Dirasat: Human and Social Sciences, Volume 54, No. 2, 2027, 10469

Deanship of Scientific Research

The Role of Psychological Defeat in Predicting the Level of Social Anxiety in Adolescents

Rania Mohammad Alali**, Feras Qurit'e Al-Jobour

Department of Counseling and Educational Psychology, Yarmouk University, Irbid, Jordan

Received: 18/1/2025
Revised: 16/2/2025
Accepted: 27/3/2025
Published online: 1/11/2026

* *Corresponding author:*
Raniaalali663@gmail.com

Citation: Alali, R. M., & Al-Jobour, F. Q. (2026). The Role of Psychological Defeat in Predicting the Level of Social Anxiety in Adolescents. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 54(2), 10469. https://doi.org/10.35516/Hum.2026.10469

© 2027 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

Objectives: The study aims to examine the levels of psychological defeat and social anxiety among adolescents and to assess the predictive ability of psychological defeat in determining social anxiety levels.

Methodology: A descriptive predictive approach was employed to analyze the relationship between psychological defeat and social anxiety. The study utilized the Social Anxiety Scale and the Psychological Defeat Scale. The sample consisted of 452 adolescents, selected using the convenience sampling method.

Results: The findings indicated that the level of psychological defeat among adolescents was low. Statistically significant gender differences were found ($\alpha = 0.05$), with females exhibiting higher levels of psychological defeat than males. The level of social anxiety among adolescents was moderate, with no significant gender differences observed ($\alpha = 0.05$). Additionally, psychological defeat was found to be a significant predictor of social anxiety.

Conclusions: Psychological defeat contributes to social anxiety disorder by reinforcing feelings of helplessness and fear in social interactions. Experiencing failure or frustration in social situations may lead individuals to perceive themselves as incompetent or unaccepted, increasing anxiety in social encounters. This perception may result in avoidance of social situations due to fear of negative evaluation, ultimately leading to greater social isolation and exacerbation of social anxiety disorder.

Keywords: Social anxiety, psychological defeat, adolescence, adolescent mental health.

دور الهزيمة النفسيَّة في التنبُّؤ بمستوى القلق الاجتماعي لدى المراهقين

رانيا محمد العلي*، فراس قريطع الجبور

قسم علم النفس الإرشادي والتربوي، كليَّة العلوم التربويَّة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن

ملخّص

الأهداف: هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى كل من الهزيمة النفسية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، كما هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للهزيمة النفسية بالقلق الاجتماعي لديهم.

المنهجية: استُخدِم المنهج الوصفي التنبؤي للكشف عن مستوى الهزيمة النفسية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، وللكشف عن القدرة التنبؤية للهزيمة النفسية بالقلق الاجتماعي لديهم؛ وذلك لمناسبته لطبيعة لأهداف الدراسة. واستُخدِم مقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الهزيمة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (452) مراهقًا جرى اختيارهم بالطريقة المتيسرة.

النتائج: أشارت نتائج الدراسة إلى أنَّ مستوى الهزيمة النفسية لدى عينة المراهقين كان منخفضًا، ووجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية للهزيمة النفسية تعزى لمتغير الجنس؛ حيث كان المتوسط الحسابي للإناث أعلى منه للذكور. كما أشارت النتائج إلى أنَّ مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة المراهقين كان متوسطًا، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية للقلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس. وأشارت النتائج أيضًا إلى أن الهزيمة النفسية تتنبأ بالقلق الاجتماعي.

الخلاصة: تؤثر الهزيمة النفسية في اضطراب القلق الاجتماعي؛ حيث تعزز مشاعر العجز والخوف من التفاعل مع الآخرين، فعندما يواجه الشخص تجربة فشل أو إحباط في موقف اجتماعي قد يتكون لديه اعتقاد بأنه غير كفء أو غير مقبول؛ مما يزيد من توتره عند التعامل مع الآخرين. هذا الشعور قد يدفعه إلى تجنب المواقف الاجتماعية خوفًا من التقييم السلبي؛ مما يؤدي إلى زيادة العزلة الاجتماعية وتفاقم اضطراب القلق الاجتماعي.

الكلمات الدالة: القلق الاجتماعي، الهزيمة النفسية، المراهقة، الصحة النفسية للمراهقين.

المقدِّمة

المراهقة فترة تحدث فيها تغيرات بيولوجية واجتماعية ونفسية، واكتشاف الهوية والتعبير عن الذات، والصداقات وقبول الأقران لهما أهمية كبيرة بالنسبة للمراهقين، والمراهقون حريصون بشكل خاص على استكشاف العلاقات بين الأقران (Avedissian & Alayan, 2021). ويشير جارسيا-لوبيز وآخرون (Garcia-Lopez et al., 2015) إلى أن اضطراب القلق الاجتماعي هو أحد أكثر اضطرابات الصحة النفسية انتشارًا في مرحلة المراهقة ويميل إلى أن يكون حالة مزمنة مستقرة تعطل الأداء على المدى الطويل بشكل خطير. ويعرف القلق الاجتماعي بأنه خوف مستمر وشديد من موقف اجتماعي أو أكثر، قد يتعرض الفرد فيه للفحص والتدقيق من قبل الآخرين، والخوف من القيام بشيء يثير سخريتهم، كأن يرتبك ويتلعثم في أثناء التحدث أمام حشد من الناس (APA, 2013). كما يرى مانر وآخرون (Maner et al., 2008) أن القلق الاجتماعي قد يؤدي إلى دفع الأفراد إلى الخضوع والهزيمة، لأن توقعاتهم للنجاح المستقبلي من المرجح أن تكون منخفضة.

وتعد الهزيمة النفسية أكثر خطورة من الهزيمة المادية لأنها تسيطر على العقل والقلب في نفس الوقت، فإحساس الشباب بالانكسار النفسي لا يمنحهم القوة لمواجهته وقد يستسلمون في محاولة التخلص منه، فهي تجعل الفرد أكثر شعورًا بالعجز وقلة الحيلة وانعدام الفاعلية الشخصية في الحياة وتوقفه عن العطاء نتيجة التعرض لأحداث الحياة الضاغطة وبالتالي تؤدي إلى العديد من الأمراض النفسية (معوض، 2024). ويعرف عزازي وعلي (2020) الهزيمة النفسية بأنها حالة نفسية تتمثل في انكسار إرادة الفرد، وضعف شخصيته أمام نفسه وأمام الآخرين، وعدم قدرته على مواجهة التحديات، والابتعاد عن أنشطة الحياة الحالية والمستقبلية، والشعور بالنقص، واحتقار الذات والتقليل من شأنها، وتحميلها المسؤولية

الهزيمة النفسية (Psychological Defeat)

جرى تصور الهزيمة النفسية على أنها سلوك دفاعي خاضع يتضمن تصورات للنضال الاجتماعي الفاشل والعجز الناتج عن عدم القدرة على تحقيق أهداف فردية، ويرتبط بفقدان المكانة الاجتماعية أو المكانة في التسلسل الهرمي (Gilbert, 2000).

تُعد الهزيمة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس؛ إذ يشير هذا المصطلح إلى الشعور بعدم القدرة على تحقيق الأهداف الفردية، الذي يترافق مع الإحساس بالفشل والعجز؛ مما قد يؤدي إلى آثار نفسية سلبية، مثل القلق الاجتماعي، والاكتئاب، وضعف التكيف مع المجتمع (السيد، 2008).

وتعرف الهزيمة النفسية بمجموعة من السلوكات الهازمة للذات التي يتصف صاحبها بإفساد الخبرات الممتعة، ويسعى إلى المواقف أو الأشخاص أو العلاقات التي تسببت له القهر والإحباط، ويمتنع عن قبول مساعدة الآخرين له (Kabatay & Regina, 2008). ويرى كالان وآخرون (Callan et al., 2014) أن الهزيمة النفسية هي أيُّ سلوك واضح متعمد أو مقصود له آثار سلبية في الذات وأنشطة الحياة. بينما وصفها عزازي وعلي (2020) بأنها حالة نفسية تتمثل في انكسار إرادة الفرد، وضعف شخصيته أمام نفسه وأمام الآخرين، وعدم قدرته على مواجهة التحديات، والابتعاد عن أنشطة الحياة الحالية والمستقبلية، والشعور بالنقص، واحتقار الذات والتقليل من شأنها، وتحميلها المسؤولية.

مما سبق يستخلص الباحثان أن الهزيمة النفسية فشل الفرد في التعامل مع الضغوطات الحياتية؛ مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط واليأس وضعف الثقة بالنفس.

