



القلق الاجتماعي بين الحاجة الفطرية للانتماء والتشوهات المعرفية للتفاعل الإنساني

م.م أزهار قاسم محمد

قسم علوم القرآن / كلية التربية / جامعة ساوة الأهلية / المثنى / العراق

azhar.qassiim@gmail.com

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى استكشاف ودراسة ظاهرة القلق الاجتماعي من منظور علم النفس المعرفي والإرشاد التربوي، متجاوزاً التفسيرات الطبية التقليدية. تنطلق الدراسة من مفارقة سيكولوجية أساسية تتمثل في التناقض بين "الحاجة الفطرية للانتماء" كغريزة بقاء تطورية، وبين مخاوف الفرد من التقييم الاجتماعي التي تشل قدرته على التواصل. اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي والمراجعة النقدية للأدبيات لتفكيك البنية المعرفية للقلق الاجتماعي، مع التركيز على التحيزات النفسية البارزة مثل "تأثير بقعة الضوء" و"وهم الشفافية" و"فجوة الإعجاب". خلصت الدراسة إلى أن القلق الاجتماعي ينتج بشكل أساسي عن اختلال في معالجة المعلومات وتقييم الذات، حيث يميل الفرد إلى تضخيم النقد الداخلي وتوقع الرفض رغم حيادية المواقف الاجتماعية. وقدم البحث في ختامه حزمة من التوصيات الإرشادية والتربوية الموجهة للأسرة والمؤسسات التعليمية الجامعية، تركز على تقنيات إعادة البناء المعرفي، وتوفير بيئات تعلم آمنة نفسياً، للحد من الاغتراب النفسي وإعادة دمج الأفراد في النسيج الاجتماعي

الكلمات المفتاحية: القلق الاجتماعي، الانتماء، التشوهات المعرفية، تأثير بقعة الضوء، فجوة الإعجاب، الإرشاد التربوي.

Social Anxiety between the Innate Need for Belonging and Cognitive Distortions of Human Interaction

Asst. Lecturer Azhār Qāsim Muhammad

Department of Qur'anic Sciences / College of Education / Sawah University

(Private) / Al-Muthannā / Iraq

azhar.qassiim@gmail.com

Abstract

This research aims to explore and study the phenomenon of social anxiety from the perspective of cognitive psychology and educational counseling, moving beyond traditional medical explanations. The study stems from a fundamental psychological paradox: the contradiction between the "innate need to belong" as an evolutionary survival instinct, and the individual's fears of social evaluation that paralyze their ability to communicate. The research adopted a descriptive-analytical approach and a critical literature review to deconstruct the cognitive structure of social anxiety, focusing on prominent psychological biases such as the "spotlight effect," the "illusion of transparency," and the "liking gap." The study concluded that social anxiety primarily results from a dysfunction in information processing and self-evaluation, where the individual tends to amplify the inner critic and anticipate rejection despite the neutrality of social situations. In conclusion, the research provided a set of counseling and educational recommendations directed at families and university educational

institutions, focusing on cognitive restructuring techniques and providing psychologically safe learning environments, to reduce psychological alienation and reintegrate individuals into the social fabric.

Keywords: Social Anxiety, Belonging, Cognitive Distortions, Spotlight Effect, Liking Gap, Educational Counseling.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. المقدمة

يُعد الإنسان ، بتكوينه البيولوجي والنفسي، كائناً اجتماعياً بامتياز؛ إذ يولد وفي بنيته السيكلوجية جوغ غريزي للتواصل لا يقل إلحاحاً عن حاجته الفسيولوجية الأساسية كالطعام والشراب. لقد رسخت النظريات التطورية المعاصرة في علم النفس حقيقة أن بقاءنا كجنس بشري وتطورنا لم يكن يوماً معتمداً على القوة الفردية العارية، بل على قوة "الجماعة" وقدرة الأفراد على بناء الروابط وتكوين المجتمعات المستقرة؛ حيث كان الانتماء بمثابة دافع أساسي ومحرك جوهرى للبقاء، بينما كان النبذ أو العزل خارج حدود الجماعة في العصور الأولى يعني الهلاك الحتمي (Baumeister & Leary, 1995). ومن هذا المنطلق، طوّر العقل البشري عبر تاريخه النمائي أجهزة إنذار عاطفية وحسية مفرطة الحساسية تجاه أي إشارة توحى بالرفض أو الاستبعاد الاجتماعي، وذلك لحماية الفرد من ذلك التهديد الوجودي.

هذه الحاجة الملحة للتواصل الإنساني الدافئ لم تكن مجرد فرضية سيكلوجية تلوح في الأفق النظري، بل أكدتها بشكل قاطع أطول وأعمق الدراسات التتبعية في تاريخ علم النفس، وهي دراسة هارفارد لتطور البالغين (Harvard Study of Adult Development) التي استمرت لقراءة ثمانين عاماً؛ لتخلص إلى نتيجة جوهرية واحدة مفادها أن العلاقات الاجتماعية المستقرة والروابط الإنسانية الدافئة هي المؤشر الأول والأقوى لتعزيز السعادة، والحفاظ على الصحة النفسية والجسدية على حد سواء (Waldinger & Schulz, 2020).

