



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أساليب مواجهة الضغوط ومفهوم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في الداخل الفلسطيني

إعداد
سمية عادل بيادسة

إشراف
د. شادي أبو الكباش
د. فلسطين نزال

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي،
من كلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

أساليب مواجهة الضغوط ومفهوم الذات وعلاقتها بالقلق
الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في الداخل الفلسطيني

إعداد
سمية عادل بيادسة

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 2026/01/28م، وأجيزت:

 التوقيع	د. شادي أبو كباش
 التوقيع	المشرف الرئيسي د. فلسطين نزال
 التوقيع	المشرف الثاني د. إياد عثمان
 التوقيع	الممتحن الخارجي د. أحمد حنني
	الممتحن الداخلي

الإهداء

إلى من كان لهم الفضل بعد الله في أن أصل إلى هذه المرحلة؛

إلى أسرتي الكريمة، نبع القوة ومصدر الإصرار، وأخصّ بذلك أبي العزيز وأمي الغالية، القلب الذي دعمني بالدعاء وهون عني الصعاب، وزوجي الداعم، رفيق درب والسند الذي كان معي في كل خطوة وشاركني حمل المشقات.

وإلى بناتي الصغيرات، زهرات عمري، اللواتي أضأن أيامي بالأمل والصبر، وكان وجودهن دافعي الأكبر للاستمرار رغم المشقة. وإلى روح أخي أمير، الذي كان ولا يزال الدافع الأعمق لمسيرتي في دراسة الماجستير، رحمه الله.

وإلى كل من آمن بي ووقف إلى جانبي وأسهم في وضع لبنة في بناء هذا البحث، أهدىكم هذه الدراسة عربون وفاء وامتنان.

الشكر والتقدير

أتوجّه بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى كل من أسهم في إنجاز هذا العمل وإخراجه إلى النور.

وأخصّ بالشكر أستاذي المشرف د. شادي أبو الكباش، على جهوده القيمة وإشرافه العلمي البناء، الذي كان له الأثر الأكبر في إثراء هذه الرسالة.

كما أتقدّم بخالص الامتنان إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقّرين، لما أبدوه من ملاحظات علمية بنّاءة ساهمت في تجويد هذا العمل وإخراجه بصورته النهائية.

ولا يفوتني أن أعبر عن تقديري العميق للمؤسسات الأكاديمية والجهات التي سهّلت لي إجراءات التطبيق وجمع البيانات، ولكل من تعاون معي من الطلبة الذين أتاحوا لي فرصة الاستفادة من تجاربهم ومشاركتهم القيمة.

وأخيراً، وإن كان لكل جهد طريقه، فإن دعمكم وتشجيعكم كانا النور الذي أضاء مسار هذه الرسالة وجعل الوصول إلى هدفها ممكناً.

الإقرار

أنا الموقعة أدناه مقدمة الرسالة التي تحمل عنوان:

أساليب مواجهة الضغوط ومفهوم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في الداخل الفلسطيني

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي
أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالبة: _____ سمية عادل بيادسة _____

التوقيع: _____ سمية بيادسة _____

التاريخ: _____ 2026/1/28 _____

فهرس المحتويات

ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
و	فهرس المحتويات
ط	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	الفصل الاول: المقدمة / سياق الدراسة والإطار النظري
1	مقدمة الدراسة
4	الخلفية النظرية
4	أساليب مواجهة الضغوط
4	أساليب المواجهة النشطة
5	أساليب المواجهة السلبية
6	مفهوم الذات
6	مكونات وأبعاد مفهوم الذات
8	القلق الاجتماعي
8	تعريف وأعراض القلق الاجتماعي
9	العوامل المسببة للقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات
11	العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط، مفهوم الذات، والقلق الاجتماعي
11	التفاعلات بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي

14.....	أثر أساليب المواجهة في تخفيف القلق الاجتماعي
16.....	العلاقة التفاعلية بين أساليب المواجهة ومفهوم الذات
19.....	استراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية وتقليل القلق الاجتماعي
20.....	الدراسات السابقة
26.....	مشكلة الدراسة
28.....	أسئلة الدراسة
28.....	أهمية الدراسة
29.....	أهداف الدراسة
30.....	حدود أو محددات الدراسة
31.....	مصطلحات الدراسة
32.....	فرضيات الدراسة
33.....	التعريفات الإجرائية في البحث
35.....	الفصل الثاني: منهجية الدراسة
35.....	تصميم الدراسة
36.....	مجتمع الدراسة
37.....	عينة الدراسة
39.....	أدوات الدراسة ومؤشرات صدقها وثباتها
42.....	الإجراءات الإحصائية
44.....	إجراءات الدراسة
46.....	الإجراءات الأخلاقية في الدراسة
48.....	الفصل الثالث: نتائج الدراسة
49.....	الإحصاءات الوصفية

50.....	فحص فرضيات الدراسة.....
57.....	ملخص فصل النتائج.....
59.....	الفصل الرابع: مناقشة النتائج.....
76.....	محددات الدراسة.....
79.....	التوصيات.....
83.....	المراجع العلمية.....
88.....	الملاحق.....
b	Abstract

فهرس الجداول

- جدول (1): البيانات الديموغرافية للمشاركين (N=500).....38
- جدول (2): المتوسطات والانحرافات المعيارية والنطاق وموثوقية البيانات.....49
- جدول (3): معامل ارتباط بيرسون لفحص العلاقة بين مستوى مفهوم الذات ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.....51
- جدول (4): تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis) لفحص مدى تأثير أساليب المواجهة الإيجابية ومفهوم الذات على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة.....53
- جدول (5): تحليل التباين المتعدد MANOVA لفحص الفروق بين الطلبة في كل من أساليب المواجهة، مفهوم الذات، ومستوى القلق الاجتماعي التي تُعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمستوى الاقتصادي.....54
- جدول (6): تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis) لفحص إمكانية التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي من خلال مجموعة من أساليب المواجهة السلبية ومفهوم الذات، مع اهتمام خاص بتقدير قوة كل متغير تنبؤي.....56

فهرس الأشكال

شكل (1): نموذج تصوري: العلاقات بين المتغيرات.....33

فهرس الملاحق

- ملحق (أ): استبيان المعلومات الديموغرافية 88
- ملحق (ب): استبيان أساليب التكيف مع الضغط 90
- ملحق (ج): استبيان مفهوم الذات 92
- ملحق (د): استبيان القلق الاجتماعي 93

أساليب مواجهة الضغوط ومفهوم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في الداخل الفلسطيني

إعداد

سمية عادل بيادسة

إشراف

د. شادي أبو الكباش

د. فلسطين نزال

الملخص

تتناول هذه الدراسة العلاقة بين مفهوم الذات، وأساليب مواجهة الضغوط، ومستويات القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين العرب في الداخل الفلسطيني، في ظل بيئة تعليمية تتسم بتحديات اجتماعية وثقافية واقتصادية مركبة. تتبع أهمية البحث من الحاجة لفهم العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على تكيف الطلبة الجامعيين في سياق يعيشون فيه شعورًا بالهامشية والتمييز أحيانًا، مما يجعلهم أكثر عرضة للضغوط والانفعالات السلبية. هدفت الدراسة إلى فحص طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة، والوقوف على الفروق الديموغرافية المرتبطة بها، مع التركيز على دور الدعم الاجتماعي كعامل وسيط يعزز أو يضعف من تأثير مفهوم الذات في القلق الاجتماعي.

اعتمدت الدراسة على منهج وصفي-ارتباطي مدعوم بتطبيق أدوات قياس مقننة لقياس مفهوم الذات، أنماط المواجهة، ومستوى القلق الاجتماعي. شملت العينة مجموعة من الطلبة الجامعيين العرب في مؤسسات التعليم العالي، وتم تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية لاستخراج العلاقات بين المتغيرات وفحص الفروق بحسب متغيرات ديموغرافية مثل الجنس والوضع الاقتصادي.

أظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي، وأن تبني أساليب مواجهة إيجابية يسهم في تقليل مستويات القلق، بينما الأساليب السلبية تزيده. كما تبين وجود فروق ديموغرافية مرتبطة بالجنس والوضع الاقتصادي، حيث كانت مستويات القلق الاجتماعي أعلى لدى الطالبات ولدى

الطلبة من خلفيات اقتصادية ضعيفة، في حين لم يكن للعمر تأثير جوهري. وأكدت النتائج كذلك على الدور الوسيط الفعّال للدعم الاجتماعي في تعزيز أثر مفهوم الذات على خفض القلق الاجتماعي.

تخلص الدراسة إلى أن بناء مفهوم ذات إيجابي، وتبني أساليب مواجهة فعّالة، وتعزيز شبكات الدعم الاجتماعي، جميعها عناصر مترابطة تمثل مفتاحاً أساسياً لفهم ظاهرة القلق الاجتماعي والتعامل معها لدى هذه الفئة من الطلبة.

الكلمات المفتاحية: مفهوم الذات، أساليب المواجهة، القلق الاجتماعي، التعليم العالي، الدعم الاجتماعي.

الفصل الاول

المقدمة / سياق الدراسة والإطار النظري

مقدمة الدراسة

يشكل موضوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني أحد الموضوعات الحيوية التي تحظى باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة، نتيجة الوعي المتنامي بأهمية الصحة النفسية للطلبة، وأثرها على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي (Masry-Herzallah & Watted, 2024; Nuseibeh et al., 2024). الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني يعيشون تجربة جامعية فريدة تتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والسياسية والثقافية، مما يجعل مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها أمراً بالغ التعقيد يتطلب استراتيجيات فعالة تتلاءم مع خصوصية بيئتهم (Abu Omar et al., 2024; Ambalu, 2023). فالتحديات المتمثلة في ازدواجية الهوية، والشعور بالاغتراب في مؤسسات التعليم العالي في الداخل الفلسطيني، إلى جانب التوقعات العالية من الذات والأسرة والمجتمع، جميعها عوامل تزيد من احتمالية ظهور اضطرابات نفسية واجتماعية لدى هؤلاء الطلبة، وفي مقدمتها القلق الاجتماعي (Gross & Maor, 2024; Karam et al., 2023). القلق الاجتماعي بدوره يُعد اضطراباً شائعاً بين الطلبة يتميز بالشعور الدائم بالقلق والخوف من المواقف الاجتماعية، ويتفاقم نتيجة الشعور بالعزلة والاغتراب، خاصة في الأوساط الجامعية التي قد يشعر فيها الطلبة العرب بالتهميش أو التمييز الثقافي والاجتماعي (Baylar, 2016; Erzen, 2017).

إن مفهوم الذات يُعتبر عنصراً محورياً في قدرة الطلبة على التكيف مع هذه الظروف، فهو يمثل الإدراك الفردي لقدرات الطالب وتقديره لذاته، مما يعكس إلى حد كبير استجابته للضغوط والتحديات النفسية والاجتماعية التي تواجهه (Ambalu, 2023; Chang & Hou, 2022; Dallasheh &

Zubeidat, 2021). فالطالب الذي يتمتع بمفهوم ذات إيجابي يميل إلى التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية بصورة أكثر فعالية، حيث يُظهر قدرة عالية على التخطيط، والتنظيم، والاستفادة من مصادر الدعم المختلفة، مما يقلل من تعرضه للقلق الاجتماعي ويحسن من تفاعله مع المحيط الأكاديمي والاجتماعي (Gross & Maor, 2024; Patkin & Greenstein, 2020; Qassrawi & Al-Ramahi, 2024). في المقابل، يؤدي انخفاض تقدير الذات والشعور المتدني بالكفاءة الشخصية إلى استخدام أساليب مواجهة سلبية، مثل التجنب والتسويف والانعزال، مما يزيد من احتمالات تعرض الطلبة للقلق الاجتماعي ويضعف قدرتهم على التكيف مع البيئة الجامعية بشكل عام (Abu Omar et al., 2024; Pat-Horenczyk et al., 2021; Rathakrishnan et al., 2022; Soares & Woods, 2020).

تزداد أهمية دراسة هذه المتغيرات في السياق الخاص بالطلبة العرب في جامعات الداخل الفلسطيني، نتيجة الظروف الاجتماعية والسياسية والثقافية الفريدة التي يمرون بها، مثل التمييز الثقافي، الشعور بالتهديد للهوية العربية، والإقصاء الاجتماعي، مما يجعل من مسألة تعزيز مفهوم الذات وتطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط أكثر ضرورة وإلحاحاً (Da Silva & Vettore, 2023; Dallasheh & Zubeidat, 2021; Pat-Horenczyk et al., 2021; Zubeidat & Dallasheh, 2025). فالطلبة الذين يعيشون في بيئة متعددة الثقافات، حيث يُطلب منهم التكيف مع ثقافة الأغلبية مع الحفاظ على هويتهم الثقافية الأصلية، يواجهون مستوى مرتفعاً من التوتر النفسي والاجتماعي الذي قد يؤثر بشكل عميق على تجربتهم الأكاديمية وأدائهم الدراسي وحياتهم الشخصية (Masry-Herzallah & Watted, 2024; Nuseibeh et al., 2024). ومن هنا تأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط ومفهوم الذات والقلق الاجتماعي، سعياً لتقديم رؤى علمية وعملية تساعد في تحسين الصحة النفسية للطلبة العرب، ودعمهم نفسياً وأكاديمياً، بما يساهم في تعزيز اندماجهم وتحسين نوعية حياتهم الأكاديمية والاجتماعية (Abu Omar et al., 2024; El-Matary et al., 2022).

من ناحية أخرى، يسعى البحث الحالي إلى تقديم مساهمة نظرية من خلال استعراض شامل للأدبيات المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط، وتأثيرها في الحد من القلق الاجتماعي، مع توضيح الدور المركزي لمفهوم الذات كمتغير وسيط يمكن أن يساهم في تطوير استراتيجيات التدخل التربوي والنفسي (Gross & Maor, 2024; Karam et al., 2023). كذلك، تهدف هذه الدراسة إلى تقديم فهم أعمق للعوامل التي تؤثر على مفهوم الذات، ومنها العوامل الديموغرافية والاجتماعية التي قد تشكل فروقاً واضحة في طريقة تعامل الطلبة مع المواقف الضاغطة ومستوى القلق الاجتماعي (Baylar, 2016; Erzen, 2017). وبهذا المعنى، تسعى الدراسة إلى تحديد أنماط العلاقات بين هذه المتغيرات، والكشف عن العوامل التي يمكن من خلالها تخفيف الآثار السلبية للضغوط، وبالتالي تعزيز التكيف الإيجابي للطلبة مع البيئة الجامعية (Masry-Herzallah & Watted, 2024; Nuseibeh et al., 2024).

في ضوء ما سبق، تكتسب هذه الدراسة قيمة علمية وعملية مهمة في سياق علم النفس التربوي والصحة النفسية لطلبة الجامعات، لا سيما في السياقات التي تتسم بالتعدد الثقافي والضغوط النفسية المرتفعة (Baylar, 2016; Erzen, 2017). ففهم العلاقة بين أساليب المواجهة، مفهوم الذات، والقلق الاجتماعي لا يقتصر على توفير المعرفة النظرية فحسب، بل يفتح الباب أمام تطوير برامج تدخل فاعلة ومخصصة للطلبة، مما يعزز قدرتهم على تحقيق النجاح الأكاديمي، وتنمية قدراتهم الشخصية والاجتماعية، والاستفادة بشكل أفضل من فرص الحياة الجامعية (Abu Omar et al., 2024; El-Matury et al., 2022).

