العـــــدد (٣٥)، الجـــزء الثـانـي، سبتمبـر ٢٠٢٥، ص ص ١٢٧ - ١٥١

جـودة الحيـــاة وعـلاقتهـا بالقلـق الاجتمـاعـي لـــدى طـلاب المـرحلـــة الثـانـويـة بمـدينـــة جـدة

إعـــداد

د/ مانـع مـريـع أبـو دبيـل القحطانـي

دكتـوراة في الارشـاد النفسـي والتـربـوي - ادارة تعليـم جـــدة

جـودة الحيـاة وعـلاقتهـا بالقلـق الاجتمـاعـي لـدى طـلاب المـرحلـة الثـانـويـة بمـدينـه جـدة

د/ مـانـع القحطـانـي (*)

ملخـــــص

هدف البحث إلى التحقق من العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الكمي، وتمثلت عينة البحث في (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. وطبق عليهم مقياسي جودة الحياة والقلق الاجتماعي. وأشارت نتائج البحث إلى أن مستوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية جاء متوسطًا، بينما جاء مستوى القلق الاجتماعي مرتفعًا. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة وقوية دالة إحصائيًا بين مستوى جودة الحياة ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة – القلق الاجتماعي – المرحلة الثانوية.

(*) دكتوراة في الارشاد النفسي والتربوي – ادارة تعليم جدة.

Quality of Life and Its Relationship to Social Anxiety among High School Students in Jeddah

Dr. Manea Al Qahtani

Abstract

The aim of the research was to investigate the correlational relationship between quality of life and social anxiety among high school students in the city of Jeddah. The study adopted a quantitative descriptive approach, and the research sample consisted of 200 male and female high school students in Jeddah. The quality of life and social anxiety scales were applied to the participants. The results indicated that the level of quality of life among high school students was moderate, while the level of social anxiety was high. The findings also showed a strong, statistically significant negative correlation between the level of quality of life and the level of social anxiety among high school students in Jeddah.

Keywords: Quality of Life – Social Anxiety – Secondary Stage.

مقدمة:

أصبح مفهوم جودة الحياة محط اهتمام الباحثين وصانعي السياسات في مختلف المجالات، خاصة في المجال التربوي، حيث يُنظر إليه كعامل رئيسي في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي والأكاديمي للطلاب، وذلك من حيث زيادة القدرة على التكيف مع البيئة المدرسية، وتحسين الصحة النفسية، وتعزيز العلاقات الاجتماعية.

وتشمل جودة الحياة مجموعة من العوامل التي تؤثر في رفاهية الأفراد، مثل الصحة النفسية، والإحساس بالأمان، والعلاقات الاجتماعية، وفرص تحقيق الذات (الزارع، ٢٠١٥؛ Post, 2014). وفي السياق التعليمي، تلعب جودة الحياة دورًا جوهريًا في تحسين التحصيل الدراسي وتعزيز التفاعل الاجتماعي، إذ إن الطلاب الذين يتمتعون بجودة حياة مرتفعة يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية والتكيف مع البيئة المدرسية (المحمدي، ٢٠٢٢؛ أبو عيشة، ٢٠٢٠؛ عبيدات، ٢٠٢٢).

من ناحية أخرى، تُعد الجوانب النفسية والاجتماعية من العوامل الرئيسة التي تحدد مدى نجاح الطلاب في مسيرتهم التعليمية، حيث تعكس مدى تكيفهم واستعدادهم للتعلم، ورغبتهم في تحقيق الإنجازات الأكاديمية. ويعد القلق الاجتماعي من أشهر المشكلات النفسية والاجتماعية التي قد يصاب بها الأفراد. والقلق الاجتماعي أحد المفاهيم النفسية ذات الصلة بالعمليات التربوية الاجتماعية التي تتداخل مع إعداد الطالب للتفاعل مع المواقف الاجتماعية المختلفة، وهو يمثل عقبة تواجه طلاب المرحلة الثانوية، لكونه يعوق سلوكهم التوافقي خلال تعاملاتهم الاجتماعية، ويؤثر على ضبط انفعالاتهم في مواقف التفاعل الاجتماعي، وعلى أنظمتهم المعرفية نتيجة التفسير غير الموضوعي للواقع، حيث يظهر الطلاب القلقون اجتماعيًا الخوف من إمعان النظر فيهم من قبل الآخرين، والحساسية المفرطة للنقد، وتجنب للمواقف الاجتماعية، والتركيز على تقييم الآخرين لهم، مما يؤدي لتأثر توقعاتهم بالنجاح والقبول وقوة الشخصية وكذلك تأثر صورة ذاتهم وكفاءتها (شما، ٢٠١٥).

ويعد القلق الاجتماعي من الموضوعات التي لها تأثيرها على حياة الافراد والمجتمع ومن ثم على التعليم، فهو أحد الاضطرابات النفسية التي صنفت ضمن الدليل الإحصائي

التشخيصي للاضطرابات العقلية (DSM) وهو اضطراب نفسي واسع الانتشار ومزمن لكنه قابل للعلاج ويترافق مع اضطرابات القلق الأخرى ومع الاكتئاب (بلحسيني، ٢٠١١).

ونظرًا لأهمية كل من جودة الحياة والقلق الاجتماعي في تحقيق التفوق الأكاديمي وتعزيز الاستعداد للتعلم المستمر، تطرقت أدبيات البحث لدراسة كل منهما، وقد أشارت عدد من الدراسات السابقة إلى علاقة محتملة بين جودة حياة الطلاب، ومستوى قلقهم الاجتماعي، منها دراسة محمد (٢٠٢١) التي أشارت إلى أن جودة الحياة تعد ذات علاقة واضحة بالقلق الاجتماعي لدى الطلاب المصريين والسعوديين. كما أشارت دراسة رفاعي وآخرون (٢٠٢٠)، أن القلق الاجتماعي يرتبط سلبيًا بجودة الحياة لدى الطلاب.

وفي ضوء ما سبق، تبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي لدى الطلاب، حيث يسعى البحث الحالي إلى استكشاف العلاقة بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

مشكلة البحث:

تعد جودة الحياة عاملًا أساسيًا في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي والأكاديمي لدى الطلاب، إلا أن العديد من التحديات قد تؤثر سلبًا على مستوى جودة حياتهم، مما قد ينعكس على تحصيلهم الدراسي وحياتهم الانفعالية والاجتماعية. فالطلاب في المرحلة الثانوية يواجهون ضغوطًا دراسية متزايدة، تتمثل في متطلبات التحصيل الأكاديمي، والمنافسة على معدلات مرتفعة، والاستعداد للانتقال إلى المرحلة الجامعية. بالإضافة إلى ذلك، تلعب الظروف الاقتصادية دورًا مهمًا في تحديد مستوى الرفاهية التي يحظى بها الطلاب، حيث قد تؤدي بعض الأوضاع الاقتصادية الصعبة إلى تقليل الفرص التعليمية والدعم النفسي والاجتماعي المتاح لهم. كما أن العوامل النفسية والاجتماعية، مثل الشعور بالإنجاز، والاندماج في البيئة المدرسية، والعلاقات مع الأقران والمعلمين، تؤثر بشكل مباشر على مستوى جودة الحياة للطلاب (الشيخي، ٢٠٢٠؛ بوبعاية، ٢٠١٨).