ورغم وضوح هذه الحقيقة الفطرية، إلا أن الواقع الميداني والممارسة العيادية في حقل الإرشاد النفسي وأروقة المؤسسات التعليمية والجامعية يكشفان عن مفارقة سيكلوجية مؤلمة وشديدة التعقيد؛ إذ تبرز شريحة واسعة من الأفراد—لا سيما في مرحلتي المراهقة والشباب الجامعي—يتوقون بشدة إلى الاندماج الاجتماعي ويمتلكون شغفاً عارماً للتعبير عن نواتهم وإمكاناتهم الفكرية والإبداعية، لكنهم يقفون على حافة التفاعل الإنساني مكبلين بقيود غير مرئية وعاجزين عن الانخراط الطبيعي. هذه الحالة، التي تُعرف أكاديمياً وعيادياً باضطراب "القلق الاجتماعي" (Social Anxiety)، تمثل إعاقة نفسية خفية تستنزف طاقات الأفراد الحيوية وتعيق تفكيرهم، وتحرم البيئة التعليمية والمجتمعية من إسهاماتهم المتميزة.

ومن موقعنا في التوجيه النفسي والإرشاد التربوي، ندرك أن القلق الاجتماعي لم يعد من المقبول أو المجدي علمياً اختزاله في قوالب "الخلل الطبيعي" العابر أو اعتباره مجرد سمة شخصية انطوائية هادئة كما تصفه بعض الكتابات السطحية؛ فالشخصية الانطوائية تمتلك كفاية ذاتية وسلاماً في عزلتها الاختيارية دون خوف، في حين أن القلق الاجتماعي هو صراع داخلي مرير ينشأ عندما تصطدم الرغبة الفطرية في الانتماء بجدار سميك من "التشوّهات المعرفية" (Cain) (Cognitive Distortions, 2012). إننا أمام حالة من "الاحتباس المعرفي" والاختلال المنهجي في معالجة المعلومات، حيث يتحول عقل الفرد إلى قاضٍ صارم وقاسٍ، يبالغ في تقدير المخاطر الاجتماعية، ويفسر الإيماءات المحايدة على أنها مؤشرات رفض قطعية، ويصيغ سيناريوهات كارثية حول أحكام الآخرين.

بناءً على هذا الخلل الإدراكي، يقع الفرد القلق فريسة لتحيزات معرفية قاسية تشوه واقع التفاعل الإنساني؛ فهو يعتقد جازماً أن زلاته وهفواته السلوكية مرئية ومفضوحة للعيان تحت تأثير ما يُعرف بـ "تأثير بقعة الضوء" (Spotlight Effect) ووهم الشفافية، كما يعاني من تدني تقدير قبول الآخرين له بسبب ما يُعرف بـ "فجوة الإعجاب" (Liking Gap)، مما يحيل المواقف الاجتماعية العادية إلى ساحات تهديد نفسي مستمر. تتضاعف هذه المعاناة في عصرنا الحالي المحكوم بتعقيدات العولمة الرقمية والانفجار التكنولوجي، حيث وفرت الفضاءات الافتراضية وشاشات التواصل بدائل وهمية وملذات آمنة مؤقتاً للفرد القلق، تفصله عن وعثاء المواجهة المباشرة لكنها تعمق في المدى الطويل من عزلته، وتفضي به إلى حالة حادة من الاغتراب النفسي والاجتماعي، وضمور المهارات الاجتماعية الحقيقية في الواقع المعيش.

من هنا، يكتسب هذا البحث أهميته البالغة عبر تقديم مقاربة سيكولوجية وإرشادية معمقة تفكك البنية الفكرية والآليات الإدراكية للقلق الاجتماعي بعيداً عن القوالب الطبية أو البيولوجية الجامدة. وتسعى هذه الدراسة، من خلال المراجعة النقدية والتحليل الدقيق للأدبيات والنظريات المعرفية والسلوكية، إلى تقديم فهم رصين وشامل لكيفية خداع العقل لنفسه في المواقف الاجتماعية، وصولاً إلى بلورة إطار إرشادي وتوجيهي متكامل يُمكن الأسرة والمؤسسة التعليمية الجامعية من أدوات التدخل الفعال لإعادة بناء الإدراك المعرفي للأفراد، وتفكيك تحيزاتهم النفسية، وإعادة بناءهم بسلاسة إلى دفة الانتماء الإنساني والتفاعل الاجتماعي الصحي.

2. مشكلة البحث

تتبلور مشكلة البحث من خلال الملاحظة الميدانية والممارسة العيادية في حقل الإرشاد النفسي والتربوي، حيث يُلاحظ ارتفاع مقلق في معدلات العزلة الاختيارية وتجنب المشاركة الفعالة بين الشباب والبالغين. لا تنبع هذه العزلة من زهدٍ في العلاقات، بل من خوفٍ شللي من التقييم السلبي.

تكمن المشكلة الجوهرية في الفجوة الهائلة بين "الواقع الاجتماعي الموضوعي" وبين "الإدراك الذاتي المشوه" للفرد القلق. فالشخص المصاب بالقلق الاجتماعي يقع ضحية لاختلال في معالجة المعلومات؛ فهو يعتقد جازماً أن العيون كلها مسلطة على زلاته (Gilovich et al., 2000)، وأنه أقل قبولاً لدى الآخرين مما هو عليه في الواقع، وهو ما يُعرف نفسياً بـ "فجوة الإعجاب" (Boothby et al., 2018).