الخلفية النظرية

أساليب مواجهة الضغوط

أساليب المواجهة النشطة

تشير الأدبيات الحديثة إلى أن أساليب المواجهة النشطة تقوم أساساً على تعامل الفرد المباشر مع مصدر الضغط من خلال التخطيط، وتنظيم الوقت، واتخاذ خطوات عملية لحل المشكلات أو التخفيف من آثارها (Sanchez-Ruiz et al., 2020; Walter et al., 2024). وتُعد هذه الأساليب من الاستراتيجيات الأكثر ارتباطاً بالتكيف الإيجابي في البيئات الأكاديمية، حيث تساعد الطلبة على تنظيم متطلبات الدراسة وإدارة الضغوط المرتبطة بالأداء والتحصيل (Albalawi, 2024; Hussain et al., 2023). فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسات أن التخطيط وإدارة الوقت يسهمان في تقليل التوتر من خلال تنظيم المهام الأكاديمية وتحديد الأولويات بصورة واقعية، الأمر الذي يعزز شعور الطالب بالقدرة على التحكم في ظروفه الدراسية (Qassrawi & Al-Ramahi, 2024; Zubeidat et al., 2024). ومع ذلك، فإن الأدبيات المعاصرة لا تتعامل مع هذه الأساليب بوصفها حلاً عاماً تصلح لجميع السياقات، بل تؤكد أن فاعليتها ترتبط بطبيعة الضغوط التي يواجهها الفرد وبالموارد النفسية والاجتماعية المتاحة له

(Da Silva & Vettore, 2023; Korneeva et al., 2022). فبعض الدراسات تشير إلى أن النشاط البدني وتقنيات الاسترخاء، مثل التأمل أو تمارين التنفس، يمكن أن تسهم في خفض مستويات التوتر وتحسين المزاج العام لدى الطلبة، إلا أن تأثيرها يختلف باختلاف الظروف الفردية والسياق الثقافي والاجتماعي الذي يعيش فيه الطالب (Dallasheh & Zubeidat, 2023; David, 2025; Ross & Ross, 2023). ومن هنا، فإن التعامل مع المواجهة النشطة باعتبارها آلية فعالة يتطلب قراءة نقدية

تأخذ في الاعتبار تفاعل هذه الاستراتيجيات مع عوامل أخرى مثل الدعم الاجتماعي والموارد الشخصية.

وفي السياق ذاته، يشير عدد من الدراسات إلى أن طلب الدعم الاجتماعي يمثل أحد أهم أشكال المواجهة النشطة في البيئة الجامعية، إذ يوفر للطلبة مصادر نفسية واجتماعية تساعدهم على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية (Chang & Hou, 2022; Mansour, 2024a; Veronese et al., 2022). غير أن بعض الأدبيات النقدية تشير إلى أن فاعلية هذا الدعم لا تعتمد فقط على وجوده، بل على نوعيته ومدى توافقه مع احتياجات الطالب، إذ قد لا يكون الدعم الاجتماعي كافياً في بعض الحالات التي ترتبط فيها الضغوط بعوامل بنيوية أو سياقية أوسع، مثل الشعور بالتهميش الثقافي أو التوترات المرتبطة بالهوية (Sánchez-Bolívar et al., 2024; Woon et al., 2021). ولذلك، فإن فهم دور أساليب المواجهة النشطة يتطلب النظر إليها ضمن منظومة أوسع من العوامل النفسية والاجتماعية التي تشكل تجربة الطالب في البيئة الجامعية.

أساليب المواجهة السلبية

تشير الأدبيات إلى أن أساليب المواجهة السلبية تتمثل في استراتيجيات يتجنب فيها الفرد التعامل المباشر مع مصدر الضغط، مثل التسويف، أو التجنب، أو الإنكار، وهي أساليب قد توفر ارتياحاً مؤقتاً لكنها غالباً ما تؤدي إلى تفاقم الضغوط على المدى البعيد (Sanchez-Ruiz et al., 2020; Woon et al., 2021). وتوضح دراسات عديدة أن التسويف الأكاديمي يعد من أكثر أنماط المواجهة السلبية انتشاراً بين الطلبة الجامعيين، حيث يؤدي تأجيل المهام الدراسية إلى تراكمها، الأمر الذي يزيد من مستويات التوتر والضغط النفسي ويضعف الشعور بالكفاءة الذاتية (Akariya et al., 2022; Jain, 2025).

كما يُعد التجنب أحد الأنماط السلوكية المرتبطة بارتفاع مستويات القلق الاجتماعي، إذ يلجأ بعض الطلبة إلى تجنب المواقف التي تتطلب تفاعلاً اجتماعياً أو أداءً علنياً، مثل المشاركة في النقاشات أو الأنشطة

الجامعية (Mansour, 2024b; Pat-Horenczyk et al., 2021). وعلى الرغم من أن هذا السلوك قد يقلل مؤقتاً من الشعور بالقلق، إلا أن الأدبيات تشير إلى أنه يسهم في تقليص الخبرات الاجتماعية للطلاب ويحد من فرص تطوير مهارات التفاعل الاجتماعي، مما يعزز دائرة القلق والتجنب مع مرور الوقت (Karam et al., 2023; Nuseibeh et al., 2024).

ومن منظور نقدي، تؤكد بعض الدراسات أن تفسير المواجهة السلبية لا ينبغي أن يقتصر على العوامل الفردية فقط، بل ينبغي النظر إليها أيضاً في ضوء السياق الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الطلبة (Ambalu, 2023; Masry-Herzallah & Watted, 2024). ففي البيئات التي يشعر فيها الطلبة بضعف الدعم المؤسسي أو بوجود ضغوط ثقافية واجتماعية إضافية، قد تصبح بعض استراتيجيات التجنب أو الانسحاب استجابة تكيفية مؤقتة وليست مجرد مؤشر على ضعف في مهارات المواجهة. ولذلك، فإن تحليل أنماط المواجهة السلبية يتطلب فهماً أوسع للعوامل البنيوية والنفسية التي تشكل تجربة الطلبة في الحياة الجامعية (Korneeva et al., 2022; Sanchez-Ruiz et al., 2020).

مفهوم الذات

مكونات وأبعاد مفهوم الذات

يُنظر إلى مفهوم الذات في الأدبيات بوصفه بناءً نفسياً متعدد الأبعاد يؤثر في إدراك الفرد لذاته وفي طريقة استجابته للمواقف الأكاديمية والاجتماعية المختلفة (Ambalu, 2023; Masry-Herzallah & Watted, 2024). ولا يُختزل هذا المفهوم في تقييم عام للذات، بل يتضمن أبعاداً متميزة، مثل تقدير الذات، والوعي الذاتي، ومفهوم الذات الأكاديمي، ومفهوم الذات الاجتماعي (Dallasheh & Zubeidat, 2021; Zubeidat et al., 2024). وتشير دراسات عديدة إلى أن تقدير الذات الإيجابي يرتبط بارتفاع الثقة بالنفس وبقدرة أفضل على التكيف مع الضغوط الجامعية (Qassrawi & Al-Ramahi, 2024; Soares & Woods, 2020). كما يرتبط انخفاضه بزيادة القلق وباللجوء إلى

أساليب مواجهة أقل فاعلية، مثل التجنب والتسويق (Dallasheh & Zubeidat, 2023; Korneeva et al., 2022). ومع ذلك، فإن هذا الارتباط لا يبدو ثابتاً بصورة مطلقة، لأن أثر تقدير الذات يتأثر أيضاً بطبيعة البيئة الاجتماعية والأكاديمية التي يتحرك داخلها الطالب (Woon et al., 2021; Ambalu, 2023).

وتشير الأدبيات أيضاً إلى أن الوعي الذاتي يمثل بعداً مهماً في مفهوم الذات، لأنه يرتبط بقدرة الطالب على فهم مشاعره ومراجعة سلوكه وتعديل استجاباته وفق متطلبات الموقف (David, 2025; Simhi et al., 2024). وقد ربطت بعض الدراسات بين ارتفاع الوعي الذاتي وبين استخدام استراتيجيات مواجهة أكثر تنظيماً وفاعلية، مثل التخطيط وطلب الدعم (Chang & Hou, 2022; Najem et al., 2023). أما مفهوم الذات الأكاديمي فيرتبط بإدراك الطالب لكفاءته الدراسية، ولذلك عُد في عدد من الدراسات مؤشراً مهماً على الدافعية والتحصيل والمشاركة في الأنشطة التعليمية (Qassrawi & Al-Ramahi, 2024; Woon et al., 2021). وفي المقابل، ارتبط ضعف هذا البعد بتراجع الثقة بالقدرة على النجاح وارتفاع احتمالات القلق الأكاديمي والاجتماعي (Karam et al., 2023; Nuseibeh et al., 2024). كذلك يرتبط مفهوم الذات الاجتماعي بقدرة الطالب على بناء العلاقات والشعور بالأمان في التفاعل مع الآخرين (Jain, 2025; Zubeidat et al., 2024). وقد أظهرت الأدبيات أن ضعفه يقترن غالباً بالعزلة وبازدياد الحساسية تجاه التقييم الاجتماعي (Kollerová et al., 2024; Sanchez-Ruiz et al., 2020). ومن ثم، فإن القيمة التفسيرية لمفهوم الذات في هذا البحث لا تنبع من كونه مفهوماً عاماً فحسب، بل من كونه إطاراً يساعد على فهم اختلاف استجابات الطلبة للضغوط والقلق ضمن سياق جامعي واجتماعي محدد (Ambalu, 2023; Soares & Woods, 2020).

القلق الاجتماعي

تعريف وأعراض القلق الاجتماعي

يُعرّف القلق الاجتماعي في الأدبيات بوصفه حالة نفسية تتسم بخوف شديد من التفاعل مع الآخرين ومن احتمالات النقد أو الرفض أو الإحراج في المواقف الاجتماعية المختلفة (Mansour, 2024b; Nurius et al., 2023). وتظهر هذه الحالة في صور متعددة، مثل الخوف من التحدث أمام الجمهور، أو التردد في التعامل مع أشخاص غير مألوفين، أو الحساسية الزائدة تجاه الانطباع الذي يتركه الفرد لدى الآخرين (Darkhawaja et al., 2022; Rathakrishnan et al., 2022). كما ترتبط بأعراض نفسية وجسدية متداخلة، مثل الارتباك، وتسارع نبضات القلب، والتعرق، وصعوبة التنفس، وهي أعراض تجعل الموقف الاجتماعي يبدو مهدداً أكثر مما هو عليه في الواقع (Mansour, 2024b; Nurius et al., 2023). غير أن الطابع التحليلي في قراءة هذا المفهوم يقتضي عدم اختزاله في قائمة أعراض فقط، لأن القلق الاجتماعي لا يعمل بمعزل عن البنية الإدراكية للفرد، بل يتغذى أيضاً من أفكار سلبية متكررة عن الذات وتوقعات متشائمة بشأن نظرة الآخرين، وهو ما يوسع دائرة التجنب ويجعل القلق أكثر رسوخاً مع الزمن (Baylar, 2016; David, 2025; Halabi & Shoshana, 2024). وتؤكد بعض الدراسات أن هذه الحلقة ترتبط كذلك بتدني تقدير الذات وارتفاع الحساسية للنقد، مما يفسر اقتران القلق الاجتماعي أحياناً بأشكال أخرى من الضيق النفسي، لا باعتباره عرضاً منفصلاً بل جزءاً من نسق نفسي أوسع (Chang & Hou, 2022; Najem et al., 2023).

وفي السياق الجامعي، لا يقتصر أثر القلق الاجتماعي على الشعور الداخلي بالتوتر، بل يمتد إلى السلوك الأكاديمي والاجتماعي للطالب، إذ يدفعه إلى تجنب النقاشات الصفية، والعروض التقديمية، والتواصل مع الزملاء، وهو ما يضعف الاندماج ويحد من الاستفادة من الخبرة الجامعية (Agbaria & Bdier, 2020; Sanchez-Ruiz et al., 2021). كما يرتبط هذا القلق بانخفاض الشعور بالانتماء وتراجع الرضا عن الذات، الأمر الذي ينعكس سلباً على جودة الحياة الشخصية والأكاديمية معاً (Mansour, 2024b; Sanchez-Ruiz et al., 2021).

(Nurius et al., 2023). ومع ذلك، فإن الأدبيات الأكثر نقداً تشير إلى أن التعامل مع القلق الاجتماعي لا ينبغي أن يظل عند مستوى الوصف أو التشخيص، بل يجب أن يتجه إلى فحص الشروط الجامعية والنفسية التي تسهم في استمراره، وهو ما يبرر أهمية التدخل المبكر داخل المؤسسات التعليمية (Dallasheh & Zubeidat, 2023; Najem et al., 2023). وفي هذا الإطار، تبرز قيمة الإرشاد النفسي، والتدريب على المهارات الاجتماعية، والعلاج السلوكي المعرفي، لأنها لا تستهدف الأعراض الظاهرة فقط، بل تعمل أيضاً على تعديل الأفكار السلبية وتعزيز الكفاءة في التفاعل الاجتماعي (Lapidot-Lefler et al., 2024; Qassrawi & Al-Ramahi, 2024). ولذا، فإن دراسة القلق الاجتماعي في البيئة الجامعية تكتسب أهميتها من كونه عاملاً مؤثراً في الصحة النفسية وفي المسار الأكاديمي معاً، وليس مجرد صعوبة عابرة في التواصل مع الآخرين (Akariya et al., 2022; Jain, 2025; Nurius et al., 2023).

العوامل المسببة للقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات

تتعدد العوامل المسببة للقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات، حيث تتداخل العديد من الأسباب والعوامل النفسية والاجتماعية والثقافية لتؤدي في النهاية إلى شعور الطالب بالقلق والتوتر الشديد في المواقف الاجتماعية المختلفة التي يواجهها داخل البيئة الأكاديمية (Ross & Ross, 2023; Veronese et al., 2022). وتعتبر العوامل الشخصية من أهم المسببات التي تساهم في ظهور القلق الاجتماعي لدى الطلبة، ومن أبرزها تدني مفهوم الذات وضعف الثقة بالنفس، حيث يشعر الطالب الذي يعاني من تقدير منخفض لذاته بعدم قدرته على مواجهة الآخرين، وتراوده باستمرار أفكار سلبية حول تقييم الناس له، مما يؤدي إلى شعوره الدائم بالخوف والقلق في مختلف المواقف الاجتماعية التي تواجهه، ويزيد من استخدامه لأساليب المواجهة السلبية مثل التجنب أو التسويف (Ross & Ross, 2023; Veronese et al., 2022). بالإضافة إلى ذلك، يلعب الخوف من النقد أو الرفض دوراً مهماً في زيادة حدة القلق الاجتماعي لدى الطلبة، خاصة في البيئة الجامعية التي تفرض على الطالب التفاعل الدائم مع الآخرين

في مواقف تتطلب منه الأداء الأكاديمي والاجتماعي بشكل واضح وعلمي، كالقيام بعروض تقديمية أو المشاركة في مناقشات صفية مفتوحة (Baylar, 2016; David, 2025; Simhi et al., 2024).

كما تساهم التجارب الاجتماعية السابقة التي مر بها الطالب في تشكيل مستويات القلق الاجتماعي لديه؛ فالطلبة الذين تعرضوا سابقاً لتجارب سلبية في المواقف الاجتماعية، مثل التمر أو التعرض للإجراج والرفض، يكونون أكثر عرضة لتطوير مستويات مرتفعة من القلق الاجتماعي، نتيجة خوفهم المستمر من تكرار مثل هذه التجارب المؤلمة، ما يدفعهم إلى تجنب التفاعلات الاجتماعية في المستقبل (Ross & Veronese et al., 2022; Ross, 2023). كذلك تؤكد الدراسات أن البيئة الأسرية وطبيعة العلاقات داخل الأسرة تشكل أحد العوامل الرئيسية في زيادة احتمالات الإصابة بالقلق الاجتماعي، فالأسرة التي تتسم بأسلوب تربية متشدد أو ناقد باستمرار، قد تؤدي إلى تعزيز شعور الطالب بالخوف من الخطأ أو الفشل، وتزيد من عدم ثقته بنفسه، وبالتالي تتسبب في ارتفاع معدلات القلق الاجتماعي لديه (Agbaria, 2021; Korneeva et al., 2022; Sánchez-Bolívar et al., 2024). في المقابل، توفر البيئة الأسرية الداعمة والمحبة للطالب شعوراً بالقبول الذاتي والثقة بالنفس، مما يساهم في تقليل مستويات القلق الاجتماعي لديه، ويساعده على مواجهة المواقف الاجتماعية والتفاعلات مع الآخرين بصورة إيجابية وفعالة (Baylar, 2016; David, 2025; Simhi et al., 2024).