هذه التحديات المختلفة قد يكون لها تأثيرًا على تعلم الطلاب بالمرحلة الثانوية، وفي هذا السياق أشارت عدد من الدراسات إلى ارتفاع مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية لما يواجهونه من تحديات في تلك المرحلة، فقد أشارت دراسة دراسة أبو لبدة وحواشين (٢٠١٨) إلى أن مستوى القلق الاجتماعي كان مرتفعًا لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأن مستوى القلق الاجتماعي كان أعلى لدى الإناث منه لدى الذكور، وأن القلق الاجتماعي لدى طلبة الصف الثالث ثانوي أعلى منه لدى طلبة الصف الأول ثانوي. كما أشارت دراسة سليمان وإبراهيم (٢٠٢١) إلى ارتفاع مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ورغم تزايد الاهتمام بمفهوم جودة الحياة والقلق الاجتماعي وتأثيرهما على الأداء الأكاديمي للطلاب بالمرحلة الثانوية، إلا أن الدراسات التي تناولت العلاقة بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي في البيئة السعودية، وخصوصًا بين طلاب المرحلة الثانوية، لا تزال محدودة. هذه الفجوة البحثية تعزز الحاجة إلى دراسات علمية تركز على فهم العلاقة بين هذين المتغيرين، مما يسهم في تقديم حلول تربوية فعالة تهدف إلى تحسين جودة حياة الطلاب وخفض اضطراب القلق الاجتماعي لديهم. ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

١- ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟

٢- ما مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟

٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟

أهـــداف البحـــث:

يهدف البحث إلى ما يلي:

١- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

٢- التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

٣- التحقق من العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في جانبين هما:

ا) الأهمية النظرية:

- من المؤمل أن يساهم هذا البحث في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بموضوعي جودة الحياة والقلق الاجتماعي، خاصة في البيئة التعليمية السعودية، من خلال تقديم بيانات ومعطيات ميدانية حديثة.
- يركز البحث على طلاب المرحلة الثانوية، وهي مرحلة حساسة في النمو النفسي والاجتماعي، مما يُكسب النتائج أهمية في فهم طبيعة هذه المرحلة والتحديات المرتبطة بها.
- من المؤمل أن يساهم البحث في توضيح طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي، وهو ما يمكن أن يشكل أساساً لدراسات مستقبلية تتناول متغيرات وسيطة أو معدّلة.

الأهمية التطبيقية:

- قد يمكن الاستفادة من نتائج البحث في تطوير سياسات وبرامج دعم نفسي وتربوي تستهدف تحسين جودة حياة الطلاب والحد من مشاعر القلق لديهم.
- قد تساهم نتائج البحث في تصميم وتنفيذ برامج إرشادية أو تربوية تعزز من الرفاه النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- يلفت البحث أنظار المعلمين والإداريين إلى أهمية البيئة المدرسية في دعم جودة حياة الطلاب والحد من الضغوط النفسية والاجتماعية.

حدود الدراسة:

- **الحدود البشرية:** عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق البحث في مدارس المرحلة الثانوية بمدينة جدة.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (١٤٤٦هـ-١٤٤٧هـ).
- **الحدود الموضوعية:** اقتصر البحث على دراسة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي.

مصطلحات البحث:

١- جودة الحياة (Quality of Life):

أ) **التعريف العلمي:** هي إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، وتوقعاته، وقيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، وحالته النفسية، ومستوى استقلاليته، وعلاقاته الاجتماعية، واعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة (هيبتة، ٢٠٢٠، ١٤٤).

ب) **التعريف الإجرائي:** يعرف الباحث جودة الحياة إجرائيًا بأنها الدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة على مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية (١٩٩٦).

٢- القلق الاجتماعي (Social Anxiety):

أ) **التعريف العلمي:** هو الخوف من المواقف الاجتماعية التي قد يتعرض فيها الفرد للإحراج (مثل إجراء محادثة، مقابلة الغرباء، المواعدة) أو التي تنطوي على خطر التقييم السلبي من الآخرين (مثل أن يُنظر إليه على أنه غبي، ضعيف، أو قَلِق). ينطوي القلق الاجتماعي على شعور بالتوجس بشأن المكانة الاجتماعية للفرد، أو دوره، أو سلوكه. وعندما يتسبب هذا القلق في ضيق نفسي كبير أو يعيق أداء الفرد لوظائفه اليومية، فقد يكون من المناسب تشخيصه بالرهاب الاجتماعي (American Psychological Association, 2018).

ب) التعريف الإجرائي: يعرف الباحث القلق الاجتماعي بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة في مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في الدراسة، والذي يقيس مستوى المشاعر المرتبطة بالخوف من تقييم الآخرين، وصعوبة التفاعل الاجتماعي، والتجنب للمواقف الاجتماعية داخل البيئة المدرسية وخارجها.

الإطـــــار النظـــــــــري:

أولًا: جـــودة الحيـــاة:

حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام واسـع في مجال علم النفس عمومًا، إذ يُعد من المفاهيم الحديثة نسـبيًا التي برزت كموضـوع رئيسـي في علم النفس الإيجابي. ويركز هذا المجال على الجوانب الإيجابية ونقاط القوة لدى الأفراد، بهدف تمكينهم من تبني سـلوكيات إيجابية. ويُعتبر تعريف منظمة الصـحة العالمية لجودة الحياة (World Health Organisation, 1997) من أكثر التعريفات شـيوعًا في الأدبيات، حيث تُعرّف جودة الحياة بأنها "إدراك الفرد لمكانته في الحياة ضـمن سـياق الثقافة وأنظمة القيم التي ينتمي إليها، وذلك في ضـوء تصـوراته عن ذاته، وأهدافه، وتوقعاته، ومعاييره، واهتماماته".

وتتعدد مؤشـرات جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث تشـمل أبعادًا نفسـية، واجتماعية، وأكاديمية، وصـحية، ومن أبرز هذه المؤشـرات (هيبتة، ٢٠٢٠، ١٤٥؛ معمرية، ٢٠٢٠، ٢٢؛ قاسم، ٢٠٢٠، ٢١٣؛ Costanzo & Ferrara, 2015):

١- **المؤشرات النفسية:** وهي تتمثل في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، ومستوى مرتفع من تقدير الذات والثقة بالنفس، وانخفاض معدلات القلق والتوتر والاكتئاب، والقدرة على التكيف مع الضغوط والتحديات، والإحساس بالهدف والمعنى في الحياة.