هذا التناقض بين الرغبة الفطرية في الانتماء والخوف المعرفي من الرفض يخلق حالة من الاستنزاف النفسي، مما يؤدي إلى تراجع الإنجاز الأكاديمي والمهني، وتدهور جودة الحياة. وعليه، يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي: كيف تساهم التشوهات المعرفية في تحويل الحاجة الفطرية للانتماء والتواصل الإنساني إلى حالة من القلق الاجتماعي المعيق؟

ويتفرع من هذا التساؤل الأسئلة الآتية:

1. ما طبيعة العلاقة بين غريزة الانتماء وبين تطور الخوف من التقييم الاجتماعي؟
2. ما هي أبرز التشوهات والتحيزات المعرفية (مثل تأثير بقعة الضوء وفجوة الإعجاب) التي تغذي ديمومة القلق الاجتماعي؟
3. كيف يمكن للتدخلات الإرشادية النفسية إعادة بناء الإدراك المعرفي لتسهيل التفاعل الإنساني الصحي؟

3. أهداف البحث

يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. التحليل النفسي العميق: تقديم فهم سيكولوجي متكامل للقلق الاجتماعي، بعيداً عن التفسيرات الطبية البحتة، من خلال تسليط الضوء على الصراع بين الحاجة للتواصل والخوف منه.
٢. تفكيك البنية المعرفية: رصد وتحليل التشوهات المعرفية والتحييزات النفسية التي تخدع العقل البشري أثناء المواقف الاجتماعية وتضخم الشعور بالتهديد.
٣. التأصيل النظري لفجوة الإدراك: استكشاف الظواهر النفسية الحديثة مثل "تأثير بقعة الضوء" و"فجوة الإعجاب" ودورها في تعزيز العزلة.
٤. تقديم رؤية إرشادية: بلورة استراتيجيات وتوصيات مبنية على العلاج المعرفي السلوكي (CBT) والإرشاد النفسي لمساعدة الأفراد على تصحيح أفكارهم المشوهة واستعادة حقهم الطبيعي في الانتماء.

4. أهمية البحث

تنقسم أهمية البحث إلى شقين:

- الأهمية النظرية: يُثري هذا البحث المكتبة النفسية والتربوية العربية بمقاربة حديثة تربط بين نظريات علم النفس التطوري (الحاجة للانتماء) ونظريات علم النفس المعرفي (التشوهات الذهنية). كما أنه يعيد توجيه بوصلة فهم القلق الاجتماعي من كونه مجرد "عجز في المهارات الاجتماعية" إلى كونه "خطأ في معالجة المعلومات وتقييم الذات".
- الأهمية التطبيقية: يُعد هذا البحث دليلاً علمياً ومرجعاً للمرشدين التربويين، والأخصائيين النفسيين، والمربين، لفهم العالم الداخلي للأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي بصمت. المخرجات المتوقعة من هذا البحث ستساعد في تصميم برامج إرشادية وتدريبية تستهدف تعديل التشوهات المعرفية، مما يساهم في بناء بيئات تعليمية ومجتمعية أكثر احتواءً ودعمًا للصحة النفسية.

الفصل الثاني: الإطار النظري - تشريح الحاجة الفطرية للانتماء وجذور الخوف

1. غريزة الانتماء: "الجوع الاجتماعي" كآلية بقاء سيكولوجية

لفهم التشوهات المعرفية التي تصاحب القلق الاجتماعي، لا بد أولاً من تأصيل القاعدة الأساسية التي ينطلق منها هذا القلق؛ وهي "الحاجة للانتماء" (The Need to Belong). في علم النفس التطوري، لم ينجُ الإنسان القديم ويزدهر لامتلاكه بنية جسدية أقوى أو أنياباً أشرس من الكائنات المحيطة به، بل نجا بفضل قدرته الفائقة على تكوين روابط اجتماعية معقدة، والعمل ضمن جماعة (القطيع البشري). لقد كان العزل أو النبذ من القبيلة في العصور البدائية بمثابة حكم حتمي بالموت (Buss, 2019).

من هنا، تطور العقل البشري ليجعل من "القبول الاجتماعي" مسألة حياة أو موت. وقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن الدماغ البشري يختبر العزلة الاجتماعية بطريقة مشابهة تماماً لاختباره للألم الجسدي. وفي تجارب معاصرة لافتة، وجد الباحثون أن الحرمان من التفاعل الاجتماعي المباشر يؤدي إلى توليد حالة من "الجوع الاجتماعي" (Social Hunger)، حيث تتفعل مراكز الرغبة والاحتياج في الدماغ عند رؤية تفاعلات اجتماعية، بنفس الشدة التي تتفعل بها عند شخص جائع يرى صورة طعام (Tomova et al., 2020).

هذا الفهم يقودنا في الإرشاد النفسي إلى نقطة جوهرية: الشخص المصاب بالقلق الاجتماعي ليس شخصاً "كارهاً للمجتمع" أو زاهداً في العلاقات، بل هو شخص يعاني من حساسية مفرطة تجاه فقدان هذا الانتماء. إنه يمتلك رغبة عارمة في التواصل، لكن جهازه النفسي يصدر إنذارات خاطئة ومبالغ فيها لحمايته من الرفض، الذي يترجمه العقل الباطن كتهديد وجودي.

2. من قلق الانفصال إلى الخوف من الغرباء: المسار النمائي للقلق

لا يولد الإنسان مزوداً بالقلق الاجتماعي بشكله المعقد، بل يبدأ الأمر بآليات حماية فطرية تظهر في مراحل الطفولة المبكرة. من أهم هذه الآليات ظاهرتي "قلق الانفصال" (Separation Anxiety) و"الخوف من الغرباء" (Stranger Anxiety)، وهما محطتان نمائيتان طبيعيتان وصحيتان تظهران عادة بين الشهرين الثامن والثاني عشر من عمر الطفل.