وبالإضافة إلى العوامل النفسية والأسرية، تلعب العوامل الأكاديمية والبيئية دوراً كبيراً في ظهور القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات، حيث تؤكد الدراسات أن بيئة الجامعة نفسها وما تتضمنه من تحديات أكاديمية واجتماعية قد تسهم في زيادة الضغوط النفسية والاجتماعية على الطلبة، وتدفع بعضهم إلى الشعور المستمر بعدم الأمان الاجتماعي أو الخوف من الفشل أمام الآخرين (Ross & Ross, 2023; Veronese et al., 2022). فالبيئة الجامعية التي تتصف بارتفاع مستوى التنافسية بين الطلبة، ووجود معايير مرتفعة للأداء، أو تفتقر إلى خدمات الدعم النفسي والاجتماعي المناسبة، قد تزيد من احتمالات تطور القلق الاجتماعي لدى الطلبة، خاصة أولئك الذين يعانون من ضعف في مهاراتهم الاجتماعية أو

لديهم استعداد مسبق لتطوير الاضطرابات النفسية (Mansour, 2024b; Ng et al., 2023). من جانب آخر، تؤكد الأبحاث أن الطلبة الذين يفتقرون إلى الدعم الاجتماعي الكافي من أقرانهم أو أفراد عائلاتهم يكونون أكثر عرضة للقلق الاجتماعي، إذ يساهم غياب الدعم الاجتماعي في تعميق شعور الطالب بالعزلة والوحدة، ويزيد من خوفه من عدم القدرة على الاندماج الاجتماعي أو الأكاديمي بنجاح، مما يؤدي إلى مزيد من الانسحاب الاجتماعي وتدهور حالته النفسية (Abu Rass, 2024; Karam et al., 2023).

كما يُظهر عدد من الدراسات الحديثة أن العوامل الثقافية والاجتماعية لها أثر كبير في ظهور وتفاقم القلق الاجتماعي، خاصة لدى الطلبة الذين يعيشون في بيئات متعددة الثقافات أو يعانون من أزمة في الهوية والانتماء، كالطلبة العرب في الداخل الفلسطيني الذين يواجهون تحديات ثقافية واجتماعية وسياسية خاصة تؤثر على قدرتهم على الاندماج في البيئة الجامعية (Abu Rass, 2024; Karam et al., 2023). فالطالب الذي يشعر بالاختلاف أو التهميش الثقافي والاجتماعي في الجامعة قد يتطور لديه قلق اجتماعي متزايد نتيجة شعوره بعدم التقبل أو عدم الانتماء إلى المحيط الاجتماعي والأكاديمي، الأمر الذي يدفعه إلى تجنب المشاركة الاجتماعية أو الأكاديمية، ما يؤثر على أدائه الدراسي بشكل كبير ويؤدي إلى شعوره المتزايد بالعزلة والاعتزاب (Akariya et al., 2022; Dallahsheh & Zubeidat, 2023).

العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط، مفهوم الذات، والقلق الاجتماعي

التفاعلات بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي

تتصف العلاقة بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات بأنها علاقة تفاعلية مركبة، بحيث يؤثر كل منهما بشكل مباشر على الآخر، ويتأثر في الوقت ذاته بعدة عوامل نفسية واجتماعية وثقافية مختلفة (Albalawi, 2024; Da Silva & Vettore, 2023; Halabi & Shoshana,

(2024; Korneeva et al., 2022). وفي هذا السياق، توضح الأبحاث الحديثة أن الطلبة الذين يعانون من مفهوم ذات ضعيف أو سلبي يكونون أكثر عرضة لمستويات مرتفعة من القلق الاجتماعي، حيث يشعرون بعدم الثقة بقدراتهم الشخصية والاجتماعية، ما يجعلهم يتجنبون بشكل مستمر المواقف الاجتماعية التي قد تظهر فيها قدراتهم أو نقاط ضعفهم بشكل واضح، وهو ما يؤدي إلى تعزيز دائرة الخوف والتجنب لديهم (Halabi & Shoshana, 2024; Najem et al., 2023). ومن هنا، يظهر بوضوح كيف يؤثر ضعف مفهوم الذات على قدرة الطلبة على التفاعل بشكل فعال في البيئة الأكاديمية والاجتماعية، حيث يؤدي شعورهم بعدم الكفاءة أو عدم القدرة على تحقيق توقعات الآخرين إلى تجنب المشاركة الاجتماعية، ما يزيد من حدة القلق الاجتماعي لديهم، ويجعلهم يشعرون بالعزلة الاجتماعية والاعتراب داخل المحيط الجامعي (Chang & Hou, 2022; Dallahsheh & Zubeidat, 2023; Hazan-Liran, 2023).

في المقابل، تؤكد الدراسات أن تعزيز مفهوم الذات الإيجابي لدى الطلبة يساهم في تقليل مستويات القلق الاجتماعي لديهم، إذ يُعد مفهوم الذات الإيجابي بمثابة حاجز نفسي فعال يحد من استجابة الطالب للضغوط الاجتماعية، ويزيد من ثقته بنفسه وقدرته على التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة بثقة وراحة أكبر (Albalawi, 2024; Da Silva & Vettore, 2023; Halabi & Shoshana, 2024; Korneeva et al., 2022). ويظهر هذا التأثير من خلال قدرة الطالب على مواجهة المواقف الاجتماعية دون أن يشعر بالخوف الشديد من الانتقاد أو الرفض من قبل الآخرين، وذلك لأنه يمتلك تصوراً إيجابياً عن ذاته يجعله أكثر ثقة وراحة في التعامل مع الآخرين، وأكثر قدرة على استخدام أساليب المواجهة النشطة والإيجابية (Hazan-Liran, 2023; Kollerová et al., 2024). وبذلك، يصبح مفهوم الذات الإيجابي عاملاً وقائياً مهماً يساعد الطلبة في السيطرة على مشاعر القلق والتوتر الاجتماعي، ويزيد من قدرتهم على المشاركة في الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية المختلفة، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي (Ng et al., 2023; Soares & Woods, 2020).

علاوةً على ذلك، توضح الأدبيات الحديثة أن هناك تفاعلاً ديناميكياً بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي، حيث إن مستويات القلق الاجتماعي المرتفعة قد تساهم بدورها في إضعاف مفهوم الذات لدى الطلبة، نتيجة الشعور المتكرر بالعجز عن تحقيق التفاعل الاجتماعي الناجح، أو مواجهة المواقف الاجتماعية التي تثير لديهم التوتر، مما يؤدي إلى تدهور مستمر في الصورة الذاتية وزيادة مشاعر عدم الكفاءة (Ambalu, 2023; Darkhawaja et al., 2022; Karam et al., 2023). وبالتالي، فإن القلق الاجتماعي لا يقتصر تأثيره على الجانب الاجتماعي فحسب، بل يمتد أيضاً إلى التأثير على التصورات الذاتية الداخلية للطلاب، حيث تبدأ هذه التصورات في الانخفاض تدريجياً مع استمرار تجنب المواقف الاجتماعية، ما يعزز من حدوث دورة سلبية بين تدهور مفهوم الذات وزيادة مستويات القلق الاجتماعي، الأمر الذي يُصعب من عملية الخروج من هذه الدائرة السلبية دون تدخل علاجي أو دعم نفسي واجتماعي (Albalawi, 2024; Da Silva & Vettore, 2023; Halabi & Shoshana, 2024;) (Korneeva et al., 2022).

من جانب آخر، تُظهر العديد من الدراسات الحديثة أهمية التدخلات التي تجمع بين تعزيز مفهوم الذات ومعالجة القلق الاجتماعي في ذات الوقت، حيث تؤكد أن البرامج العلاجية التي تركز على تقوية مفهوم الذات لدى الطلبة وتحسين تقديرهم لأنفسهم تُعد استراتيجيات فعالة للحد من مستويات القلق الاجتماعي، وتساعد على تطوير أدوات نفسية واجتماعية فعالة لمواجهة التحديات الاجتماعية والأكاديمية (Hazan-Liran, 2023; Kollerová et al., 2024). وتشمل هذه التدخلات عادةً التدريب على المهارات الاجتماعية وتعزيز الوعي الذاتي، والتدخلات السلوكية المعرفية التي تستهدف تعديل الأفكار السلبية وتحسين الصورة الذاتية، وذلك بهدف تمكين الطلبة من التعامل بثقة وراحة مع المواقف الاجتماعية المختلفة التي تواجههم خلال الدراسة الجامعية (Ng et al., 2023; Soares & Woods, 2020).

أثر أساليب المواجهة في تخفيف القلق الاجتماعي

تلعب أساليب المواجهة دوراً مهماً وأساسياً في تخفيف أعراض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات، وتُعد من أبرز الأدوات التي يمكن من خلالها الحد من الآثار السلبية لهذا النوع من القلق على الحياة الأكاديمية والاجتماعية للطلبة (Abu Omar et al., 2024; Jagiello et al., 2024). وتُقسم أساليب المواجهة بشكل عام إلى نوعين رئيسيين، هما: أساليب المواجهة النشطة التي تركز على التعامل الفعال والمباشر مع مصدر القلق، وأساليب المواجهة السلبية التي تتميز بتجنب المواقف المثيرة للقلق أو الهروب منها (Gross & Maor, 2024; Rathakrishnan et al., 2022). وتؤكد الأبحاث الحديثة أن أساليب المواجهة النشطة، مثل حل المشكلات، وإعادة تقييم المواقف، والتواصل الاجتماعي الإيجابي، تساهم بشكل كبير في تخفيف القلق الاجتماعي، حيث تساعد الطلبة على التعامل مع التحديات الاجتماعية التي يواجهونها بطريقة إيجابية وفعالة، مما يرفع من شعورهم بالكفاءة الذاتية ويقلل من مخاوفهم تجاه المواقف الاجتماعية (Da Silva & Vettore, 2023; Yahyaoglu, 2019).

وتشير الدراسات إلى أن استخدام الطلبة لأساليب المواجهة النشطة يزيد من قدرتهم على التحكم في ردود فعلهم تجاه المواقف الاجتماعية التي تثير لديهم الخوف والقلق، ما يؤدي إلى تخفيض مستوى التوتر النفسي لديهم ويمنحهم إحساساً أكبر بالثقة في قدراتهم الاجتماعية (Hazan-Liran, 2023; Kotera et al., 2022; Woon et al., 2021). فعلى سبيل المثال، تُعتبر استراتيجية حل المشكلات واحدة من أكثر الاستراتيجيات فعالية في التعامل مع القلق الاجتماعي، إذ تمكن الطلبة من تحليل الموقف الاجتماعي الذي يثير قلقهم وتطوير خطة واضحة للتعامل معه بطريقة تساعدهم على تحقيق النجاح في التفاعل الاجتماعي وتقليل مشاعر الخوف لديهم (Abu Omar et al., 2024; Jagiello et al., 2024). كما أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تلعب دوراً مهماً في تخفيف القلق الاجتماعي، حيث تساعد الطلبة على تغيير أفكارهم السلبية حول المواقف الاجتماعية واستبدالها بأفكار أكثر واقعية

وإيجابية، ما يُسهم في تقليل حدة القلق وتحسين تفاعلهم الاجتماعي مع الآخرين (David, 2025; Haj-Yahia et al., 2018; Jagiello et al., 2024).

من جهة أخرى، تؤكد الدراسات أن الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الطلبة من الأسرة أو الأصدقاء أو من خلال شبكات الدعم في الجامعة يمثل أحد أهم أساليب المواجهة التي تساهم في الحد من القلق الاجتماعي (Hazan-Liran, 2023; Lapidot-Lefler et al., 2024; Murd et al., 2025; Zhou & Eisenberg, 2022). فالطلبة الذين يشعرون بالدعم الاجتماعي القوي يكونون أكثر قدرة على مواجهة المخاوف الاجتماعية والتغلب على الشعور بالعزلة والوحدة، ما ينعكس إيجاباً على مفهومهم لذاتهم ويقلل من حدة الأعراض النفسية والاجتماعية المرتبطة بالقلق الاجتماعي (Abu Rass, 2024; Korneeva et al., 2022; Najem et al., 2025; Pat-Horenczyk et al., 2021). وفي المقابل، تُظهر الدراسات أن الاعتماد على أساليب المواجهة السلبية مثل التجنب أو الانسحاب الاجتماعي يؤدي إلى تفاقم مستويات القلق الاجتماعي، حيث تزيد هذه الاستراتيجيات من شعور الطالب بالعجز وعدم القدرة على السيطرة على الموقف، مما يُعزز من حدة الأعراض السلبية ويزيد من الانعزال الاجتماعي والشعور بالاعترا ب (Darkhawaja et al., 2022; Walter et al., 2024).

وبناءً على ذلك، فإن تدريب الطلبة على استخدام أساليب المواجهة النشطة والإيجابية يُعد أمراً ضرورياً ضمن البرامج النفسية والتربوية التي تُقدمها الجامعات، من أجل تعزيز قدرتهم على التعامل بشكل صحي وفعال مع المواقف الاجتماعية، ما يساعدهم على تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي، ويقلل من الآثار السلبية للقلق الاجتماعي على حياتهم (Da Silva & Vettore, 2023; Yahyaoğlu, 2019). وتوضح الأبحاث أن الطلبة الذين يتمكنون من تعلم واستخدام استراتيجيات فعالة مثل إعادة التقييم المعرفي، والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، وحل المشكلات، يظهرون انخفاضاً واضحاً في مستويات القلق الاجتماعي لديهم، ويكونون أكثر قدرة على الاندماج في البيئة الأكاديمية والاجتماعية بشكل فعال (Jagiello et al., 2024; Zubeidat et al., 2024).

إلى جانب ذلك، فإن التدخلات العلاجية التي تتضمن تدريب الطلبة على تقنيات الاسترخاء والتأمل تُعد أحد الأساليب الفعالة في تقليل القلق الاجتماعي، حيث تساعدهم على السيطرة على الأعراض الجسدية مثل تسارع ضربات القلب أو الارتجاف أو التعرق الزائد، وتعزز لديهم الشعور بالهدوء والسيطرة أثناء المواقف الاجتماعية (Gross & Maor, 2024; Rathakrishnan et al., 2022). وقد أظهرت النتائج الإيجابية لهذه التدريبات أنها تساهم بشكل كبير في تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم، وتقليل مخاوفهم من تقييم الآخرين لهم، ما يزيد من مشاركتهم الاجتماعية ويحسن من جودة تفاعلاتهم اليومية مع الآخرين (David, 2025; Haj-Yahia et al., 2018; Jagiello et al., 2024).

العلاقة التفاعلية بين أساليب المواجهة ومفهوم الذات

تُعد العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط ومفهوم الذات علاقة تفاعلية متبادلة ومركبة، حيث يلعب كل منهما دوراً حاسماً في تحديد الاستجابات النفسية والاجتماعية لدى الأفراد بشكل عام، والطلبة الجامعيين بشكل خاص (Gross & Maor, 2024; Karam et al., 2023). تشير الأبحاث إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بمفهوم ذات إيجابي وثقة عالية بالنفس يميلون إلى استخدام أساليب مواجهة فعالة ونشطة، مثل حل المشكلات وإعادة تقييم المواقف بطريقة إيجابية، ما يساهم في تخفيف حدة القلق والتوتر الناتج عن المواقف الأكاديمية والاجتماعية الضاغطة، ويعزز من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجالات حياتهم المختلفة (Abu Omar et al., 2024; Pat-Horenczyk et al., 2021; Rathakrishnan et al., 2020; Soares & Woods, 2022). وعلى الجانب الآخر، فإن الطلبة الذين يعانون من تدني مفهوم الذات يميلون إلى الاعتماد على أساليب المواجهة السلبية مثل التجنب والانسحاب الاجتماعي والتسويق، مما يفاقم مشكلاتهم النفسية والاجتماعية ويزيد من احتمالات تطور أعراض القلق الاجتماعي لديهم (Da Silva & Vettore, 2023; Dallasheh & Zubeidat, 2023; Pat-Horenczyk et al., 2021; Zubeidat et al., 2024).

ومن الجدير بالذكر أن العلاقة التفاعلية بين أساليب المواجهة ومفهوم الذات تظهر بشكل واضح في السياق الجامعي، حيث تؤكد الدراسات أن مفهوم الذات الإيجابي يساعد الطلبة على اختيار واستخدام أساليب مواجهة فعّالة وإيجابية تتسم بالتركيز على الحلول، والمواجهة المباشرة للمشكلات التي يواجهونها، ما يعزز من قدراتهم على السيطرة على مشاعر التوتر والقلق المرتبطة بالبيئة الأكاديمية والاجتماعية (Abu Omar et al., 2024; Ambalu, 2023). في حين أن الطلبة الذين يعانون من مفهوم ذات منخفض أو سلبي يلجؤون في الغالب إلى استخدام أساليب المواجهة السلبية مثل التجنب والانسحاب والهروب من المواقف الضاغطة، مما يزيد من حدة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يواجهونها، ويقلل من فرصهم في التعامل بفاعلية مع المواقف الأكاديمية والاجتماعية التي تثير لديهم القلق (Baylar, 2016; David, 2025; Simhi et al., 2024). من هنا، تبرز أهمية العمل على تعزيز مفهوم الذات لدى الطلبة، كونه يشكل أساساً نفسياً مهماً في اختيار أساليب المواجهة الفعالة التي تمكنهم من التعامل مع التحديات التي يواجهونها في حياتهم الجامعية بصورة أكثر إيجابية وفاعلية (Abu Omar et al., 2024; El-Maturity et al., 2022).