٢- **المؤشـرات الاجتماعية:** وهي تتمثل في جودة العلاقات مع الأهل والمعلمين والزملاء، والشـعور بالانتماء والتقدير داخل المدرسـة والمجتمع، والقدرة على التواصـل الفعّال والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، والمشاركة في الأنشطة اللامنهجية والتطوعية.

٣- **المؤشـرات الصـحية:** وهي تتمثل في التمتع بصـحة جسـدية جيدة ومسـتويات طاقة مناسبة، وممارسة النشاط البدني بانتظام، واتباع نمط غذائي صحي ومتوازن، والحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة.

٤- **المؤشرات الأكاديمية:** وهي تتمثل في الرضا عن الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي، والقلق الاجتماعي والاهتمام بالمعرفة، وتوفر بيئة تعليمية داعمة ومحفزة، واسـتخدام استراتيجيات تعلم فعالة وتحقيق التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية.

ثانيًا: القلق الاجتماعي:

إن القلق الاجتماعي هو نوع من أنواع القلق يتميز بالخوف الشديد والمستمر فى المواقف الاجتماعية أو الأداء الذي قد يشعر فيه بالحرج كما يشير إلى الخوف من التفاعلات الاجتماعية والخوف من التحدث في الأماكن العامة. (Martin, 2000).

ويعرف رضوان (٢٠٠١) القلق الاجتماعي بأنه "الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد أن يتعامل أو يتفاعل فيها مع الآخرين، ويكون معرضاً نتيجة لذلك إلى نوع من أنواع التقييم، أما السمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين".

ومن حيث المكونات فقد قسم بارون (Baron, 1989) اضطراب القلق الاجتماعي إلى ثلاث مكونات أساسية:

- **المكون المعرفي:** ويتضمن أفكاراً وتقييمات للذات ووعي مفرط واستغراق في الذات، وتوقع الظهور بشكل غير لبق أمام الآخرين، مع توقع استهجانهم، وانزعاج من النقد والملاحظات السلبية، وانشغال متكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة أو المثيرة للقلق.
- **المكون الانفعالي:** ويتضمن الاستثارة العصبية أثناء المواقف الاجتماعية ومعاناة الشخص من أعراض جسدية، كاحمرار الوجه، الرعشة، الشعور بالغثيان، والتعرق، وجفاف الحلق، وارتفاع معدل ضربات القلب.
- **المكون السلوكي:** ويتضمن كف السلوك الاجتماعي، وتجنب الآخرين، ونقص المهارات الاجتماعية والحديث المنخفض وغير الجذاب أو الصمت، وتجنب الاحتكاك البصري.

منهجية البحث:

منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الكمي لمناسبته لتحقيق أهداف الدراسة، وهو أحد المناهج العلمية المستخدمة في البحوث والدراسات المختلفة. ويهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة معينة، ثم وصف وتحليل هذه الحقائق والبيانات بشكل دقيق وتفصيلي، واستخلاص النتائج والوصول إلى تعميمات محددة بشأن الظاهرة المدروسة (مليح، ٢٠٢٠).

مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة، وحصل الباحث على إحصائيات رسمية حول مجتمع الدراسة، بناء على خطابات تسهيل مهمة الباحث.

عينة البحث:

بلغت عينة البحث (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة، وقد تم اختيار العينة من مجتمع البحث بطريقة المعاينة العشوائية. والجدول التالي يوضح خصائص عينة البحث وفقًا لعدد من المتغيرات الديموغرافية.

جدول (١)
خصائص عينة الاستبانة وفقًا للمتغيرات الديموغرافية (٢٠٠)

المتغيرات	المستويات	التكرار	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	٨٠	٤٠٪
	أنثى	١٢٠	٦٠٪
الصف	الأول الثانوي	٦٦	٣٣٪
	الثاني الثانوي	٦٦	٣٣٪
	الثالث الثانوي	٦٨	٣٤٪

أدوات البحث:

في ضوء تصميم البحث الوصفي تم استخدام الأدوات التالية:

١- مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF, 1996).

٢- مقياس القلق الاجتماعي (العماري، ٢٠١٦).

الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

أولًا: مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF, 1996).

١- صدق الاتساق الداخلي:

تم التعرف على مدى اتساق مقياس جودة الحياة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)، ويوضح الجدول (٢) الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة.

جـــــدول (٢)

معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة (ن= ٢٠٠)

رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
	٠,٦٦٥**		٠,٦٣٦**		٠,٦١٢**
	٠,٦٤٧**		٠,٦١٤**		٠,٦٤٥**
	٠,٦٢١**		٠,٦٢٥**		٠,٦٣٦**
	٠,٦٤١**		٠,٦٧٤**		٠,٦٢٥**
	٠,٦١٢**		٠,٦١٤**		٠,٦١٧**
	٠,٦٣٢**		٠,٦١٤**		٠,٦٥٢**
	٠,٦٢٤**		٠,٦٥٤**	-	-
	٠,٦٤٥**		٠,٦٨٥**	-	-
	٠,٦٦٥**		٠,٦٣٢**	-	-

** قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يتضـــح من الجدول (٢) أن كل عبارة ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطًا دالًا إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى تمتع مقياس جود الحياة بمستوى ملائم من الاتساق الداخلي.

٢- ثبـات ألفـا كـرونبـاخ:

تم التحقق من ثبات مقياس جودة الحياة من خلال اســتخدام معامل ثبات ألفا-كرونباخ Cronbach's Alpha في حالة حذف كل بند من بنوده، وذلك باســـتخدام برنامج (JASP 0.9.2.0) الإحصائي، ويوضح جدول (٣) قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة.

جـــــدول (٣)

قيم معاملات ثبات ألفا لكل بند من مقياس جودة الحياة في حالة حذف كل بند (ن=٢٠٠)

رقم البند	معامل ألفا α	رقم البند	معامل ألفا α	رقم البند	معامل ألفا α
	٠,٨٥٤		٠,٧٥١		٠,٧٣٢
	٠,٨٤١		٠,٨٥٢		٠,٧٥٤
	٠,٧٨٥		٠,٨٦٢		٠,٧٦٤
	٠,٨٥٤		٠,٨١٠		٠,٧٥٢
	٠,٧٥٤		٠,٨٥٤		٠,٧٢٠
	٠,٨٥٤		٠,٧٤٢		٠,٨٥١
	٠,٧٥٤		٠,٨٥٤	-	-
	٠,٧٦٢		٠,٧٢١	-	-
	٠,٧٨٥		٠,٧٠١	-	-
المقياس ككل					٠.٨١٢

يُلاحظ من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الثبات لألفا كرونباخ قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول (0.70)، بما يشير إلى أن مقياس جودة الحياة يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

ثانيًا: مقياس القلق الاجتماعي (العماري، ٢٠١٦).