أبعاد الهزيمة النفسية

وأشار خلاف وخليف (2021) إلى تسعة أبعاد للهزيمة النفسية، هي:

1. **استصغار الذات:** يعني أن الشخص يشعر بأنه لا قيمة له وأن قدراته وإمكانياته قليلة مقارنة بالآخرين، ويميل الشخص إلى التقليل من شأن نفسه وتقويضها، ويدفعه للشعور بالازدراء والاشمئزاز والذل والحرج، ويشعر بالدونية والنقص والحقارة وعدم الفائدة ويتمنى الاختفاء عن الآخرين.
2. **المدركات المعرفية:** هي مجموعة الأفكار والمعتقدات التي تؤثر في الشخص وتجعله يشعر بالضعف والعجز في مواجهة تحديات الحياة، وتؤثر أيضًا على حالته العاطفية بالشعور باليأس والتشاؤم.
3. **جلد الذات:** يشير إلى نظرة الفرد إلى أخطائه غير القابلة للمغفرة، والاعتقاد بأن الآخرين يعرفونها جيدًا، بالإضافة إلى الاعتقاد بأن هذه الأخطاء تنبع من ضعف في الشخصية وقصور في التكوين النفسي العام مقارنة بالآخرين، ويترافق ذلك مع التحدث بشكل سلبي عن الذات.
4. **الفراغ الروحي:** ويعني أن يستسلم الشخص للإغراءات المحظورة ويفقد الاهتمام بالقيم الروحية ويتخلى عن المبادئ من أجل المصلحة الشخصية، ويتجاهل ما يسعد ويطمئن الروح ويسكنها، ويؤمن بضياع الروح ونهاية الحياة وغياب الضمير، ويعتبر القيم المادية والشهوات أهم من القيم الروحية.
5. **نقص الحيوية الذاتية:** ويتمثل بنظرة الفرد السلبية للأمور الحياتية، وطريقة تعامله معها، وعدم قدرته على التكيف بسبب غياب الأهداف والطموحات، والاعتقاد السيء تجاه الحياة، وفقدان الأمل في المستقبل.
6. **الشعور بالخزي:** هو انفعال يجعل الشخص يشعر بالاحتقار، والاشمئزاز، والإحراج، إضافةً إلى الإحساس بالنقص وعدم الجدوى، والرغبة في

الانعزال عن الآخرين.

7. **التشيؤ:** هو مفهوم نفسي واجتماعي يشير إلى حالة يفقد فيها الفرد ارتباطه بجوهره الشخصي ووعيه الذاتي، بحيث يصبح ينظر إلى نفسه وكأنه "شيء" أو مادة جامدة بلا حياة أو مشاعر. في هذه الحالة، يشعر الشخص بأنه منفصل عن مشاعره وأفكاره وقيمه الذاتية، ويتعامل مع نفسه وكأنها كيان مادي بحت؛ مما يؤدي إلى فقدان الإحساس بالهوية والهدف.

8. **القهر النفسي:** هو حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالعجز والإحباط أمام ضغوط الحياة والتحديات اليومية؛ مما يؤدي إلى توقع الفشل المستمر والتنصل من المسؤولية. في هذه الحالة، يكون الشخص في موقف من التبعية أو العجز عن اتخاذ قرارات حاسمة، كما يفتقر إلى الدافع أو الهدف نحو تحسين وضعه وتغيير واقعه للأفضل.

9. **الوهن النفسي:** هو حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالإعياء العام والتعب النفسي؛ حيث يفتقر إلى الطاقة والحافز لمواجهة الحياة اليومية. يتمثل في مجموعة من الأعراض النفسية التي تشمل الاضطراب النفسي وفقدان الشعور بالأمان الداخلي؛ مما يؤدي إلى شعور الشخص بالتشتت وفقدان الثقة في قدراته.

القلق الاجتماعي (Social Anxiety)

القلق هو شعور بالخوف أو التوتر يحدث كرد فعل لتوقع تهديد مستقبلي (APA, 2013). ويُعد القلق من أكثر المفاهيم شيوعًا بين الناس، ويظهر القلق كرد فعل انفعالي طبيعي يحدث عند مواجهة ظروف غامضة أو مواقف تثير عدم الراحة (الحربي وبسيوني، 2020). ومن الممكن أن يظهر كرد فعل دفاعي تجاه المخاطر التي تُهدد العناصر الأساسية للشخصية، سواء كانت تلك المخاطر ناتجة عن تحديات الحياة أو ضغوط البيئة المحيطة (Mouloud & Abd El-kadder, 2018).

وتبدأ بعض حالات القلق في مرحلة الطفولة، ومعظمها في مرحلة البلوغ المبكرة، وتحدث أيضًا لدى كبار السن، وفي كثير من الأحيان وفق الظروف الصحية والجسدية المؤلمة (Mackenzie et al., 2011). ووجد وو وآخرون (Wu et al., 2021) أن الأفراد الذين يعانون من عدد أكبر من اضطرابات القلق خلال فترة المراهقة يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطرابات القلق في المستقبل وانخفاض في التحصيل الدراسي. كما أظهرت دراسات أخرى (Dou et al., 2023; Leigh et al., 2021; Rogo-Ramos et al., 2024) أن قلق المراهقين يتنبأ بشكل أفضل بالنتائج النفسية والاجتماعية في مرحلة البلوغ مقارنة بقلق الطفولة، على سبيل المثال، وُجد أن القلق في مرحلة المراهقة يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالنتائج السلبية عند بلوغ الثلاثين؛ حيث يتنبأ قلق المراهقين بشكل كبير بتكيف أضعف في مرحلة البلوغ، وانخفاض الرضا عن الحياة، وضعف مهارات التأقلم وزيادة مستويات الإجهاد المزمن. بالإضافة إلى ذلك توجد فروق بين الجنسين؛ حيث تكون الفتيات المراهقات أكثر عرضة للإصابة باضطرابات القلق مقارنة بالأولاد (Essau et al. 2014; Regis et al., 2018).

ويمثل القلق الاجتماعي نوعًا من القلق الذي يثيره الوضع الاجتماعي، ويعبر عن مشكلة عاطفية فردية يواجهها الشخص خلال الوضعيات الاجتماعية؛ حيث يشعر بالخوف من التقييم السلبي من الآخرين، ويشعر الشخص بالقلق عندما يحاول أن يظهر نفسه بشكل إيجابي، وذلك بسبب الشك الذي يشعر به في قدرته على القيام بذلك؛ مما يؤدي إلى اعتقاده الخاطئ بأنه غير مرغوب فيه من قبل الآخرين (O'Day & Heimberg, 2021). ويعاني الأفراد المصابون بالقلق الاجتماعي من الخوف والقلق في المواقف الاجتماعية التي سيتم فيها تقييمهم أو الحكم عليهم سلبًا من قبل الآخرين، وقد يحدون من فرصهم في إقامة علاقات اجتماعية ذات قيمة (Yuan et al., 2022).

تعريف القلق الاجتماعي

ويعرف القلق الاجتماعي بأنه الخوف أو القلق في المواقف الاجتماعية، وخاصة عندما يتعرض الفرد للتدقيق أو يكون لديه احتمال للتقييم السلبي من قبل الآخرين عندما يتعرض الفرد لمثل هذا الموقف، في معظم الحالات سوف يعاني من قلق شديد، هذه الحالة النفسية لها تأثير سلبي في الفرد وتمنعه من المشاركة بنشاط في محيطه الاجتماعي وتؤثر في العلاقات الشخصية (Jaiswal et al., 2020). بينما عرفه كليبيرج وآخرون (Kleberg et al., 2017) أنه اضطراب نفسي يتميز بالخوف الشديد من التعرض للتدقيق والتقييم السلبي من قبل الآخرين والتجنب المفرط للتفاعل الاجتماعي. بينما يعرفه الدليل التشخيصي الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي (American Psychological Association: APA, 2013) بأنه خوف مستمر وشديد من موقف اجتماعي أو أكثر، قد يتعرض الفرد فيه للفحص والتدقيق من قبل الآخرين، والخوف من القيام بشيء يثير سخريتهم، كأن يرتبك ويتلعثم في أثناء التحدث أمام حشد من الناس.

ويظهر القلق الاجتماعي عندما يشعر الأفراد بالخوف من المواقف الاجتماعية التي يتوقعون فيها تلقي تقييمات سلبية من الآخرين أو يدركون أن وجودهم قد يسبب شعور الآخرين بعدم الارتياح (Rasouli et al., 2022). ومن منظور تطوري، ويعد القلق الاجتماعي تكيفيًا عند المستويات المناسبة؛ حيث يعزز من اهتمامنا بمظهرنا وتأملنا في سلوكاتنا، هذه الحساسية تساعدنا على التكيف مع محيطنا للحفاظ على العلاقات الاجتماعية أو تحسينها وتجنب النبذ، ومع ذلك عندما يصبح القلق غير متناسب مع التهديدات التي تفرضها مواقف اجتماعية عادية (مثل التفاعلات مع مجموعة من الأقران في المدرسة أو في العمل) فإنه يؤثر بشكل كبير في الأداء، فقد يتم تصنيفه كاضطراب (Swee et al., 2021).

أعراض القلق الاجتماعي

تشمل أعراض القلق الاجتماعي المخاوف أو الخوف المرتبط بالمواقف الاجتماعية التي قد تؤدي إلى "التدقيق" أو "التقييم السلبي" من قبل الآخرين؛ حيث يمكن أن يتم تجنب المواقف أو تحملها مع شعور شديد بالخوف أو القلق، وتؤكد معايير التشخيص على أن الأطفال يجب أن يواجهوا القلق الاجتماعي خلال تفاعلاتهم مع أقرانهم، وكذلك البالغين؛ حيث تستمر هذه الصعوبة عادةً لمدة لا تقل عن 6 أشهر، كما تشير إلى أن الخوف المستمر والشديد من المواقف الاجتماعية لا يتناسب مع مستوى التهديد الذي تمثله تلك المواقف؛ مما يسبب ضائقة كبيرة خاصة في المواقف الاجتماعية مثل مقابلة أشخاص جدد، والتحدث في الأماكن العامة، وتناول الطعام في الأماكن العامة، وحضور المدرسة، والعمل في مجموعات، والتحدث في الاجتماعات (APA, 2013).

كما أن للقلق الاجتماعي تأثيرات سلبية متعددة على حياة المراهقين فلقد أشار رودجيرس وآخرون (Rodgers et al., 2022) أن المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي يجدون صعوبة في بناء علاقات اجتماعية إيجابية بسبب مخاوفهم من التصرف بطريقة معينة في المواقف الاجتماعية؛ مما قد يعرضهم للنقد والسخرية من الآخرين، نتيجة لذلك، يقوم بعض الأفراد بتجنب بعض المواقف الاجتماعية خوفًا من التعرض للانتقاد والتقييم السلبي.