وتؤكد الأدبيات الحديثة أن الطلبة الذين يمتلكون مفهوم ذات إيجابي يستخدمون بشكل متكرر أساليب المواجهة النشطة مثل حل المشكلات، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والتعامل المباشر مع مصادر الضغط، الأمر الذي يسهم في تقليل آثار التوتر والقلق لديهم، ويزيد من شعورهم بالكفاءة الذاتية والرضا عن النفس (Gross & Maor, 2024; Karam et al., 2023). وعلى العكس من ذلك، تشير الدراسات إلى أن المفهوم السلبي للذات يؤدي إلى استخدام استراتيجيات مواجهة سلبية مثل التجنب والانسحاب، وهو ما يزيد من تعرض الفرد للاضطرابات النفسية، مثل القلق الاجتماعي والاكتئاب، ويسبب له مشكلات في العلاقات الاجتماعية ويحد من قدرته على التكيف مع بيئته الجامعية والاجتماعية بشكل عام (Chang & Hou, 2022; Dallahsheh & Zubeidat, 2021; Halabi & Shoshana, 2024).

وبالإضافة إلى ذلك، تؤكد الأبحاث الحديثة أن العلاقة التفاعلية بين أساليب المواجهة ومفهوم الذات تتأثر بشكل كبير بالعوامل البيئية والثقافية والاجتماعية المحيطة بالطالب، حيث تؤكد الدراسات أن الطلبة الذين يتلقون دعماً نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً مناسباً من الجامعة وأفراد الأسرة يكونون أكثر قدرة على استخدام أساليب المواجهة الفعالة التي تساهم في تعزيز مفهوم الذات لديهم وتخفيف أعراض القلق والتوتر الاجتماعي (Abu Omar et al., 2024; El-Matory et al., 2022). ومن ناحية أخرى، تشير بعض الدراسات إلى أن الطلبة الذين يعيشون في بيئات أكاديمية تتسم بالتنافس الشديد أو التوتر المستمر، ولا يحصلون فيها على الدعم المناسب، يكونون أكثر عرضة لاستخدام أساليب المواجهة السلبية، مما يؤدي إلى تراجع واضح في مفهوم الذات لديهم وزيادة معاناتهم من أعراض القلق الاجتماعي (Ambalu, 2023; Chang & Hou, 2022; Dallasheh & Zubeidat, 2021).

إضافةً إلى ذلك، تؤكد الدراسات أن هناك دورة تفاعلية مستمرة بين أساليب المواجهة ومفهوم الذات، إذ أن الاستخدام المتكرر لأساليب المواجهة السلبية، مثل التجنب والتسويف، يُعزز من الصورة الذاتية السلبية للطالب، مما يؤدي إلى انخفاض مستمر في تقدير الذات، وزيادة في الشعور بالعجز، وهو ما يعزز بدوره من القلق الاجتماعي، ويجعل الطالب أقل قدرة على التعامل مع التحديات النفسية والاجتماعية والأكاديمية (Da Silva & Vettore, 2023; Yahyaoglu, 2019). وبالمقابل، فإن الطلبة الذين ينجحون في استخدام أساليب المواجهة الفعالة والنشطة يكتسبون شعوراً أكبر بالكفاءة الذاتية والثقة بالنفس، مما يعزز من قدرتهم على التعامل مع الضغوط بشكل إيجابي، ويخفف بشكل ملحوظ من مستوى القلق الاجتماعي لديهم، ويساعدهم على تحقيق نجاح أكاديمي واجتماعي مستدام (Gross & Maor, 2024; Karam et al., 2023). وبالتالي، تبرز أهمية تعزيز مفهوم الذات وتدريب الطلبة على أساليب المواجهة الفعالة داخل البيئة الجامعية، من خلال برامج تربوية ونفسية متخصصة تساعدهم في تعزيز مهاراتهم الاجتماعية والنفسية، مما يؤدي إلى تحقيق حياة أكاديمية واجتماعية متوازنة

وناجحة، ويقلل من المخاطر النفسية المرتبطة بالقلق الاجتماعي (Abu Omar et al., 2024; Ambalu, 2023).

استراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية وتقليل القلق الاجتماعي

تُظهر الأدبيات أن تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات لا يتحقق عبر إجراء واحد منفصل، بل عبر مجموعة من الاستراتيجيات التي تستهدف أنماط التفكير والسلوك والبيئة الاجتماعية معاً (Da Silva & Vettore, 2023; Korneeva et al., 2022). ومن أكثر هذه الاستراتيجيات حضوراً في الأدبيات التدريب على المهارات الاجتماعية، لأنه يساعد الطلبة على تحسين التواصل والتفاعل وتقليل الميل إلى التجنب والانسحاب في المواقف الاجتماعية الضاغطة (Mansour, 2024b; Ross & Ross, 2023). كما يُعد العلاج السلوكي المعرفي من أكثر المداخل استخداماً، لأنه يركز على تعديل الأفكار السلبية التي تغذي القلق الاجتماعي ويعزز الثقة بالقدرة على المواجهة (Mansour, 2024b; Ross & Ross, 2023). وتدعم بعض الدراسات أيضاً فاعلية التعرض التدريجي، لأنه يتيح للطلاب اختبار المواقف المثيرة للقلق بصورة منظمة تقلل من قوتها التهديدية مع الوقت (Akariya et al., 2022; Baylar, 2016; Darkhawaja et al., 2022; Sanchez-Ruiz et al., 2020). ومع ذلك، فإن القراءة النقدية لهذه الأدبيات تشير إلى أن فاعلية هذه الأساليب ليست متساوية في جميع الحالات، لأن نجاحها يتوقف على شدة القلق، واستعداد الطالب، وطبيعة البيئة الجامعية التي تحتضن التدخل أو تعوقه (Dallasheh & Zubeidat, 2023; David, 2025; Sanchez-Ruiz et al., 2020).

وتشير الأدبيات كذلك إلى أهمية استراتيجيات مساندة، مثل تقنيات الاسترخاء والتأمل الذهني، لما لها من دور في خفض الأعراض الفسيولوجية للقلق وتحسين الانتباه أثناء التفاعل الاجتماعي (Da Silva & Vettore, 2023; Korneeva et al., 2022). كما يُنظر إلى الدعم الاجتماعي بوصفه عاملاً مساعداً في تعزيز الشعور بالأمان والقبول وتقليل العزلة النفسية لدى الطلبة (Mansour, 2024b; Ross & Ross, 2023). وتبرز أيضاً البرامج التوعوية النفسية داخل الجامعات بوصفها أداة مهمة

لرفع وعي الطلبة بطبيعة القلق الاجتماعي وطرق التعامل معه في مرحلة مبكرة (Dallashah & Zubeidat, 2023; Veronese et al., 2022). غير أن الطابع التحليلي يقتضي التنبيه إلى أن هذه البرامج لا تكون فاعلة لمجرد وجودها، بل حين تُدمج في بيئة جامعية داعمة تتيح فرصاً حقيقية للمشاركة والتفاعل ونقل من مشاعر التهميش أو الانعزال أو الانعزال (Sanchez-Ruiz et al., 2020; Ross & Ross, 2023). لذلك، فإن الحد من القلق الاجتماعي لا ينبغي أن يُفهم بوصفه مسؤولية فردية خالصة، بل بوصفه نتيجة لتفاعل بين التدخل النفسي وبين الشروط المؤسسية والاجتماعية التي تشكل خبرة الطالب الجامعية اليومية (Da Silva & Vettore, 2023; Korneeva et al., 2022).

الدراسات السابقة

تؤكد مقالة جروس وماور (Gross & Maor, 2024) على صلاحية "نظرية الاتصال" (Contact Theory) في تقليل التحيز والمواقف السلبية بين المجموعات المتصارعة، خاصة في سياق الجامعات التي تجمع طلبة من خلفيات متعارضة كما في حالة الطلبة العرب واليهود في الداخل الفلسطيني. وجدت الدراسة أن الجامعات التي توفر فرصاً أكثر للاتصال والتفاعل بين الطلبة من خلفيات ثقافية وقومية متنوعة تساهم بشكل كبير في تقليل الأفكار النمطية السلبية والتحيزات، وتزيد من فرص بناء علاقات اجتماعية إيجابية. هذه النتائج ترتبط بشكل مباشر بموضوع البحث الحالي، إذ تشير إلى أهمية تعزيز استراتيجيات المواجهة الإيجابية وتنمية مفهوم ذات إيجابي بين طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني، من خلال توفير بيئة تعليمية واجتماعية داعمة تتيح لهم فرصاً أكبر للتفاعل الإيجابي وتخفيف القلق الاجتماعي الذي قد ينجم عن الصراعات الثقافية والقومية التي يعيشونها.

تناولت دراسة منصور (Mansour (2024a) موضوع المناخ الإثني القومي في مؤسسات التعليم العالي في الداخل الفلسطيني من وجهة نظر الطلاب العرب الفلسطينيين، حيث سلطت الضوء على تجارب الطلاب الفلسطينيين العرب في جامعات الداخل الفلسطيني وشعورهم بالغربة والإقصاء في بيئة الحرم

الجامعي. بينت النتائج أن الطلاب العرب الفلسطينيين يشعرون بأن الجامعة تمثل فضاءً غريباً، وأحياناً معادياً، مما يؤدي إلى استنزاف طاقاتهم أثناء محاولاتهم للتكيف مع واقع هذه المؤسسات. وقد أكدت النتائج على أن هؤلاء الطلبة يواجهون تحديات عديدة، تشمل التمييز والعنصرية سواء من قبل الطلبة اليهود أو من قبل بعض أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية، مما يولد لديهم ضغطاً نفسياً متراكماً ويؤثر سلباً على شعورهم بالانتماء للجامعة. ومع ذلك، بيّنت الدراسة أن الطلبة العرب الفلسطينيين يتبعون استراتيجيات عدة لمواجهة هذه التحديات، من بينها إنشاء "جيوب من الانتماء"، تؤمن لهم الشعور بالراحة والدعم من قبل أقرانهم العرب، إلى جانب محاولاتهم المستمرة لإبراز هويتهم الوطنية وإثبات حضورهم عبر رموز تعبيرية وطنية مثل العلم الفلسطيني أو التطريز الفلسطيني. بالإضافة إلى ذلك، يظهر الطلبة دافعيةً كبيرة في تقديم المساعدة والدعم لأبناء مجتمعاتهم الأصلية، وخاصة في مرحلة الانتقال إلى التعليم العالي. وبينما أوضحت الدراسة وجود فصل واضح بين الطلبة العرب واليهود في معظم الجامعات، أشارت في المقابل إلى رغبة قوية لدى الطلبة العرب في خلق علاقات تواصل وتفاعل إيجابي مع زملائهم اليهود. ومن أبرز النتائج التي أظهرتها الدراسة هي أن طلاب الكليات كانوا أكثر إيجابية في تقييمهم لمناخ الحرم الجامعي من طلاب الجامعات، مما يستدعي إجراء المزيد من الدراسات لفهم أسباب هذه الاختلافات والعمل على تعزيز مناخ أكثر شمولية وإيجابية، يساعد الطلبة العرب على تجاوز الشعور بالغربة ويسهم في تعزيز اندماجهم ونجاحهم الأكاديمي والاجتماعي.

تناولت دراسة منصور (2024b) Mansour عملية الانتقال التي يمر بها الطلبة العرب الفلسطينيون في الداخل الفلسطيني نحو مؤسسات التعليم العالي في الداخل الفلسطيني، مركزةً على ما يواجهونه من تحديات بنيوية تؤثر على تكيفهم وأدائهم الأكاديمي والاجتماعي. وأظهرت النتائج أنّ هؤلاء الطلبة يعانون من حالة واضحة من عدم التكيف والتشتت، تتمثل في جوانب متعددة منها الأكاديمية، والاجتماعية، والثقافية، والبيئية، نتيجة وجود حواجز هيكلية تتمثل بشكل أساسي في اللغة والعمر والصعوبات المالية. فقد بينت الدراسة أن الطلبة يشعرون بالقلق من اللغة العبرية التي تُستخدم كلغة

تدريس أساسية في الجامعات، إلى جانب الصعوبة في التعبير عن أنفسهم بثقة خلال المحاضرات، ما يؤثر على تحصيلهم الأكاديمي وتفاعلهم الاجتماعي. كذلك أشار الطلبة إلى أن صغر السن يعد حاجزاً إضافياً، إذ يدخل معظم الطلاب العرب إلى مؤسسات التعليم العالي في سن أصغر مقارنةً بنظرائهم اليهود، ما يؤدي إلى شعورهم بعدم النضج الكافي والتردد في اتخاذ القرارات، إضافة إلى العبء النفسي الناتج عن ضرورة إثبات أنفسهم باستمرار. كما أوضحت الدراسة أثر الصعوبات المالية التي تواجه الطلبة العرب نتيجة الظروف الاقتصادية والاجتماعية لعائلاتهم، ما يضطرهم غالباً للعمل أثناء الدراسة، مما يزيد من الضغوط عليهم ويعيق تقدمهم الأكاديمي. ورغم هذه العقبات، أشارت النتائج إلى أن الطلبة يعتمدون بشكل كبير على الدعم المتبادل بينهم كمجموعة، ويقومون بإنشاء مجموعات داعمة على المستوى الأكاديمي والاجتماعي. تؤكد هذه النتائج على أن الصعوبات التي يواجهها الطلاب العرب الفلسطينيون في مؤسسات التعليم العالي في الداخل الفلسطيني هي في الأساس نتاج للتمييز المنهجي الذي يعانون منه، وهو ما يدعو إلى إعادة التفكير في السياسات التعليمية بشكل شامل، بما يتجاوز مجرد تهيئة الطلاب للتكيف مع النظام الحالي إلى ضرورة تغيير البنية المؤسساتية نفسها بحيث تصبح بيئة التعليم العالي أكثر احتضاناً وتقديراً للقدرات الثقافية والاجتماعية الفريدة للطلاب العرب.

تناولت دراسة مصري-حرز الله ووتد (Masry-Herzallah & Watted (2024) موضوع الكفاءة الذاتية التكنولوجية والقدرة على اليقظة الذهنية كمحركات رئيسية لفعالية التعلم عبر الإنترنت في التعليم العالي لدى الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني خلال أزمة جائحة كورونا، وقد وجدت الدراسة وجود علاقة إيجابية واضحة بين الكفاءة الذاتية التكنولوجية (TS) ومدى إدراك الطلبة لفعالية التعلم عبر الإنترنت (EOL). وأكدت أيضاً أن القدرة على اليقظة الذهنية (MA) كانت عاملاً معدلاً ذا أهمية كبرى في تعزيز هذه العلاقة، إذ كانت العلاقة بين الكفاءة الذاتية التكنولوجية وفعالية التعلم أكثر وضوحاً بين الطلبة ذوي المستويات المنخفضة من اليقظة الذهنية مقارنةً بالطلبة ذوي المستويات المرتفعة منها. كذلك، بينت النتائج أن الطلبة الذكور كانت لديهم كفاءة ذاتية تكنولوجية أعلى مقارنةً

بالطالبات، وأن طلبة الماجستير (وهم عادةً من المعلمين الذين يمارسون التدريس) أظهروا تصورات أكثر إيجابية نحو التعلم عبر الإنترنت مقارنة بطلبة البكالوريوس الذين لم يكن لديهم تجارب مسبقة كافية في التعليم الإلكتروني. وقد ناقشت الدراسة أهمية تطوير مهارات اليقظة الذهنية لدى الطلبة باعتبارها مهارة ذهنية مهمة تساعد على إدارة التحديات النفسية والمعرفية التي تواجههم في بيئة التعلم الإلكتروني، خصوصاً في الظروف الطارئة مثل الجائحة، كما أوصت بدمج تدريبات وبرامج لتعزيز مهارات الكفاءة التكنولوجية واليقظة الذهنية في التعليم العالي، وتحديدًا للطالبات لمواجهة الفجوة الجندرية في استخدام التكنولوجيا. وتؤكد الدراسة على ضرورة التركيز على عوامل الشخصية مثل اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية كعناصر أساسية لنجاح التعلم الإلكتروني في المستقبل القريب الذي يعتمد بشكل متزايد على تقنيات الذكاء الاصطناعي والمنصات الرقمية المتطورة.

