المقابلة نصف الموجهة، كونها تخدم طبيعة البحث وأهدافه،

وسوف نستخدم في هذه الدراسة أحد أنواع المقابلات الإكلينيكية والمتمثلة في:

**المقابلة العيادية نصف موجهة :** «على أنها علاقة بين المختص والمفحوص، حيث يقوم العيادي أو المختص بطرح السؤال ثم يترك للمفحوص فرصة التحدث بحرية، غير أن الفاحص هو الذي يسير الحوار فنجد أسئلة موجهة ومفتوحة». (نفس المرجع السابق، ص16)

وهي عبارة عن مقابلة تحتوي على مجموعة أسئلة مفتوحة وأخرى مغلقة من أجل ترك مجال للعميل للتعبير في حدود المعقول (بغداد، 2000، ص.44 )

ويعرفها بركات بأنها تلك التي تعتمد على دليل المقابلة والتي ترسم خطتها مسبقا بشيء من التفصيل وتوضع لها تعليمة موحدة يتبعها جميع من يقوم بالمقابلات لنفس الغرض (بركات، 1994، ص.399 )

**الملاحظة العيادية:** وهي أهم خطوة في البحث وهي عبارة عن مجموعة من المهارات الضرورية للمحلل النفسي والتي تتجلى في ملاحظة المريض بوجه عام (عطوف، 1981، ص.395)

**مقياس الرهاب الاجتماعي:**

أعد هذا المقياس " رولين ووي " wee Roulin " سنة ( 1994 ) وذلك لقياس الرهاب الاجتماعي والقصور في العلاقات ويتكون المقياس من ( 36 عبارة ) ، و يوجد أمام كل

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية

عبارة اختيار " نعم " أو "لا " ويطلب من المفحوص أو المفحوصة أن يختار واحدة منهما والتي تتفق مع مشاعره وتصرفاته في مواقف الحياة المختلفة ويصلح هذا المقياس على الأفراد بدءاً من عمر 12 سنة ولقد قام بترجمته إلى اللغة العربية مجدي الدسوقي .

### الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية و العقلية DSM 5 :

دليل تصدره الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين يعد الآن المرجع الأول في العالم في تصنيف الأمراض النفسية من أكثر الأدوات التشخيصية التي تستخدم في تشخيص اضطراب التوحد وغيره من الاضطرابات.

### - طريقة تصحيح المقياس:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص أو المفحوصة على كل بند بإجابة واحدة من بين الاختيارين "نعم " أو "لا " ويعطى للمفحوص أو المفحوصة درجة واحدة إذا كانت الإجابة نعم و صفر إذا كانت الإجابة لا مع ملاحظة العبارات إن العبارات التي تحمل أرقام ( 3 7 ، 14 ، 16 ، 17 ، 27 ، 28 ، 32 ) تصحح في الاتجاه العكسي و يستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص أو المفحوصة على المقياس والدرجة المرتفعة تشير إلى أن الفرد يعاني من الرهاب الاجتماعي والعكس صحيح.

### حدود الدراسة :

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 27 /12/ 2021 إلى 29/03/2022

الحدود البشرية : اعتمدت الدراسة على 4 حالات مصابين بمرض السكري لديهم مؤشرات الرهاب الاجتماعي في فترة جائحة كورونا .

-أعمارهم تتراوح من ( 15 إلى 50 سنة )

## الفصل الثالث: \_\_\_\_\_ منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية

الحدود المكانية : تم إجراء الدراسة في بلدية حمام الضلعة بولاية المسيلة .

الإجراءات التطبيقية للدراسة :

قبل البدء بالدراسة الأساسية : بهدف الاستقصاء الجيد للحالات مرت دراستنا

التطبيقية الأساسية بالخطوات و الإجراءات التالية :

- 1 تم ضبط عينة الدراسة الأساسية
- 2 تم تحديد مكان إجراء المقابلات مع الحالات
- 3 تم ضبط عدد الجلسات المناسب لدراسة الحالة و تشخيصها
- 4 تم ضبط الأدوات التي ستطبق على الحالة من مقابلة , ملاحظة , اختبارات نفسية موضوعية

أثناء القيام بالدراسة الأساسية :

- 1 تم تحديد الأبعاد الأساسية في دراسة الحالات التي تم اختيارها من :  
-بعد بيئي :تم خلالها التعرف على المؤثرات الخارجية ( أسرية \_ مدرسية \_ مهنية  
(....

-بعد نفسي :تم خلالها التعرف على النشاط الانفعالي ,النشاط العقلي ,التفكير  
,الذكاء ,الخوف ,القلق ,الذكريات .....لدى الحالة

-بعد جسمي : تم خلالها التعرف على المشاكل الصحية لدى الحالة و تاريخها .

- 2 -تم إجراء المقابلة مع كل حالة
- 3 -تم رصد الملاحظات لكل حالة
- 4 -تم تطبيق الاختبارات النفسية الموضوعية
- 5 -تم تشخيص الحالات
- 6 -تم اقتراح العلاجات المناسبة للحالات .

### خلاصة الفصل:

من خلال ما تضمنه الفصل من تفسير الجانب المنهجي بكل إجراءاته المعتمدة في الدراسة يتحسن لنا فيها تقدم في الدراسة تحديد قيمة المعلومات المتحصل عليها من الميدان وتقدير مستوى تحليلها نتيجة أدوات البحث المستخدمة .

## الفصل الرابع : عرض الحالات و مناقشة النتائج



عرض و مناقشة النتائج

1- عرض و مناقشة نتائج الحالة الأولى

- 1-1 فحص الحالة

- 1-2 تشخيص الحالة

- 1-3 العلاج المقترح للحالة

2- عرض و مناقشة نتائج الحالة الثانية

- 1-2 فحص الحالة

- 2-2 تشخيص الحالة

- 2-3 العلاج المقترح للحالة

3- عرض و مناقشة نتائج الحالة الثالثة

- 1-3 فحص الحالة

- 2-3 تشخيص الحالة

- 3-3 العلاج المقترح للحالة

4- عرض و مناقشة نتائج الحالة الرابعة

- 1-4 فحص الحالة

- 2-4 تشخيص الحالة

- 3-4 العلاج المقترح للحالة



## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

عرض وتحليل الحالات

الحالة الأولى :

التعريف بالحالة:

الاسم: ن

العمر: 48

الجنس: أنثى

الحالة الاجتماعية: متزوجة

عدد الأولاد: 5

المستوى التعليمي: أمية

المهنة: مأكثة في البيت

الحالة الصحية: تعاني من مرض السكري

مدة الإصابة بالسكري: 10 سنوات

الوضع الاقتصادي: متوسط

مهنة الزوج: تاجر

معطيات المقابلة:

ملخص المقابلة: نورة تبلغ من العمر 48 سنة متزوجة لها 5 أولاد تعاني من

مرض السكري من ولادة طفلها 3 أي منذ 10 سنوات مأكثة في البيت زوجها يعمل

تاجر، الحالة تملك مؤشرات الرهاب الاجتماعي خوف من المواقف الاجتماعية

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

ظهرت عليها هذه الأعراض منذ بداية وباء كورونا لحد الآن، لكن منذ وفاة والدتها بوباء كورونا و الأم أيضا كانت تعاني من مرض السكري منذ ذلك الوقت و الحالة في حالة خوف و فزع و تحرص على البقاء في المنزل. لم تعاني الحالة من أعراض نفسية سابقة و لم تعرض على أخصائي من قبل ولم تتناول أدوية.

### فحص الحالة وعرض المقابلات:

كان الهدف من المقابلة الأولى هو جمع المعلومات الأولية و معرفة التاريخ المرضي للحالة ففي أول لقاء لي مع الحالة تبين من خلال ملامح وجهها خوف و حاولت عدم القرب مني قدر المستطاع و عدم نزع الكمامة أثناء المقابلة كما بدا عليها نوع من القلق و التوتر، و محاولة خلق جو من الراحة للحالة و الاطمئنان تبين أن الحالة تود الحديث و التعاون من خلال سرعتها في الكلام أما المقابلة الثانية كانت الحالة مرتاحة نوعا ما قريبة مني و الحديث متسلل و يوضح نص المقابلة الآتي كل ما يخص الحالة:

س- صباح الخير

- ج صباح الخير

س- كيف حالك؟

- ج بخير

س- تعاني من مرض مزمن؟

ج- نعم أعاني السكري

س- متى أصابك مرض السكري؟

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

ج- عنده ثلاث سنوات منذ ولادتي بابنتي 3

س- هل عانيتي من أمراض نفسية أو صدمات من قبل؟

ج- لا لم أتعرض لأي منها

س- هل تستطيعين إخباري منذ متى تحبين الجلوس لوحدهك والابتعاد على ناس؟

ج- منذ بداية كورونا و وفاة أمي

س- قبل ظهور فيروس كورونا كنتي عادية و اجتماعية؟

ج- نعم قليلا

س- كيف كانت علاقتك مع الآخرين قبل بداية كورونا؟

ج- عادي أخرج و أحضر المناسبات و الحفلات بشكل طبيعي

س- كيف تغير شعورك منذ بداية فيروس كورونا ؟

ج- منذ بداية كورونا تغيرت حياتي نهائيا و دخلت فكرة لرأسي أنني لا أستطيع مواجهة كورونا و أن الموت قريب مني و سوف أموت مثل أمي لأن كورونا تصيب أصحاب الأمراض المزمنة منذ ذلك الحين توقفت عن الخروج و الاتصال أصبح شبه منعدم رغم عزيمتي من طرف عائلتي إلا أنني أصبحت أحب البقاء لوحدي في المنزل.