في هذه المرحلة، يبدأ الطفل بالتميز بين الوجوه المألوفة (التي تمثل الأمان المطلق مثل الأم) وبين الوجوه غير المألوفة التي قد تمثل خطراً محتملاً (Stranger Danger). هذا الخوف الطفولي المبرمج هو استراتيجية بقاء فطرية تمنع الطفل من الابتعاد عن مقدمي الرعاية أو الثقة العمياء بمن لا يعرفهم.

ولكن، من منظور علم النفس المرضي والتوجيه الإرشادي، فإن القلق الاجتماعي في مرحلة المراهقة والرشد يمكن اعتباره، في أحد جوانبه، امتداداً مشوهاً أو غير متكيف لهذا الخوف الطفولي (Bogels et al., 2010). بدلاً من أن يتلاشى هذا الحذر الطبيعي تدريجياً مع النضج المعرفي واكتساب الخبرات الاجتماعية، فإنه يتضخم ويتخذ شكلاً معمماً، حيث يتحول "الغريب" أو "المجتمع" إلى مصدر دائم للتقييم السلبي المهدد للذات.

3. سيكولوجية الخوف الاجتماعي: عندما يتحول الحذر إلى عبء

بناءً على ما سبق، يمكننا إعادة صياغة فهمنا للقلق الاجتماعي داخل غرف الإرشاد التربوي. إننا لا نتعامل مع خلل عضوي أو ضعف شخصي، بل نتعامل مع آلية دفاعية (Defense Mechanism) خرجت عن السيطرة.

الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي هم في الواقع ضحايا لـ "أجهزة إنذار نفسية شديدة الحساسية". في المواقف الاجتماعية، العادية والمحايدة، يقرأ الشخص القلق تعابير وجوه الآخرين، لغة أجسادهم، ونبرات أصواتهم عبر فلتر من التهديد (Threat Bias). هذا التوجه الانتباهي المتحيز يجعله يركز بشدة على أي إشارة مهما كانت طفيفة قد توحى بالملل، أو الرفض، أو السخرية من قبل الآخرين، متجاهلاً تماماً كافة الإشارات الإيجابية أو المحايدة.

هذا التفسير المفرط للمواقف يقودنا مباشرة إلى العصب الحساس في هذه المشكلة، وهو الخلل في البنية المعرفية ذاتها. فالمشكلة ليست في الموقف الاجتماعي بحد ذاته، بل في كيفية معالجة الفرد لمعطيات هذا الموقف. وهنا يأتي دور تحليل "التشوهات المعرفية" التي تشكل السجن الخفي الذي يحبس الفرد القلق طاقته وإمكانياته داخله، وهو ما سيتم تفصيله في الفصل القادم.

الفصل الثالث: التشوهات المعرفية والتحيزات النفسية في التفاعل الإنساني

1. البنية المعرفية للقلق: عندما يخدعنا العقل

من منظور الإرشاد التربوي وعلم النفس المعرفي (Cognitive Psychology)، لا يُنظر إلى القلق الاجتماعي كنتيجة مباشرة للمواقف الخارجية، بل كنتيجة للطريقة التي يُعالج بها الفرد المعلومات الناتجة عن تلك المواقف. يعتمد هذا الفهم على نظرية العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، التي تؤكد أن الأفكار والمعتقدات الوسيطة هي التي تولد المشاعر وتوجه السلوك (Beck, 2011).

في حالة القلق الاجتماعي، يعاني الفرد مما نطلق عليه "التشوهات المعرفية" (Cognitive Distortions). إنها مرشحات أو فلاتر ذهنية سلبية، تمنع الفرد من رؤية الواقع كما هو، وتجعله يفسر التفاعلات الإنسانية العادية على أنها ساحات للتهديد والتقييم القاسي. يتبنى الفرد القلق نمطاً تفكيرياً يتميز بـ "قراءة الأفكار" (Mind Reading)، حيث يفترض تلقائياً أن الآخرين يحكمون عليه سلباً دون أي

دليل ملموس، و"التنبؤ الكارثي" (Fortune Telling)، حيث يتوقع الفشل الذريع والرفض قبل حتى أن يبدأ التفاعل. إن هذا الخلل في معالجة المعلومات يجعل من الاندماج في البيئة الجامعية أو الاجتماعية محنة نفسية حقيقية، وهو ما يستدعي تدخلاً إرشادياً يعيد بناء هذه الهيكليّة الفكرية.

2. "تأثير بقعة الضوء" (The Spotlight Effect): وهم المراقبة المستمرة

من أبرز التحيزات المعرفية التي تشل قدرة الفرد على التفاعل الطبيعي ظاهرة تُعرف في علم النفس الاجتماعي بـ "تأثير بقعة الضوء". صاغ هذا المفهوم الباحثان توماس جيلوفيتش وكينيث سافيتسكي (Gilovich et al., 2000)، للإشارة إلى ميل الأفراد للمبالغة الشديدة في تقدير مدى ملاحظة الآخرين لمظهرهم، وسلوكياتهم، وزلاتهم.