تتناول مقالة نسيبة وآخرون (Nuseibeh et al. (2024) تجارب الطلاب الفلسطينيين من القدس الشرقية في مؤسسات التعليم العالي في الداخل الفلسطيني، وتسلط الضوء بشكل خاص على الصعوبات التي يواجهها هؤلاء الطلبة من الناحية اللغوية، الأكاديمية، والثقافية. بينت النتائج أن الحواجز اللغوية كانت الأكثر وضوحاً وتأثيراً على الأداء الأكاديمي للطلبة الفلسطينيين المقدسيين في بداية دراستهم الجامعية، حيث أعاقت قدرتهم على فهم المحاضرات والمواد الدراسية والتفاعل مع الأساتذة والطلبة الآخرين. كما أن الطلبة لم يكونوا على استعداد كافٍ من الناحية الأكاديمية، ولم يتم تزويدهم بالمهارات اللازمة للنجاح في الجامعة، مثل كتابة البحوث الأكاديمية، وتنظيم الوقت، واستيعاب المادة الدراسية بكفاءة، ما زاد من شعورهم بالتوتر والعزلة. إلى جانب التحديات اللغوية، واجه الطلبة أيضاً تحديات ثقافية كبيرة تمثلت في عدم فهمهم للسياقات الاجتماعية والثقافية في الداخل الفلسطيني، وهو ما أعاق اندماجهم داخل البيئة الجامعية بشكل طبيعي. ظهرت هذه الصعوبة بشكل واضح في تفاعلهم مع زملائهم في الداخل الفلسطيني الذين يمتلكون خلفيات اجتماعية ولغوية مختلفة، ما جعل الطلبة الفلسطينيين يشعرون بالغربة وعدم الانتماء للمكان، فضلاً عن شعورهم بالتحفظ والحذر من المشاركة

في النشاطات الاجتماعية، لتجنب الأحكام المسبقة والصور النمطية التي كانوا يتوقعون مواجهتها من المحيط في الداخل الفلسطيني. وعلى المستوى المؤسسي، تم تقديم برامج إرشادية ودعم أكاديمي من قبل الجامعة لمساعدة الطلبة الفلسطينيين، لكنها بقيت محدودة التأثير بسبب عدم تلبيتها للاحتياجات الجماعية للطلبة المرتبطة بهويتهم الوطنية والثقافية، بل تعاملت مع الطلبة بشكل فردي فقط، دون إدراك أهمية الاعتراف بالهوية الوطنية والثقافية للطلبة الفلسطينيين المقدسيين. وقد ترتب على ذلك حالة من الاستبعاد والتهميش، خصوصاً مع استمرار ظهور قوات الشرطة والجنود المسلحين داخل الحرم الجامعي، الأمر الذي عمق من شعور الطلبة الفلسطينيين بالاغتراب وعدم الانتماء. إلا أنه ومع مرور الوقت، لاحظت الدراسة قدرة بعض الطلبة على تطوير "هوية أكاديمية" مكنتهم من التغلب على الحواجز الأولية، مما ساعدهم على تحقيق النجاح الأكاديمي، وإن كان هذا النجاح محدوداً بالتكيف الفردي دون انتماء حقيقي أو تكامل اجتماعي مع الأغلبية اليهودية في الداخل الفلسطيني. كشفت الدراسة أيضاً أن نجاح الطلبة في تجاوز التحديات الأولية كان مرتبطاً باكتسابهم مهارات لغوية أفضل، مما عزز من شعورهم بالتمكن والقدرة على التفاعل مع متطلبات الجامعة. في المحصلة، تقدم الدراسة تحليلاً نقدياً للواقع الذي يعيشه الطلبة الفلسطينيون المقدسيون في جامعات الداخل الفلسطيني، مؤكدةً أن هذه التحديات لا يمكن فهمها بمعزل عن السياق السياسي والاجتماعي للصراع، خاصة في ظل غياب الاعتراف بهوية الطلبة وانتمائهم القومي والثقافي. كما أوصت الدراسة بضرورة وضع سياسات تعليمية تراعي الهويات الجماعية للطلبة، وتعزز من دمجهم بشكل حقيقي داخل البيئة الأكاديمية، بدلاً من التركيز فقط على الدعم الفردي، ما يسهم في خلق بيئة جامعية منصفة وأكثر شمولاً.

تتناول مقالة القسراوي والرمحي (2024) Qassrawi & Al-Ramahi بشكل مفصل التحديات والصعوبات التي يواجهها الطلبة الفلسطينيون المقدسيون في مؤسسات التعليم العالي في الداخل الفلسطيني، حيث تسلط الضوء على أشكال التمييز والإقصاء التي يتعرضون لها على المستويات الأكاديمية، الثقافية، السياسية، والاجتماعية. فقد بينت الدراسة أن هؤلاء الطلبة يواجهون حواجز لغوية

تتمثل في فرض استخدام اللغة العبرية كلغة رئيسية في التعليم والاختبارات، ما يخلق لديهم صعوبات في التحصيل الدراسي ويحد من اندماجهم بشكل طبيعي. كما كشفت النتائج أن سياسات القبول والتسجيل في جامعات الداخل الفلسطيني معقدة وصعبة، إضافة إلى وجود سنة تحضيرية تفرض على الطلبة الفلسطينيين لتعليمهم اللغة العبرية، مما يولد لديهم شعورًا بالدونية وعدم التقدير لشهاداتهم الفلسطينية السابقة، وهو ما ينسجم مع الأهداف السياسية في الداخل الفلسطيني تجاه المقدسيين. كذلك يواجه الطلبة المقدسيون تحديات أكاديمية إضافية تتمثل في أساليب تدريسية غير مألوفة، ونظام تقييم يفتقد إلى الإنصاف ويتميز بالتحيز لصالح طلبة الداخل الفلسطيني، فضلاً عن استخدام مناهج خفية تحمل أفكارًا سياسية وثقافية تهدف إلى طمس الهوية الفلسطينية. أما من الناحية الاجتماعية والثقافية، فقد أشارت الدراسة إلى أن الطلبة يعانون من شعور بالغربة نتيجة الاختلاف في العادات والتقاليد والأعياد، وعدم وجود مرافق ملائمة لممارسة شعائرهم الدينية، كما يواجهون رفضًا لارتداء الأزياء التقليدية مثل الحجاب بالنسبة للطالبات. أما سياسيًا، فقد أظهرت الدراسة وجود مضايقات أمنية تتمثل في وجود الجنود والأساتذة المسلحين داخل الحرم الجامعي، وتعرض الطلبة الفلسطينيين لعمليات تفتيش مستمرة، وحرمانهم من الحق في تمثيل أنفسهم عبر مجالس الطلبة أو المشاركة في النشاطات السياسية والثقافية داخل المؤسسات التعليمية. كذلك تعاني هذه الفئة من الطلبة من ضغوط نفسية بسبب تعاملهم كأقلية غير مرغوب بها، واتهامهم المتكرر بسلوكيات سلبية مثل الغش دون وجه حق. على المستوى المادي، يواجه الطلبة الفلسطينيون صعوبات مالية بسبب انخفاض دخل أسرهم، الأمر الذي يزيد من معاناتهم ويقلل من فرص نجاحهم واستكمال تعليمهم الجامعي. تؤكد الدراسة في الختام على ضرورة الاعتراف بالهوية الفلسطينية الوطنية والثقافية للطلبة المقدسيين، وتوصي بإنشاء جامعة فلسطينية في القدس، مع دعوة المنظمات الدولية لاتخاذ إجراءات فاعلة لحماية حق الفلسطينيين في التعليم العالي من السياسات التمييزية في الداخل الفلسطيني الممنهجة، مما يرتبط بشكل مباشر بموضوع البحث الحالي حول الضغوط النفسية، ومفهوم الذات، والقلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين الفلسطينيين في الداخل، حيث

تشير الدراسة إلى عمق ارتباط هذه التحديات بالظروف السياسية والاجتماعية التي تؤثر سلباً على صحتهم النفسية والاجتماعية، وتحد من قدرتهم على تطوير مفهوم ذات إيجابي.

مشكلة الدراسة

تتعلق مشكلة هذه الدراسة من ملاحظة اتساع دائرة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يواجهها طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني، وهي ضغوط تتداخل فيها أبعاد ثقافية واجتماعية وسياسية وتعليمية تؤثر بصورة مباشرة في تجاربهم الأكاديمية وتفاعلاتهم الاجتماعية داخل الحرم الجامعي. فهؤلاء الطلبة يعيشون في سياق أقلّي يتطلب منهم التكيف المستمر مع بيئة تعليمية تتشكل في إطار ثقافة الأغلبية، مع الحفاظ في الوقت نفسه على هويتهم الثقافية والاجتماعية الخاصة. هذا الوضع يولد توترات نفسية متراكمة قد تنعكس في ارتفاع مستويات القلق الاجتماعي، وهو أحد الاضطرابات النفسية الشائعة بين فئة الطلبة الجامعيين، حيث يتجلى في الخوف من التفاعل الاجتماعي، والقلق من تقييم الآخرين، والشعور بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية المختلفة. وفي ظل هذه الظروف، يصبح من الضروري البحث في العوامل النفسية التي قد تسهم في تفسير تباين مستويات القلق الاجتماعي بين الطلبة، وعلى رأسها مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط، بوصفهما من المتغيرات المركزية التي تؤثر في قدرة الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي.

تتمثل المشكلة البحثية كذلك في أن الأدبيات العلمية تشير إلى وجود علاقات متشابكة بين مفهوم الذات واستراتيجيات مواجهة الضغوط من جهة، والقلق الاجتماعي من جهة أخرى، إلا أن معظم هذه الدراسات أجريت في سياقات ثقافية مختلفة، الأمر الذي يحد من إمكانية تعميم نتائجها على فئة الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني الذين يعيشون واقعاً اجتماعياً وسياسياً خاصاً. فهذه الفئة تواجه مجموعة من التحديات المرتبطة بالهوية والانتماء والشعور بالاغتراب في بعض البيئات الأكاديمية، إضافة إلى الضغوط الأكاديمية والاقتصادية التي قد تؤثر في صحتهم النفسية ومستوى تكيفهم مع الحياة الجامعية.

وعلى الرغم من تزايد الاهتمام بقضايا الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، فإن الدراسات التي تناولت بصورة متكاملة العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط والقلق الاجتماعي لدى الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني ما تزال محدودة، الأمر الذي يترك فراغاً معرفياً في فهم طبيعة هذه العلاقات في هذا السياق الاجتماعي والثقافي تحديداً.

كما تبرز المشكلة البحثية في الحاجة إلى فهم الكيفية التي تتفاعل بها هذه المتغيرات النفسية مع الخصائص الديموغرافية والاجتماعية للطلبة، مثل الجنس والعمر والوضع الاقتصادي، لما لهذه العوامل من دور محتمل في تشكيل تجارب الطلبة النفسية والاجتماعية. فالضغوط المرتبطة بالوضع الاقتصادي أو بالمسار الأكاديمي قد تؤثر في طرق تعامل الطلبة مع التحديات اليومية، كما قد تؤدي الفروق المرتبطة بالنوع الاجتماعي إلى اختلافات في أساليب مواجهة الضغوط أو في مستوى القلق الاجتماعي. إن غياب الفهم العلمي الدقيق لهذه الفروق قد يحد من قدرة المؤسسات الأكاديمية والجهات المعنية بالصحة النفسية على تصميم تدخلات فعالة تستجيب للاحتياجات الحقيقية للطلبة.

في هذا السياق، تبرز الحاجة إلى إجراء دراسة علمية منهجية تستكشف طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني، مع تحليل الدور الذي يمكن أن تلعبه هذه المتغيرات في تفسير مستويات القلق الاجتماعي لديهم. ففهم هذه العلاقات لا يقتصر على إثراء المعرفة العلمية في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية فحسب، بل يسهم أيضاً في توفير أساس معرفي يمكن أن تستند إليه برامج الإرشاد النفسي الجامعي والتدخلات التربوية التي تهدف إلى دعم الطلبة وتعزيز قدرتهم على التكيف مع التحديات الأكاديمية والاجتماعية.

وعليه، فإن الدافع الرئيس لإجراء هذه الدراسة يتمثل في السعي إلى سد هذا النقص في المعرفة العلمية حول العوامل النفسية المرتبطة بالقلق الاجتماعي لدى الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني، من خلال تحليل العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط، والكشف عن مدى إسهام هذه المتغيرات في

تفسير مستويات القلق الاجتماعي لديهم. إن استجلاء هذه العلاقات من شأنه أن يساهم في بناء فهم أكثر دقة للواقع النفسي والاجتماعي الذي يعيشه هؤلاء الطلبة، كما يفتح المجال أمام تطوير استراتيجيات دعم نفسي وتربوي تستند إلى معطيات علمية، بما يعزز من قدرتهم على تحقيق التوازن النفسي والنجاح الأكاديمي والاندماج الإيجابي في البيئة الجامعية.

أسئلة الدراسة

1. ما العلاقة بين مفهوم الذات الإيجابي ومستوى القلق الاجتماعي ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني؟
2. هل توجد فروق بين الطلبة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط، ومستوى مفهوم الذات، ومستوى القلق الاجتماعي تُعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمستوى الاقتصادي؟
3. إلى أي مدى يمكن التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي من خلال أساليب مواجهة الضغوط ومفهوم الذات لدى طلبة الجامعات في الداخل الفلسطيني؟

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

تكمن الأهمية النظرية للدراسة في تناولها العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومفهوم الذات، والقلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين العرب في الداخل الفلسطيني، وهي فئة تعيش واقعًا نفسيًا واجتماعيًا مركبًا نتيجة لظروف ثقافية وسياسية خاصة. تسهم الدراسة في إثراء المعرفة العلمية حول كيفية تفاعل هذه المتغيرات في سياق أقلّي يتميز بالتحديات والضغوط، وتوضح الدور الذي يلعبه مفهوم الذات في تفسير استخدام استراتيجيات المواجهة المختلفة وتأثيرها على القلق الاجتماعي. كما توفر إطارًا نظريًا يمكن الاستناد إليه في أبحاث مستقبلية تتناول الصحة النفسية والقدرة على التكيف لدى الطلبة في بيئات متعددة الثقافات.

الأهمية التطبيقية

تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في قدرتها على تقديم توصيات وبرامج تدخل تربوية ونفسية موجهة للطلبة الجامعيين العرب، تهدف إلى تعزيز مفهوم الذات الإيجابي، وتدريبهم على استخدام أساليب مواجهة فعّالة تقلل من القلق الاجتماعي وتدعم الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي. كما يمكن لنتائجها أن تفيد المرشدين النفسيين وصنّاع القرار في تطوير سياسات جامعية تراعي الخصوصيات الثقافية والاجتماعية لهذه الفئة، مما يعزز من تكافؤ الفرص الأكاديمية والاندماج الاجتماعي داخل مؤسسات التعليم العالي.

أهداف الدراسة

الهدف العام للدراسة

استكشاف العلاقة بين مفهوم الذات، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني، مع النظر إلى تأثير المتغيرات الديموغرافية.

الأهداف الخاصة

1. فحص العلاقة بين مفهوم الذات الإيجابي ومستوى القلق الاجتماعي ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني.
2. الكشف عن التأثير بين أساليب المواجهة ومفهوم الذات في تحديد مستوى القلق الاجتماعي.
3. استقصاء الفروق بين الطلبة في المتغيرات النفسية الثلاثة (أساليب المواجهة، مفهوم الذات، القلق الاجتماعي) وفقاً لمتغيرات الجنس، والعمر، والمستوى الاجتماعي-الاقتصادي.
4. اختبار قدرة أساليب المواجهة ومفهوم الذات على التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة.