س- كيف أصبحت علاقتك مع زوجك و أولادك ؟

ج- أكثر المشاكل حدثت مع زوجي لأن العلاقة الزوجية قد اختلت أصبحت أبعد عنه شيئاً فشيئاً و بمجرد دخوله للمنزل أذهب لغرفتي و أولادي أيضا أصبحت بعيدة عنهم كل البعد

س- عند حضور ضيف أو أحد لمنزلك كيف كنتي تتصرفين؟

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

ج- لا أفتح أبدا.. صمت

س- هل يسألونك أقاربك و أصدقائك لماذا تغيريتي فجأة؟

ج- أخبرهم أنني لست بخير لأتجنب الحديث معهم

س- ماهو الوقت الذي تحسین فيه أنك مرتاحة و في حالة جيدة؟

ج- عند بقائي لوحدي في المنزل

س- هل كني تذهيبن لطبيب السكري؟

ج- ذهبت مرة واحدة و بمجرد وصولي عند الطبيب وجدت الكثير من المرضى و القاعة

ممتلئة انتابني شعور أن أخرج فورا من القاعة منذ ذلك الحين لم أذهب أشتري الدواء من

الصيدلية فقط

س- عندما تكونين جالسة مع عائلتك تكونين قلقة؟

ج- أكيد

س- هل كني تتناولين الطعام مع عائلتك؟

ج- لا

س- كيف كانت علاقتك مع الآخرين في فترة كورونا؟

ج- صمت... ميتة

س- هل تشعرين بالراحة عندما تكونين لوحداك و بعيدة على الناس؟

ج- سعادة

س- عندما يذهب هذا الفيروس و ينتهي ماهي أول حاجة تفكرين القيام بها ج

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

ج- زيارة قبر أُمي لأنني ذهبت مرة وجدت الكثير من الناس رجعت

س- هل أستطيع تطبيق مقياس عليك لقياس درجة الخوف لديك؟

ج- لم أفهم

س- هناك جمل أو عبارات أريدك أن تجيبي عليهم بنعم أو لا و لن أستخدم إجابتك لأي غرض أريد قياس درجة الرهاب لديك فقط ؟(أستدعى وقت طويل لشرح العبارة و المقياس لمستوى التعليمي للحالة أمية)

ج- نعم تستطيعين القياس لكن لا أريد ذكر اسمي أو أي شئ يخصني

في المقابلة الثالثة تم تطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي على الحالة.

تم خلال المقابلات رصد الملاحظات التالية :

- احمرار الوجه و التعرق .
- نبرة صوت منخفضة .
- طرطقة الأصابع .
- هندام نظيف .
- الجلوس بعيدا .
- قلق و توتر .
- تسارع ضربات القلب .

تشخيص الحالة :

بالاطلاع على النتائج المتوصل إليها من اختبارات و رصد الملاحظات أثناء المقابلة و.

الاطلاع على معايير ال DSM5 لاضطراب القلق الاجتماعي المتمثلة في:

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

- الخوف المستمر و الشديد أو القلق بشأن مواقف اجتماعية محددة , للاعتقاد بأنه قد تتلقى حكما سلبيا ,أو تعرض للإحراج أو الإهانة
- تجنب المواقف الاجتماعية المسببة للقلق أو تحملها بخوف أو قلق شديدين
- فرط القلق بما لا يتناسب مع الموقف
- القلق أو الضيق الذي يتداخل مع حياتك اليومية
- الخوف أو القلق غير المفسر بأنه حالة طبية أو بسبب دواء أو من جراء تعاطي المخدرات

تم تشخيص الحالة مصابة برهاب (قلق) اجتماعي مرتفع .

من خلال التحليل الكيفي للمقابلة يظهر أن الفئة المسيطرة هي فئة أعراض الرهاب الاجتماعي ومن خلال عبارات المقابلة ظهرت على الحالة أعراض الرهاب الاجتماعي الفيزيولوجية مثل نبرة صوت منخفضة و احمرار الوجه و طرطقة و تشابك الأصابع قلق و توتر و الجلوس بعيدا وأعراض سلوكية متمثلة في القلق و الخوف من التفاعلات الاجتماعية و تجنب للمواقف الاجتماعية و حتى عائلتها الهروب من الموقف الذي يستدعي تفاعل اجتماعي و تجنب الأماكن التي تتواجد فيها كثير من الأشخاص. العلاقات الاجتماعية لديها أصبحت قليلة جدا و محدودة.

**نتائج مقياس الخوف الاجتماعي "المحمد الدسوقي":**

بعد تطبيق المقياس على الحالة تحصلنا على 32 درجة من أصل 36 مما يجعلنا نستخلص أن لديها درجة عالية من الخوف.

**الموضوع: مقياس الرهاب الاجتماعي**

مقياس الرهاب الاجتماعي

إعداد : رولين ووي Wee Raulin

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

تعريب و تقنين . د: مجدي محمد الدسوقي

بيانات أولية :

العمر : 48

الجنس : أنثى

تعليمات :

يعرض عليك في ما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف

الحياة المختلفة أثناء فترة جائحة كورونا

ويوجد أمام كل عبارة اختياران هما \* نعم، \* لا \* .

المرجو منك :

- أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة ( × ) تحت \* نعم\* إذا كانت العبارة

تنطبق عليك ، أو بوضع علامة ( × ) تحت لا\* \* إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك .

- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها و مما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على العبارات

المكونة للمقياس تحاط بالسرية التامة،ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

م	العبارات	نعم	لا
1	أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص	×	
2	أستمتع بالوحدة	×	
3	أفضل عادة أن أكون بصحبة الأصدقاء عن أكون وحيدا		×
4	عند دخولي حجرة مكتظة بالناس، أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور	×	
5	يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا عليا.	×	

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

6	×	لا أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي
7	×	أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس
8	×	أبتعد عن الآخرين بقدر الإمكان
9	×	أفعل هواياتي المفضلة بمفردي
10	×	أخبر الآخرين بأنني لست على ما يرام، لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام
11	×	الوقت الذي أشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي
12	×	وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا
13	×	أفضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين
14	×	أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي
15	×	أفضل الذهاب إلى السينما بمفردي
16	×	أستمتع دائما بوجودي مع الآخرين
17	×	أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف في البيت
18	×	عندما أتحدث مع الآخرين تملكني رغبة في التوقف عن الكلام و الابتعاد عنهم
19	×	أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين
20	×	أغادر الاجتماعات و الاحتفالات دون وداع أصدقائي
21	×	حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، أفضل أن أكون بمفردي عن أكون مع الآخرين
22	×	أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي
23	×	أتمنى لو تركني الناس بمفردي
24	×	أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي
25	×	عندما أجلس في مكان مزدحم أشعر برغبة في الرحيل
26	×	أحتاج غالبا أن أكون بمفردي تماما لعدة أيام
27	×	أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

28	أحب قضاء وقت فراغي مع الآخرين	×
29	عندما أقرر أن أكون مع الآخرين أندم على ذلك فيما بعد	×
30	يصيبني الإرهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين، لذلك لا أفضل التواجد معهم	×
31	أعتبر نفسي شخصا منعزلا أو وحيدا	×
32	أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيدا معظم الوقت	×
33	أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين	×
34	أتجنب المواقف التي تفرض على التفاعل الاجتماعي	×
35	أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين	×
36	أشعر بالتوتر عما أتحدث أما الآخرين	×

### ربط نتائج المقابلة و نتائج المقياس للحالة الأولى :

من خلال تحليلنا للمقابلة و تصحيح المقياس نستخلص أن الحالة تعاني من درجة مرتفعة من الرهاب الاجتماعي فقد ظهرت عليها أعراض الرهاب الاجتماعي الفسيولوجية و النفسية و السلوكية و المعرفية و هذا راجع إلى المواقف الاجتماعية التي عاشتها أما عن المقياس فقد أكد أن الحالة لا تحب المواقف الاجتماعية و تحب العزلة.

### العلاج المقترح للحالة :

**العلاج السلوكي :** من وجهة نظر الباحثة أعتقد أن العلاج السلوكي هو المناسب في ها الحالة لأن العلاج السلوكي هو علاج جيد وفعال، ولكنه يتطلب الالتزام المطلق، يتطلب الصبر، يتطلب الإيمان والافتناع بفعاليتته، ويحبذ أن يكون تحت إشراف معالج بصورة مباشرة. يقوم العلاج السلوكي على مبدأ أن المخاوف هي مكتسبة ومتعلمة، وليست شيئاً من

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

الفطرة، وبناء على ذلك فإن ما هو متعلم أو مكتسب يمكن أن يفقد بنفس الطريقة التي اكتسب بها.