وبعد عرض الأدب النظري لمتغيرات الدراسة يستنتج الباحثان أن العلاقة بين الهزيمة النفسية والقلق الاجتماعي هي علاقة متشابكة؛ حيث يمكن أن تؤدي الهزيمة النفسية إلى ظهور القلق الاجتماعي أو تفاقمه، والعكس صحيح. عندما يواجه الشخص تجارب محبطة أو يشعر بالفشل في مواقف اجتماعية، قد يتكون لديه اعتقاد بأنه غير قادر على التفاعل بنجاح؛ مما يزيد من خوفه من التقييم السلبي من الآخرين. وهذا بدوره يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية؛ مما يزيد من شعوره بالعزلة ويعزز مشاعر الهزيمة.

من ناحية أخرى، يمكن أن يؤدي القلق الاجتماعي المستمر إلى شعور متكرر بالهزيمة النفسية؛ حيث يشعر الشخص بعدم قدرته على التواصل أو الاندماج في المجتمع؛ مما يضعف ثقته بنفسه ويعزز الأفكار السلبية عن ذاته. هذه الحلقة المغلقة بين الهزيمة النفسية والقلق الاجتماعي تجعل من الصعب على الشخص كسر هذا النمط دون تدخل علاجي أو دعم نفسي يساعده على إعادة بناء ثقته بنفسه والتعامل مع المواقف الاجتماعية بشكل أكثر إيجابية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يعد القلق الاجتماعي من ظواهر هذا العصر، ويشكل خطورة في حياة الفرد، والذي يمثل الخوف من مجهول يعيشه الفرد ويجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، وتجنب المجتمعات عمومًا والهروب خشية الإحراج، وينعكس ذلك الاضطراب في ضعف الأداء المهني والتحصيل الدراسي وفي مختلف الأنشطة الحياتية.

وأشارت نتائج دراسة لياو وآخرين (Liao et al., 2023) إلى وجود مستوى مرتفع من القلق الإجتماعي لدى المراهقين. كما وأشار سيداوي وآخرون (Siddaway et al., 2015) إلى أن الهزيمة النفسية تنبأ بشكل خاص في الاكتئاب ومشاكل القلق واضطراب ما بعد الصدمة والانتحار. بينما أشار هان وآخرون (Han et al., 2024) إلى أن الهزيمة النفسية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بقضايا الصحة العقلية مثل الاكتئاب وإيذاء النفس والأفكار الانتحارية. وحسب حدود إطلاع الباحثان ستكون هذه الدراسة من أولى الدراسات التي تناولت متغير القلق الاجتماعي والهزيمة النفسية لدى المراهقين على المستوى العربي، وبسبب ندرة الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات، ولسد الفجوة المعرفية تأتي هذه الدراسة للكشف عن القدرة التنبؤية للهزيمة النفسية بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين. وبشكل محدد تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الهزيمة النفسية لدى المراهقين، وهل يختلف باختلاف الجنس؟

السؤال الثاني: ما مستوى القلق الاجتماعي لدى المراهقين، وهل يختلف باختلاف الجنس؟

السؤال الثالث: ما القدرة التنبؤية للهزيمة النفسية بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى كل من الهزيمة النفسية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، والفروق في متوسطهما التي تعزى إلى الجنس، كما تهدف إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للهزيمة النفسية بالقلق الاجتماعي لدى أولئك المراهقين.

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في جانبين، هما: النظري، والتطبيقي، كما يلي:

الأهمية النظرية

تتمثل الأهمية النظرية للدراسة عبر تناولها فئة المراهقين والتي تعد من أهم فئات المجتمع لأنهم بناة المستقبل، وتُسهم الدراسة في إثراء المعرفة العلمية عبر تقديم تحليل للفجوات المعرفية الموجودة؛ مما يساعد الباحثين والأكاديميين في مختلف المجالات في تطوير دراساتهم حول فئة المراهقين مع تضمين متغيرات جديدة، كما ستقدم للمختصين معلومات حول مستوى كل من الهزيمة النفسية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، وتبحث في

متغيرات لم يسبق دراستها مجتمعة معًا في الدراسات العربية، وحسب علم الباحثان ستكون من أولى الدراسات على المستوى العربي التي تدرس الهزيمة النفسية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين.

الأهمية التطبيقية:

تتثمل في أن نتائج الدراسة قد تفيد في تشجيع الباحثين والمختصين في إجراء المزيد من الدراسات على هذه المتغيرات مع متغيرات أخرى ذات أهمية لفئة المراهقين، والعمل على تطوير برامج علاجية لخفض القلق الاجتماعي لدى هذه الفئة، والتخلص من السلوكات الهازمة للذات، وتعرُّف خصائص الأشخاص الذين يتصفون بالقلق الإجتماعي والهزيمة النفسية، وتزويد الباحثين بأدوات قياس تتمتع بخصائص سيكومترية وهي أداة القلق الاجتماعي، والهزيمة النفسية.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

الهزيمة النفسية: هي مجموعة من السلوكات الهازمة للذات التي يتصف صاحبها بإفساد الخبرات الممتعة، ويسعى إلى المواقف أو الأشخاص أو العلاقات التي تسببت له القهر والإحباط، ويمتنع عن قبول مساعدة الآخرين له (Kabatay & Regina, 2008). وتعرَّفُ إجرائيًّا بأنها الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس الهزيمة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

القلق الاجتماعي: خوف مستمر وشديد من موقف اجتماعي أو أكثر، قد يتعرض الفرد فيه للفحص والتدقيق من قبل الآخرين، والخوف من القيام بشيء يثير سخريتهم، كأن يرتبك ويتلعثم أثناء التحدث أمام حشد من الناس (APA, 2013). ويعرَّفُ إجرائيًّا بأنه الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة:

حدود زمانية: تتحدد الدراسة الحالية بزمن التطبيق الواقع في الفصل الدراسي الأول لعام 2025/2024.

حدود مكانية: تحدد الدراسة الحالية بمكان التطبيق؛ حيث تم تطبيق الدراسة في مدارس مدينة إربد.

حدود بشرية: تتحدد الدراسة الحالية بعينتها التي تمثلت بالمراهقين.

حدود موضوعية: تتحدد الدراسة الحالية بالمفاهيم والمصطلحات النظرية والإجرائية المستخدمة فيها.

محددات الدراسة: تتمثل محددات الدراسة بالأدوات المستخدمة فيها وما تتمتع به من خصائص سيكومترية، كما تتحدد بمدى صدق وموضوعية أفراد العينة في الإستجابة على هده الأدوات.

الدراسات السابقة

دراسات التي تناولت الهزيمة النفسية

هدفت دراسة معوض (2024) إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية لدى طلبة كلية التربية في مصر. تكونت عينة الدراسة من (20) طالب جامعي، وأظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة وأثره الإيجابي في تحسين الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة. وهدفت دراسة المعيد (Almueed, 2024) إلى التحقيق في العلاقات بين الهزيمة النفسية والفشل المعرفي والفشل الأكاديمي بين طلبة البكالوريوس في جامعة الملك خالد. تكونت عينة الدراسة من (300) طالب جامعي، وأظهرت نتائج الدراسة أن كلًا من الهزيمة النفسية والفشل المعرفي يرتبطان سلبًا بالمعدل التراكمي، وكانت الهزيمة النفسية مؤشرًا أقوى للفشل الأكاديمي من الفشل المعرفي. بينما هدفت دراسة هان وآخرين (Han et al., 2024) إلى دراسة الدور الخطير للهزيمة النفسية في الصحة النفسية لطلبة الجامعات في الصين. تكونت عينة الدراسة من (1612) طالب جامعي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الهزيمة النفسية جاء بدرجة متوسطة لدى طلبة الجامعات، وأن الإجهاد الأكاديمي يتوسط العلاقة بين الهزيمة النفسية وقضايا الصحة العقلية مثل الاكتئاب وإيذاء النفس والأفكار الانتحارية.

وهدفت دراسة هاني وفخري (2023) إلى الكشف عن العلاقة بين المقاومة النفسية والهزيمة النفسية لدى عينة من المراهقين الذكور مجهولي النسب في مصر. تكونت عينة الدراسة من (66) مراهقًا. وأظهرت نتائجعها وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين المقاومة النفسية في الهزيمة الذاتية. وهدفت دراسة غزازي وعلي (2021) إلى الكشف عن العلاقة بين الأمن الفكري والهزيمة النفسية لدى الشباب الجامعي في مصر. تكونت عينة الدراسة من (620) شابًا جامعيًا. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأمن الفكري والهزيمة النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات الهزيمة النفسية تبعًا لمتغيري الجنس والتخصص. أما دراسة تايلور وآخرين (Taylor et al., 2011) فهدفت إلى مراجعة منهجية للأبحاث الحالية التي تحقق في الروابط بين الهزيمة والوقوع في الفخ والاضطرابات النفسية في مجالات الاكتئاب والانتحار واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة والقلق. دراسة نوعية تم استخدام (51) مقالة بحثية أصلية. وأظهرت النتائج وجود ارتباط بين الهزيمة واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، وأن القلق الاجتماعي لدى الأفراد المصابين بالذهان قد يكون مرتبطًا بالأمراض النفسية.