حدود أو محددات الدراسة

تتمثل حدود أو محددات الدراسة الحالية في مجموعة من النقاط التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تفسير النتائج وتعميمها. أولاً، اقتصرَت الدراسة على طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني، وهو ما يحد من إمكانية تعميم نتائجها على مجموعات طلابية أخرى قد تختلف في ظروفها الاجتماعية والثقافية والسياسية، إذ إن خصوصية هذه الفئة من الطلبة وظروفهم الاجتماعية والسياسية قد تؤثر بشكل خاص على النتائج، مما يجعل التعميم على مجموعات طلابية أخرى في سياقات مختلفة محدوداً. ثانياً، استخدام الدراسة لاستبيانات معيارية كأسلوب رئيسي لجمع البيانات قد يؤدي إلى بعض التحيزات في الاستجابات، مثل تحيز الإجابة الاجتماعية المرغوبة (Social desirability)، أو عدم دقة إجابات المشاركين بسبب شعورهم بالحساسية تجاه بعض الأسئلة المتعلقة بالجوانب النفسية والشخصية. ثالثاً، تم تنفيذ هذه الدراسة في إطار زمني محدد، مما يعني أن النتائج قد لا تعكس بشكل كامل التغيرات طويلة الأمد في أساليب مواجهة الضغوط ومفهوم الذات والقلق الاجتماعي لدى الطلبة، خصوصاً أن هذه المتغيرات قد تتغير مع الزمن أو مع اكتساب الطلبة خبرات وتفاعلات جديدة خلال مسارهم الدراسي. رابعاً، اقتصرَت الدراسة على الطلبة العرب في جامعات الداخل الفلسطيني في الداخل الفلسطيني، وبالتالي لا يمكن بالضرورة أن تنطبق نتائجها على الطلبة الفلسطينيين من مناطق أخرى أو الطلبة العرب في سياقات تعليمية واجتماعية مغايرة، مثل الطلبة الفلسطينيين في القدس أو في جامعات فلسطينية أو عربية. خامساً، لم تنطرق الدراسة إلى العوامل النفسية الأخرى التي قد يكون لها أثر مباشر أو غير مباشر في تفسير العلاقات بين المتغيرات، مثل الاكتئاب، والصدمات النفسية، والاضطرابات النفسية الأخرى التي قد تكون موجودة لدى بعض الطلبة ولم يتم قياسها بشكل صريح في الدراسة الحالية. وأخيراً، بالرغم من أن الدراسة تبنت تصميمًا بحثيًا كمياً شموليًا، إلا أن دمج المنهج النوعي كان من الممكن أن يوفر معلومات أعمق وأكثر تفصيلاً حول السياقات الفردية والشخصية للطلبة، ما يساعد في تعزيز فهم العلاقات المعقدة بين المتغيرات النفسية والاجتماعية بشكل أوضح.

مصطلحات الدراسة

أساليب مواجهة الضغوط: هي مجموعة من الاستراتيجيات النفسية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع الظروف والمواقف الصعبة أو المجهدة التي تواجههم، وقد تشمل هذه الأساليب المواجهة النشطة، كحل المشكلات بطريقة مباشرة، أو المواجهة السلبية التي تتمثل في التجنب أو الانسحاب من المواقف، أو طلب الدعم الاجتماعي من الآخرين كالعائلة والأصدقاء والزملاء (Hazan-Liran, 2023; Kotera et al., 2022; Woon et al., 2021).

مفهوم الذات: هو الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه، ويشمل تقييم الفرد لذاته، وإدراكه لقدراته وقيمه الشخصية، بالإضافة إلى مدى ثقته بنفسه في مواجهة التحديات والظروف الحياتية والاجتماعية التي تواجهه في حياته اليومية، ويُعدّ هذا المفهوم عاملاً محورياً يؤثر بشكل كبير على السلوك والتفاعل الاجتماعي والأداء الأكاديمي للفرد (Da Silva & Vettore, 2023; Yahyaoglu, 2019).

القلق الاجتماعي: هو اضطراب نفسي يتميز بالخوف الشديد أو القلق من المواقف الاجتماعية المختلفة، أو التفاعل مع الآخرين، خصوصاً عند مواجهة مواقف يحتمل فيها التقييم من قبل الآخرين، الأمر الذي قد يدفع الفرد إلى تجنب هذه المواقف أو الانسحاب منها، ما يؤدي إلى الإضرار بحياته الاجتماعية والأكاديمية وقدرته على الاندماج في بيئته بشكل سليم (Abu Omar et al., 2024; Jagiello et al., 2024).

فلسطيني الداخل: مصطلح اجتماعي سياسي يُطلق على الفلسطينيين الذين ظلّوا داخل حدود الداخل الفلسطيني بعد نكبة 1948، وحصلوا على الجنسية الإسرائيلية، ويشكلون أقلية قومية ذات خصوصية ثقافية واجتماعية، يعيشون في ظروف تتسم بالتعقيد نتيجة محاولات التوازن بين هويتهم الوطنية

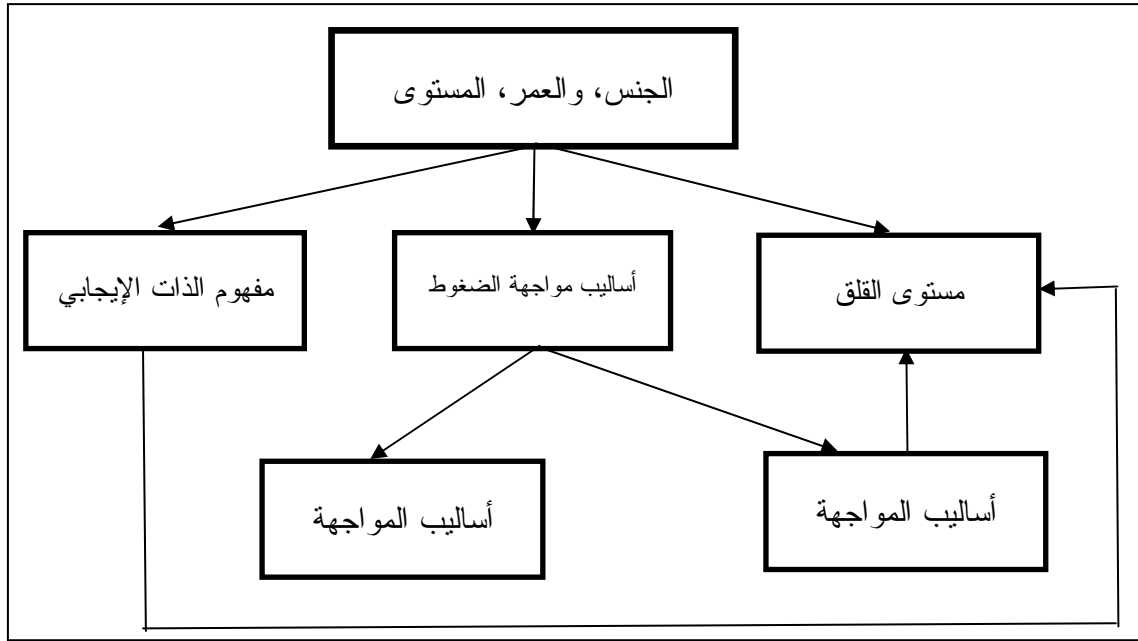
كفلسطينيين ووضعهم كمواطنين في الداخل الفلسطيني (David, 2025; Haj-Yahia et al., 2018; Jagiello et al., 2024).

فرضيات الدراسة

1. توجد علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مفهوم الذات ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني؛ أي كلما ارتفع مفهوم الذات لدى الطالب، انخفض مستوى القلق الاجتماعي لديه.
2. تؤثر أساليب المواجهة الإيجابية (مثل: التخطيط، طلب الدعم الاجتماعي، التقبل) ومفهوم الذات بشكل مشترك ودال إحصائيًا على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة؛ بحيث تساهم هذه الأساليب المرتبطة بالتكيف النشط في خفض مستوى القلق الاجتماعي عند استخدامها بكفاءة، خاصة عند وجود مستوى عالٍ من تقدير الذات.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في كل من أساليب المواجهة، مفهوم الذات، ومستوى القلق الاجتماعي تُعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمستوى الاقتصادي؛ بحيث يُتوقع أن تُظهر الإناث والطلبة من مستويات اقتصادية منخفضة بجيل صغير، درجات أعلى في القلق الاجتماعي ودرجات أقل في مفهوم الذات مقارنة بنظرائهم. ودرجات منخفضة في أساليب المواجهة الإيجابية.
4. يمكن التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة بشكل دال إحصائيًا من خلال مجموعة أساليب المواجهة ومفهوم الذات؛ بحيث يكون لمفهوم الذات تأثير تنبؤي أعلى من بعض أنماط أساليب المواجهة السلبية (مثل التجنب والانسحاب)، بينما تقل القدرة التنبؤية لأساليب المواجهة السلبية عند وجود مفهوم ذات مرتفع.

شكل (1)

نموذج تصوري: العلاقات بين المتغيرات



التعريفات الإجرائية في البحث

مفهوم الذات: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في النسخة المختصرة من مقياس تنيسي لمفهوم الذات (TSCS:2) الذي طوره Fitts و Warren (1996)، والمكوّن من عشرين بندًا تقيس خمسة أبعاد هي: الذات الجسدية، والأخلاقية-القيمية، والشخصية، والأسرية، والاجتماعية. يتم تقدير استجابات الطلبة على مقياس ليكرت خماسي يتراوح بين (1) "خاطئ دائمًا" و(5) "صحيح دائمًا"، حيث تعكس الدرجات المرتفعة مستوى أعلى من مفهوم الذات الإيجابي لدى الطالب. وبذلك يُعرّف مفهوم الذات إجرائيًا بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في هذا المقياس، بحيث تشير الدرجات الأعلى إلى إدراك أكثر إيجابية للذات، بينما تشير الدرجات المنخفضة إلى مستوى أدنى من تقدير الذات والإدراك الذاتي الإيجابي.

أساليب مواجهة الضغوط: الأنماط السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع المواقف الضاغطة، ويتم قياسها إجرائيًا من خلال النسخة المختصرة من استبيان التكيف (Brief COPE)

(Inventory) التي طورها Carver (1997). ويتكون المقياس من 28 بنداً موزعة على 14 بعداً فرعياً تمثل استراتيجيات مختلفة للتكيف، مثل التكيف النشط، والتخطيط، وطلب الدعم الاجتماعي، والتقبل، إضافة إلى استراتيجيات أقل تكيفاً مثل الإنكار أو التخلي السلوكي أو اللوم الذاتي. تُقاس الاستجابات على مقياس ليكرت خماسي يتراوح بين (1) "لم أقم بذلك على الإطلاق" و(5) "أقوم بذلك كثيراً". ويُعرّف هذا المتغير إجرائياً بأنه متوسط أو مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في أبعاد الاستبيان، مع التركيز في التحليل على التمييز بين أساليب المواجهة الإيجابية المرتبطة بالتكيف النشط، وأساليب المواجهة السلبية المرتبطة بالتجنب أو الانسحاب.

القلق الاجتماعي: مستوى الضيق أو التوتر الذي يشعر به الطالب في مواقف التفاعل الاجتماعي، ويتم قياسه إجرائياً باستخدام مقياس القلق من التفاعل الاجتماعي - النسخة المختصرة (SIAS-6) الذي صادق عليه Peters وزملاؤه (2012). ويتكون المقياس من بنود تقيس مظاهر القلق المرتبطة بالتفاعل مع الآخرين، مثل الخوف من الإحراج، والقلق من التقييم السلبي، وصعوبة التفاعل مع الأشخاص غير المؤلفين. وتُقاس الاستجابات على مقياس ليكرت خماسي يتراوح بين (1) "أبداً" و(5) "إلى حد كبير جداً". ويُعرّف القلق الاجتماعي إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في هذا المقياس، بحيث تشير الدرجات المرتفعة إلى مستوى أعلى من القلق المرتبط بمواقف التفاعل الاجتماعي.

المتغيرات الديموغرافية الضابطة: الجنس والعمر والمستوى الاقتصادي. يُعرّف الجنس إجرائياً من خلال تصنيف المشاركين إلى فئتين هما الذكور والإناث وفق استجاباتهم في الاستبانة. أما العمر فيُقاس بعدد السنوات التي يصرّح بها الطالب عند تعبئة الاستبانة. في حين يُقاس المستوى الاقتصادي وفق التقدير الذاتي للطالب لوضعه الاقتصادي ضمن فئات محددة في الاستبانة. وتستخدم هذه المتغيرات في تحليل الفروق بين الطلبة في أساليب المواجهة ومفهوم الذات ومستوى القلق الاجتماعي وفق ما تنص عليه فرضيات الدراسة

الفصل الثاني

منهجية الدراسة

تصميم الدراسة

يعتمد هذا البحث على منهجية كمية تستند إلى تحليل البيانات الإحصائية لفحص العلاقات القائمة بين مجموعة من المتغيرات النفسية لدى الطلبة الجامعيين العرب في الداخل الفلسطيني، وهي أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومفهوم الذات والقلق الاجتماعي. يقوم هذا التوجه المنهجي على جمع بيانات قابلة للقياس الكمي باستخدام أدوات معيارية معتمدة في الأدبيات النفسية، الأمر الذي يسمح بتحويل التجارب النفسية والاجتماعية إلى مؤشرات رقمية يمكن تحليلها بصورة منهجية. ويتيح هذا النوع من البحوث فحص طبيعة العلاقات الارتباطية والتنبؤية بين المتغيرات المدروسة بدقة علمية، إلى جانب الكشف عن الفروق المحتملة بين فئات الطلبة وفق خصائصهم الديموغرافية والاجتماعية. كما أن اعتماد المنهج الكمي في هذه الدراسة يوفر إمكانية اختبار الفرضيات البحثية بطريقة موضوعية قائمة على التحليل الإحصائي، بما يسمح بتحديد اتجاه العلاقات بين المتغيرات ودرجة قوتها ومدى دلالتها الإحصائية.

وقد تم تبني تصميم بحثي عرضي، يقوم على جمع البيانات في نقطة زمنية واحدة من عينة واسعة من الطلبة الجامعيين، بهدف تكوين صورة تحليلية للحالة النفسية والاجتماعية لهذه الفئة في الفترة الزمنية التي أجريت فيها الدراسة. يتيح هذا التصميم رصد العلاقات القائمة بين المتغيرات النفسية المختلفة كما تظهر في الواقع الراهن، دون الحاجة إلى تتبع المشاركين عبر فترات زمنية طويلة كما هو الحال في الدراسات الطولية. ويُعد هذا الاختيار المنهجي مناسباً لطبيعة موضوع الدراسة، لأن الهدف الرئيسي يتمثل في تحليل أنماط العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط ومستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة في لحظة زمنية محددة، وليس في تتبع تطور هذه المتغيرات عبر الزمن.

يسمح التصميم العرضي كذلك بدراسة الفروق بين المجموعات المختلفة داخل العينة البحثية، مثل الفروق المرتبطة بالجنس أو الوضع الاقتصادي أو غيرها من الخصائص الديموغرافية، وذلك من خلال مقارنة متوسطات المتغيرات النفسية المدروسة بين هذه الفئات. ومن خلال هذه المقارنات يمكن الوصول إلى فهم أكثر دقة لكيفية تأثر تجارب الطلبة النفسية والاجتماعية بالظروف الاجتماعية والاقتصادية المحيطة بهم. كما يوفر هذا النوع من التصاميم البحثية إمكانية تحليل البيانات المجمعة من عدد كبير من المشاركين في فترة زمنية محدودة نسبيًا، الأمر الذي يعزز من قدرة الدراسة على تقديم صورة تمثيلية للواقع النفسي للطلبة الجامعيين العرب في الداخل الفلسطيني.