بما أن مؤشرات الرهاب الاجتماعي ظهرت على الحالة (ن) منذ بداية فيروس كورونا أي ليست تملكها من قبل أفضل علاج يقدم للحالة هو العلاج السلوكي بالضبط التحصين التدريجي المنتظم بمساعدة الأخصائي النفسي يمكن أن تتخلص من الرهاب الاجتماعي تتطلب عملية العلاج في هذه الحالة مواجهة الأشياء والمواقف المخيفة بصورة مباشرة وهو ما يعرف بمواجهة الأشياء أو المواقف التي تخيف المريض، وفي هذه الحالة يتعرض المريض إلى مواجهة فعلية أو عن طريق التخيل ويتم ذلك أثناء جلسات العلاج أو في مواقف حقيقية يتعرض لها أثناء القيام بأداء واجباته المنزلية، ويتطلب العلاج في هذه الحالة مواجهة المرضى تدريجياً للمواقف الأكثر إثارة للقلق والتوتر، بدءاً بمواجهة المواقف التي تثير كمية معتدلة من الخوف. وفي هذه المرحلة من العلاج لابد من تكرار تلك الحالات بصورة كافية حتى يختفي الخوف والقلق تماماً وذلك قبل أن ينتقل المريض إلى المرحلة التالية من العلاج بمواجهة الحالات الأكثر تعقيداً وإثارة للخوف .

الحالة الثانية:

التعريف بالحالة :

الاسم: ن

العمر: 14

الجنس: أنثى

الحالة الاجتماعية: عزباء

المستوى التعليمي: شهادة التعليم المتوسط

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

مهنة الأب: موظف في البلدية

المهنة الأم: معلمة

عدد الإخوة: 2

الحالة الصحية: تعاني من مرض السكري

مدة الإصابة بالسكري: منذ ولادتها

الوضع الاقتصادي: جيد

معطيات المقابلة:

ملخص المقابلة: ناريمان تبلغ من العمر 14 سنة عازية تدرس في السنة رابعة متوسط تعيش مع أسرتها المتكونة من الوالدين و 2 إخوة ذكور هي البنت الوحيدة للعائلة. الحالة الاقتصادية جيدة، مصابة ناريمان بمرض السكري منذ ولادتها . عرضت على أخصائي في المدرسة من قبل لحالة الخوف و القلق و الغياب المتكرر للمدرسة لأن الحالة كانت تملك مؤشرات الرهاب الاجتماعي، كانت تعاني من خوف من قبل لكن منذ بداية فيروس كورونا تأزمت حالتها و أصبحت تخاف الخروج و القرب من الناس.

فحص الحالة و عرض المقابلات:

في الحصة الأولى تم التحصل على معلومات الحالة مثل الاسم و المستوى التعليمي و مهنة الأب و الأم و التأكد من الحالة عن إصابتها بمرض السكري، لم تقبل الحضور للمقابلة الأولى لأنها تعاني من خوف شديد في التعرف على أشخاص غرباء و أن تكون قريبة من الناس لكن بعد محاولات حضرت الحصة الأولى بدا عليها مؤشرات مثل الجلوس في مكان بعيد التكلم بصوت خافت احمرار الوجه تعرق مع عدم إزالة الكمامة منذ دخولها القاعة و رفضت التكلم في البداية و قالت أول جملة أنا لست مرتاحة.

## الفصل الرابع: \_\_\_\_\_ عرض الحالات و مناقشة النتائج

المقابلة الثانية كانت الحالة مرتاحة نوعا ما تخلص المقابلة ها في هذا النص:

- صباح الخير

- ج صباح الخير

س- كيف حالك؟

- ج الحمد لله

س- تعاني من مرض مزمن؟

ج- صمت.... مدة من الزمن نعم السكري

س- منذ متى و أنتي تعانين من مرض السكري؟

ج- منذ ولادتي

س- هل عانيتي من أمراض نفسية أو صدمات من قبل؟

ج- صمت..... كانت تقول الأخصائية في مدرستي أن لدي خوف؟

س- خوف اجتماعي؟

ج- كنت أخجل و لا أتقبل أشخاص غرباء

س- هل تستطيعين إخباري منذ مطي أصبح لديك خوف و تحبين الجلوس لوحدهك؟

- ج- منذ دخولي للمدرسة أول مرة و عند بداية فيروس كورونا زاد بدرجة عالية جدا

س- قبل ظهور فيروس كورونا كنتي عادية و اجتماعية؟

- ج قليلا كنت أخجل و أخاف لأن أمي لا تتركني ألعب ولا أقترب من تشكيل صداقات

خوفا عليا من الوقوع أو حدوث أمر لي

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

س- كيف كانت علاقتك مع الآخرين قبل بداية كورونا؟

ج- عادي أخرج من حين لآخر مع أمي طبعاً لكن لا أعب ولا أملك أصدقاء

س- لماذا لا تتركي والدتك تلعبين مع الأطفال؟

ج-أنا عندي السكري و تخاف أن أقع و يحدث معي جروح و لا أشفى

س- هل تحبين اللعب و الخروج؟

ج- عندما كنت صغيرة أحب الخروج و اللعب لكن منذ ما أصبحت أمي لا تتركني أخرج و

أقنعتني بأن المجتمع خطير عليا

س- كيف هي علاقتك مع عائلتك؟

ج- جيدة

س- عند قدوم ضيف لزيارتكم ماذا تفعلين؟

ج- أجلس في غرفتي دون الخروج

س- كيف هي علاقتك مع زملائك فالمدرسة؟

ج- منذ بداية كورونا أصبحت أذهب أنا الأخيرة لكي لا أجد التلاميذ ولا أجمع معهم و عند

دخولي للقسم أجلس بعيداً في الأخير و عند نهاية الحصّة اخرج أنا الأولى

س- ما هو الوقت الذي تشعرين أنك في راحة و أجمل حالاتك؟

ج- عندما أكون وحدي في غرفتي

س- هل كنتي تذهبين لطبيب السكري منذ بداية كورونا ؟

ج- كانت تذهب أمي في مكاني و تحضر لي الدواء

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

س- هل تشعرين بالقلق عند الجلوس مع عائلتك؟

ج- أحب الجلوس في غرفتي

س- هل كني تأكلين معهم؟

ج- لا

س- هل تشعرين بالراحة عندما تكونين بعيدة عن الناس؟

ج- نعم كثيرا

س- عندما يرفع هذا الوباء ما هو أول شئ تفعلينه؟

ج- تذهب كورونا لكن لن يذهب مرض السكري و خوفي من المجتمع

س- ماهي أحلامك؟

ج- حلمي العيش مثل بقية البنات و أن أصبح طبيبة يوما ما

س- هل استطيع تطبيق مقياس عليك هو مقياس لدرجة الخوف الاجتماعي؟

ج- تستطيعين استعماله لكن بدون ذكر معلوماتي

س- س- هناك جمل أو عبارات أريدك أن تجيبي عليهم بنعم أو لا و لن أستخدم إجابتك

لأي غرض أريد قياس درجة الرهاب لديك فقط ؟

ج- نعم تستطيعين ذلك.

المقابلة الثالثة كانت لتطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي.

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

تم خلال المقابلات رصد الملاحظات التالية :

- احمرارا لوجه
- التحدث بصوت خافت
- طأطأة الرأس
- مسك اليدين
- ظهر على الحالة ارتباك
- عدم وجود تواصل بصري أثناء المقابلة
- رعشة في نبرة الصوت
- تعرق

### تشخيص الحالة :

بالاطلاع على النتائج المتوصل إليها من اختبارات و رصد الملاحظات أثناء المقابلة.والاطلاع على معايير ال DSM5 لاضطراب القلق الاجتماعي المتمثلة في:

- الخوف المستمر و الشديد أو القلق بشأن مواقف اجتماعية محددة , للاعتقاد بأنه قد تتلقى حكما سلبيا ,أو تعرض للإحراج أو الإهانة
- تجنب المواقف الاجتماعية المسببة للقلق أو تحملها بخوف أو قلق شديدين
- فرط القلق بما لا يتناسب مع الموقف
- القلق أو الضيق الذي يتداخل مع حياتك اليومية
- الخوف أو القلق غير المفسر بأنه حالة طبية أو بسبب دواء أو من جراء تعاطي المخدرات

تم تشخيص الحالة مصابة برهاب (قلق) اجتماعي مرتفع

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

من خلال التحليل الكمي للمقابلة يظهر أن الفئة المسيطرة هي فئة أعراض الرهاب الاجتماعي ومن خلال عبارات المقابلة ظهرت على الحالة أعراض الرهاب الاجتماعي الفيزيولوجية مثل رعشة في نبرة الصوت و احمرار الوجه و ارتباك في الصوت و تعرق و ارتباك و مسك اليدين و أعراض سلوكية متمثلة في الخوف من التفاعلات الاجتماعية و تجنب لمواقف الاجتماعية و حتى عائلتها الهروب من الموقف الذي يستدعي تفاعل اجتماعي و تجنب الأماكن التي تتواجد فيها أشخاص مثل المؤسسة التي تدرس فيها لا تذهب إلا إذا دخل الجميع لقسمه و عند دخول القسم تجلس في الأخير و كذلك عدم تكوين صداقات ولا التقرب من الناس و الحالة تحب البقاء لمفردها طيلة الوقت.