١- صدق الاتساق الداخلي:

تم التعرف على مدى اتساق مقياس القلق الاجتماعي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لكل بعد على حدة، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)، ويوضح الجدول (٤) الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي.

جدول (٤)

معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لكل بعد على حدة من مقياس القلق الاجتماعي (ن= ٢٠٠)

رقم البند	معامل الارتباط بالأعراض الجسدية	رقم البند	معامل الارتباط بصعوبات التواصل والتعبير عن النفس	رقم البند	معامل الارتباط بالخوف من المواقف الاجتماعية والدخول فيها	رقم البند	معامل الارتباط بتدني الثقة بالنفس	رقم البند	معامل الارتباط بتشتت الأفكار
	٠,٦٢١**		٠,٦٠١**		٠,٦٥٢**		٠,٦١١**		٠,٦٢١**
	٠,٦٢٤**		٠,٦١١**		٠,٦٠١**		٠,٦٢٢**		٠,٦٢١**
	٠,٧٥٢**		٠,٧٣٢**		٠,٦٠٢**		٠,٦٤١**		٠,٦٢١**
	٠,٦١٤**		٠,٧٤١**		٠,٦٤١**		٠,٦٣٥**		٠,٦٣١**
	٠,٧٥١**		٠,٦٣٢**		٠,٦٢٣**		٠,٦٣٢**		٠,٦٤٠**
	٠,٦٢٤**		٠,٦٥١**		٠,٦٥١**		٠,٦٤١**		٠,٦٣٢**
	٠,٧٤١**		٠,٦٠١**		٠,٦٥٢**		٠,٦٢١**	-	-
	٠,٦٣٢**		٠,٦٤١**		٠,٦٤١**		٠,٦١١**	-	-
	٠,٧١٤**	-	-		٠,٦٥٢**		٠,٦٢١**	-	-
	٠,٦٢٤**	-	-		٠,٦١١**		٠,٦٦٢**		
	٠,٦٣٢**	-	-	-	-	-	-	-	-

** قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يتضـــح من الجدول (٤) أن كل عبارة ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطًا دالًا إحصـائيًا عند مسـتوى دلالة (٠.٠١)، مما يشـير إلى تمتع مقياس القلق الاجتماعي بمسـتوى ملائم من الاتساق الداخلي.

٢- ثبـات ألفـا كـرونبـاخ:

تم التحقق من ثبات مقياس القلق الاجتماعي من خلال استخدام معامل ثبات ألفا-كرونباخ Cronbach's Alpha في حالة حذف كل بند من بنوده، وذلك باسـتخدام برنامج (JASP 0.9.2.0) الإحصائي، ويوضح جدول (٥) قيم معاملات الثبات لمقياس القلق الاجتماعي.

جـــــدول (٥)

قيم معاملات ثبات ألفا لكل بند من مقياس القلق الاجتماعي في حالة حذف كل بند (ن=٢٠٠)

رقم البند	معامل ألفا α	رقم البند	معامل ألفا α	رقم البند	معامل ألفاα
	٠,٧٤٢**		٠,٧٤٥**		٠,٧٥١**
	٠,٨٢٥**		٠,٧٦٥**		٠,٧٢٥**
	٠,٨٢٤**		٠,٧٢١**		٠,٧٣٦**
	٠,٧٤٥**		٠,٧٣٢**		٠,٧٢٥**
	٠,٧٣٢**		٠,٧١١**		٠,٧٢٤**
	٠,٧٤١**		٠,٧٢٢**		٠,٧٥٢**
	٠,٧٥٦**		٠,٧٥٤**		٠,٧١٤**
	٠,٧٦٥**		٠,٧٥٢**		٠,٧٢١**
	٠,٧٤٥**		٠,٧٤٥**		٠,٧٥٢**
	٠,٧٩٥**		٠,٧٦٥**		٠,٧١٤**
	٠,٧٥٤**		٠,٧٤٥**		٠,٧٥٢**
	٠,٧٠١**		٠,٧١٤**		٠,٧٥٢**
	٠,٧٠٥**		٠,٧١٠**		٠,٧١١**
	٠,٧٠٦**		٠,٧١٥**		٠,٧١٢**
	٠,٧٤٥**		٠,٧٥٦**	-	-
المقياس ككل					

يُلاحظ من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الثبات لألفا كرونباخ قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول (0.70)، بما يشير إلى أن مقياس القلق الاجتماعي يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

خطوات البحث:

١- الاطلاع على الإطار النظري والبحوث السابقة التي تناولت متغيرات (جودة الحياة، والقلق الاجتماعي).

٢- اختيار أدوات البحث من خلال الاستعانة بالكتابات والآراء النظرية التي تناولت متغيرات الدراسة، والاطلاع على الأدوات التي أعدها الباحثون، والإفادة منها.

٣- تحويل وتصميم أدوات الدراسة إلى نماذج إلكترونية تصلح للتطبيق الإلكتروني عبر الإنترنت، واستعان الباحث في ذلك بنماذج جوجل (Google Forms).

٤- تطبيق أدوات البحث عبر الإنترنت على عينة استطلاعية، ثم حُللت استجابات الطلاب في كل أداة على حدة للتحقق من الكفاءة السيكومترية لها.

٥- تطبيق أدوات على العينة الأساسية من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة، ثم حُللت استجابات الطلاب في كل أداة على حدة للإجابة عن أسئلة البحث.

٦- إجراء التحليل الإحصائي للإجابة عن أسئلة البحث.

٧- عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها من خلال ربطها بالإطار النظري والدراسات السابقة.

٨- كتابة توصيات الدراسة والبحوث المقترحة.

الأساليب الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة البحث وتحليل النتائج اتُّبعت الأساليب الإحصائية الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية (Frequencies & Percentages) لوصف خصائص عينة البحث.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coeffient) لحساب صدق الاتساق الداخلي لأدوات البحث.

- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لمعرفة ثبات أدوات البحث.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإجابة عن السؤالين الأول والثاني من أسئلة البحث.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coeffient) للإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة البحث.