الدراسات التي تناولت القلق الاجتماعي

أما الدراسات التي تناولت القلق الاجتماعي: فقد قام روجو- راموس وآخرين (Rojo-Ramos et al., 2024) بدراسة هدفت إلى تعرُّف القلق الاجتماعي في مرحلة المراهقة لدى طلبة التربية البدنية في إسبانيا. تكونت عينة الدراسة من (306) مراهقين. وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من القلق الاجتماعي لدى المراهقين، ووجود فروق دالة إحصائيًا تعزى للجنس لصالح الإناث. وهدفت دراسة بوقويسم وبلفرخ (2023) إلى معرفة العلاقة بين الألعاب الإلكترونية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين بولاية جيجل. تكونت عينة الدراسة من (120) مراهقًا. وأظهرت نتائجها وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الألعاب الإلكترونية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، ووجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الألعاب الإلكترونية والأعراض الفيزيولوجية المصاحبة للقلق الاجتماعي لدى المراهقين. بينما هدفت دراسة علي (2022) إلى التحقق من اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي لدى المراهقين في مصر، وتكونت عينتها من (150) مراهقًا ومراهقة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي بعد عزل أثر اليقظة العقلية لدى المراهقين، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات اليقظة العقلية والقلق الاجتماعى لدى عينة من المراهقين، ولا توجد علاقة ارتباطية بين درجات القلق الاجتماعى والاغتراب النفسى لدى عينة من المراهقين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الفروق في القلق الاجتماعى لصالح الإناث. بينما هدفت دراسة الصمغان (Alsamghan, 2021) إلى تقييم أعراض القلق الاجتماعي واستكشاف تأثيرها في جودة حياة طلبة المدارس الثانوية في السعودية، وتكونت عينتها الراسة من (400) طالب وطالبة، وأظهرت نتائجها وجود مستوى متوسط من القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة، وكانت العوامل المنبئة بالقلق الاجتماعي هي صغر السن والأمراض المزمنة وحالة الوالدين ومهنة الوالدين ودخلهم. وهدفت دراسة عيتاني وآخرين (Itani et al., 2021) إلى التحقق من القلق الاجتماعي الشديد لدى المراهقين خلال جائحة كورونا في لبنان، وتكونت عينتها من (178) مراهقًا يرتادون العيادات النفسية عبر الإنترنت، وأظهرت نتائجها أن (18%) من أفراد العينة أبلغوا عن قلق اجتماعي شديد، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين القلق الاجتماعي وجائحة كورونا. وهدفت دراسة لينش وآخرين (Lynch et al., 2021) إلى الكشف عن الوصمة المرتبطة بالقلق الاجتماعي والاكتئاب بين المراهقين في إيرلندا، وتكونت عينتها من (315) مراهقًا ومراهقة، وأظهرت نتائجها وجود مستوى مرتفع من القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة، ووجود فروق دالة إحصائية في القلق الاجتماعي تعزى للجنس، لصالح الإناث، وأن الاكتئاب سجل درجات أعلى في وصمة العار من القلق الاجتماعي.

التعقيب على الدراسات السابقة

بعد عرض الدراسات السابقة يتضح اتفاق هذه الدراسات مع الدراسة الحالية من حيث الأهداف بشكل عام والفئة التي طبقت عليها وكذلك منهج الدراسة الوصفي، واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري، وصياغة أسئلة الدراسة والمنهجية، وتفسير النتائج، وتختلف من حيث أداة الدراسة ومحاورها، وتعكس هذه الدراسات مدى تنوع الأساليب والنتائج المتاحة، كما تفردت الدراسة الحالية بدراستها متغيرين (الهزيمة النفسية والقلقل الاجتماعي) لم يسبق دراستهما معًا على المستوى العربي. وقد أظهرت الدراسات السابقة اهتمامًا ملحوظًا بتحديد العوامل المتنبئة بالقلق الاجتماعي، وقدمت بعض الدراسات رؤى متباينة حول تأثيرات مختلفة؛ مما يبرز الحاجة إلى مزيد من البحث في هذا المجال لتوضيح الفجوات، كما أن التحليلات الإحصائية والنتائج المقدمة في الدراسات السابقة تؤكد ضرورة متابعة هذه الأبحاث بطرائق منهجية ودقيقة لضمان الحصول على رؤى أعمق وأشمل، وتقدم الدراسة الحالية إضافة قيمة للمعرفة العلمية عبر استكشاف العوامل المنبئة بالقلق الاجتماعي، وتسليط الضوء على اختلافات سياقية، وتقديم توصيات عملية. هذه الإضافات تسهم في تحسين الفهم الشامل للموضوع وتعزز من إمكان تطبيق النتائج في سياقات عملية ومهنية.

كما تعد هذه الدراسة من الدراسات الرائدة في هذا المجال، وعلى حد علم الباحثة لا توجد دراسة أجنبية أو عربية درست متغيرات هذه الدراسة مجتمعة في دراسة واحدة، وعلى المراهين، وبناء على ذلك يتوقع أن يكون لهذه الدراسة موقع معتبر في الدراسات السابقة، وحافزًا للمزيد من الدراسات والأبحاث ضمن هذه المتغيرات وضمن هذه العينة.

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي للكشف عن مستوى الهزيمة النفسية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، وللكشف عن القدرة التنبؤية للهزيمة النفسية بالقلق الاجتماعي لديهم؛ وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المراهقين من الفئة العمرية (12-16) سنة، (وفق ما أشار إليه Salmivalli et al., 2021) المنتظمين (صف عاشر وصف الحادي والثاني عشر) في الدراسة في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء قصبة إربد خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2025/2024، البالغ عددهم (21000) مراهقًا ومراهقة حسب إحصائيات مديرية التربية والتعليم للواء قصبة إربد. تم اختيار (452) مراهقًا ومراهقة منهم بالطريقة المتيسرة كعينة لتطبيق أدوات الدراسة عليها؛ وذلك للحصول على أكبر عدد ممكن من المراهقين، وتعتبر هذه العينة ممثلة

لمجتمع المراهقين في الأردن، ويبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعًا لمتغير الجنس.

الجدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعًا لمتغيري الدراسة

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	أنثى	300	66.40
	ذكر	152	33.60
المجموع		452	100

أداتا الدراسة

أولًا: مقياس الهزيمة النفسية

تم استخدام مقياس الهزيمة النفسية الذي طوره ليو وآخرون (Liu et al.,2023)، بعد ترجمته إلى اللغة العربية، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (16) فقرة؛ حيث تم التعامل مع الدرجة الكلية للمقياس.

دلالات الصدق والثبات لمقياس الهزيمة النفسية بصورته الأصلية

قام ليو وآخرون (Liu et al.,2023) بالتحقق من دلالات صدق المقياس عبر إجراء التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي الذي أظهر تكون المقياس من عاملين حيث بلغت قيم مؤشرات المطابقة في التحليل العاملي التوكيدي:(CFI = 0.956، GFI = 0.932، IFI = 0.956، RMSEA = 0.068 ، SRMR = 0.052)، كما تم التحقق من دلالات ثبات المقياس عبر حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام طريقة (كرونباخ الفا) والذي تراوحت قيمه لأبعاد المقياس بين (0.69-0.95)، وبلغت قيمته للمقياس ككل (0.92)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجات ثبات مقبولة ومناسبة لاستخدامه في الدراسة الحالية.

دلالات الصدق والثبات للمقياس بصورته الحالية

دلالات صدق المحتوى

تم التحقق من دلالات صدق المحتوى للمقياس، عبر ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم إعادة ترجمته من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية على يد مترجم آخر، ثم إجراء المطابقة بين الترجمتين للتأكد من سلامة الترجمة، ثم تمَّ عرض الصورة المعربة الأولية، على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة العاملين في الجامعات الأردنية، وفي ضوء ملاحظات المحكمين أُجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، التي تتعلق بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وحذف فقرة واحدة من المقياس، وبذلك أصبح المقياس بعد التحكيم يتكون من (15) فقرة.

دلالات صدق البناء

تم التحقق من دلالات صدق البناء؛ عبر تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) مراهقًا ومراهقة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم حساب معامل الارتباط المصحح (Corrected Item-Total Correlation) بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية على المقياس، كما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2): قيم معاملات الارتباط المصححة بين فقرات مقياس الهزيمة النفسية وبين الدرجة الكلية على المقياس.

الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.64	5	0.66	9	0.70	13	0.75
2	0.71	6	0.82	10	0.80	14	0.70
3	0.67	7	0.81	11	0.57	15	0.63
4	0.71	8	0.71	12	0.74		

يتضح من الجدول (3) أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية عليه قد تراوحت بين (0.57- 0.82)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أعلى من (0.20)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05)، وتُعدُّ هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار عودة (2010)، الذي يشير إلى الاحتفاظ بالفقرة التي يزيد ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس عن (0.20)؛ وبذلك بقي المقياس بصورته النهائية يتكون من (15) فقرة،

دلالات ثبات مقياس الهزيمة النفسية

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الهزيمة النفسية؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) مراهقًا ومراهقة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ عبر إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني؛ حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (0.83)، وبلغت قيمة ثبات الإعادة للمقياس (0.86)، وتُعدُّ هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس الهزيمة النفسية

تكون مقياس الهزيمة النفسية بصورته النهائية من (15) فقرة، بسلم استجابة رباعي، يأخذ الأوزان التالية: تنطبق علي بدرجة مرتفعة (4) درجات، تنطبق علي بدرجة متوسطة (3) درجات، تنطبق علي بدرجة منخفضة (درجتين)، ولا تنطبق علي (درجة واحدة)، في حالة الفقرات موجبة الاتجاه، ويعكس التدريج في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (15-60)؛ حيث كلّما زادت الدرجة عن (15) كان ذلك مؤشّرًا على ارتفاع مستوى الهزيمة النفسية لدى المستجيب. وتم الاعتماد على التصنيف التالي للحكم على الأوساط الحسابية: (أقل من 2 درجة منخفضة)، (2 إلى أقل من 3 درجة متوسطة)، (3 فأكثر درجة مرتفعة).