### نتائج مقياس الخوف الاجتماعي "لمحمد الدسوقي":

بعد تطبيق المقياس على الحالة تحصلنا على 32 درجة من أصل 36 مما يجعلنا نستخلص أن لديها درجة عالية من الخوف.

### الموضوع: مقياس الرهاب الاجتماعي:

مقياس الرهاب الاجتماعي

إعداد: رولين ووي Wee Raulin

تعريب وتقنين . د: مجدي محمد الدسوقي

بيانات أولية :

العمر : 14

الجنس : أنثى

تعليمات : يعرض عليك في ما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك

في مواقف الحياة المختلفة أثناء فترة جائحة كورونا

## الفصل الرابع: \_\_\_\_\_ عرض الحالات و مناقشة النتائج

ويوجد أمام كل عبارة اختياران هما \* نعم، \* لا \* \* .

المرجو منك :

- أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة ( × ) تحت \* نعم \* إذا كانت العبارة تنطبق عليك ، أو بوضع علامة ( × ) تحت لا \* \* إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك .
- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها و مما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بالسرية التامة، ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

م	العبارات	نعم	لا
1	أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص	×	
2	أستمتع بالوحدة	×	
3	أفضل عادة أن أكون بصحبة الأصدقاء عن أكون وحيدا		×
4	عند دخولي حجرة مكتظة بالناس، أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور	×	
5	يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا عليا.	×	
6	لا أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي	×	
7	أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس		×
8	أبتعد عن الآخرين بقدر الإمكان	×	
9	أفعل هواياتي المفضلة بمفردي	×	
10	أخبر الآخرين بأني لست على ما يرام، لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام	×	
11	الوقت الذي أشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي	×	
12	وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا	×	

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

	×	أفضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين	13
×		أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي	14
	×	أفضل الذهاب إلى السينما بمفردي	15
×		أستمتع دائما بوجودي مع الآخرين	16
×		أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف في البيت	17
	×	عندما أتحدث مع الآخرين تتملكني رغبة في التوقف عن الكلام و الابتعاد عنهم	18
	×	أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين	19
	×	أغادر الاجتماعات و الاحتفالات دون وداع أصدقائي	20
	×	حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، أفضل أن أكون بمفردي عن أكون مع الآخرين	21
	×	أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي	22
	×	أتمنى لو تركني الناس بمفردي	23
	×	أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي	24
	×	عندما أجلس في مكان مزدحم أشعر برغبة في الرحيل	25
	×	أحتاج غالبا أن أكون بمفردي تماما لعدة أيام	26
×		أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين	27
×		أحب قضاء وقت فراغي مع الآخرين	28
	×	عندما أقرر أن أكون مع الآخرين أندم على ذلك فيما بعد	29
	×	يصيبني الإرهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين، لذلك لا أفضل التواجد معهم	30
	×	أعتبر نفسي شخصا منعزلا أو وحيدا	31
	×	أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيدا معظم الوقت	32
	×	أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين	33
	×	أتجنب المواقف التي تفرض على التفاعل الاجتماعي	34

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

35	أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين	×
36	أشعر بالتوتر عما أتحدثت أما الآخرين	×

### ربط نتائج المقابلة ونتائج المقياس للحالة الثانية :

من خلال تحليلنا للمقابلة وتصحيح المقياس نستخلص أن الحالة تعاني من درجة مرتفعة من الرهاب الاجتماعي فقد ظهرت عليها أعراض الرهاب الاجتماعي الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية والمعرفية وهذا راجع إلى المواقف الاجتماعية التي عاشتها أما عن المقياس فقد أكد أن الحالة لا تحب المواقف الاجتماعية وتحب العزلة و البقاء بعيدة عن الناس ولا تحب تكوين صداقات.

**العلاج المقترح للحالة :** من وجهة نظر الباحثة أن أفضل علاج يقدم للحالة هو العلاج الاجتماعي (التدريب على المهارات الاجتماعية) يستند وجود مرض الرهاب الاجتماعي على فرضية أساسية قائمة على فقدان الشخص المريض لمهارات التواصل الاجتماعي التي تتسبب بحدوث ردود أفعال سلبية من قبل الآخرين ومن ثم ينتج عنها إشكاليات وتفاعل ضعيف مع الآخرين. وفي العادة تقدم برامج التدريب على المهارات الاجتماعية تعليم المرضى السلوك الاجتماعي الملائم، ويكون ذلك في الغالب في شكل تعليمات ونماذج للمهارات الاجتماعية المستهدفة، ومثال ذلك اكتساب مهارات الاتصال بالنظر وضبط حجم الصوت والتوقف وكل ذلك يتم أثناء التحدث والتواصل مع الآخرين . بما أن الحالة تعاني من رهاب اجتماعي منذ الصغر أفضل طريقة هي تدريبها من طرف الأخصائي على المهارات الاجتماعية .

الحالة الثالثة :

التعريف بالحالة :

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

الاسم: م

العمر: 30 سنة

الجنس: أنثى

الحالة الاجتماعية: متزوجة

عدد الأولاد: 02 المستوى التعليمي: بكالوريا

الحالة الصحية: تعاني من مرض السكري

مدة الإصابة بداء السكري: 05 سنوات

الوضع الاقتصادي: متوسط

مهنة الزوج: مقتصد

معطيات المقابلة:

ملخص المقابلة:

منال تبلغ من العمر 30 سنة متزوجة ولها ولدان مستواها التعليمي بكالوريا، أجريت مقابلة معها في بيتها كونها مأكثة في البيت، رحبت بي وكانت متفهمة لطبيعة اللقاء، الحالة كانت مريضة بالسكري منذ 05 سنوات، تتابع العلاج بصفة يومية ومنتظمة خاصة أنها تأخذ الأنسولين كدواء، الحالة تملك مؤشرات الرهاب الاجتماعي منذ بداية وباء كورونا لحد الآن، لكن من الوسواس التي خلفته كورونا ومنذ ذلك الوقت الحالة في حالة خوف وأصبحت لا تحب الخروج من المنزل لم تعاني الحالة من أي أعراض نفسية سابقة.

### فحص الحالة و عرض المقابلات:

كان الهدف من المقابلة الأولى هو جمع المعلومات الأولية، قدمت نفسي للحالة فرحبت بي وتعاونت معي، وأصبحت تتحدث معي وتروي لي قصتها ولاحظت أنا أنها قلقة نوعا ما لكنها لم تقول لي، وحاولت أن أخلق جو من الراحة والاطمئنان لأن الحالة تود التحدث من خلال مقابلتها إلي.

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

أما المقابلة الثانية كانت الحالة مرتاحة قريبة مني والحديث متسلسل ويوضح نص المقابلة

الآتي كل ما يخص الحالة:

س: صباح الخير

ج: صباح النور

س: كيف حالك؟

ج: الحمد لله

س: تعاني من مرض مزمن؟

ج: نعم أعاني من السكري

س: متى أصابك السكري؟

ج: منذ خمس سنوات

س: هل عانيت من أمراض نفسية أو صدمات من قبل؟

ج: لا، لم أتعرض لأي منها

س: هل تعاني من مشاكل في حياتك الزوجية؟

ج: لا، لم أعاني أي مشكل بالعكس زوجي يحبني

س: قبل ظهور فيروس كورونا كني اجتماعية أو معزلة؟

ج: كنت إنسانة مرحة واجتماعية أصبحت منعزلة منذ ظهور الفيروس

س: كيف تغير شعورك منذ بداية فيروس كورونا؟

ج: منذ ظهور فيروس كورونا بدأ العبء الأكبر بحياتي، أصبحت لا أبالي بسبب مخاوفي

من الوسواس الذي أثر على حياتي بشكل كبير، أعاني من ضعف التركيز أفقد كل التركيز،

أحب الجلوس لوحدي وأصبحت أفكر فقط بالبحوث لأنني مصابة بمرض مزمن

س: كيف هي علاقتك مع زوجك؟

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

ج: علاقتي بزوجي رائعة، من خلال مساندته لي والبقاء بجانبني طوال معاناتي مع وسواس كورونا كذلك وجدت كل الدعم منه ومن طرف أسرته من خلال مراعاتهم لحالتي الصحية، صرحت لي الحالة أنها راضية عن حياتها الزوجية رغم بساطتها وصعوبتها نوعا ما

س: ما هو أحسن وقت بالنسبة لراحتك؟

ج: عند الجلوس في بيتي لا أحد يزورني إلا مع أولادي وزوجي

س: هل تذهبين لطبيب السكري؟

ج: نعم مرة على مرة يفحصني ويشخص حالتي

س: هل تزورين أهلك في فترة كورونا؟

ج: لا أتصل بهم فقط فبكت وقالت لي اشتقت الذهاب إلى أهلي كثيرا

س: هل تشتاقين لحياتك القديمة؟

ج: نعم، كثيرا كنت إنسانة اجتماعية أحب زيارة الأقارب وحضور المناسبات

س: هل أستطيع تطبيق مقياس عليك لقياس درجة الخوف لديك؟

ج: نعم

وفي المقابلة الثالثة: تم تطبيق مقياس الرهاب الاجتماعي على الحالة

تم خلال المقابلات رصد الملاحظات التالية :

\_ الخوف من التعامل مع الغرباء أو الحديث معهم

- ارتجاف الصوت

- القلق الشديد من المواقف الاجتماعية

- توتر

**تشخيص الحالة :**

بالاطلاع على النتائج المتوصل إليها من اختبارات و رصد الملاحظات أثناء

المقابلة. والاطلاع على معايير ال DSM5 لاضطراب القلق الاجتماعي المتمثلة في:

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

- الخوف المستمر و الشديد أو القلق بشأن مواقف اجتماعية محددة , للاعتقاد بأنه قد تتلقى حكما سلبيا ,أو تعرض للإحراج أو الإهانة
- تجنب المواقف الاجتماعية المسببة للقلق أو تحملها بخوف أو قلق شديدين
- فرط القلق بما لا يتناسب مع الموقف
- القلق أو الضيق الذي يتداخل مع حياتك اليومية
- الخوف أو القلق غير المفسر بأنه حالة طبية أو بسبب دواء أو من جراء تعاطي المخدرات

تم تشخيص الحالة مصابة برهاب (قلق) اجتماعي متوسط .

