**الرهاب الاجتماعي Social Phobia :**

 إن الفرق بين هذا النوع من الخوف عن سابقه ، هو أن الرهاب الاجتماعي يشمل الخوف من المواقف التي يتواجد فيها جمهور من الناس ، والذي يؤدي به الى الشعور بالاحراج أو الخجل (APA , 1994) . لذا يمكن تعريفه بأنه خوف دائم وواضح من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو الأداء الاجتماعي . بمعنى آخر هو خوف الفرد من المواقف التي يوجد فيها ناس آخرون . ولا يعني ذلك خوفه من إلحاق الأذى به ، إنما يخاف أن يمعن الآخرون النظر فيه ، فيشعر عندها بالإحراج أو الخجل . ولهذا فهو إذا كان يأكل ورأى الآخرين ينظرون إليه ، فأن الملعقة قد تقع من يده . وإذا كان بيده كوب الشاي فقد ينسكب عليه . ولهذا فأن قلقه المفرط هذا يضعه أمام خيارين ، إما أن يتوقف عن الأكل أو الشرب ، وإما أن يغادر المكان .
والشخص المصاب بالرهاب الاجتماعي يخاف أيضاً من النقد ، أو الظهور أمام الآخرين ، أو ممارسة الرياضة بحضورهم ، او مواجهة الجنس الآخر، .. بل هو يخشى حتى التقاء العيون . وهو إذا تعرض إلى مثل هذه المواقف فأن الشيء الذي سيشغل تفكيره هو خوفه من الفشل أمام الآخرين . ومشكلته أو علّته انه يتوقع حدوث هذا الفشل . ويزداد يقينه بذلك عندما يبدأ وجهه بالاحمرار، وترتعش يداه ، ويتصبب العرق منه ، وتزداد ضربات قلبه . وتعمل هذه الأعراض كلها كما لو كانت جرس إنذار بحصول ما لا يحمد عقباه ، يدفعه إلى أن يغادر الموقف فيتجنب الموقف الاجتماعي بالهرب منه . أما إذا أضطر مجبراً على البقاء فيه ، فأنه سيغض بصره عن الآخرين ، وينظر إلى الأرض أو الفضاء أو أي شيء آخر يشغله عن الآخرين ، ويكون صوته ضعيفاً خافتاً (صالح ، 2005)

ولذلك فأن معظم الناس الذين يحسون بالرهاب الاجتماعي يحاولون تجنب المواقف التي تثير هذا الخوف أو يتحملون هذه المواقف وهم يشعرون بالضغط العصبي الشديد. ويتم تشخيص الرهاب الاجتماعي إذا كان الخوف أو التجنب يتدخلان بشكل كبير في روتين الحياة الطبيعية المتوقعة للشخص أو إذا أصبح الرهاب يضايق المريض بشدة. وعلى سبيل المثال، فإن الشخص الذي يكلف بالقاء خطابة عامة ، ويشعر حينها بخوف شديد إلى درجة تحد من عمله وحركته ، فإن هذه الحالة سوف تشخص على أنها رهاب اجتماعي. (أبو العزائم ، 2006) .

ومن أهم المعايير التشخيصية الأخرى للرهاب الاجتماعي ، ذلك التشخيص الذي حدد فيه الجمعية الأمريكية للطب النفسي الاعراض السريرية للرهاب الاجتماعي ، وكالآتي :

1 . خوف ملاحظ أو دائم في واحد أو أكثر المواقف الاجتماعية ، أي في موقف اداء يكون فيه الشخص متعرض الى الناس الغرباء والى ملاحظاتهم المحتملة ، حيث تعمل تلك على اثارة اعراض خوف الفرد ، والتي تكون محرجة ومذله .

2 . جميع حالات التعرض الى المواقف الاجتماعية تقريبا تثير الخوف لدى الافراد ، والتي قد تأخذ شكل حالات معينة تميل الى نوبات من الهلع .

3 . يعرف الشخص أن خوفه المفرط غير معقول ، وهذه الملاحظة غائبة عن الاطفال .

4 . يتجنب الفرد مواقف الاداء الاجتماعي المخيفة ، والتي يحتمل أن تثير فيه الخوف الحاد .

5 . تجنب وتوخي حذر وضغط المواقف الاجتماعية التي تتداخل بشكل ملحوظ مع اعماله الاكاديمية والمهنية ونشاطاته وعلاقاته الاجتماعية .

6 . يظهر لدى الافراد تحت سن 18 سنة ، وبمدة 6 أشهر على الاقل .

7 . تظهر هذه الاعراض نتيجة اضطراب الحالة النفسية لدى الفرد وليس بسبب التأثيرات الفسيولوجية الناجمة عن عقار أو مرض معين (الجمعية الامريكية للطب النفسي ، 1994) .

ويقسم الاطباء النفسيين وعلماء النفس ذوي الاختصاص الرهاب الاجتماعي الى نوعين ، :

أ . القلق الاجتماعي :

 يتمثل هذا النوع من الاضطراب على حد تعبير باس Buss بأنه عدم ارتياح الشخص عند وجوده بين الاخرين ، ويتمثل بالانزعاج من نظراتهم او التحدث اليهم وتجنب اقامة علاقات اجتماعية معهم ، وكذلك يظهر هذا الاضطراب من خلال ضروب مختلفة من السلوك كالارتباك وقلق الجمهور والشعور بالخزي والخجل . لذا فإن القلق الاجتماعي خوف مزمن من المواقف المختلفة التي يشعر فيها الشخص بانه محط الانظار والخوف من القيام بشيء ما مخجل او فاضح . فضلا عن ذلك له مظاهر متعددة تتضمن استجابات سلوكية تمثل خصائص القلق الاجتماعي وتختلف من شخص إلى آخر تبعاً لطبيعة استعداداته الفطرية ومكوناته البيولوجية واساليب تنشئته الاجتماعية وخزين خبراته. وهذه كما حددها (نيكولاس 1974)

- الحساسية والخوف من أن يكون الفرد ملاحظاً من قبل الآخرين.

- التغذية الراجعة السلبية وملاحظة رفض واستنكار الآخرين له.

- الانتباه الزائد من قبل الفرد لنفسه والآخرين .

- امتلاك الشخص نظرة سلبية نحو ذاته (حسين ، 2003) .

ويرى باس Buss , 1980 أن هناك أربعة أبعاد للقلق الاجتماعي،

* الارتباك **Embarrassment**: هو ضعف قدرة الفرد على القيام بسلوك اجتماعي مناسب في المواقف الاجتماعية المختلفة .
* **الشعور بالخزي: Shame** :هو شعور الفرد بمفهوم ذات متدني عن الواقع أو عن ادراك الآخرين له وبتضخيم ذوات الآخرين فيؤدي بالفرد إلى سوء التوافق".
* **قلق الجمهور: Audience Anxiety** :هو الخوف الظاهر بين البالغين" وهو ميل الفرد لعدم ابداء سلوكات اجتماعية مناسبة في المواقف الاجتماعية أمام جمع من الناس قد تكون حفلة في المدرسة أو عند ركوب حافلة ركاب.
* **الخجل Shyness :** ميل الفرد لتجنب الاختلاط مع الآخرين وابداء مشاعر الانزعاج وعدم القدرة على التعبير ومواجهة الآخرين في المواقف الاجتماعية (Buss , 1980)