نتائج البحث:

أولًا: نتائج السؤال الأول ومناقشتها

ينص السؤال الأول على الآتي: **ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟** وللإجابة عن هذا السؤال تم تحديد درجة الموافقة بناءً على قيمة المتوسط الحسابي، وفى ضوء درجات قطع مقياس أداة البحث، وذلك باعتماد المعيار التالي لتقدير درجة الأهمية، حيث تم تحديد طول فترة مقياس ليكرت الخماسي المستخدمة في هذه الأداة (من ١: ٥)، وتم حساب المدى (٥- ١ =٤) الذي تم تقسيمه على عدد فترات المقياس الخمسة؛ للحصول على طول الفترة، أي (٤/ ٥ = ٠.٨) ثم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس، وهي (١)؛ وذلك لتحديد الحد الأعلى للفترة الأولى، وهكذا بالنسبة لبقية الفترات كما هو مبيّن بالجدول الآتي:

جدول (٦)

درجات قطع مقياس أداة البحث

الفترة	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة
١ – ١.٨	١- ١.٧٩	ضعيفة جدا
١.٨ – ٢.٦	١.٨ – ٢.٥٩	ضعيفة
٢.٦ -٣.٤	٢.٦ – ٣.٣٩	متوسطة
٣.٤ – ٤.٢	٣.٤ – ٤.١٩	كبيرة
٤.٢ - ٥	٤.٢ – ٥	كبيرة جدا

ثم تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث الخاصة ببنود مقياس جودة الحياة، ويمكن عرض النتائج على النحو الآتي:

جـــــدول (٧)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث الخاصة ببنود مقياس جودة الحياة (ن= ٢٠٠)

م	البنـــــد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
	أشعر بأن الألم الجسدي يمنعني من القيام بالأعمال التي أريدها.	٣,٣٢١	١,٠١٢	متوسطة
	أنا بحاجة للعلاج الطبي لأتمكن من القيام بأعمالي اليومية.	٣,١٢١	١,٠٢٦	متوسطة
	أستمتع بحياتي.	٣,١٢٤	١٠٦٥	متوسطة
	أشعر بأن حياتي ذات معنى.	٣,١١٤	١,٠٦٥	متوسطة
	لدي قدرة على التركيز.	٣,١١٨	١,٠٥٢	متوسطة
	أشعر بالأمان في حياتي اليومية.	٣,٣٢١	١,٠٣٢	متوسطة
	أرى أن البيئة المحيطة بي صحية.	٣,٣٦٥	١,١٤٠	متوسطة
	لدي طاقة كافية لمزاولة الحياة اليومية.	٣,٣٢٥	١,٠٢٥	متوسطة
	أقبل مظهري الخارجي.	٣,٣٤١	١,٠٦٥	متوسطة
	لدي من المال ما يكفي احتياجاتي.	٣,٣٠٢	١,٠٢٤	متوسطة
	تتوفر لدي المعلومات التي أحتاجها في حياتي اليومية.	٣,٣٠١	١,٠٢٤	متوسطة
	لدي الفرصة لممارسة الأنشطة الترفيهية.	٣,٣١٤	١,٠٢٥	متوسطة
	أستطيع التنقل بسهولة.	٣,٣٦٣	١,٠٠٣	متوسطة
	أنا راض عن نومي.	٣,٣٨٥	١,٠٦٥	متوسطة
	لدى رضا عن قدرتي على القيام بنشاطاتي اليومية.	٣,٣٦١	١,٠٦٥	متوسطة
	لدى رضا عن قدرتي على العمل.	٣,٣٦١	١,٠٤٥	متوسطة
	لدى رضا عن نفسي.	٣,٣٥٤	١,٠٢٥	متوسطة
	لدى رضا عن علاقاتي الشخصية.	٣,٣٢٠	١,٢١١	متوسطة
	لدى رضا عن حياتي الجنسية.	٢,٦٥٢	١,٠١٢	متوسطة
	أنا راض عن الدعم المقدم لي من الأصدقاء.	٢,٨٥٤	١,٠٦٥	متوسطة
	لدى رضا عن الأوضاع في مكان سكني.	٢,٩٥٥	١,٠٢٥	متوسطة
	لدى رضا عن الخدمات الصحية المتوفرة لي.	٢,٩٦٥	١,٠٣٢	متوسطة
	لدى رضا عن وسائل المواصلات التي أستخدمها.	٢,٩٦٤	١,٢٣٢	متوسطة
	لدي مشاعر إيجابية مثل المزاج المعتدل والتفاؤل والسعادة.	٢,٩٩٩	١,٠١٩	متوسطة
إجمالي المقياس		٢,٩٨٧	١,٠٦٢	متوسطة

يتّضـــح من الجدول (٧) أن درجة الموافقة لإجمالي بنود مقياس جودة الحياة جاءت بدرجة موافقة "متوسـطة" من وجهة نظر عينة البحث بمتوسـط حسـابي (٢.٩٨٧)، وانحراف معياري (١.٠٦٥)، وقد تراوحت المتوسطات الحسابية لدرجة الموافقة على البنود من (٢.٦٥٢) إلى (٣.٣٨٥)، أي أن البنود جاءت بدرجة موافقة "متوسطة".

ويشير مستوى جودة الحياة المتوسط لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جدة إلى أن طلاب المرحلة الثانوية غالبًا ما يواجهون ضغوطًا متزايدة تتعلق بالتحصيل الدراسي، والاختبارات النهائية، وتحديد المسار الجامعي أو المهني، مما قد يؤثر سلبًا على جودة حياتهم. كما أن هذه المرحلة العمرية (المراهقة) تتسـم بالكثير من التغيرات النفسـية والاجتماعية، مثل بناء الهوية الذاتية، والرغبة في الاسـتقلال، والتقلبات المزاجية، ما يجعل الطلاب أكثر عرضـة للتوتر والاضـطراب النفسـي، وهو ما ينعكس على تقييمهم لجودة حياتهم. وقد يفتقر بعض الطلاب إلى الدعم الكافي من الأسرة أو المدرسة، سواء على المستوى العاطفي أو الأكاديمي، مما يقلل من شـعورهم بالرفاه النفسـي والاجتماعي. غياب برامج الدعم النفسـي أو قلة تفعيلها في المدارس قد يكون أحد الأسباب المؤثرة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسـة عدائكة وآخرون (٢٠٢٠) حيث أشـارت الدراسـة إلى عدم تمتع طلاب المرحلة الثانوية بمسـتوى مناسـب من جودة الحياة. كما اتفقت مع دراسـة بن شـدة وآخرون (٢٠٢٢) والتي أشـارت إلى انخفاض مسـتوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ثانيًا: نتـائـج السـؤال الثانـي ومناقشتهـا

ينص السـؤال الثاني على الآتي: **ما مسـتوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟** وللإجابة عن هذا السـؤال تم حسـاب المتوسـطات والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث الخاصـة بـبنود مقياس القلق الاجتماعي، ويمكن عرض النتائج على النحو الآتي:

جـــــدول (٨)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث الخاصة ببنود مقياس القلق الاجتماعي (ن= ٢٠٠)

م	البنـــــد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
	البعد الأول: الأعراض الجسدية	-	-	-
١	أتصبب عرقاً أثناء توضيح بيان أمام زملائي بالفصل	٢,٦٥٤	١,١٠٧	متوسطة
٢	أتجنب النظر في العينين عند حديثي مع شخص ما	٢,٦٠١	٠,٩٥٤	متوسطة
٣	أتلعثم بالكلام عندما أتحدث مع الآخرين	٢,٩٥٤	١,١٧٣	متوسطة
٤	أتوتر عندما أتحدث مع المدرسين	٣,٨٧٥	١,٠٨٩	كبيرة
٥	أشعر بالتوتر عندما أجلس مقابل الآخرين	٢,٦٨٥	٠,٩٨٧	متوسطة
٦	أشعر بالدوار عندما أمر في الشارع وينظر الآخرون إلي	٢,٦٧٨	٠,٩٠٢	متوسطة
٧	أشعر بجفاف حلقي عند الإجابة على سؤال يطرحه المعلم	٣,٧٤٥	١,٠٢١	كبيرة
٨	أشعر بقشعريرة عند مقابلة شخص ما لأول مرة	٢,٨١٢	١,١٩٢	متوسطة
٩	ترتعش يدي عند الكتابة على السبورة أمام زملائي بالفصل	٢,٨٢١	٠,٨٨٠	متوسطة
١٠	تزداد ضربات قلبي عند القراءة أمام زملائي بالفصل	٣,٦٤٠	١,١٤٣	كبيرة
١١	يحمر وجهي عندما يناقشني المعلم أمام زملائي	٢,٦٧٨	٠,٩١١	متوسطة
	البعد ككل	٢,٦٨٩	١,٠٦٦	متوسطة
	البعد الثاني: صعوبات التواصل والتعبير عن النفس	-	-	-
١٢	أجد صعوبة أثناء التعبير عن رأي في أي نقاش	٢,٦٥٤	٠,٩٣٤	متوسطة
١٣	أجد صعوبة في تكوين علاقات مع الآخرين	٣,٤٥٧	١,٠٤٥	كبيرة
١٤	أحتاج لوقت حتى أستطيع التغلب على خجلي وتجميع افكاري عند التعامل مع الآخرين	٣,٥٧٦	١,١٢٣	كبيرة
١٥	أخاف أن ارتكب أخطاء عندما اتواصل مع الآخرين	٢,٦٥٨	١,٠٣٦	متوسطة
١٦	أخاف من النقد الذي يوجه لي	٣,٦٥٧	٠,٩٧٤	كبيرة
١٧	أخشى أن يعتقد الآخرون بأنني شخصية ضعيفة	٣,٥٤٢	١,٢٠١	كبيرة
١٨	افتقد الى مهارات الاتصال مع الزملاء	٣,٥٤٢	١,٠١٠	كبيرة
	البعد ككل	٣,٦٥٤	٠,٨٨٨	كبيرة
	البعد الثالث: الخوف من المواقف الاجتماعية والدخول فيها	-	-	-
١٩	أخشى من الوقوع بالخطأ عند التصرف في المواقف الاجتماعية	٣,٥٢٤	١,٠٧٠	كبيرة
٢٠	أرفض المشاركة في الإذاعة المدرسية	٣,٦٤٥	٠,٨٦٥	كبيرة
٢١	أستمتع بالحفلات التي يحضرها عدد لليل من الناس	٢,٦٤٧	١,٠٥١	متوسطة
٢٢	أتجنب مشاركة الآخرين أثناء الحديث معهم	٣,٦٥٧	١,٠٨٣	كبيرة

م	البنـــد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٢٣	أتجنب الدخول في حلقات النقاش	٣,٥٣٨	٠,٩٧١	كبيرة
٢٤	أشعر بالقلق حينما يوجه الي سؤال مفاجئ أمام الآخرين	٢,٦٩٨	١,١٨٢	متوسطة
٢٥	أشعر بأنني غير جذاب في حديثي مع الآخرين	٣,٩٨٥	٠,٨٩٦	كبيرة
٢٦	أفضل الأماكن المزدحمة بالناس	٣,٦٥٨	١,٠٢٦	كبيرة
٢٧	أبتعد عن التعامل المباشر مع الآخرين قدر المستطاع	٢,٦٨٧	١,٠٩٧	متوسطة
٢٨	التزم الصمت بالجلسات العامة مع اصدقائي خوفاً من أن تطلع مني كلمات تزعل اصدقائي	٣,٨٧٥	١,١٥٧	كبيرة
	البعد ككل	٣,٨٦٥	١,١٣٢	كبيرة
	البعد الرابع: تدني الثقة بالنفس	-	-	-
٢٩	أفضل كتابة مشاعري على الورق أكثر من التعبير عنها شفوياً أمام الآخرين	٤,٠٢١	٠,٩١٨	كبيرة
٣٠	أكون متردداً عندما أريد أن أسال شخصا ما	٣,٥٨٩	٠,٩٩٠	كبيرة
٣١	أتردد في الدخول إلى الفصل إذا وصلت متأخراً	٢,٦١٧	١,٠٠٤	متوسطة
٣٢	أحس أن الجميع يراقب اخطائي التي أقع فيها	٣,٩١٢	١,٢١٢	كبيرة
٣٣	تقل ثقتي بنفسي عندما أخضع لتقيم التحصيل الدراسي لي	٣,٤٤١	١,٠٦١	كبيرة
٣٤	كثرة الناس حولي تصيبني بالقلق	٤,١٦٥	٠,٩٨٧	كبيرة
٣٥	أشعر أن الآخرين يعرفون نقاط ضعفي وسلبياتي	٣,٧٠١	١,١٧٥	كبيرة
٣٦	أرتبك عندما ينظر إلي الآخرون أثناء قيامي بأي عمل	٣,٤٩٦	١,١١٥	كبيرة
٣٧	تنقصني الثقة بنفسي	٤,٠٠٨	٠,٩٤٢	كبيرة
٣٨	ينتابني القلق عندما اعمل مع أناس لا أعرفهم	٣,٨٤٤	١,١٦٠	كبيرة
	البعد ككل	٤,١١٣	٠,٩٣١	كبيرة
	البعد الخامس: تشتت الأفكار	-	-	-
٣٩	لا أستطيع التركيز في السؤال وقت الاختبار والمعلم واقف بجانبي	٢,٩٩٨	٠,٩٧١	متوسطة
٤٠	تتشتت افكاري مجرد ما يقاطعني أحد الاصدقاء في حديثي	٣,٧٧٥	١,١٨٢	كبيرة
٤١	أعاني من ضعف التركيز لشرح المعلم أثناء حدوث الفوضى بالصف	٣,٩٠٠	٠,٨٩٦	كبيرة
٤٢	تقل قدرتي على وصف مشاعري أمام الآخرين لوجود مشتتات بالأفكار التي أتفوه فيها	٤,٠٤٥	١,٠٢٦	كبيرة
٤٣	تقل قدرتي على ترتيب افكاري عندما أعبّر عن وجهة نظري	٣,٤٦٧	١,٠٩٧	كبيرة
٤٤	أحب أن أكون وحدي حتى أستطيع التركيز في افكاري	٣,٨٥٠	٠,٩٧١	كبيرة
	البعد ككل	٤,١٧٢	١,١٨٢	كبيرة
إجمالي المقياس		٤,١٦٨	٠,٩٣٦	كبيرة