من خلال التحليل الكمي للمقابلة يظهر أن الحالة لديها مؤشرات الرهاب الاجتماعي وهذا يظهر من خلال ملاحظتي لهذه المؤشرات ألا وهي ارتجاف الصوت، القلق، التوتر، الخوف من التعامل مع الغرباء أو الحديث معهم. أعراض سلوكية متمثلة في القلق والخوف وتجنب الأماكن التي تتواجد فيها الأشخاص لكثرة العلاقات الاجتماعية قليلة جدا بمعنى أصبحت منعزلة تعيش إلا مع عائلتها، زوجها وأولادها فقط.

نتائج مقياس الخوف الاجتماعي "المحمد الدسوقي":

بعد تطبيق المقياس على الحالة تحصلنا على 26 درجة من أصل 36 مما يجعلنا نستخلص أن لديها درجة متوسطة من الخوف.

الموضوع: مقياس الرهاب الاجتماعي:

مقياس الرهاب الاجتماعي

إعداد: رولين ووي Wee Raulin

تعريب وتقنين . د: مجد طهولية:لدسوقي

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

بيانات أولية :

العمر: 30

الجنس: أنثى

تعليمات : يعرض عليك في ما يلي مجموعة م ، \* العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة أثناء فترة جائحة كورونا و يوجد أمام كل عبارة اختياران هما \* نعم، \* لا \* .

المرجو منك :

- أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة ( × ) تحت \* نعم \* إذا كانت العبارة تنطبق عليك ، أو بوضع علامة ( × ) تحت لا \* \* إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك .
- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها و مما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بالسرية التامة، ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

م	العبارات	نعم	لا
1	أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص	×	
2	أستمتع بالوحدة	×	
3	أفضل عادة أن أكون بصحبة الأصدقاء عن أكون وحيدا		×
4	عند دخولي حجرة مكتظة بالناس، أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور	×	
5	يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا عليا.	×	
6	لا أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي	×	
7	أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس		×
8	أبتعد عن الآخرين بقدر الإمكان	×	
9	أفعل هواياتي المفضلة بمفردي		×

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

×		أخبر الآخرين بأني لست على ما يرام، لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام	10
	×	الوقت الذي أشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي	11
	×	وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا	12
×		أفضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين	13
×		أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي	14
×		أفضل الذهاب إلى السينما بمفردي	15
×		أستمتع دائما بوجودي مع الآخرين	16
×		أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف في البيت	17
	×	عندما أتحدث مع الآخرين تتملكني رغبة في التوقف عن الكلام و الابتعاد عنهم	18
	×	أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين	19
×		أغادر الاجتماعات و الاحتفالات دون وداع أصدقائي	20
×		حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، أفضل أن أكون بمفردي عن أكون مع الآخرين	21
×		أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي	22
	×	أتمنى لو تركني الناس بمفردي	23
	×	أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي	24
	×	عندما أجلس في مكان مزدحم أشعر برغبة في الرحيل	25
×		أحتاج غالبا أن أكون بمفردي تماما لعدة أيام	26
×		أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين	27
×		أحب قضاء وقت فراغي مع الآخرين	28
	×	عندما أقرر أن أكون مع الآخرين أندم على ذلك فيما بعد	29
	×	يصيبني الإرهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين، لذلك لا أفضل التواجد معهم	30

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

31	×	أعتبر نفسي شخصا منعزلا أو وحيدا
32	×	أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيدا معظم الوقت
33	×	أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين

### ربط نتائج المقابلة ونتائج المقياس للحالة الثالثة :

من خلال تحليلنا للمقابلة وتصحيح المقياس نستخلص أن الحالة تعاني من درجة متوسطة من الرهاب الاجتماعي فقد ظهرت عليها أعراض الرهاب الاجتماعي الفيزيولوجية والنفسية وهذا راجع إلى الواقف الاجتماعية والوسواس الذي خلقتة كورونا لها، أما المقياس فقد أكد أن الحالة لا تحب الازدحام بالناس كثيرا وتحب العزلة.

### العلاج المقترح للحالة :

**العلاج السلوكي :** من وجهة نظر الباحثة أعتقد أن العلاج السلوكي هو المناسب في ها الحالة لأن العلاج السلوكي هو علاج جيد وفعال، ولكنه يتطلب الالتزام المطلق، يتطلب الصبر، يتطلب الإيمان والافتناع بفعاليتها، ويحبذ أن يكون تحت إشراف معالج بصورة مباشرة. يقوم العلاج السلوكي على مبدأ أن المخاوف هي مكتسبة ومتعلمة، وليست شيئا من الفطرة، وبناء على ذلك فإن ما هو متعلم أو مكتسب يمكن أن يفقد بنفس الطريقة التي اكتسب بها.

بما أن الحالة ( م ) تعاني من رهاب اجتماعي متوسط قد يكون العلاج بالغمر طريقة ناجحة يعتمد وتقنين.لواقع على إرغام الفرد القلق على مواجهة المواقف التي تقلقه أو تخيفه بشكل مباشر مع عدم السماح له بمحاولة تجنبها، ويهدف ذلك إلى أن يدرك الفرد أن الشيء الذي يخفيه لن يترتب عليه النتائج التي كان يتوقعها فإن كان الفرد يخاف من الأماكن المرتفعة يتم الصعود به مرة واحدة إلى أحد الأبنية الشاهقة وإذا كان يخشى الأماكن المزدحمة يتم

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

الذهاب به إلى أحد المراكز التجارية المزدهمة، وإن كان وجوده داخل أماكن ضيقة يسبب له الضيق يتم وضعه في أحد المصاعد أو أحد الغرف الضيقة لفترة من الوقت.

الحالة الرابعة :

التعريف بالحالة :

الاسم: ف

العمر: 32 سنة

الجنس: أنثى

الحالة الاجتماعية: متزوجة

عدد الأولاد: 03

المستوى التعليمي: أولى ثانوي

الحالة الصحية: تعاني من مرض السكري

مدة الإصابة بداء السكري: 03 سنوات

الوضع الاقتصادي: متوسط

مهنة الزوج: موظف في الحماية المدنية

معطيات المقابلة:

ملخص المقابلة:

فيروز تبلغ من العمر 32 سنة متزوجة لها 3 أولاد مستواها التعليمي أولى ثانوي،

أصيبت بداء السكري منذ ثلاث سنوات، سألتها عن بداية مرضها أخبرتني أنه كان نتيجة

حادثة سيارة توفيت أخت زوجها جراء ذلك اليوم المشؤوم، ثم بدأت تخبرني بالأحداث

تعرضت هي وزوجها إلى حادث سيارة، وكانت أخت زوجها معهم في السيارة توفيت أخت

زوجها جراء ذلك وهي أدخلت العناية المشددة وأجري لها عملية وعندما استفاقت وسمعت

بالخبر (وفاة أخت زوجها) انصدمت كثيرا، ومن تلك اللحظة أصيبت بالسكري، وصرحت لي

أنه بدأت أعراض السكري تظهر عليها، كالتبول كثيرا وإرهاق وتعب ودوخة، أجريت تحاليل

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

وفحوصات جيدة وتأكدت أنها مصابة حقيقة بالسكري والحالة كذلك تملك مؤشرات لرهاب الاجتماعي منذ بداية تفشي وباء كورونا لحد الآن، ومنذ ذلك الوقت الحالة في فزع وخوف وأصبحت تحب العزلة، وهي لا تعاني من قبل أي أمراض نفسية.

### فحص الحالة و عرض المقابلات:

كان الهدف من المقابلة الأولى هو جمع المعلومات والبيانات حيث في هذه المقابلة قدمت نفسي للحالة ففي أول لقاء مع الحالة تبين لي أن ملامح وجهها خوف، ونوع من القلق والتوتر لأنها لا تحب التحدث في هذا الموضوع، وحاولت أن أخلق جو من الراحة والاطمئنان كمساعدتها في التحدث معي براحتها.