إن الجمع بين المنهج الكمي والتصميم العرضي ينسجم مع طبيعة الأسئلة البحثية التي تسعى إلى استكشاف العلاقات الإحصائية بين المتغيرات النفسية المختلفة، واختبار الفرضيات المتعلقة بتأثير أساليب مواجهة الضغوط ومفهوم الذات في مستويات القلق الاجتماعي لدى الطلبة. ويسهم هذا الإطار المنهجي في إنتاج نتائج قابلة للتحليل الموضوعي والتفسير العلمي، كما يتيح إمكانية مقارنة النتائج مع نتائج دراسات أخرى أجريت في سياقات ثقافية مختلفة. ومن شأن ذلك أن يثري الفهم العلمي للعوامل النفسية المؤثرة في تجربة الطلبة الجامعيين، وأن يوفر قاعدة معرفية يمكن الاستناد إليها في تطوير برامج إرشاد نفسي وتدخلات تربوية تستجيب لاحتياجات الطلبة العرب في مؤسسات التعليم العالي.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني، الذين يتابعون دراساتهم في جامعات الداخل الفلسطيني. يشمل المجتمع مجموعة متنوعة من الطلبة الذين يواجهون تحديات متعددة تتمثل في الضغوط النفسية والاجتماعية والسياسية، بالإضافة إلى التحديات الأكاديمية. يضم المجتمع الطلاب من خلفيات اجتماعية واقتصادية مختلفة، وكذلك من تخصصات أكاديمية متنوعة، مما يوفر فرصة لدراسة تأثير هذه العوامل على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية، مفهوم الذات، والقلق الاجتماعي.

شهدت السنة الأكاديمية الجديدة في مؤسسات التعليم العالي في الداخل الفلسطيني افتتاحها (26.10.25) بمشاركة نحو 336.5 ألف طالب وطالبة، بزيادة طفيفة قدرها ألفي طالب فقط عن العام الماضي، في ظل تباطؤ نمو عدد الطلاب العرب الذين يشكلون 18.9% من مجمل الطلاب مقارنة بنسبة 21% من السكان العرب. أظهر التقرير ركودًا عامًا في الأكاديميا؛ نصف الطلاب يدرسون في الجامعات والنصف الآخر في الكليات، وتصدرت جامعة تل أبيب (26.6 ألف طالب) القائمة. من حيث التخصصات، تحتل الهندسة المرتبة الأولى بنسبة 17.7%، تليها العلوم الاجتماعية والتربية التي يدرسها ثلث الطلاب تقريبًا. على الصعيد الجندي، تشكل النساء 60% من طلاب التعليم العالي، لكن 46% منهن يدرسن مجالات منخفضة الدخل كالتربية والعلوم الإنسانية، مقابل 10% فقط في الهندسة و6% في علوم الحاسوب. كما برزت فجوات طبقية واضحة: 24% من طلاب كليات إعداد المعلمين ينتمون إلى الطبقات الفقيرة، بينما لا تتجاوز نسبتهم في الجامعات 6.6%، ما يعكس استمرار التفاوت الاجتماعي والاقتصادي في فرص الوصول للتعليم العالي (موقع بكرة الاخباري، 2025).

عينة الدراسة

تم اختيار عينة ممثلة من مجتمع الدراسة باستخدام طريقة العينة العشوائية الطبقية لضمان تنوع العينة وشمولها لمختلف الفئات الديموغرافية. تتكون العينة من 500 طالب وطالبة، موزعين بين الذكور والإناث، ومن مختلف التخصصات الأكاديمية والمستويات الدراسية. تمثل العينة مجموعة متنوعة من الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية، مما يسمح بفحص الفروق بين المجموعات المختلفة وتحليل التأثيرات المتعددة للعوامل الديموغرافية على العلاقات المدروسة. تظهر البيانات الديموغرافية للمشاركين في

الجدول 1 أدناه:

جدول (1)

البيانات الديموغرافية للمشاركين (N=500)

المتغيرات	/ الفئات	M±SD / (%) N
الجنس	ذكر	(47.2%) 236
	أنثى	(52.8%) 264
العمر	(المدى 19-32 سنوات)	M=25.34, SD=3.86
السنة الدراسية الحالية	سنة أولى	(27.4%) 137
	سنة ثانية	(32.6%) 163
	سنة ثالثة	(28.4%) 142
	سنة رابعة أو أكثر	(11.6%) 58
الحالة الاجتماعية	أعزب / عزباء	(74.6%) 373
	متزوج / متزوجة	(16.2%) 81
	مطلق / مطلقة	(9.2%) 46
مكان السكن الحالي	مدينة	(62.2%) 311
	قرية	(37.8%) 189
هل تعمل إلى جانب الدراسة؟	نعم	(54%) 270
	لا	(46%) 230
هل تعاني من مشكلة صحية مزمنة؟	نعم	(12.4%) 62
	لا	(87.6%) 438
هل سبق وأن تلقيت علاجًا نفسيًا أو استشارة نفسية؟	نعم	(7.6%) 38
	لا	(92.4%) 462
هل تعتبر نفسك شخصًا متدينًا؟	نعم	(30.8%) 154
	لا	(34.8%) 174
هل تواجه صعوبات اقتصادية تؤثر على حياتك الجامعية؟	إلى حد ما	(34.4%) 172
	نعم	(51.2%) 256
	لا	(48%) 244

تشير بيانات الجدول 1 إلى أن 500 طالب وطالبة شاركوا في الدراسة الحالية، منهم 236 (47.2%) من الرجال و264 (52.8%) من النساء. أما متوسط العمر فبلغ (M=25.34, SD=3.86)، حيث تراوح العمر بين 19 و32 عامًا. فيما يتعلق بالسنة الدراسية الحالية، أشار 137 مشاركاً (27.4%) إلى أنهم في السنة الأولى، و163 (32.6%) في السنة الثانية، و142 (28.4%) في السنة الثالثة، و58 (11.6%) في السنة الرابعة أو أكثر. من حيث الحالة الاجتماعية، أفاد 373 (74.6%) بأنهم عزّاب أو عازبات، في حين أفاد 81 (16.2%) بأنهم متزوجون أو متزوجات، و46 (9.2%) بأنهم مطلقون أو مطلقات. بالنسبة لمكان السكن الحالي، أشار 311 (62.2%) من المشاركين إلى أنهم يسكنون في مدينة، بينما ذكر 189 (37.8%) أنهم يقيمون في قرية. وفيما يتعلق بالعمل إلى جانب الدراسة، صرّح 270 مشاركاً (54%) بأنهم يعملون، مقابل 230 (46%) لا يعملون. أما عن وجود مشكلة صحية مزمنة، فأفاد 62 (12.4%) من المشاركين بأنهم يعانون من مشكلة كهذه، في حين نفى ذلك 438 (87.6%). فيما يخص تلقي علاج نفسي أو استشارة نفسية في السابق، أجاب 38 مشاركاً (7.6%) بالإيجاب، مقابل 462 (92.4%) لم يتلقوا مثل هذا الدعم. وعن التصنيف الذاتي لمستوى التدخين، اعتبر 154 مشاركاً (30.8%) أنفسهم متدخينين، و174 (34.8%) غير متدخينين، بينما وصف 172 (34.4%) أنفسهم بأنهم متدخينون "إلى حد ما". وأخيراً، أفاد 256 مشاركاً (51.2%) بأنهم يواجهون صعوبات اقتصادية تؤثر على حياتهم الجامعية، في حين أشار 244 (48%) إلى أنهم لا يواجهون مثل هذه الصعوبات.

أدوات الدراسة ومؤشرات صدقها وثباتها

1. أساليب التكيف مع الضغط: النسخة المختصرة من استبيان التكيف (Brief COPE Inventory):

تعد النسخة المختصرة من استبيان التكيف، التي طوّرها كارفر (Carver, 1997)، أداة تقويم ذاتي مكونة من 28 بنداً، صُمّمت لتقييم مجموعة متنوعة من أساليب التكيف مع الضغوط النفسية. يتم تقييم

كل بند على مقياس ليكرت مكون من 5 درجات، تتراوح من 1 ("لم أقم بذلك على الإطلاق") إلى 5 ("أقوم بذلك كثيرًا"). يتكوّن الاستبيان من 14 بُعدًا فرعيًا، يضم كل منها بندين اثنين، ويمثل كل بُعد نمطًا مختلفًا من أنماط التكيف، وهي: الإلهاء الذاتي، التكيف النشط، الإنكار، استخدام المواد (مثل الكحول أو المخدرات)، الدعم العاطفي، الدعم العملي (الأدواتي)، التخلّي السلوكي، التنفيس الانفعالي، إعادة الصياغة الإيجابية، التخطيط، الدعابة، التقبل، التدنّي، اللوم الذاتي. مثال على بند من بُعد "التكيف النشط" هو: "كنت أركز جهودي على القيام بشيء بشأن الوضع الذي أمرّ به". لقد أظهرت النسخة المختصرة من استبيان التكيف (Carver, 1997) مستوى جيدًا من الثبات والصدق في سياقات بحثية متعددة. من حيث الثبات (الاعتمادية)، أثبتت الدراسات أن معاملات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) تراوحت بين 0.50 و0.90 عبر الأبعاد الفرعية الأربعة عشر، مما يشير إلى تجانس مقبول بين البنود التي تقيس كل بُعد من أبعاد التكيف. كما أثبتت الدراسات الطولية والمقارنة بين الثقافات ثباتًا زمنيًا مرتفعًا للمقياس عبر فترات قياس متباعدة، مما يؤكد موثوقيته في قياس أنماط التكيف الفردية.

أما من حيث الصدق (الصلاحية)، فقد تم التحقق من الصدق البنائي عبر تحليل العوامل التوكيدي الذي أكد البنية المكونة من 14 بُعدًا فرعيًا. كما أظهرت معاملات الارتباط دلالات قوية بين الأبعاد ذات الطابع التكيفي (مثل التكيف النشط والتخطيط) ومؤشرات الصحة النفسية الإيجابية، وبين الأبعاد غير التكيفية (كاللوم الذاتي والإنكار) ومؤشرات الضيق النفسي، مما يدعم الصدق المعياري والتمييزي للمقياس. وتؤكد هذه النتائج صلاحية الأداة في دراسة استراتيجيات مواجهة الضغط لدى فئات متنوعة ثقافيًا وسياقيًا (الملحق ب).

2. مفهوم الذات: النسخة الثانية من مقياس تنيسي لمفهوم الذات (TSCS:2) – النموذج المختصر

يُعدّ مقياس تنيسي لمفهوم الذات – الإصدار الثاني (Tennessee Self-Concept Scale: Second Edition - TSCS:2)، الذي قام بمراجعته كلٌّ من فيتس ووارن (Fitts & Warren, 1996)، من

الأدوات واسعة الاستخدام في تقييم مفهوم الذات لدى الأفراد. تتضمن النسخة المختصرة من هذا المقياس 20 بندًا، يُقيّم كل منها على مقياس ليكرت خماسي يتراوح من 1 ("خاطئ دائمًا") إلى 5 ("صحيح دائمًا"). يقيس المقياس خمسة أبعاد رئيسية لمفهوم الذات، وهي: البعد الجسدي (الذات الجسدية)، البعد الأخلاقي-القيمي، البعد الشخصي، البعد الأسري، البعد الاجتماعي. يحتوي كل بُعد من هذه الأبعاد على أربعة بنود. فعلى سبيل المثال، يتضمن بُعد "الذات الجسدية" البند: "أنا راضٍ عن مظهر جسمي".

يُعد مقياس تنبسي لمفهوم الذات (TSCS:2 (Fitts & Warren, 1996)) من الأدوات ذات الخصائص السيكومترية الممتازة. من حيث الثبات، أظهرت النسخة المختصرة منه معاملات كرونباخ ألفا تجاوزت 0.80 في معظم الأبعاد الخمسة (الذاتي الجسدي، الأخلاقي-القيمي، الشخصي، الأسري، والاجتماعي)، مما يشير إلى تجانس داخلي مرتفع واستقرار في القياس. كما أظهرت دراسات المتابعة الزمنية ثباتًا عبر الإعادات في فترات زمنية مختلفة، مما يعزز موثوقية المقياس عبر الزمن.

أما من حيث الصدق، فقد أثبتت تحليلات العوامل التوكيدية صلاحية البنية الخماسية للمقياس، حيث توزعت البنود بوضوح على الأبعاد النظرية المقترحة. كما برز الصدق التلازمي من خلال الارتباطات الموجبة مع مقاييس تقدير الذات والصحة النفسية العامة، والارتباطات السالبة مع مقاييس الاكتئاب والقلق، في حين أظهر المقياس صدقًا تمييزيًا جيدًا عبر تمييزه بين الأفراد ذوي المستويات المختلفة من التوافق النفسي والاجتماعي. هذه النتائج تؤكد أن المقياس يقيس مفهوم الذات بطريقة دقيقة وشاملة تعكس مكوناته متعددة الأبعاد (الملحق ج).

3. القلق الاجتماعي: مقياس القلق من التفاعل الاجتماعي - النموذج المختصر (SIAS-6)

يُعد مقياس القلق من التفاعل الاجتماعي - النموذج المختصر (SIAS-6) نسخة موجزة من المقياس الأصلي المكوّن من 20 بندًا، والذي طوّره ماتيك وكلارك (1998)، وتمت المصادقة عليه لاحقًا

بصيغته المختصرة من قبل بيترز وآخرين (Peters et al., 2012). تركز هذه النسخة المختصرة على تحديد حالات الضيق والاضطراب في مواقف التفاعل الاجتماعي، مما يجعلها مناسبة بشكل خاص للسياقات البحثية التي تتطلب أدوات مختصرة وسريعة التطبيق. يستخدم المقياس مقياس ليكرت خماسي يتراوح من 1 ("أبداً") إلى 5 ("إلى حد كبير جداً"). ويحتوي على 3 بنود تعكس مؤشرات شائعة للقلق الاجتماعي في سياقات التفاعل: الخوف من الإحراج، القلق من الحكم السلبي من الآخرين، وعدم الارتياح عند لقاء أشخاص جدد. ومن أمثلة البنود: "أجد صعوبة في التفاعل بشكل مريح مع زملائي في العمل". أثبتت النسخة المختصرة من مقياس القلق من التفاعل الاجتماعي (SIAS-6) التي صادق عليها Peters et al (2012) خصائص سيكومترية عالية. من حيث الثبات، بلغت معاملات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) أكثر من 0.90، مما يدل على تجانس مرتفع جداً بين البنود الثلاثة المكونة للمقياس. كما أظهرت اختبارات الإعادة بعد فترات زمنية مختلفة معاملات ارتباط تجاوزت 0.80، مما يشير إلى ثبات زمني ممتاز.

أما من حيث الصدق، فقد أثبت المقياس صدقاً بنائياً قوياً من خلال نتائج التحليلين العاملين الاستكشافي والتوكيدي، حيث تم تأكيد أحادية البعد الكامنة التي تمثل القلق المرتبط بالتفاعل الاجتماعي. كما أظهر صدقاً تلازمياً واضحاً مع مقاييس القلق الاجتماعي الموسعة، وصدقاً تمييزياً في قدرته على التفريق بين القلق الاجتماعي والقلق العام أو الاكتئاب. وتدعم هذه الأدلة مجتمعة صلاحية المقياس كأداة مختصرة وفعالة لقياس القلق الاجتماعي في البيئات البحثية والسريية على حد سواء (الملحق د).

الاجراءات الإحصائية

تم استخدام برنامج SPSS الإصدار 30 لترميز البيانات وتحليلها إحصائياً، لما يوفره هذا البرنامج من قدرات متقدمة لإجراء الاختبارات الإحصائية المناسبة لطبيعة الأسئلة والبيانات التي جمعتها الدراسة. وقد تم بناء خطة التحليل بما يتناسب مع طبيعة كل سؤال من أسئلة البحث الأربعة، مع الالتزام الصارم بالمعايير الإحصائية المطلوبة في البحوث الكمية النفسية والاجتماعية.

بالنسبة للسؤال الأول الذي يستفسر عن العلاقة بين مفهوم الذات الإيجابي ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني، تم استخدام تحليل الارتباط من نوع بيرسون (Pearson Correlation). هذا الاختبار هو الأنسب عندما يكون الهدف هو فحص العلاقة الخطية بين متغيرين كميين متصلين، وهو ما ينطبق على متغيري "مفهوم الذات" و"القلق الاجتماعي" اللذين تم قياسهما بمقاييس معيارية تعتمد مقياس ليكرت. يتيح هذا التحليل تحديد مدى قوة العلاقة بين المتغيرين، واتجاهها (سالب أو موجب)، واختبار دلالتها الإحصائية.

أما بالنسبة للسؤال الثاني، الذي يبحث في مدى تأثير كل من أساليب مواجهة الضغوط ومفهوم الذات في التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي، فقد تم اللجوء إلى تحليل الانحدار المتعدد المتدرج (Hierarchical Multiple Regression). في هذا التحليل، تم أولاً إدخال متغيرات أساليب المواجهة كمجموعة أولى من المتغيرات المستقلة، ثم أُضيف مفهوم الذات كمجموعة ثانية، وذلك لتحديد مدى ما يفسره كل مكون من التباين في مستوى القلق الاجتماعي. تتيح هذه الطريقة معرفة أي المتغيرات لها قدرة تنبؤية أعلى، كما تسمح بفحص ما إذا كان لمفهوم الذات دور وسيط أو مُعدّل في العلاقة بين أساليب المواجهة والقلق الاجتماعي.