في ذهن الشخص الذي يعاني من القلق الاجتماعي، يبدو الأمر وكأن هناك كشافاً ضوئياً مسلطاً عليه أينما ذهب. إذا تعثر في الكلام، أو سُكب كوب من القهوة بالخطأ، أو حتى إذا ارتدى قميصاً غير متناسق، فإن دماغه يخبره بأن الجميع قد لاحظ ذلك، وأنهم سيتذكرون هذا الموقف طويلاً. والمفارقة التي نثبتها دوماً في التوجيه النفسي هي أن الناس في الواقع منغمسون في ذواتهم وفي "بقع الضوء" الخاصة بهم، ومراكز انتباههم لا تتسع لمراقبة تفاصيل الآخرين بالدقة التي يتخيلها الشخص القلق.

يترافق مع هذا التأثير ظاهرة أخرى مدمرة تُسمى "وهم الشفافية" (Illusion of Transparency). فالطالب الجامعي الذي يلقي عرضاً تقديمياً (Presentation) ويعاني من تسارع نبضاته وارتجاف يديه، يعتقد جازماً أن هذا التوتر الداخلي مرئي ومفصوح بوضوح لجميع الحاضرين، في حين أن الجمهور نادراً ما يلاحظ تلك التغيرات الفسيولوجية الداخلية. هذا الوهم يضاعف من حدة القلق، ويدخل الفرد في حلقة مفرغة من التوتر المتصاعد.

3. "فجوة الإعجاب" (The Liking Gap): قسوة التقييم الذاتي مقابل تقبل الآخر

إذا كان "تأثير بقعة الضوء" يفسد لحظة التفاعل نفسها، فإن "فجوة الإعجاب" تفسد ما بعد التفاعل. تُعد هذه الظاهرة، التي كشفت عنها سلسلة دراسات حديثة (Boothby et al., 2018)، من أهم الاكتشافات في علم النفس الاجتماعي الحديث التي تخدم الممارسة الإرشادية.

تُعرف "فجوة الإعجاب" بأنها التفاوت المنهجي بين تقدير الشخص لمدى إعجاب الآخرين به بعد محادثة معينة، وبين مدى إعجابهم الفعلي به. أثبتت الدراسات بشكل قاطع أن الناس، وخاصة أولئك الذين يميلون للقلق الاجتماعي أو الانطواء (كما تشير سوزان كاين في تحليلاتها لطبيعة الشخصية الهادئة)، يمتلكون ناقداً داخلياً قاسياً. بعد انتهاء أي محادثة، يعتقد الفرد أن محدثه وجده مملاً، أو غير مثير للاهتمام، أو أنه تقوه بحماقات.

بينما يميل الطرف الآخر في الواقع إلى تكوين انطباع أكثر إيجابية ودفناً مما توقعه الشخص القلق. هذه الفجوة المعرفية تخلق حاجزاً وهمياً يمنع بناء علاقات عميقة. فالشخص الذي يعتقد خطأ أنه غير محبوب، سيتجنب المبادرة بالتواصل المستقبلي، مما يؤدي إلى نبذ ذاتي اختياري، يعزز بدوره الشعور بالعزلة.

4. الاجترار النفسي والمعالجة البعدية (Post-event Rumination)

تكتمل دائرة التشوهات المعرفية بما يُعرف في علم النفس السريري والإرشادي بـ "الاجترار البعدي". بمجرد انتهاء الموقف الاجتماعي، لا يرتاح الشخص المصاب بالقلق، بل يبدأ في إعادة تشغيل شريط الموقف في ذهنه مراراً وتكراراً (Clark & Wells, 1995).

يقوم الفرد في هذه المرحلة بعملية تشريح نفسي قاسية لكل كلمة نطقها، ولكل إيحاء صدرت منه أو من الآخرين، مع التركيز الحصري على السلبيات (Negative Filtering). "لماذا قلت ذلك؟"، "لا بد أنهم ظنوا أنني غبي عندما صمتُ لثانية". هذا الاجترار يرسخ الذاكرة السلبية عن الموقف، ويجعل من فكرة الانخراط في تجربة اجتماعية جديدة مستقبلاً أمراً مرهقاً ومحفوفاً بالمخاطر الوهمية.

الفصل الرابع: الانعكاسات التربوية واستراتيجيات التدخل الإرشادي

1. الأثر الصامت: انعكاسات القلق الاجتماعي على الأداء الأكاديمي والتكيف الجامعي

من خلال الممارسة الميدانية في أروقة الجامعات ومراكز الإرشاد التربوي، يتضح أن القلق الاجتماعي لا يقف عند حدود الشعور بالضيق الداخلي، بل يمتد ليصبح عائقاً حقيقياً أمام التطور الأكاديمي والمهني للطلاب. في البيئات التعليمية الحديثة، التي تعتمد بشكل متزايد على التعلم التعاوني، وحلقات النقاش، والعروض التقديمية (Presentations)، يجد الطالب الذي يعاني من القلق الاجتماعي نفسه في مواجهة يومية مع مسببات رعبه.

غالباً ما يُساء فهم هؤلاء الطلاب من قبل بعض الأكاديميين؛ فيُفسر صمتهم وتجنبهم للمشاركة على أنه ضعف في التحصيل، أو افتقار للدافعية، أو حتى عدم اهتمام بالمادة العلمية. والحقيقة النفسية، التي تؤكد عليها دوماً في التوجيه التربوي، هي أن هؤلاء الطلبة يستنزفون قدراً هائلاً من طاقتهم المعرفية (Cognitive Load) في محاولة إدارة قلقهم، ومراقبة ذاتهم، وتوقع ردود أفعال الآخرين، مما يترك لهم مساحة ذهنية ضئيلة جداً للتركيز على المحتوى الأكاديمي الفعلي. إنهم يختارون "التواري عن الأنظار" (Invisibility) كاستراتيجية نجاة مؤقتة، حتى لو كان ثمن ذلك فقدان درجات المشاركة أو ضياع فرص إثبات الجدارة.