أما المقابلة الثانية كانت الحالة مرتاحة نوعا ما والحديث متسلل ويوضح نص المقابلة الآتي كل ما يخص الحالة:

س: صباح الخير

ج: صباح الخيرات

س: كيف حالك؟

ج: الحمد لله

س: تعاني من مرض مزمن؟

ج: نعم أعاني من السكري

س: متى أصابك؟

ج: منذ 3 سنوات

س: هل عانيت من أمراض نفسية أو صدمات من قبل هذه الحالة؟

ج: لا لم أتعرض لأي منها

س: هل تقبلي مرضك في الأيام الأولى؟

ج: لا، وأظهرت نوعا من الانزعاج كونها غير متقبلة علاج السكري (الأنسولين)، ثم قالت

"هذا المرض قدر من الله"

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

س: هل تعاني مشكل في حياتك الزوجية؟

ج: لا لم أعاني أي مشكل في حياتي، أعيش في جو عائلي هادئ بدون وجود أي مشاكل

س: كيف هي حياتك بعد إصابتك بمرض السكري؟

ج: حياتي في الأيام الأولى صعبة، وبعدها تعودت عليه وأصبحت أتبع حمية غذائية

وتعودت كذلك على علاج الأنسولين

س: قبل ظهور مرض كورونا كنت اجتماعية أو منعزلة؟

ج: كنت اجتماعية أحب التنزه مع صديقاتي وإخوتي والآن أصبحت أحب الجلوس في بيتي،

أصبح الاستمتاع لدي في بيتي مع أولادي وزوجي فقط

س: كيف تغير شعورك منذ بداية كورونا؟

ج: أصبح شعوري غريب في حياتي، أصبحت متوترة بشكل كبير وأصبح لدي رهاب من

كورونا وقلق زيارة الناس لي حتى أهلي أصبحت في حجر كلي أحب العزلة ولا أبالي لأي

أحد إلا زوجي وأولادي

س: كيف علاقتك مع زوجك بعد تفشي وباء كورونا؟

ج: علاقتي مع زوجي علاقة ممتازة لم تؤثر كورونا على حياتي الزوجية، بل أثرت على

حياتي في المجتمع مع الناس

س: ما هو أحسن وقت بالنسبة لراحتك؟

ج: في بيتي وأستمتع بعمل وتنظيف البيت

س: هل تزورين أهلك في فترة كورونا؟

ج: لا، أتصل بهم فقط لا أحب الخروج من بيتي ولا أحب أن ألتقي بأي أحد من غير زوجي

وأولادي فقط، أخاف أن تنتقل كورونا إلي وأموت لأنني مصابة بداء السكري

س: هل تشاقي لحياتك القديمة؟

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

ج: نعم، أشتاق لذهابي إلى بيت أهلي وبيت أهل زوجي، اشتقت إلى الخروج إلى ولاية أخرى للاستمتاع والتنزه أنا في عتمة من الظلام وهو حال صعب بالنسبة لي وأتمنى أن أعود إلى حياتي العادية حياتي الرائعة ورؤية أولادي في حياة جميلة

س: هل أستطيع تطبيق مقياس عليك لقياس درجة الخوف لديك؟

ج: نعم

تم خلال المقابلات رصد الملاحظات التالية :

- احمرار الوجه
- الخوف من التعامل مع الغرباء
- تعرق بشكل زائد
- تجنب الحضور إلى الأماكن الاجتماعية
- توتر وقلق

\_ تشخيص الحالة :

بالاطلاع على النتائج المتوصل إليها من اختبارات و رصد الملاحظات أثناء المقابلة .و الاطلاع على معايير ال DSM5 لاضطراب القلق الاجتماعي المتمثلة في:

- الخوف المستمر و الشديد أو القلق بشأن مواقف اجتماعية محددة , للاعتقاد بأنه قد تتلقى حكما سلبيا ,أو تعرض للإحراج أو الإهانة
- تجنب المواقف الاجتماعية المسببة للقلق أو تحملها بخوف أو قلق شديدين
- فرط القلق بما لا يتناسب مع الموقف
- القلق أو الضيق الذي يتداخل مع حياتك اليومية
- الخوف أو القلق غير المفسر بأنه حالة طبية أو بسبب دواء أو من جراء تعاطي المخدرات

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

تم تشخيص الحالة مصابة برهاب (قلق) اجتماعي مرتفع .

من خلال التحليل الكيفي للمقابلة يظهر أن الحالة لديها مؤشرات الرهاب الاجتماعي وهذا يظهر من خلال ملاحظتي لهذه المؤشرات ألا وهي: احمرار وجهها، القلق، التوتر، تجنب الحضور إلى الأماكن الاجتماعية، وأعراض سلوكية متمثلة في القلق والخوف وتجنب الأماكن التي تتواجد فيها الأشخاص بكثرة، العلاقات الاجتماعية قليلة بمعنى أصبحت منعزلة تعيش مع أولادها وزوجها فقط

### نتائج مقياس الخوف الاجتماعي لمحمد الدسوقي:

بعد تطبيق المقياس على الحالة تحصلنا على 30 درجة من أصل 36 مما يجعلنا نستخلص أن لديها درجة عالية من الخوف

### الموضوع: مقياس الرهاب الاجتماعي

مقياس الرهاب الاجتماعي

إعداد : رولين ووي Wee Raulin

تعريب و تقنين . د: مجدي محمد الدسوقي

بيانات أولية :

العمر : 32

الجنس : أنثى

تعليمات :

يعرض عليك في ما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة أثناء فترة جائحة كورونا

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

ويوجد أمام كل عبارة اختيران هما \* نعم، \* لا \* \* .

المرجو منك :

- أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة ( × ) تحت \* نعم \* إذا كانت العبارة تنطبق عليك ، أو بوضع علامة ( × ) تحت لا \* \* إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك .
- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها و مما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بالسرية التامة،ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

م	العبارات	نعم	لا
1	أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص	×	
2	أستمتع بالوحدة	×	
3	أفضل عادة أن أكون بصحبة الأصدقاء عن أكون وحيدا		×
4	عند دخولي حجرة مكتظة بالناس، أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور	×	
5	يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا عليا.	×	
6	لا أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي	×	
7	أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس		×
8	أبتعد عن الآخرين بقدر الإمكان	×	
9	أفعل هواياتي المفضلة بمفردي	×	
10	أخبر الآخرين بأني لست على ما يرام، لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام		×
11	الوقت الذي أشعر فيه بالارتياح تماما هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي	×	
12	وجود الآخرين حولي يجعلني قلقا	×	
13	أفضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين	×	

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

×		أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردى	14
	×	أفضل الذهاب إلى السينما بمفردى	15
×		أستمتع دائما بوجودى مع الآخرين	16
×		أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف فى البيت	17
	×	عندما أتحدث مع الآخرين تتملكنى رغبة فى التوقف عن الكلام و الابتعاد عنهم	18
	×	أجد صعوبة فى إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين	19
	×	أغادر الاجتماعات و الاحتفالات دون وداع أصدقائى	20
	×	حتى عندما أكون فى حالة نفسية جيدة، أفضل أن أكون بمفردى عن أكون مع الآخرين	21
	×	أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردى	22
	×	أتمنى لو تركنى الناس بمفردى	23
	×	أشعر بالأمان عندما أكون بمفردى	24
	×	عندما أجلس فى مكان مزدحم أشعر برغبة فى الرحيل	25
	×	أحتاج غالبا أن أكون بمفردى تماما لعدة أيام	26
×		أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين	27
×		أحب قضاء وقت فراغى مع الآخرين	28
	×	عندما أقرر أن أكون مع الآخرين أندم على ذلك فيما بعد	29
	×	يصيبنى الإرهاق نتيجة تواجدى مع الآخرين، لذلك لا أفضل التواجد معهم	30
	×	أعتبر نفسى شخصا منعزلا أو وحيدا	31
	×	أتمنى أن أكون بمفردى أو وحيدا معظم الوقت	32
×		أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين	33
	×	أتجنب المواقف التى تفرض على التفاعل الاجتماعى	34
×		أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين	35
	×	أشعر بالتوتر عما أتحدث أما الآخرين	36

### ربط نتائج المقابلة ونتائج المقياس للحالة الثانية:

من خلال تحليلنا للمقابلة وتصحيح المقياس نستخلص أن الحالة تعاني من درجة عالية من الرهاب الاجتماعي فقد ظهرت عليها أعراض الرهاب الاجتماعي الفيزيولوجية والنفسية وهذا راجع إلى المواقف الاجتماعية والخوف الذي سببته كورونا أما المقياس فقد أكد أن الحالة لا تحب الاجتماعات مع الناس وتحب العزلة .

### العلاج المقترح للحالة :

**العلاج السلوكي :** من وجهة نظر الباحثة أعتقد أن العلاج السلوكي هو المناسب في ها الحالة لأن العلاج السلوكي هو علاج جيد وفعال، ولكنه يتطلب الالتزام المطلق، يتطلب الصبر، يتطلب الإيمان والافتناع بفعاليتيه، ويحبذ أن يكون تحت إشراف معالج بصورة مباشرة .يقوم العلاج السلوكي على مبدأ أن المخاوف هي مكتسبة ومتعلمة، وليست شيئاً من الفطرة، وبناء على ذلك فإن ما هو متعلم أو مكتسب يمكن أن يفقد بنفس الطريقة التي اكتسب بها.