يتّضح من الجدول (٨) أن درجة الموافقة لإجمالي بنود مقياس القلق الاجتماعي جاءت بدرجة موافقة "كبيرة" من وجهة نظر عينة البحث بمتوسط حسابي (٤.١٦٨)، وانحراف معياري (٠.٩٣٦)، وقد تراوحت المتوسطات الحسابية لدرجة الموافقة على البنود من (٢.٦٠١) إلى (٤.١٧٢)، أي أن البنود جاءت بدرجة موافقة تتراوح من متوسطة إلى كبيرة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن طلاب المرحلة الثانوية يمرون بمرحلة المراهقة، وهي فترة تتميز بتقلبات نفسية ووجدانية، وزيادة في الحساسية تجاه تقييم الآخرين، والرغبة في الانتماء والقبول الاجتماعي. لذلك قد يكون القلق الاجتماعي شائعًا نتيجة الخوف من النقد أو السخرية، وضعف الثقة بالنفس، والمقارنة مع الأقران. كما أن طلاب المرحلة الثانوية يواجهون ضغوطًا كبيرة تتعلق بالتحصيل الدراسي والاستعداد للمرحلة الجامعية، وبتوقعات الأسرة والمجتمع، وبالعلاقات الاجتماعية وبناء الهوية الذاتية. كل هذه الضغوط قد تؤدي إلى تفاقم مشاعر القلق الاجتماعي، خاصة في البيئات التي تضع تركيزًا عاليًا على الإنجاز والمكانة الاجتماعية.

وقد اتفقت النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة، منها دراسة أبو لبدة وحواشين (٢٠١٨) التي أشارت إلى أن مستوى القلق الاجتماعي كان مرتفعًا لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأن مستوى القلق الاجتماعي كان أعلى لدى الإناث منه لدى الذكور، وأن القلق الاجتماعي لدى طلبة الصف الثالث ثانوي أعلى منه لدى طلبة الصف الأول ثانوي. كما اتفقت النتيجة مع دراسة سليمان وإبراهيم (٢٠٢١) التي أشارت إلى ارتفاع مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ثالثًا: نتائج السؤال الثالث ومناقشتها

ينص السؤال الفرعي الأول على: **هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟** وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coeffient). ويوضح جدول (٩) قيمة معامل ارتباط بيرسون بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

جـــــــــدول (٩)

معامل ارتباط بيرسون بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة (ن= ٢٠٠)

المتغـــــــــيرات	معامل ارتباط بيرسون	P-value
جودة الحياة والقلق الاجتماعي	٠,٧٣٥-	٠,٠١٠

يتضـــح من جدول (٩) أن معامل الارتباط بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي يســاوي (-٠.٧٣٥)، وهو معامل ارتباط سالب قوي ودال إحصائيًا، حيث جاءت قيمة (P-value) أقل من (٠.٠٠٥)، وهو ما يشـــير إلى وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي. أي كلما زادت جودة الحياة لدى الطلاب، قل قلقهم الاجتماعي، والعكس صحيح.

تعني هذه النتيجة أن ارتفاع مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلاب يرتبط بـــ انخفاض جودة حياتهم، والعكس صـــحيح، فكلما قل القلق الاجتماعي، ارتفعت جودة الحياة لديهم. وهذا يُعد أمرًا منطقيًا من الناحية النفسية والتربوية، ويمكن تفسيره في ضوء أن الطلاب الذين يعانون من قلق اجتماعي قد يتجنبون التفاعل مع الآخرين، ويشـعرون بالخوف أو الإحراج في المواقف الاجتماعية، مما يحد من مشـاركتهم في الأنشـطة المدرسـية والمجتمعية، ويؤثر على شـعورهم بالانتماء والدعم الاجتماعي، وهو أحد مكونات جودة الحياة.

كما أن القلق بشكل عام، والاجتماعي بشكل خاص، يرتبط بمشاعر سلبية مثل التوتر، والخوف، والانزعاج المسـتمر، وهذه المشـاعر تضـعف الشـعور بالرضـا العام عن الحياة، وهو مكون رئيسي في جودة الحياة (Beidel et al, 1995).

هذا بالإضـــافة إلى أن الطلاب القلقون اجتماعيًا قد يواجهون صـــعوبة في التحدث أمام الصف أو المشاركة في النقاشات أو العمل ضمن مجموعات، مما ينعكس سلبًا على تحصيلهم الدراسي وثقتهم بأنفسهم، وبالتالي يؤثر على نظرتهم للحياة بشكل عام.

كما أن الطلاب في هذه المرحلة العمرية أكثر حســـاســـية للرفض والتقييم الاجتماعي، فمرحلة المراهقة تعتبر حســـاســـة جدًا تجاه نظرة الآخرين، وأي قلق اجتماعي في هذه المرحلة يمكن أن يكون له أثر مضاعف على تقدير الذات والشعور بالرفاه النفسي.

وقد اتفقت النتيجة مع أدبيات البحث السابقة، مثل دراسة محمد (٢٠٢١) التي أشارت نتائجها إلى أن جودة الحياة تعد ذات علاقة واضحة بالقلق الاجتماعي لدى الطلاب المصريين والسعوديين. كما اتفقت النتيجة مع دراسة رفاعي وآخرون (٢٠٢٠)، حيث أشارت الدراسة إلى أن القلق الاجتماعي يرتبط سلبيًا بجودة الحياة لدى الطلاب.

توصيات البحث:

استنادًا إلى نتائج الدراسة التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية قوية وإيجابية بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- تصميم برامج إرشادية ونفسية تهدف إلى تعزيز جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، بما ينعكس إيجابًا على خفض مستويات القلق الاجتماعي لديهم.
- تفعيل دور المرشد الطلابي في المدارس الثانوية للقيام ببرامج وقائية وعلاجية تستهدف الحد من القلق الاجتماعي بين الطلاب.
- دمج أنشطة تعزز الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي في المناهج والأنشطة المدرسية، مما يساعد على تحسين التكيف الاجتماعي للطلاب.
- تهيئة بيئة مدرسية إيجابية تشجع على التعبير عن الذات، وتقلل من مصادر القلق والتوتر المرتبطة بالمواقف الاجتماعية.