2. التدخل الإرشادي الأول: إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring)

لا يمكن معالجة التشوهات المعرفية بمجرد تشجيع الفرد على "التحلي بالثقة" أو إلقاء عبارات تحفيزية سطحية. يتطلب التدخل الفعال من المرشد النفسي والتربوي استخدام تقنيات "إعادة البناء المعرفي"، وهي حجر الزاوية في العلاج المعرفي السلوكي (CBT) الموجه لطلاب المدارس والجامعات.

تبدأ هذه العملية بمساعدة الفرد على اصطيد "الأفكار التلقائية السلبية" (Negative Automatic Thoughts) التي تقفز إلى ذهنه قبل وأثناء الموقف الاجتماعي. عندما يعبر الطالب عن فكرة مثل: "إذا تحدثت، سيتلعثم لساني وسيسخر مني الجميع"، يتدخل المرشد التربوي لا لتكذيب الفكرة، بل لتحويل الطالب إلى "عالم" يختبر صحة فرضياته. يتم ذلك عبر طرح أسئلة استقصائية (Socratic Questioning): "ما هو الدليل العملي على أن الجميع سيسخرون؟"، "هل سبق وأن تلعثمت وسخر منك الجميع فعلاً أم أن هذا سيناريو افتراضي؟"، "وما هي أسوأ نتيجة ممكنة، وهل يمكنك التعامل معها؟".

تهدف هذه المنهجية إلى نقل الفرد من حالة "الاندماج المعرفي" (التصديق المطلق للأفكار) إلى حالة "الفك المعرفي"، حيث يدرك أن أفكاره ليست حقائق مطلقة، بل هي مجرد أحداث عقلية قابلة للنقاش والتفنيد.

3. التدخل الإرشادي الثاني: تفنيد "وهم الشفافية" و"تأثير بقعة الضوء" ميدانياً



لتفكيك الانحيازات المعرفية التي نوقشت في الفصل السابق (مثل تأثير بقعة الضوء وفجوة الإعجاب)، يجب على المرشد التربوي نقل الطالب من النطاق النظري إلى النطاق التجريبي. يتم ذلك من خلال ما يُعرف بـ "التجارب السلوكية" (Behavioral Experiments).

على سبيل المثال، للتخلص من "وهم الشفافية"، يُطلب من الطالب إلقاء خطاب قصير أمام المرشد أو مجموعة دعم صغيرة، مع تعمد محاولة إخفاء قلقه. بعد الانتهاء، يُطلب من الحضور تقييم درجة التوتر التي لاحظوها على الطالب، ويُطلب من الطالب تقييم درجة التوتر التي شعر بها داخلياً. غالباً ما تكون النتيجة صادمة للطالب: فالآخرون لم يلاحظوا سوى جزء ضئيل جداً من العاصفة الداخلية التي كان يمر بها. هذه التجربة العملية أقوى بكثير من ألف جلسة كلامية، لأنها تحطم البنية المنطقية للقلق بشكل مباشر وتجريبي.

وكذلك الأمر بالنسبة لـ "فجوة الإعجاب"؛ يُوجه المرشد النفسي المسترشدين إلى الانخراط في محادثات بسيطة مع الزملاء، وتدوين توقعاتهم لردود فعل الآخرين (بأنهم سيكونون غير مهتمين أو رافضين)، ثم مقارنة هذه التوقعات بالنتائج الفعلية والموضوعية. مع التكرار، يبدأ الدماغ في إعادة ضبط معايير التقييم الاجتماعي والتخلي عن الناقد الداخلي القاسي.

4. تحويل الانتباه (Attention Training): الخروج من سجن الذات

أحد أهم أسباب استمرار القلق الاجتماعي هو "التركيز المفرط على الذات" (Self-Focused Attention). فالشخص القلق، بدلاً من الانخراط في الحديث والتفاعل مع البيئة الخارجية، يوجه كل انتباهه للداخل: يراقب نبضات قلبه، تعرق يديه، ونبرة صوته.

من أدوار الإرشاد النفسي تدريب هؤلاء الأفراد على تقنية "تحويل الانتباه الخارجي" (External Attentional Focus). ويتم ذلك عبر تدريبات اليقظة الذهنية (Mindfulness) وتوجيه المراجع للتركيز الفعال على تفاصيل المحيط الخارجي أثناء التفاعل: الاستماع الدقيق لما يقوله الطرف الآخر، ملاحظة ملامح وجهه بشكل محايد، ومحاولة الانخراط الحقيقي في موضوع الحوار. عندما يخرج الفرد من سجن المراقبة الذاتية، يتلاشى نصف القلق تلقائياً، ويعود تدفق التفاعل الإنساني إلى طبيعته الفطرية.