بما أن مؤشرات الرهاب الاجتماعي ظهرت على الحالة (ف) منذ بداية فيروس كورونا أي ليست تملكها من قبل أفضل علاج يقدم للحالة هو العلاج السلوكي بالضبط التحصين التدريجي المنتظم بمساعدة الأخصائي النفسي يمكن أن تتخلص من الرهاب الاجتماعي تتطلب عملية العلاج في هذه الحالة مواجهة الأشياء والمواقف المخيفة بصورة مباشرة وهو ما يعرف بمواجهة الأشياء أو المواقف التي تخيف المريض، وفي هذه الحالة يتعرض المريض إلى مواجهة فعلية أو عن طريق التخيل ويتم ذلك أثناء جلسات العلاج أو في مواقف حقيقة يتعرض لها أثناء القيام بأداء واجباته المنزلية، ويتطلب العلاج في هذه الحالة مواجهة المرضى تدريجياً للمواقف الأكثر إثارة للقلق والتوتر، بدءاً بمواجهة المواقف التي

## الفصل الرابع: \_\_\_\_\_ عرض الحالات و مناقشة النتائج

---

تثير كمية معتدلة من الخوف. وفي هذه المرحلة من العلاج لابد من تكرار تلك الحالات بصورة كافية حتى يختفي الخوف والقلق تماما وذلك قبل أن ينتقل المريض إلى المرحلة التالية من العلاج بمواجهة الحالات الأكثر تعقيدا وإثارة للخوف .

## الفصل الرابع: عرض الحالات و مناقشة النتائج

### مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال دراستنا لأربع حالات موضوع البحث وبعد تحليلنا للمقابلة وتصحيح المقياس لكل منهم تبين إن الحالتين الأولى والثانية يعانيان من درجة مرتفعة من الرهاب الاجتماعي حيث تبين من خلال تصحيح المقياس الذي أكد على وجود رهاب اجتماعي لدى المصابين بمرض السكري في فترة كورونا حيث أثرت هذه الجائحة في فئة السكري مما أدى للرهاب الاجتماعي

أما عن الحالة الثالثة فقد ظهر عليها درجة متوسطة من الخوف الاجتماعي من خلال درجاتها في المقياس و الحالة الرابعة تعاني من درجة مرتفعة من الرهاب الاجتماعي حسب نتائج المقياس ونستنتج من أن المصابين بأمراض مزمنة ( مرضى السكري ) يعانون من رهاب اجتماعي .

من خلال الدراسة التطبيقية تحققت الفرضية بصورة جزئية القائلة : يوجد درجة مرتفعة من الرهاب الاجتماعي لدى المصابين بأمراض مزمنة في فترة جائحة كورونا . ( مرضى السكري)

خاتمة



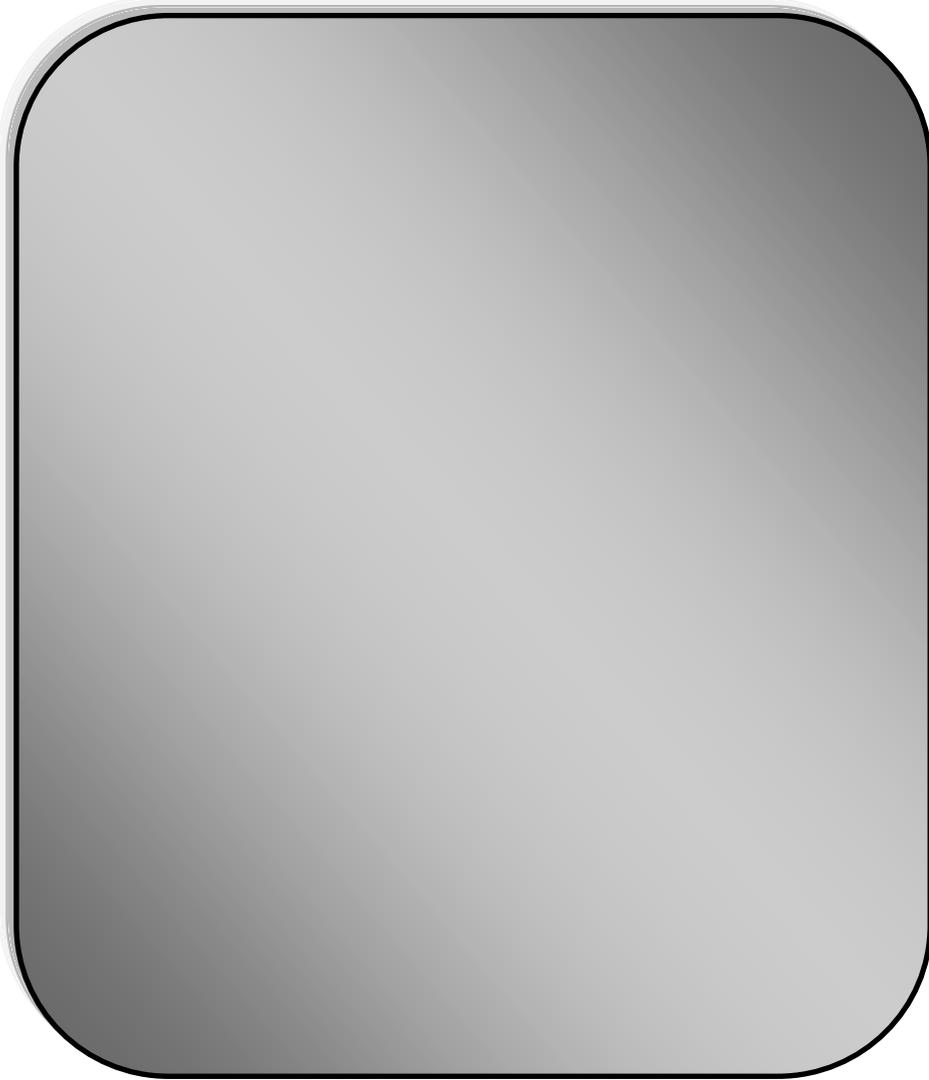
خاتمة :

في ظل جائحة كورونا يمر المرضى المزمنين بالعديد من الضغوطات النفسية وخوف زائد من الإصابة بالفيروس نظرا الهشاشة الجسدية لديهم، وهذا ما يجعلهم يتفادون التجمعات ويعتبرون الآخرين مصدر مهدد لصحتهم، وهذا ما جعل درجة الرهاب الاجتماعي تزداد لديهم وكذا تعرض الصحة النفسية لديهم الهشاشة، مما جعل لديهم صعوبة في ممارسة حياتهم بصورة جيدة وعدم تكيفهم مع مواقف الحياة الضاغطة. هذا ما يستدعي من السلطات المعنية الاهتمام أكثر بهذه الفئة في فترة الكورونا خاصة من الناحية النفسية كتطبيق برامج علاجية نفسية خاصة بهم. وفي الأخير، أريد أن أشير إلى أن هذه الدراسة مجرد محاولة للتعرف على علاقة الرهاب الاجتماعي بالمرضى المزمنين، حيث أن نتائجها غير نهائية تبقى بحاجة إلى التقصي والدراسة للاستفادة منها.

الاقتراحات : نقترح في ختام دراستنا ما يلي :

- الاهتمام أكثر بفئة المرضى المزمنين في فترة الكورونا.
- القيام ببرامج إرشادية توجيهية مكثفة لهذه الفئة وتفعيل دور الأخصائي النفسي والاجتماعي في حل مشكلاتهم النفسية .
- عدم تهويل الوضع الحالي والمبالغة فيه من طرف وسائل الإعلام

# قائمة المراجع



قائمة المراجع:

- أحمد عكاشة ,الطب النفسي المعاصر , القاهرة , مكتبة أنجلو المصرية ,دوم سنة .
- الوافي، عبد الحميد.(1995). (مناهج علم النفس . القاهرة : دار الفكر
- بغداد، محمد منصور(2000) (تقنيات الفحص عيادي ) دار العلم للنشر و التوزيع
- بركات أ ، 2008 التكيف النفسي لدى الفتاة الجامعية و علاقته بالحالة الاجتماعية و المستوى الاقتصادي و المعدل التراكمي جامعة أم القرى
- حسان المالح، الخوف الاجتماعي (الخلج) ، الطبعة الثانية ، دمشق، دار الإشرافات 1995 ،
- حسين فايد (2008): (العلاج النفسي أصوله أخلاقياته تطبيقاته، مؤسسة طبية، القاهرة
- سامي محمد ملحم، (2006) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الرابعة، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- عطوف،محمد ياسين.(1981). (علم النفس العيادي الإكلينيكي) . 1 ط(بيروت:دار العلم للملايين
- عبد المعطي حسن مصطفى(2003)، الاضطرابات النفسية للطفولة والمراهقة ط 1 دار القاهرة مصر.
- عادل محمد شكري كريم ( 2005 ) , المخاوف المرضية قياسها و تصنيفها و تشخيصها الإسكندرية ,دار المعارف الجامعية
- عبد الله بن سلطان السبيعي ( 2006 ) , إن كنت خجولا عالج نفسك بنفسك ( وسائل علمية للتخلص من الخجل و الرهاب الاجتماعي ) الرياض ,مكتبة الملك فهد الوطنية
- عمار بوحوش (2007): مناهج البحوث وطرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية بن كنون، الجزائر