ثانيًا: مقياس القلق الاجتماعي

تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي الذي طورته الزعبي (2023)، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (25) فقرة.

دلالات الصدق والثبات لمقياس القلق الاجتماعي بصورته الأصلية

قامت الزعبي (2023) بالتحقق من دلالات صدق المقياس عبر حساب معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية عليه والتي تراوحت قيمها بين (0.37-0.78)، كما تم التحقق من دلالات ثبات المقياس عبر حساب ثبات الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام طريقة (كرونباخ ألفا) والذي بلغت للمقياس (0.78)، وحساب معامل ثبات الاعادة بفارق زمني قدره اسبوعان بين مرتي التطبيق والذي بلغت للمقياس (0.81)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجات ثبات مقبولة ومناسبة لاستخدامه في الدراسة الحالية.

دلالات الصدق والثبات للمقياس بصورته الحالية

دلالات صدق المحتوى

تم التحقق من دلالات صدق المحتوى للمقياس؛ عبر عرضه بصورته الأولية، على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة العاملين في الجامعات الأردنية، وفي ضوء ملاحظات المحكمين أُجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وحذف فقرتين من المقياس، وبذلك تكون المقياس بعد التحكّيم من (23) فقرة.

دلالات صدق البناء

تم التحقق من دلالات صدق البناء؛ عبر تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) مراهقًا ومراهقة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم حساب معامل الارتباط المصحح (Corrected Item-Total Correlation) بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية على المقياس، كما هو مبين في الجدول (3)

الجدول (3): قيم معاملات الارتباط المصححة بين فقرات مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.62	7	0.75	13	0.59	19	0.75
2	0.65	8	0.62	14	0.77	20	0.69
3	0.50	9	0.57	15	0.74	21	0.77
4	0.76	10	0.67	16	0.68	22	0.69
5	0.70	11	0.63	17	0.78	23	0.48
6	0.59	12	0.52	18	0.54		

يتضح من الجدول (4) أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية عليه قد تراوحت بين (0.48- 0.78)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أعلى من (0.20)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05)، وتُعدُّ هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار عودة (2010)، الذي يشير إلى الاحتفاظ بالفقرة التي يزيد ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس عن (0.20)؛ وبذلك بقي المقياس بصورته النهائية يتكون من (23) فقرة،

دلالات ثبات مقياس القلق الاجتماعي

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) مراهقًا ومراهقة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ عبر إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني؛ حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (0.79)، وبلغت قيمة ثبات الإعادة للمقياس (0.82)، وتُعدُّ هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس القلق الاجتماعي

تكون مقياس القلق الاجتماعي بصورته النهائية من (23) فقرة، بسلم استجابة رباعي، يأخذ الأوزان التالية: تنطبق علي بدرجة مرتفعة (4) درجات، تنطبق علي بدرجة متوسطة (3) درجات، تنطبق علي بدرجة منخفضة (درجتين)، ولا تنطبق علي (درجة واحدة)، علمًا بأن جميع الفقرات كانت ذات اتجاه موجب، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (23-92)؛ حيث كلّما زادت الدرجة عن (23) كان ذلك مؤشّرًا على ارتفاع مستوى الرضا عن صورة الجسد لدى المستجيب. وتم الاعتماد على التصنيف التالي للحكم على الأوساط الحسابية: (أقل من 2 درجة منخفضة)، (2 إلى أقل من 3 درجة متوسطة)، (3 فأكثر درجة مرتفعة).

متغيرات الدراسة

أولًا: المتغيرات الخاصة بسؤالَي الدراسة الأول والثاني:

-المتغير المستقل (التصنيفي)، وهو: الجنس، وله فئتان: أنثى، ذكر.

- المتغيران التابعان، وهما: الهزيمة النفسية لدى المراهقين، القلق الاجتماعي لدى المراهقين.

ثانيًا: المتغيرات الخاصة بسؤال الدراسة الثالث:

- المتغير المستقل (المتنبأ)؛ وهو: الهزيمة النفسية لدى المراهقين.

- المتغير التابع (المتنبأ به)، وهو: القلق الاجتماعي لدى المراهقين.

المعالجات الإحصائية

للإجابة عن اسئلة الدراسة، تم استخدام برنامج (SPSS) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للهزيمة النفسية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، واستخدام اختبار "t" للعينات المستقلة لدراسة أثر متغير الجنس على الهزيمة النفسية والقلق الاجتماعي، كما تم إجراء تحليل الانحدار الخطي البسيط للكشف عن نسبة التباين التي تفسرها الهزيمة النفسية من القلق الاجتماعي.

نتائج الدراسة

أولًا: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصَّ على: "ما مستوى الهزيمة النفسية لدى المراهقين، وهل يختلف باختلاف الجنس؟" للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الهزيمة النفسية، مع مراعاة ترتيب فقرات المقياس تنازليًا تبعًا لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الهزيمة النفسية لدى عينة المراهقين مرتبةً تنازليًا تبعًا لمتوسطاتها الحسابية.

الرتبة	مضمون فقرات الهزيمة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	أشعر بأني قادر على مواجهة كل المشكلات في حياتي.	2.61	1.03	متوسط
2	أشعر بأن الحياة تعاملني بقسوة.	2.17	1.11	متوسط
3	أشعر بأني شخص ناجح.	2.05	0.98	متوسط
4	أشعر بأني خسرت أشياء مهمة في حياتي.	2.03	1.13	متوسط
5	أشعر بأني لم أحقق شيئًا في الحياة.	1.02	1.08	متوسط

الرتبة	مضمون فقرات الهزيمة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
6	أشعر بالعجز.	1.92	1.08	منخفض
7	أشعر بأني أستطيع تحقيق إنجازات هامة في حياتي.	1.84	1.01	منخفض
8	أشعر بالهزيمة في حياتي.	1.75	1.01	منخفض
9	أشعر بالإحباط والفشل.	1.74	1.02	منخفض
10	أشعر بأني فقدت الثقة بنفسي	1.69	1.01	منخفض
11	أشعر بأني مستسلم للحياة.	1.68	1.03	منخفض
12	أشعر بأني فاشل في الحياة.	1.56	0.93	منخفض
13	أشعر بأني فقدت مكانتي بين الناس.	1.52	0.89	منخفض
14	أشعر بأنه لا قيمة لي.	1.51	0.92	منخفض
15	أشعر بأنه لم يعد في داخلي رغبة بأي شيء.	1.45	1.14	منخفض
	الهزيمة النفسية (ككل)	**1.84**	**0.71**	**منخفض**

يتضح من الجدول (4) أنَّ مستوى الهزيمة النفسية لدى عينة المراهقين كان منخفضًا بمتوسط حسابي بلغ (1.84)، وتراوحت قيم المتوسطات الحسابية لفقرات الهزيمة النفسية بين (2.61) للفقرة التي تنص على (أشعر بأني قادر على مواجهة كل المشكلات في حياتي) و(1.45) للفقرة التي تنص على (أشعر بأنه لم يعد في داخلي رغبة بأي شيء)، جاءت (5) فقرات منها في المستوى المتوسط، وجاءت (10) فقرات منها في المستوى المنخفض.

ولتحديد الفروق في الهزيمة النفسية التي تعزى إلى الجنس ؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للهزيمة النفسية، لدى أفراد عينة الدراسة تبعًا لمتغير الجنس، واستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent- Samples t-test) للتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية بين المتوسطات الحسابية؛ كما هو مبين في الجدول (5).

الجدول (5) نتائج اختبار"t" للعينات المستقلة (Independent- Samples t-test) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للهزيمة النفسية تبعًا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
الهزيمة النفسية	أنثى	300	1.961	0.700	2.53	*0.012
	ذكر	152	1.784	0.706		

*** دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05)**

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية للهزيمة النفسية تعزى لمتغير الجنس؛ حيث كان المتوسط الحسابي للإناث أعلى منه للذكور.

ثانيًا: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: "ما مستوى القلق الاجتماعي لدى المراهقين، وهل يختلف باختلاف الجنس؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس والقلق الاجتماعي، مع مراعاة ترتيب فقرات المقياس تنازليًا تبعًا لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في الجدول (6).

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحر افات المعيارية لفقرات القلق الاجتماعي لدى عينة المراهقين مرتبةً تنازليًا تبعًا لمتوسطاتها الحسابية.