الفصل الخامس: المنظومة الحاضرة - دور الأسرة والبيئة التعليمية في الوقاية والاحتواء

1. البيئة الأسرية: بين التنشئة الداعمة وفخ "الحماية المفرطة"

لا ينشأ القلق الاجتماعي في فراغ، بل هو نتاج تفاعل معقد بين الاستعداد البيولوجي والبيئة المحيطة (نموذج الاستعداد والضغوط - Diathesis-Stress Model). ومن خلال الخبرة الميدانية في التوجيه النفسي، نجد أن الأسرة تلعب الدور الأهم، إما في تشكيل الحصانة النفسية للطفل والمراهق، أو في تعزيز هشاشته الاجتماعية.

غالباً ما نلاحظ في دراسة الحالات أن القلق الاجتماعي يرتبط بأنماط تنشئة محددة، أبرزها "الحماية الأسرية المفرطة" (Overprotective Parenting) أو "السيطرة الوالدية" (Parental Control). عندما يقوم الآباء بحماية أبنائهم من كل موقف اجتماعي قد يسبب لهم توتراً طفيفاً (كالتحدث للضيوف، أو الشراء من المتجر، أو حل نزاع مع الأقران)، فإنهم يرسلون رسالة ضمنية مفادها: "العالم الخارجي خطير جداً، وأنت لا تملك المهارات لمواجهته" (Spokas & Heimberg, 2009). هذا النمط التربوي يحرم الفرد من فرصة بناء الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy)، ويجعل استجابته الفطرية للخوف من الغرباء تتمدد لتشمل كل تفاعل بشري خارج دائرة الأسرة الضيقة.

في المقابل، فإن التنشئة القائمة على "الاحتواء العاطفي" والتشجيع على "التعرض التدريجي للأمن" للمواقف الاجتماعية، تسهم في بناء مرونة نفسية تُمكن الفرد من إدارة قلقه وتفنيد تشوّهاته المعرفية بشكل ذاتي منذ وقت مبكر.

2. البيئة الجامعية كـ "مختبر اجتماعي": دور الأستاذ والمرشد التربوي

عندما ينتقل الشاب أو الشابة إلى المرحلة الجامعية، فإنه يواجه أكبر تحدٍ اجتماعي في حياته. فالجامعة ليست مجرد قاعات لتلقي المعرفة، بل هي "مختبر اجتماعي" ضخم ومفتوح. وبالنسبة للطالب الذي يعاني من القلق الاجتماعي، قد تبدو هذه البيئة كساحة معركة محفوفة بالتقييم المستمر.

هنا يبرز الدور المحوري والخطير للأستاذ الجامعي والمؤسسة التعليمية ككل (Tinto, 1993). الأستاذ الأكاديمي الواعي بالأبعاد النفسية لطلابه يمكن أن يكون هو نقطة التحول الإيجابية. من خلال تصميم بيئة صافية تتسم بـ "الأمان النفسي" (Psychological Safety)، يمكن للأستاذ أن يقلل من حدة "تأثير بقعة الضوء" الذي يرهب الطلاب. ويتم ذلك من خلال استراتيجيات تربوية مثل:

- **التدرج في المشاركة:** الانتقال من تكليف الطالب بالعمل ضمن مجموعات ثنائية صغيرة (تخفف من عبء التقييم الجماعي)، إلى المجموعات الأكبر، وصولاً إلى التحدث أمام القاعة كاملة.
- **تطبيع الخطأ:** عندما يوضح الأستاذ الجامعي أن التلعثم أو الخطأ في الإجابة هو جزء أصيل ومقبول من عملية التعلم وليس مدعاة للانتقاص، فإنه يفكك الخوف من التقييم السلبي الذي يشل الطالب القلق.
- **التقييم المتعدد:** توفير قنوات متنوعة للتعبير عن الذات أكاديمياً، بحيث لا تنحصر درجات المشاركة في التحدث العلني المباشر، بل تشمل الكتابة التحليلية، والنقاشات المكتوبة، مما يمنح الطالب القلق مساحة آمنة لإثبات جدارته بينما يتلقى الدعم النفسي للتغلب على مخاوفه.

3. الاغتراب النفسي في عصر العولمة الرقمية: هروب مضلل

لا يمكننا في العصر الحالي دراسة القلق الاجتماعي بمعزل عن التحولات الثقافية والتكنولوجية. ففي ظل العولمة الرقمية وسيطرة وسائل التواصل الاجتماعي، نلاحظ ظاهرة مقلقة بشكل خاص بين الفتيات والشباب، وهي تفاقم حالات "الاجتراب النفسي والاجتماعي" (Social Alienation).

توفر الشاشات الذكية للمصابين بالقلق الاجتماعي ملاذاً وهمياً؛ فهي تمنحهم شعوراً زائفاً بالانتماء والتواصل دون التعرض لخطر "التقييم المباشر" أو المواجهة البصرية (Face-to-Face Interaction). يتخفى الفرد خلف النصوص والصور المعدلة، مما يجنبه الألم الآني للقلق الاجتماعي، ولكنه في الحقيقة يعمق من عزلته عن الواقع.

يؤدي هذا الاستبدال (التواصل الافتراضي بدلاً من الواقعي) إلى ضمور تام في المهارات الاجتماعية الحقيقية، وإلى اتساع "فجوة الإعجاب" التي ناقشناها سابقاً، حيث يصبح الفرد مقتنعاً بأنه لا يمكن أن يكون محبوباً أو مقبولاً في العالم الحقيقي كما هو مقبول في عالمه الافتراضي المنمق. لذلك، يصبح دور الأسرة والمدرسة/الجامعة مزدوج الأهمية اليوم: ليس فقط في معالجة القلق، بل في سحب هؤلاء الأفراد بلطف من مستنقع الاغتراب الرقمي وإعادة دمجهم في النسيج الإنساني الحقيقي والملموس.