## قائمة المصادر والمراجع:

- غانم ،مصطفى (2006) علم النفس و التكيف النفسي الاجتماعي.مصر :دار القاهرة للنشر
- منظمة الصحة ال نفسية.لمية / 1999/ التصنيف الدولي للأمراض /تصنيف الاضطرابات النفسية و السلوكية /الدلائل الإرشادية و المعايير التشخيصية /المكتب الإقليمي لشرق المتوسط / ص 174
- مزيان، السيد محمد.(1999). دراسات نفسية . القاهرة : عالم الكتاب
- محمد عيد (2000) دراسة المظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 24 ،جزء 4
- مجدي محمد الدسوقي(200)الجرائد:الرهاب الاجتماعي،القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية

### المجلات و الدوريات و الجرائد :

- حياة خليل البناء و أحمد محمد عبد الخالق و صلاح أحمد مراد , القلق الاجتماعي و علاقته بالتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب من جامعة الكويت , دورية دراسات نفسية , القاهرة ( المجلد السادس عشر , العدد الثاني ) ابريل 2006

### الرسائل الأكاديمية :

- إبرييم، سامية. (2008) الرهاب الاجتماعي وعلاقته بإدمان المخدرات (دراسة مقارنة بين عينة من المدمنين وغير المدمنين).رسالة ماجستير، جامعة بسكرة، الجزائر
- ابرييم سامية , مستوى الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين في مدارس مدينة تبسة الجامعة العربي بن مهدي \_ أم البواقي \_ الجزائر .

## قائمة المصادر والمراجع:

- خديجة عمر الحارثي (2003) فعالية برنامج علاج عقلائي انفعالي سلوكي في خفض درجة الرهاب الاجتماعي دراسة إكلينيكية مقارنة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الآداب , قسم علم النفس , جامعة عين الشمس , مصر
- بلحسيني وردة (2011) النماذج المعرفية لتفسير الرهاب الاجتماعي تضارب أم تكامل ,مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية جامعة قاصدي مرباح , ورقلة ( الجزائر )

مواقع الكترونية :

1\_ Corona virus Training Guide HR Printable .pdf

2\_ <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

3\_ الشمراني عائشة علاج الرهاب الاجتماعي وكيفية التخلص منه  
(<https://labayh.net>)



## قائمة الملاحق :

ملحق رقم ( 01 ) : مقياس الرهاب الاجتماعي .

إعداد : رولين ووي Wee Raulin

تعريب وتقنين . د: مجدي محمد الدسوقي

بيانات أولية :

العمر :

الجنس :

تعليمات : يعرض عليك في ما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة أثناء فترة جائحة كورونا و يوجد أمام كل عبارة اختياران هما \* نعم، \* لا \* .

المرجو منك :

- أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة ( × ) تحت \* نعم \* إذا كانت العبارة تنطبق عليك ، أو بوضع علامة ( × ) تحت لا \* \* إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك .
- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها و مما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بالسرية التامة، ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

م	العبارات	نعم	لا
1	أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص		
2	أستمتع بالوحدة		
3	أفضل عادة أن أكون بصحبة الأصدقاء عن أكون وحيدا		
4	عند دخولي حجرة مكتظة بالناس، أشعر برغبة ملحة في أن		

## قائمة الملاحق :

		أرحل على الفور	
5		يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئاً نفسياً علياً.	
6		لا أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي	
7		أعتقد أنني أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس	
8		أبتعد عن الآخرين بقدر الإمكان	
9		أفعل هواياتي المفضلة بمفردي	
10		أخبر الآخرين بأنني لست على ما يرام، لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام	
11		الوقت الذي أشعر فيه بالارتياح تماماً هو ذلك الوقت الذي أكون فيه بمفردي	
12		وجود الآخرين حولي يجعلني قلقاً	
13		أفضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين	
14		أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي	
15		أفضل الذهاب إلى السينما بمفردي	
16		أستمتع دائماً بوجودي مع الآخرين	
17		أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الاعتكاف في البيت	
18		عندما أتحدث مع الآخرين تتملكني رغبة في التوقف عن الكلام و الابتعاد عنهم	
19		أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين	
20		أغادر الاجتماعات و الاحتفالات دون وداع أصدقائي	
21		حتى عندما أكون في حالة نفسية جيدة، أفضل أن أكون بمفردي عن أكون مع الآخرين	
22		أتمنى مرور اليوم سريعاً حتى أصبح بمفردي	
23		أتمنى لو تركني الناس بمفردي	
24		أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي	
25		عندما أجلس في مكان مزدحم أشعر برغبة في الرحيل	

## قائمة الملاحق :

26	أحتاج غالبا أن أكون بمفردي تماما لعدة أيام
27	أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين
28	أحب قضاء وقت فراغي مع الآخرين
29	عندما أقرر أن أكون مع الآخرين أندم على ذلك فيما بعد
30	يصيبني الإرهاق نتيجة تواجدي مع الآخرين، لذلك لا أفضل التواجد معهم
31	أعتبر نفسي شخصا منعزلا أو وحيدا
32	أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيدا معظم الوقت
33	أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين
34	أتجنب المواقف التي تفرض على التفاعل الاجتماعي
35	أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين
36	أشعر بالتوتر عما أتحدث أما الآخرين

### طريقة تصحيح المقياس :

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص أو المفحوصة على كل بند بإجابة واحدة من بين الاختيارين "نعم" أو "لا" ويعطى للمفحوص أو المفحوصة درجة واحدة إذا كانت الإجابة نعم و صفر إذا كانت الإجابة لا مع ملاحظة العبارات إن العبارات التي تحمل أرقام ( 3 7 ، 14 ، 16 ، 17 ، 27 ، 28 ، 32 ) تصحح في الاتجاه العكسي و يستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص أو المفحوصة على المقياس والدرجة المرتفعة تشير إلى أن الفرد يعاني من الرهاب الاجتماعي والعكس صحيح.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

جامعة  
كلية  
قسم

Faculty of Humanities and Social Sciences  
Vice-Deanship of the College for Studies and  
Student Issues

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع: الرضا الاجتماعي لدى المهنيين بآمرافن  
مرحلة في فترة جائحة كورونا (مرفق السكري)

أنا  
ال  
ال  
ال  
وال  
...  
...  
أ  
1

إعداد الطلبة:

1- سوكوشكو نوال رقم التسجيل: 171735080392

2- صرتيس سلاف رقم التسجيل: 171735087754

القسم: علم النفس الشعبية: على اليفتي التخصص: علم النفس العمادي:  
إشراف: د. بوقرة عواطف الرتبة: استاذة محاضرة

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2021-2022 وأسمح  
بإيداعه على مستوى إدارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص

موافقة وإمضاء الاستاذة (ة) المشرف(ة):

د. بوقرة عواطف

رئيس القسم

لتحميل الوثيقة يرجى نسخ الرمز



ملاحظ



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
العلوم الإنسانية والاجتماعية  
FACULTY OF HUMANITIES  
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences

Vice-Deanship of the College for Studies and  
Student Affairs

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
بمادة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

الرقم: 2021/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): عيسى سلاف

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 207120709

الصادرة بتاريخ: 30/01/2022 عن دائرة: جامع الضاعة بالمسيلة

المسجل بكلية: العلوم الاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العملي تحت رقم التسجيل: 221935087754

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

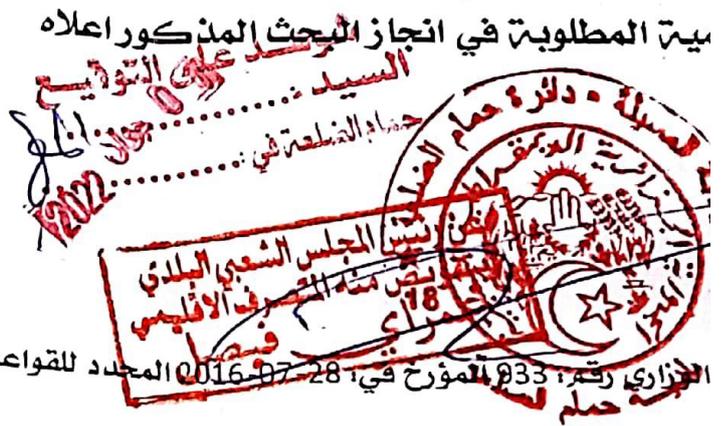
عنوانها: السر كهاب الاجتماعي لدى المرصدين بأصراض  
مصرخنة في خيرة حاتعة كورونا (مصر حتى المسكر)

سرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

بميتة المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في:

امضاء المعني (م)



الجزائري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: ... علم النفس

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

### تصريح شرقي

### خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيدة(ة): بشكو وشمس بوال

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: هذا الب :

لحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 200980939

الصادرة بتاريخ: 2017 / 08 / 01

من دائرة: المسيلة

سجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

لكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنواتها:

مذكرة ماجستير: الأبحاث الاجتماعية لدى الشباب المراهقين  
عزيمت في فترة جائحة كورونا لفرص السكريتم

رح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في

از البحث المذكور أعلاه.

إمضاء المعني

تفقدت صناديق علمي التوقيع والتاريخ: 2022 / 07 / 07

قائمة الملاحق :

---

---