الرتبة	مضمون فقرات القلق الاجتماعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	أشعر بالارتياح عندما أكون بمفردي.	2.78	1.12	متوسط
2	أمارس هواياتي بمفردي.	2.64	1.08	متوسط
3	أشعر بالحرج عندما أدخل مجلسًا ولا أجد فيه مقعدًا لي.	2.31	1.13	متوسط
4	أشعر بالارتباك عندما يطلب مني التحدث أمام الآخرين.	2.17	1.09	متوسط
5	من الصعب علي أن أبدأ حديثًا مع أناس لا أعرفهم جيدًا.	2.15	1.09	متوسط

الرتبة	مضمون فقرات القلق الاجتماعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
6	أشعر بالتوتر والارتباك عندما أتحدث إلى المسؤولين.	2.13	1.05	متوسط
7	عندما أدخل مكانًا مكتظًا بالناس تنتابني رغبة ملحة بالمغادرة فورًا.	2.12	1.15	متوسط
8	أرتبك عندما يطلب مني تقديم شرح شفوي عن عمل أنجزته بالتعاون مع زملائي.	2.11	1.15	متوسط
9	أشعر بالتوتر عندما أتكلم بالهاتف مع شخص لا أعرفه.	2.11	1.13	متوسط
10	أرتبك عندما أكون مركز اهتمام الآخرين في الجلسة.	2.09	1.11	متوسط
11	أشعر بالقلق عندما أقابل أناسًا أراهم لأول مرة.	2.05	1.10	متوسط
12	أشعر بالتوتر عندما أتحدث بالهاتف بوجود الآخرين.	1.97	1.07	منخفض
13	أشعر بالارتباك عندما أتناول الطعام في الأماكن العامة.	1.96	1.05	منخفض
14	عندما أكون في قاعة الانتظار أشعر بأن الجميع يراقبونني.	1.95	1.05	منخفض
15	يصعب علي تكوين صداقات جديدة.	1.93	1.10	منخفض
16	أخشى القيام بأي عمل إذا كان هناك من ينظر إلي.	1.91	1.06	منخفض
17	أتجنب النظر في عيون الآخرين عند التحدث إليهم.	1.89	1.07	منخفض
18	أتجنب لقاء الناس قدر الإمكان.	1.87	1.05	منخفض
19	أتذرع بأني مشغول كي أتجنب مشاركة الآخرين بعض المهام أو الأنشطة.	1.86	1.03	منخفض
20	أتردد في التعبير عن رأي مخالف لرأي أحد الجالسين معي.	1.85	1.06	منخفض
21	أغادر الاجتماعات والاحتفالات دون توديع الآخرين.	1.84	1.02	منخفض
22	أتجنب المشاركة بالأنشطة التي تجعلني محط انتباه الآخرين.	1.83	1.06	منخفض
23	الخوف من الارتباك والإحراج يجعلني أتجنب المشاركة في الحفلات والمناسبات العامة.	1.79	1.04	منخفض
	القلق الاجتماعي (ككل)	**2.06**	**0.75**	**متوسط**

يتضح من الجدول (6) أنَّ مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة المراهقين كان متوسطًا بمتوسط حسابي بلغ (2.06)، وتراوحت قيم المتوسطات الحسابية لفقرات القلق الاجتماعي بين (2.78) للفقرة التي تنص على (أشعر بالارتياح عندما أكون بمفردي) و(1.79) للفقرة التي تنص على (الخوف من الارتباك والإحراج يجعلني أتجنب المشاركة في الحفلات والمناسبات العامة)، جاءت (11) فقرات منها في المستوى المتوسط، وجاءت (12) فقرة منها في المستوى المنخفض.

ولتحديد الفروق في القلق الاجتماعي التي تعزى إلى الجنس ؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقلق الاجتماعي، لدى أفراد عينة الدراسة تبعًا لمتغير الجنس، واستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent- Samples t-test) للتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية بين المتوسطات الحسابية؛ كما هو مبين في الجدول (7).

الجدول (7) نتائج اختبار"t" للعينات المستقلة (Independent- Samples t-test) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقلق الاجتماعي تبعًا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
القلق الاجتماعي	أنثى	300	2.134	0.819	1.579	0.115
	ذكر	152	2.017	0.712		

*** دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05)**

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية للقلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس.

ثالثًا. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصَّ على: "ما القدرة التنبؤية للهزيمة النفسية بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين؟" للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط للكشف عن نسبة التباين التي تفسرها الهزيمة النفسية من القلق الاجتماعي، كما هو مبين في الجدولين (8،9).

الجدول (8): نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لأثر الهزيمة النفسية على القلق الاجتماعي

النموذج الفرعي	R	R2	R2 المعدل	الخطأ المعياري للتقدير	إحصاءات التغير				
					التغير في R2	F التغير	درجة حرية البسط	درجة حرية المقام	الدلالة الإحصائية لـ F
1	0.711	0.506	0.504	0.528	0.506	460.014	1	450	*0.000
1: المتنبئات: (ثابت الانحدار)، الهزيمة النفسية									

*** دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05)**

يتضح من الجدول (8) أن الهزيمة النفسية قد فسرت ما مقداره (50.60%) من التباين في القلق الاجتماعي.

الجدول (9): الأوزان اللامعيارية والمعيارية لتنبؤ الهزيمة النفسية بالقلق الاجتماعي

المتنبئات	الأوزان اللامعيارية		الأوزان المعيارية	t	الدلالة الاحصائية
	B	الخطأ المعياري	*B*		
ثابت الانحدار	0.556	0.102		5.451	*0.001
الهزيمة النفسية	0.580	0.043	0.548	13.611	*0.000

*** دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05)**

يتضح من الجدول (9) أن مستوى القلق الاجتماعي يرتفع بمقدار(0.548) من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى الهزيمة النفسية بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، وبالتالي تكون معادلة الانحدار للتنبؤ بالقلق الاجتماعي كما يلي:

$$\text{القلق الاجتماعي} = \mathbf{0.556 + 0.580}\ (\text{الهزيمة النفسية})$$

مناقشة النتائج

السؤال الأول: أشارت نتائج السؤال الأول إلى أنَّ مستوى الهزيمة النفسية لدى عينة المراهقين كان منخفضًا بمتوسط حسابي بلغ (1.84)، ووجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية للهزيمة النفسية تعزى لمتغير الجنس؛ حيث كان المتوسط الحسابي للإناث أعلى منه للذكور.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المراهقين في هذه المرحلة العمرية يتمتعون بشبكة دعم اجتماعية قوية تتكون من الأسرة والأصدقاء، الذين يعتبرون من أقوى المؤثرين في حياتهم، ويمكن أن يكون التحدث مع أفراد الأسرة والأصدقاء حول المشكلات والضغوط يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في صحتهم النفسية (Cooper et al., 2021). كما أن تقدير المراهق من قبل الآخرين، سواء في محيطه العائلي أو المدرسي، يعزز من معنوياته ويقلل من مشاعر الهزيمة. بالإضافة إلى ذلك، فإن المشاركة في الأنشطة الإيجابية مثل الرياضة والهوايات سواء في المدرسة أو خارجها تساهم في تحسين الحالة النفسية (Springer et al., 2006)

يمكن أيضًا تفسير هذه النتيجة بأن المراهقين في هذه المرحلة العمرية يواجهون نسبة أقل من الفشل والإحباطات التي قد تؤدي إلى شعورهم باليأس والهزيمة النفسية؛ حيث أن الإحباطات المتعلقة بالدراسة لا تُعتبر فشلًا كبيرًا بالنسبة لهم. كما يمكن أن يلعب المرشد النفسي في المدرسة دورًا مهمًا في توجيه المراهقين وإرشادهم بشكل صحيح؛ مما يساعدهم على التكيف مع التحديات والضغوط، ويعزز من تقديرهم الذاتي واحترامهم لأنفسهم، ويمكن تعزيز التقدير الذاتي عبر التوجيه الإيجابي وتشجيع المراهقين على تحقيق أهدافهم الشخصية؛ حيث أن النجاح في المهام الصغيرة يعزز من شعورهم بالقدرة والثقة بالنفس (Maurizi et al., 2013). وبالتالي، فإن القدرة على تحقيق الأهداف والتكيف مع الضغوط الحياتية تساهم في تقليل الاكتئاب والقلق؛ مما يقلل بدوره من مستوى الهزيمة النفسية لدى المراهقين. فالمراهقون الذين يشعرون بمستويات منخفضة من الهزيمة النفسية يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية والأكاديمية دون الشعور بالإحباط أو العجز. وتشير الدراسات إلى أن العوامل التي تسهم في خفض الشعور بالهزيمة تشمل الدعم الاجتماعي، وتنمية مهارات حل المشكلات، وتعزيز الثقة بالنفس (Gilbert & Allan, 1998). كما أن وجود بيئة داعمة، سواء في الأسرة أو المدرسة، يلعب دورًا مهمًا في تقليل مشاعر الفشل والضعف؛ مما يساعد المراهقين على تطوير نظرة إيجابية للحياة وتعزيز رفاههم النفسي.

وقد أكد هان وآخرون (Han et al., 2024) وجود علاقة بين الهزيمة النفسية وقضايا الصحة العقلية مثل الاكتئاب وإيذاء النفس والأفكار الانتحارية.

اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة هان وآخرين (Han et al., 2024) التي أشارت إلى أن مستوى الهزيمة النفسية جاء بدرجة متوسطة.

ويفسر الباحثان وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية للهزيمة النفسية تعزى لمتغير الجنس؛ حيث كان المتوسط الحسابي للإناث أعلى منه للذكور، بأن التغيرات الهرمونية تؤثر بشكل كبير في الحالة المزاجية والعاطفية لدى المراهقات؛ مما قد يؤدي إلى تقلبات مزاجية حادة وشعور بعدم الاستقرار (Latif, 2022). كما أن المراهقات يواجهن تغيرات جسدية تؤدي إلى شعور بالانزواء والخجل؛ مما يزيد من معدل الهزيمة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، تتعرض المراهقات لضغوط اجتماعية كبيرة من الأقران والأسرة والمدرسة، والتي قد تتعلق بالأداء الأكاديمي والمظهر الخارجي. كما يواجهن تحديات في العلاقات مع الأهل والأصدقاء؛ مما يؤثر في الثقة بالنفس والعلاقات الاجتماعية. وهذا ما أكده برانجي وآخرون (Branji et al., 2021) بأن المراهقة فترة من التغيير السريع؛ حيث يتبلور هذا التغيير بشكل كبير في النشاط الهرموني والتطور الفسيولوجي السريع الذي يشكل البلوغ، يحدث أيضًا تغير نفسي وعاطفي كبير أثناء المراهقة.