المقترحات البحثية المستقبلية:

- إجراء دراسات مماثلة على مراحل تعليمية مختلفة (كالمرحلة المتوسطة أو الجامعية) للمقارنة بين الفئات العمرية المختلفة.
- دراسة الفروق بين الذكور والإناث في العلاقة بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي.
- استخدام المنهج النوعي أو المنهج المختلط لفهم أعمق لتجارب الطلاب مع جودة الحياة والقلق الاجتماعي.
- دراسة تأثير بعض المتغيرات الوسيطة أو المعدلة (مثل الدعم الأسري، أو مستوى التحصيل الدراسي، أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي) في العلاقة بين جودة الحياة والقلق الاجتماعي.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

أبو عيشة، زاهدة جميل نمر. (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية، ٢٠، ٤، ٢٥٥ – ٣٠٠.

أبو لبدة، تامر فايز، وحواشين، مفيد نجيب. (٢٠١٨). *السمنة وعلاقتها باضطراب القلق الاجتماعي لدى طلبة المدارس الثانوية الحكومية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان الأهلية، السلط.

بلحسيني، وردة رشيد. (٢٠١١). *أثر برنامج معرفي – سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة: دراسة تجريبية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة* (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح – ورقلة، ورقلة.

بن شدة، كلثوم، وسلطاني، الويزة. (٢٠٢٢). جودة الحياة لدى التلاميذ: دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا بالمرحلة الثانوية بمدينة باتنة. *مجلة المعيار*، ٢٦، ٧، ٨١٨ – ٨٣٢.

بوبعاية، يمينة. (٢٠١٨). المشكلات النفسية الأكثر شيوعا لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة مسيلة. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، ١٥، ١٠٧ – ١٤٤.

رضوان، سامر جميل. (٢٠٠١). القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس للقلق الاجتماعي على عينات سورية. *مجلة مركز البحوث التربوية*، ١٠ (١٩)، ٤٧ – ٧٧.

رفاعي، ناريمان محمد، مظلوم، مصطفى علي رمضان، والطنطاوي، حازم شوقي محمد. (٢٠٢٠). القلق الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٣١ (١٢١)، ٤٣٠ – ٤٧٤.

الزارع، نايف بن عابد بن إبراهيم. (٢٠١٥). جودة الحياة لدى الأفراد ذوي الإعاقة السعوديين المقيمين في الأردن من وجهة نظر آبائهم. مجلة التربية، ١٦٦، ١، ٨٤٠ – ٨٧٩.

سليمان، سليمان محمد، وإبراهيم، مها صبري أحمد. (٢٠٢١). الألكسيثميا وعلاقتها بالسعادة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، ١٣ (٤)، ٢٢٩ – ٢٨٨.

شما، يمان نزار. (٢٠١٥). القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات: دراسة ميدانية على تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة حمص. *مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية*، ٣٧ (٦)، ١٣٩ – ١٦٥.

الشيخي، عقيل محمد علي. (٢٠٢٠). المناخ الأسري وعلاقته بأزمة الهوية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية*، ٤٨، ١ – ١٦.

عبيدات، ممدوح محمود. (٢٠٢٢). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الأساسية. مجلة كلية التربية، ٣٨، ٧، ٢٧١ – ٢٩٠.

عدائكة، سامية، وحبي، عبد المالك. (٢٠٢٠). مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *أعمال الملتقى الوطني: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر – الأبعاد والتحديات، مج١، الوادي: جامعة الشهيد حمة لخضر – مخبر اقتصاديات الطاقات المتجددة ودورها في تحقيق التنمية المستدامة ومركز فاعلون للبحث في الأنثروبولوجيا والعلوم الاجتماعية والإنسانية*، ١٧٣ – ١٨٩.

قاسم، آيات قاسم عبد اللطيف. (٢٠٢٠). العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية في مرحلة التعليم الأساسي. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢١ (٧)، ٢٠٧ – ٢٣١.

محمد، مي ادريس. (٢٠٢١). جودة الحياة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات المصريات والسعوديات: دراسة ثقافية مقارنة. *مجلة كلية الآداب*، ٨١(١)، ٢٦١ – ٣٣٩.

المحمدي، عفاف سالم. (٢٠٢٢). جودة الحياة وعلاقتها بمهارات التفكير ما وراء المعرفي لدى طالبات الجامعة. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٩، ١، ٧٢ – ١٠٦.

معمرية، بشـــير. (٢٠٢٠). جودة الحياة: تعريفاتها محدداتها مظاهرها أبعادها. أعمال الملتقى الوطني: جودة الحياة والتنمية المســـتدامة في الجزائر – الأبعاد والتحديات، مج١، الوادي: جامعة الشهيد حمة لخضر – مخبر اقتصاديات الطاقات المتجددة ودورها في تحقيق التنمية المســـتدامة ومركز فاعلون للبحث في الأنثروبولوجيا والعلوم الاجتماعية والإنسانية، ١٥ – ٢٦.

مليح، يونس. (٢٠٢٠). المنهج الوصـــفي التحليلي في مجال البحث العلمي. *مجلة المنارة للدراسات القانونية والإدارية*، ٢٩، ٣٦ – ٦٤.

هبيتة، نريمان صـبرين. (٢٠٢٠). جودة الحياة: قراءة في المفهوم، الأبعاد والقياس. *مجلة آفاق للعلوم*، ٥(٤)، ١٤٢ – ١٥٠.

ثانيًا: المراجـع الأجنبيـة

American Psychological Association. (2018). *Social Anxiety.* https://dictionary.apa.org/ Social Anxiety

Baron, R. A. (1989). *Psychology, the essential science*. Allyn & Bacon.

Beidel, D. C., Turner, S. M., & Morris, T. L. (1995). A new inventory to assess childhood social anxiety and phobia: The Social Phobia and Anxiety Inventory for Children. *Psychological assessment*, *7*(1), 73.

Costanzo, L., & Ferrara, A. (2015). Well-being indicators on landscape and cultural heritage: The experience of the BES project. *A new research agenda for improvements in quality of life*, 1-15.

Martin, M. A. (2000) Implicit Associations and Social Anxiety, cognitive behavior therapy. *36*(1), 43-51.

Post, M. (2014). Definitions of quality of life: what has happened and how to move on. *Topics in spinal cord injury rehabilitation, 20*(3), 167-180.

World Health Organisation (1997) WHOQOL: Measuring quality of life. Geneva: World Health Organisation.