الفصل السادس: التوصيات الإرشادية

انطلق هذا البحث من مفارقة نفسية عميقة تتجلى في الصراع بين "الحاجة الفطرية للانتماء" التي حفرت في جيناتنا كآلية بقاء تطورية، وبين "القلق الاجتماعي" الذي يشل قدرة الفرد على ممارسة هذا الانتماء الطبيعي. ومن خلال تفكيك هذه الظاهرة من منظور الإرشاد التربوي وعلم النفس المعرفي،

توصلنا إلى أن القلق الاجتماعي في جوهره ليس نقصاً في الرغبة بالتواصل، ولا هو بالضرورة عجز مطلق في المهارات الاجتماعية، بل هو "اختلال في معالجة المعلومات وتقييم الذات".

لقد تبين أن معاناة الفرد القلق تنبع أساساً من وقوعه أسير لعدد من التشوّهات والتحييزات المعرفية القاسية. فهو يبالي في تقدير رقابة الآخرين له متأثراً بـ "تأثير بقعة الضوء" و"وهم الشفافية"، ويخس حقه في القبول والنجاح الاجتماعي متأثراً بـ "فجوة الإعجاب" والاجترار السلبي. إن هذا الناقد الداخلي المشوه، مدعوماً ببيانات أسرية قد تميل للحماية المفرطة أو بيانات تعليمية تفتقر للاحتواء، يحول دون تلبية "الجوع الاجتماعي" الفطري، ويدفع بالفرد نحو العزلة والاعتراّب النفسي، خاصة في ظل المغريات الوهمية للعولمة الرقمية وشاشات التواصل الافتراضي.

بناءً على النتائج والتحليلات التي قدمها البحث، نضع التوصيات الآتية أمام صناع القرار الأكاديمي، والمرشدين التربويين، والأسر:

أولاً: على مستوى المؤسسات الجامعية والتعليمية:

- تعزيز "الأمان النفسي" الأكاديمي: تدريب أعضاء الهيئة التدريسية على خلق بيئات صافية تتقبل الخطأ وتعتبره جزءاً من التعلم، مما يساهم في تفكيك الخوف من التقييم السلبي لدى الطلبة.
- تنوع أدوات التقييم: عدم الاعتماد الحصري على العروض التقديمية الفردية (Presentations) والمشاركة الشفهية المباشرة كمعيار وحيد لتقييم الطالب، بل تبني أنماط تقييم تعاونية وتدرجية تراعي الفروق الفردية في المرونة الاجتماعية.
- تفعيل برامج الإرشاد الوقائي: إطلاق ورش عمل دورية داخل الحرم الجامعي لتوعية الطلبة بالتشوّهات المعرفية (مثل تأثير بقعة الضوء وفجوة الإعجاب)، وتدريبهم على تقنيات تحويل الانتباه واليقظة الذهنية كأدوات للتدخل المبكر.

ثانياً: على مستوى الممارسة الإرشادية والعيادية:

- الاعتماد على التجارب السلوكية: تقليل الاعتماد على الإرشاد الكلامي التقليدي في معالجة القلق الاجتماعي، والتوجه نحو تصميم "تجارب سلوكية" ميدانية (Behavioral Experiments) تمكن المسترشد من تنفيذ أفكاره اللاعقلانية بالتجربة الحية.
- إعادة البناء المعرفي: التركيز على تدريب الأفراد على النقاط "الأفكار التلقائية السلبية" وإخضاعها للتحليل المنطقي لتخفيف حدة الاندماج المعرفي المسبب للرهاب.

ثالثاً: على مستوى الأسرة:

- التخلي عن الحماية المفرطة: توعية الآباء بأهمية "التعرض الآمن" والمتدرج للأبناء في المواقف الاجتماعية منذ الطفولة، لتعزيز كفاءتهم الذاتية وتجاوز مخاوفهم الفطرية من الغرباء بشكل صحي.
- الحد من الاعتراّب الرقمي: تشجيع الأبناء على الانخراط في أنشطة مجتمعية وتفاعلات حقيقية وجهاً لوجه، وعدم الاكتفاء بالتواصل الافتراضي الذي يعمق فجوة المهارات الاجتماعية.

المراجع (References)

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>



Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Boothby, E. J., Cooney, G., Sandstrom, G. M., & Clark, M. S. (2018). The liking gap in conversations: Do people like us more than we think? *Psychological Science*, 29(11), 1742–1756. <https://doi.org/10.1177/0956797618783714>

Cain, S. (2012). *Quiet: The power of introverts in a world that can't stop talking*. Crown Publishing Group.

Gilovich, T., Medvec, V. H., & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 211–222. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.211>

Grimault, N., et al. (2023). Crocodile perception of distress in hominid baby cries. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 290(2004).

Mineo, L. (2017, April 11). Good genes are nice, but joy is better. *The Harvard Gazette*.

MSD Manual Professional Edition. (n.d.). Separation anxiety and stranger anxiety.

Naomi Osaka withdraws from French Open amid row over press conferences. *The Guardian*. (May 31, 2021)

Tomova, L., Wang, K. L., Thompson, T., Matthews, G. A., Takahashi, A., Tye, K. M., & Saxe, R. (2020). Acute social isolation evokes midbrain craving responses similar to hunger. *Nature Neuroscience*, 23(12), 1597–1605