يُعد القلق الاجتماعي المتوسط لدى المراهقين أمرًا شائعًا؛ حيث يمر العديد منهم بمرحلة يكون فيها الوعي بالذات مرتفعًا؛ مما يجعلهم أكثر حساسية لنظرات الآخرين وأحكامهم. ويُظهر المراهقون ذوو القلق الاجتماعي المتوسط بعض التوتر في المواقف الاجتماعية، مثل التحدث أمام الجمهور أو التفاعل مع الغرباء، لكنهم لا يصلون إلى مستوى يمنعهم تمامًا من المشاركة الاجتماعية. وفقًا لدراسة أجراها (La Greca & Lopez, 1998)، فإن القلق الاجتماعي المعتدل قد يكون ناتجًا عن عوامل بيئية وشخصية، مثل ضغوط الأقران أو تدني الثقة بالنفس، ولكنه لا يؤدي بالضرورة إلى العزلة الاجتماعية الشديدة. ومع ذلك، فإن استمرار هذا القلق دون تدخل مناسب قد يزيد من خطر تطور اضطرابات القلق في المستقبل؛ مما يؤكد أهمية تنمية مهارات التأقلم وتعزيز الدعم الاجتماعي للمراهقين.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة دراسة ماهر (Maher, 2018) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في الهزيمة النفسية تعزى للجنس لصالح الإناث. واختلفت مع نتيجة دراسة غزازي وعلي (2021) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات الهزيمة النفسية تبعًا لمتغير الجنس.

السؤال الثاني: أشارت نتائج السؤال الثاني أنَّ مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة المراهقين كان متوسطًا بمتوسط حسابي بلغ (2.06)، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية للقلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأنه على الرغم من أن التغيرات التي تحدث في جسم المراهقين خلال فترة البلوغ قد تزيد من شعورهم بالوعي الذاتي والخجل، إلا أن هناك وعيًا متزايدًا لدى المراهقين، سواء عبر المدرسة أو الأسرة أو وسائل التواصل الاجتماعي، حول مرحلة المراهقة وما يرافقها من تغيرات. كما أن انتشار الثقافة والوعي من مصادر متعددة يؤدي إلى تقليل القلق الاجتماعي لديهم؛ حيث أصبح لديهم القدرة على التفاعل مع الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، فإن الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء يساهم في تقليل خطر الإصابة باضطراب القلق الاجتماعي لدى المراهقين. يعد القلق الاجتماعي استجابة تكيفية عند مستوياته المعتدلة؛ حيث يساعد على زيادة وعينا بمظهرنا وسلوكاتنا؛ مما يمكِّننا من التكُّيف مع محيطنا والحفاظ على العلاقات الاجتماعية أو تحسينها وتجنب الرفض. ومع ذلك، عندما يصبح القلق مفرطًا مقارنة بالتهديدات الفعلية التي تفرضها مواقف اجتماعية يومية، مثل التفاعل مع الزملاء في المدرسة أو العمل، ويؤثر سلبًا في الأداء، فقد يتحول إلى اضطراب يستدعي التدخل (Swee et al., 2021).

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة روجو- راموس وآخرين (Rojo-Ramos et al., 2024)، ودراسة الصمغان (Alsamghan, 2021)، ودراسة كاراجا وآخرين (Karaca et al., 2020) التي أشارت كل منها إلى وجود مستوى متوسط من القلق الاجتماعي لدى المراهقين. واختلفت مع نتيجة دراسة لينش وآخرين (Lynch et al., 2021)، و دراسة وو وآخرين (Wu et al., 2021) التي أشارت كل منها إلى وجود مستوى مرتفع من القلق الاجتماعي لدى المراهقين.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين المتوسطات الحسابية للقلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس، إلى أن المراهقين سواء كانوا ذكورًا أو إناثًا، يتعرضون لتغيرات في مرحلة المراهقة تشمل مختلف جوانب النمو. كما يمكن أن يمر كلا الجنسين بتجارب اجتماعية مشابهة تتعلق بالرفض أو القبول الاجتماعي، والتنمر، وضغوط الأقران. وقد تكون مستويات الوعي الذاتي والتطور الشخصي متقاربة بين الذكور والإناث؛ مما يؤدي إلى استجابات مشابهة للمواقف الاجتماعية، نظرًا إلى تعرضهم لنفس البيئات الاجتماعية مثل الأسرة والمدرسة والأصدقاء (Lenroot & iedd, 2010). يُعتبر القلق الاجتماعي اضطرابًا نفسيًا يعكس مخاوف تتعلق بالتفاعل مع الآخرين والخوف من التقييم السلبي، وهذه المخاوف شائعة بين الجنسين، لأن الطبيعة الاجتماعية للإنسان تجعل الجميع عرضة لهذه المشاعر بغض النظر عن جنسهم. يمكن أن يُنظر إلى القلق الاجتماعي على أنه متساوٍ بين الجنسين، نظرًا لتشابه الظروف الاجتماعية والضغوط المفروضة على الذكور والإناث، وعندما تكون الأدوار الاجتماعية متقاربة بين الجنسين، يقل ظهور الفروقات في مستويات القلق (العجمي، 2019).

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة العجمي (2019) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق في القلق الاجتماعي تعزى للجنس. واختلفت مع نتيجة دراسة بلاسي وآخرين (Blasi et al., 2015) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في القلق الاجتماعي تعزى للجنس لصالح الإناث.

السؤال الثالث: أشارت نتائج السؤال الثالث إلى أن مستوى القلق الاجتماعي يرتفع بمقدار(0.548) من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى الهزيمة

النفسية بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، هذه النتيجة منطقية؛ حيث يرتبط القلق الاجتماعي والهزيمة النفسية ارتباطًا وثيقًا. فالهزيمة النفسية تعزز القلق الاجتماعي، والعكس صحيح. المراهقون الذين يشعرون باليأس والإحباط والاستسلام، بالإضافة إلى عدم الثقة بالنفس والشعور بعدم القيمة، يعانون من زيادة في القلق الاجتماعي والتقييم السلبي لذاتهم؛ مما يجعلهم يخافون من الظهور والتفاعل مع الآخرين. الهزيمة النفسية هي حالة يشعر بها الفرد عندما يشعر بالعجز أو الفشل في تحقيق مكانة اجتماعية أو النجاح في التفاعل مع الآخرين. قد ينتج هذا الشعور عن مواقف متكررة من الرفض أو الإحباط؛ مما يؤثر سلبًا في تقدير الذات. عندما يواجه الفرد مواقف يشعر فيها بالهزيمة أو العجز الاجتماعي (مثل الانتقاد أو السخرية)، يتكون لديه خوف دائم من التقييم السلبي. هذه التجارب تؤدي إلى خلق دائرة من الخوف والقلق؛ حيث يتجنب الفرد المواقف الاجتماعية خوفًا من التعرض للهزيمة مرة أخرى. مع تكرار هذه المشاعر، يتطور القلق الاجتماعي ليصبح اضطرابًا يستمر حتى في غياب التهديد المباشر (Maner et al., 2008; Karaca et al., 2020). ووفقًا لجيلبرت والآن أجراها (Gilbert & Allan, 1998)، فإن القلق الاجتماعي يرتبط بشعور الأفراد بأنهم أقل شأنًا أو غير قادرين على التكيف مع متطلبات البيئة الاجتماعية؛ مما يزيد من احتمالية تطويرهم لمشاعر الهزيمة النفسية. علاوة على ذلك، قد يؤدي التجنب المستمر للمواقف الاجتماعية إلى تقليل الفرص الاجتماعية والدعم العاطفي؛ مما يعزز الإحساس بالعجز ويعمّق الشعور بالهزيمة. لذا، فإن التدخلات التي تستهدف تقليل القلق الاجتماعي، مثل العلاج السلوكي المعرفي، قد تكون فعالة أيضًا في الحد من مشاعر الهزيمة النفسية وتعزيز التكيف النفسي.

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة سيداوي وآخرين (Siddaway et al., 2015)، التي أشارت إلى أن الهزيمة النفسية تنبأ بشكل خاص في الاكتئاب واضطرابات القلق.

التوصيات

- تصميم برامج وقائية لحماية المراهقين من القلق الاجتماعي.
- إجراء المزيد من الدراسات على فئة المراهقين مع متغيرات أخرى كالدعم الأسري والضغوط الأكاديمية.
- تضمين المناهج الدراسية موضوعات الصحة النفسية.
- عمل دورات تدريبية للمراهقين لتحسين مهارات الإتصال وتوكيد الذات لديهم.
- تثقيف المراهقين حول كيفية تخطي الفشل والإحباط.
- إشراك الأسرة في عملية علاج المراهقين من اضطراب القلق الاجتماعي.

المصادر والمراجع

بوقويسم، إ. وبلفرخ، ش. (2023). *الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين*. [رسالة ماجستير]، جامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل.

الحريبي، ف. وبسيوني، س. (2020). قلق المستقبل وعلاقته ببعض خصائص الشخصية لدى طالبات جامعة أم القرى. *المجلة العلمية لكلية التربية، 26*(2)، 308-341.

خلاف، ح. وخليف، أ. (2021). فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لخفض الهزيمة النفسية لدى المراهقين المتجلجين. *مجلة كلية التربية، 31*(4)، 195-220.

الزعبي، س. (2023). صورة الجسد وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين في محافظة جرش. [رسالة ماجستير]، الأردن، جامعة اليرموك.

السيد، ح. (2008). انهزامية الذات لدى طالبات الجامعة المطلقات وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة التربية وعلم النفس، 24*(3)، 12-36.

العجمي، م. (2019). إدمان ألعاب الانترنت وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين بدولة الكويت. *مجلة كلية التربية-جامعة الاسكندرية، 29*(6)، 21-46.

عزازي، أ. وعلي، ح. (2020). الأمن الفكري وعلاقته بالهزيمة النفسية لدى الشباب الجمعي. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 128*، 25-58.

علي، ف. (2022). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي لدى المراهقين. *مجلة كلية الآداب، 20*، 164-201.

عودة، أ. (2010). *القياس والتقويم في العملية التدريسية*. اربد: دار الأمل.

معوض، م. (2024). فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية لدى طلبة كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 22*(34)، 426-480.

هاني، أ. وفخري، أ. (2023). المقاومة النفسيه ووصم الذات كمحددين للهزيمة النفسية لدى عينة من المراهقين بمؤسسات رعاية الأيتام. *مجلة العلوم التربوية، 31*(3)، 579-647..

References

Almueed, S. M. (2024). The relative contribution of psychological defeat and cognitive failure in predicting academic failure among undergraduate students at King Khalid University. *Sohag University International Journal of Educational Research, 9*(9), 37–73. https://doi.org/10.21608/SUIJER.2024.339392

Alsamghan, A. S. (2021). Social anxiety symptoms and quality of life of secondary school students of Abha, Saudi Arabia. *The Journal of Genetic Psychology, 182*(1), 18–30. https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1837065

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.

Avedissian, T., & Alayan, N. (2021). Adolescent well-being: A concept analysis. *International Journal of Mental Health Nursing, 30*(2), 357–367. https://doi.org/10.1111/inm.12833

Blasi, M., Cavani, P., Pavia, L., Lo Baido, R., La Grutta, S., & Schimmenti, A. (2015). The relationship between self-image and social anxiety in adolescence. *Child and Adolescent Mental Health, 20*(2), 74–80. https://doi.org/10.1111/camh.12071

Branje, S., De Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). The relationship between defeat and entrapment and adolescent mental health and well-being (Doctoral dissertation, University of Glasgow). https://eleanor.lib.gla.ac.uk/record=b3332067

Callan, M. J., Kay, A. C., & Dawtry, R. J. (2014). Making sense of misfortune: Deservingness, self-esteem, and patterns of self-defeat. *Journal of Personality and Social Psychology, 107*(1), 142–162. https://doi.org/10.1037/a0036640

Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., & Loades, M. (2021). Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders, 289*, 98–104.

Dou, Q., Chang, R., & Xu, H. (2023). Body dissatisfaction and social anxiety among adolescents: A moderated mediation model of feeling of inferiority, family cohesion, and friendship quality. *Applied Research in Quality of Life, 18*(3), 1469–1489. https://doi.org/10.1007/s11482-023-10148-1

Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Olaya, B., & Seeley, J. R. (2014). Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30. *Journal of Affective Disorders, 163*, 125–132. https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.12.033

Garcia-Lopez, L. J., Salvador, M. D. C., & De Los Reyes, A. (2015). Assessment of social anxiety in adolescents. In *Social anxiety and phobia in adolescents: Development, manifestation and intervention strategies* (pp. 121–150). https://doi.org/10.1007/978-3-319-16703-9_6

Gilbert, P. (2000). Varieties of submissive behavior as forms of social defense: Their evolution and role in depression. In *Subordination and defeat* (pp. 3–45). Routledge.

Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine, 28*(3), 585–598.

Han, R., Xu, T., Shi, Y., & Liu, W. (2024). The risk role of defeat on the mental health of college students: A moderated mediation effect of academic stress and interpersonal relationships. *International Journal of Mental Health Promotion, 26*(9), 731–744. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.054884

Itani, M. H., Eltannir, E., Tinawi, H., Daher, D., Eltannir, A., & Moukarzel, A. A. (2021). Severe social anxiety among adolescents during COVID-19 lockdown. *Journal of Patient Experience, 8*. https://doi.org/10.1177/23743735211038386

Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Goel, A. D., Aneja, J., & Raghav, P. R. (2020). Burden of internet addiction, social anxiety, and social phobia among university students in India. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 9*(7), 3607–3612. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_360_20

Kabatay, R. T. (2008). *Self-defeating personality and learned helplessness* (Doctoral dissertation). Southern Illinois University at Carbondale.

Karaca, S., Karakoc, A., Can Gurkan, O., Onan, N., & Unsal Barlas, G. (2020). Investigation of the online game addiction level, sociodemographic characteristics, and social anxiety as risk factors for online game addiction in middle school students. *Community Mental Health Journal, 56*(5), 830–838. https://doi.org/10.1007/s10597-019-00544-z

Kleberg, J. L., Högström, J., Nord, M., Bölte, S., Serlachius, E., & Falck-Ytter, T. (2017). Autistic traits and symptoms of social anxiety are differentially related to attention to others' eyes in social anxiety disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 47*, 3814–3821. https://doi.org/10.1007/s10803-016-2978-z

La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology, 26*(2), 83–94.

Latif, F. (2022). A study indicating the hormonal changes in teenagers and their impact on mental health. *Archives of Clinical Psychiatry, 49*(3), 92–96.

Leigh, E., Chiu, K., & Clark, D. M. (2021). Is concentration an indirect link between social anxiety and educational achievement in adolescents? *PLOS One, 16*(5), e0249952. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249952

Lenroot, R. K., & Giedd, J. N. (2010). Sex differences in the adolescent brain. *Brain and Cognition, 72*(1), 46–55.

Liao, J., Xia, T., Xu, X., & Pan, L. (2023). The effect of appearance anxiety on social anxiety among college students: Sequential mediating effects of self-efficacy and self-esteem. *Behavioral Sciences, 13*(8), 692. https://doi.org/10.3390/bs13080692

Liu, S., Chen, Y., Chen, Y., Hu, T., Wang, Z., Wang, R., … Wang, Y. (2023). Reliability and validity of the Defeat Scale among internal migrant workers in China: Decadence and low sense of achievement. *Healthcare, 11*(6), 781–798. https://doi.org/10.3390/healthcare11060781

Lynch, H., McDonagh, C., & Hennessy, E. (2021). Social anxiety and depression stigma among adolescents. *Journal of Affective Disorders, 281*, 744–750. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.073

Mackenzie, C. S., Reynolds, K., Chou, K. L., Pagura, J., & Sareen, J. (2011). Prevalence and correlates of generalized anxiety disorder in a national sample of older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 19*(4), 305–315. https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e318202bc62

Maner, J. K., Miller, S. L., Schmidt, N. B., & Eckel, L. A. (2008). Submitting to defeat: Social anxiety, dominance threat, and decrements in testosterone. *Psychological Science, 19*(8), 764–768. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02154.x

Maurizi, L. K., Grogan-Kaylor, A., Granillo, M. T., & Delva, J. (2013). The role of social relationships in the association between adolescents' depressive symptoms and academic achievement. *Children and Youth Services Review, 35*(4), 618–625.

Mouloud, K., & Abd El-kadder, B. (2018). Future anxiety and its relationship to level of aspiration among physical education students. *Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques, 13*, 328–338.

O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports, 3*, 100070. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070

Rasouli, S., Gupta, G., Nilsen, E., & Dautenhahn, K. (2022). Potential applications of social robots in robot-assisted interventions for social anxiety. *International Journal of Social Robotics, 14*(5), 1–32. https://doi.org/10.1007/s12369-021-00851-0

Regis, J. M. O., Ramos-Cerqueira, A. T. A., Lima, M. C. P., & Torres, A. R. (2018). Social anxiety symptoms and body image dissatisfaction in medical students: Prevalence and correlates. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 67*, 65–73. https://doi.org/10.1590/0047-2085000000187

Rodgers, N. H., Lau, J. Y., & Zebrowski, P. M. (2022). Examining the effects of stuttering and social anxiety on interpretations of ambiguous social scenarios among adolescents. *Journal of Communication Disorders, 95*, 106179. https://doi.org/10.1016/j.jcomdis.2021.106179

Rojo-Ramos, J., Rojo-Ramos, P., García-Gil, M. Á., & Galán-Arroyo, C. (2024). Physical social anxiety in adolescence in physical education Spanish students. *Retos, 61*, 238–243. https://hdl.handle.net/10662/22989

Salmivalli, C., Laninga-Wijnen, L., Malamut, S. T., & Garandeau, C. F. (2021). Bullying prevention in adolescence: Solutions and new challenges from the past decade. *Journal of Research on Adolescence, 31*(4), 1023–1046.

Siddaway, A. P., Taylor, P. J., Wood, A. M., & Schulz, J. (2015). A meta-analysis of perceptions of defeat and entrapment in depression, anxiety problems, posttraumatic stress disorder, and suicidality. *Journal of Affective Disorders, 184*, 149–159. https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.05.046

Springer, A., Parcel, G., Baumler, E., & Ross, M. (2006). Supportive social relationships and adolescent health risk behavior among secondary school students in El Salvador. *Social Science & Medicine, 62*(7), 1628–1640.

Swee, M. B., Hudson, C. C., & Heimberg, R. G. (2021). Examining the relationship between shame and social anxiety disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 90*, 102088. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102088

Taylor, P. J., Gooding, P., Wood, A. M., & Tarrier, N. (2011). The role of defeat and entrapment in depression, anxiety, and suicide. *Psychological Bulletin, 137*(3), 391–420.

Wu, X., Qi, J., & Zhen, R. (2021). Bullying victimization and adolescents' social anxiety: Roles of shame and self-esteem. *Child Indicators Research, 14*, 769–781. https://doi.org/10.1007/s12187-018-9610-z

Yuan, C., Zhang, C., & Wang, S. (2022). Social anxiety as a moderator in consumer willingness to accept AI assistants based on utilitarian and hedonic values. *Journal of Retailing and Consumer Services, 65*, 102878. https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102878