أما في معالجة السؤال الثالث، الذي يسعى إلى استكشاف الفروق بين الطلبة في المتغيرات النفسية الثلاثة (أساليب المواجهة، مفهوم الذات، القلق الاجتماعي) وفقاً لمتغيرات ديموغرافية مثل الجنس، العمر، والمستوى الاقتصادي، فقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد (MANOVA). هذا الإجراء الإحصائي يُستخدم عندما يكون هناك أكثر من متغير تابع كمي، ويراد اختبار تأثير متغير أو أكثر من المتغيرات المستقلة الاسمية (Categorical variables) عليه. وقد تم اختياره هنا لأنه يتيح اختبار تأثير المتغيرات الديموغرافية في أن واحد على المتغيرات الثلاثة التابعة، مع تقليل خطر الخطأ الإحصائي من النوع الأول (Type I Error) الناتج عن إجراء اختبارات متعددة.

وأخيراً، للإجابة عن السؤال الرابع المتعلق بإمكانية التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي من خلال أساليب مواجهة الضغوط ومفهوم الذات، تم مرة أخرى استخدام تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis)، ولكن بصيغته القياسية (Enter method). في هذا النموذج، أُدرجت جميع المتغيرات المستقلة دفعة واحدة في المعادلة لتحديد الأهمية النسبية لكل متغير في تفسير التباين في القلق الاجتماعي. يساهم هذا التحليل في تحديد مدى قدرة كل من أساليب المواجهة ومفهوم الذات، كمتغيرين مستقلين، على التنبؤ الإحصائي الدقيق بمستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة في العينة المدروسة.

إجراءات الدراسة

تم تنفيذ إجراءات الدراسة ضمن خطة منظمة ومرحلية هدفت إلى ضمان جمع بيانات دقيقة وموثوقة تعكس الواقع النفسي والاجتماعي للطلبة الجامعيين العرب في الداخل الفلسطيني. بدأت العملية بتحديد الأدوات المعيارية المناسبة التي تقيس المتغيرات الثلاثة الأساسية للدراسة: أساليب مواجهة الضغوط، مفهوم الذات، والقلق الاجتماعي. وقد جرى اعتماد استبيانات عالمية مختصرة ومعتمدة في الأدبيات النفسية الحديثة، بعد التأكد من مناسبتها الثقافية واللغوية لعينة الدراسة، عبر مراجعة علمية دقيقة وإجراء فحص أولي على عينة تجريبية محدودة للتحقق من مدى وضوح البنود وسهولة فهمها من قبل الطلبة.

تمثلت الخطوة التالية في تصميم الاستبيان المركب، الذي جمع بين المقاييس الثلاثة ضمن نموذج موحد، مما سهّل على المشاركين الإجابة بتركيز وانسجام. تضمن هذا النموذج مقياس COPE لقياس أساليب المواجهة، والذي يغطي استراتيجيات متنوعة مثل التخطيط، التجنب، البحث عن دعم اجتماعي، والتقبل؛ إلى جانب مقياس مفهوم الذات (TSCS:2) الذي يتيح قراءة مركبة لمكونات التقدير الذاتي على المستويات الشخصية والاجتماعية والأخلاقية؛ ومقياس القلق الاجتماعي (SIAS-6) الذي يركّز على الاستجابات النفسية والانفعالية في سياقات التفاعل الاجتماعي.

بعد الانتهاء من تصميم الأداة، تم التنسيق مع إدارات الجامعات والكليات المشاركة للحصول على التصاريح اللازمة لتوزيع الاستبيانات. حرصت الباحثة على ضمان وصول أدوات الدراسة إلى أكبر عدد ممكن من الطلبة. في التوزيع الإلكتروني، تم إنشاء نموذج رقمي متوافق مع الهواتف الذكية والحواسيب، ووزع عبر البريد الجامعي وصفحات الطلبة الرسمية.

رُوعي في عملية الجمع الحفاظ على مبدأ السرية التامة وعدم الكشف عن هوية المشاركين، حيث لم تُطلب أي معلومات شخصية قابلة للتعريف، وتم إرفاق ورقة معلومات توضح أهداف الدراسة وشروط المشاركة الطوعية، مع تأكيد إمكانية الانسحاب في أي لحظة دون أي تبعات. استغرقت فترة جمع البيانات قرابة أربعة أسابيع، خلال شهري يوليو وأغسطس 2025، لضمان التوزيع على التخصصات والمستويات الأكاديمية كافة، وضبط التوازن الديموغرافي في العينة من حيث الجنس، العمر، والمستوى الاقتصادي.

في المرحلة التالية، وبعد الانتهاء من جمع البيانات، بدأ العمل على إدخال البيانات إلى برنامج SPSS الإصدار 30، حيث جرت عملية الترميز الدقيق لكافة البنود، والتحقق من صحة الإدخال، ومعالجة القيم الناقصة بطريقة تحفظ سلامة التحليل الإحصائي. تم إجراء اختبارات تمهيدية لفحص صدق الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وكذلك فحص التوزيع الطبيعي للمتغيرات ومدى مناسبتها للتحليلات اللاحقة.

أخيراً، ختمت الإجراءات بإعداد التقرير النهائي للدراسة، حيث تم تنظيم النتائج بشكل منطقي يتماشى مع أسئلة البحث، وتقديم مناقشة نقدية لها بالاستناد إلى الأدبيات السابقة. وشملت هذه المرحلة كذلك صياغة توصيات تطبيقية في مجال الإرشاد النفسي الجامعي، والتفكير في مسارات لتطوير برامج تدخل تربوية تعزز من مفهوم الذات وتدريب الطلبة على أساليب مواجهة فعالة في ظل التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهونها في مؤسسات التعليم العالي في الداخل الفلسطيني.

الإجراءات الأخلاقية في الدراسة

في هذه الدراسة، أُعطيت الاعتبارات الأخلاقية أولوية قصوى منذ المراحل الأولى للتخطيط، إيماناً بأن احترام حقوق المشاركين وحمايتهم يمثل حجر الأساس لأي ممارسة بحثية سليمة، لا سيما عند التعامل مع فئة طلابية تنتمي إلى أقلية قومية تواجه تحديات اجتماعية ونفسية معقدة. في ضوء ذلك، تم الالتزام التام بالإرشادات الأخلاقية المعتمدة في البحوث النفسية والاجتماعية، كما أُدرجت كافة الإجراءات ذات الصلة ضمن بروتوكول مكتوب عُرض على لجنة أخلاقيات البحث العلمي في المؤسسة الأكاديمية التي أُجري فيها البحث، وتمت المصادقة عليه رسمياً قبل الشروع في أي إجراء ميداني.

في بداية المسار الميداني، حرصت الباحثة على التأكد من أن المشاركة في الدراسة طوعية تماماً، دون أي شكل من أشكال الضغط أو الإكراه المباشر أو غير المباشر. تم إعداد ورقة معلومات تفصيلية وشفافة، وُزعت مرفقة بكل استبيان إلكتروني، وقد اشتملت هذه الورقة على شرح وافٍ لأهداف الدراسة، وموضوعها، وأهمية المشاركة فيها، وطبيعة الأسئلة التي ستطرح، وطول الوقت المتوقع للإجابة، إلى جانب التأكيد الصريح على أن للمشارك كامل الحرية في الانسحاب من الدراسة في أي لحظة دون الحاجة لتبرير ذلك، ودون أن يترتب على هذا الانسحاب أي ضرر أو تبعات أكاديمية أو شخصية. وقد جرى التأكيد كذلك على أن جميع البيانات التي سيتم جمعها ستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي، ولن تُستخدم في أي سياق إداري أو شخصي.

علاوة على ذلك، جرى ضمان السرية التامة لجميع المعلومات التي قد يفصح عنها المشاركون، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر. لم تُطلب من المشاركين أية معلومات تعريفية مثل الاسم، رقم الهوية، أو رقم الطالب، وتم تخزين البيانات في ملف رقمي محمي بكلمة مرور، على حاسوب شخصي لا يستخدمه أي شخص آخر سوى الباحث. كما أُعلن بوضوح أن نتائج الدراسة ستعرض بصورة كلية (aggregate form)، بحيث لا يمكن تتبع أي إجابة إلى طالب بعينه، سواء داخل التقرير النهائي أو في أي منشور علمي لاحق.

فيما يتعلق بحساسية موضوع الدراسة، والتي تتناول أبعادًا نفسية وشخصية دقيقة مثل مفهوم الذات والقلق الاجتماعي، فقد ابدت الباحثة وعيًا أخلاقيًا خاصًا بضرورة التعامل مع هذه الموضوعات بلغة دقيقة وغير تهديدية، وتمت صياغة بنود الاستبيانات بطريقة تُراعي الحساسية الثقافية والوجدانية للمشاركين. كما لم يُفرض على أي مشارك الإجابة على جميع البنود، وأُتيح لهم تخطي أي سؤال لا يشعرون بالراحة في الإجابة عليه.

خلاصة القول، لقد التزمت هذه الدراسة بكافة المبادئ الأخلاقية الجوهرية في البحث العلمي: احترام كرامة المشاركين، ضمان موافقة حرة ومستتيرة، الحفاظ على السرية والخصوصية، وتجنّب أي أذى نفسي محتمل. وقد سعت الباحثة في كل خطوة إلى إقامة علاقة قائمة على الثقة والاحترام المتبادل مع المشاركين، باعتبارهم شركاء فاعلين في إنتاج المعرفة، وليسوا مجرد وحدات تحليل رقمية.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

يعرض هذا القسم نتائج التحليلات الإحصائية التي أُجريت لاختبار فرضيات الدراسة الأربع، والتي تناولت العلاقة بين مفهوم الذات، أساليب المواجهة (الإيجابية والسلبية)، ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني. وقد تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية الكمية الملائمة لطبيعة الأسئلة والبيانات، باستخدام برنامج SPSS الإصدار 30. شملت الإجراءات الإحصائية الأساسية تحليل الارتباط من نوع بيرسون لاختبار الفرضية الأولى المتعلقة بعلاقة الارتباط بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي؛ تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression) بنموذجيه المتدرج والقياسي لاختبار الفرضيتين الثانية والرابعة حول التأثير التنبؤي لكل من أساليب المواجهة الإيجابية والسلبية ومفهوم الذات على مستوى القلق الاجتماعي؛ وأخيراً تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لفحص الفرضية الثالثة المتعلقة بالفروق في المتغيرات النفسية الثلاثة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية: الجنس، العمر، والمستوى الاقتصادي. تم عرض النتائج بشكل منظم وفقاً لتسلسل الفرضيات، مع الإشارة إلى القيم الأساسية مثل معاملات الارتباط والانحدار، درجات الحرية، قيم F، مستوى الدلالة الإحصائية (p)، ونسبة التباين الموضح (R^2)، وذلك لضمان فهم شامل وموضوعي للعلاقات القائمة بين المتغيرات.

الإحصاءات الوصفية

تظهر نتائج الإحصاءات الوصفية في الجدول 2 أدناه:

جدول (2)

المتوسطات والانحرافات المعيارية والنطاق وموثوقية البيانات

Cronbach's α	Range	SD	M	المقياس الفرعي	المقياس الرئيسي
0.852	2.11-4.07	0.28	2.98		أساليب التكيف مع الضغط
0.813	1.07-4.93	0.74	2.95	التكيف الايجابي	
0.802	1.07-4.93	0.73	3.02	التكيف السلبي	
0.807	1.80-4.05	0.42	2.97		مفهوم الذات
0.894	1.00-5.00	0.92	2.95	الجسدي	
0.847	1.00-5.00	0.96	2.91	الأخلاقي	
0.872	1.00-5.00	0.97	2.93	الشخصي	
0.883	1.00-4.50	0.57	3.00	الأسري	
0.839	1.00-5.00	0.96	3.06	الاجتماعي	
0.830	1.95-4.25	0.40	2.99		القلق الاجتماعي
0.803	1.14-4.86	0.82	3.02	الخوف من الإحراج	
0.863	1.00-4.71	0.80	3.00	القلق من الحكم السلبي من الآخرين	
0.864	1.00-4.83	0.85	2.93	عدم الارتياح عند لقاء أشخاص جدد	

تشير بيانات الجدول 2 إلى أن المتوسط العام لأساليب التكيف مع الضغط لدى المشاركين بلغ

($M=2.98$, $SD=0.28$)، ضمن نطاق تراوح بين 2.11 و 4.07، وبلغت موثوقية هذا المقياس وفقاً

لمعامل كرونباخ ألفا 0.852. عند تحليل الأبعاد الفرعية، سجل التكيف الإيجابي متوسطاً ($M=2.95$,

(SD=0.74) ضمن نطاق بين 1.07 و 4.93، بموثوقية 813، بينما سجّل التكيف السلبي متوسطاً أعلى قليلاً (M=3.02, SD=0.73) بالنطاق نفسه، وبلغت موثوقيته 802. أما بالنسبة لمفهوم الذات كمتغير رئيسي، فقد بلغ المتوسط العام (M=2.97, SD=0.42)، وتراوح ضمن نطاق من 1.80 إلى 4.05، مع موثوقية 807. وفي تحليل الأبعاد المكونة له، بلغ متوسط بُعد الذات الجسدية (M=2.95, SD=0.92) بالنطاق 1.00-5.00 وموثوقية 894، وبُعد الذات الأخلاقية (M=2.91, SD=0.96) بالنطاق ذاته وموثوقية 847، بينما سجّل متوسط بُعد الذات الشخصية (M=2.93, SD=0.97) وموثوقيته 872. كذلك، بلغ متوسط بُعد الذات الأسرية (M=3.00, SD=0.57) ضمن نطاق بين 1.00 و 4.50 وموثوقية 883، بينما سجّل أعلى متوسط في بُعد الذات الاجتماعية (M=3.06, SD=0.96) بالنطاق 1.00-5.00 وموثوقية 839. وفيما يخص مقياس القلق الاجتماعي الكلي، فقد بلغ متوسطه (M=2.99, SD=0.40) ضمن نطاق من 1.95 إلى 4.25، وبلغت موثوقيته 830. عند النظر في الأبعاد الفرعية لهذا المقياس، سجّل بُعد الخوف من الإحراج متوسطاً (M=3.02, SD=0.82) بالنطاق 1.14-4.86 وموثوقية 803، أما بُعد القلق من الحكم السلبي من الآخرين فسجّل (M=3.00, SD=0.80) بالنطاق 1.00-4.71 وموثوقية 863، في حين بلغ متوسط بُعد عدم الارتياح عند لقاء أشخاص جدد (M=2.93, SD=0.85) بالنطاق 1.00-4.83، وكانت موثوقيته 864.

فحص فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين مستوى مفهوم الذات ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني؛ أي كلما ارتفع مفهوم الذات لدى الطالب، انخفض مستوى القلق الاجتماعي لديه.

لاختبار فرضية البحث الأولى تم إجراء معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول رقم 3 أدناه:

جدول (3)

معامل ارتباط بيرسون لفحص العلاقة بين مستوى مفهوم الذات ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

مفهوم الذات	الجسدي	الأخلاقي	الشخصي	الأسري	الاجتماعي
القلق الاجتماعي	-.42***	-.55***	-.51***	-.06	-.46***
الخوف من الإحراج	-.053***	-.60***	-.55***	.02	-.60***
القلق من الحكم السلبي من الآخرين	-.44***	-.56***	-.61***	-.06	-.49***
عدم الارتياح عند لقاء أشخاص جدد	-.42***	-.42***	-.49***	-.06	-.50***

*** $p < .001$

تشير بيانات الجدول رقم 3 إلى وجود علاقات ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين مستوى مفهوم الذات بأبعاده المختلفة ومستوى القلق الاجتماعي العام، بالإضافة إلى أبعاده الفرعية الثلاثة. فقد أظهر التحليل أن العلاقة بين القلق الاجتماعي الكلي ومفهوم الذات الكلي كانت ($r = -.47, p < .001$)، ما يشير إلى علاقة ارتباط سلبية متوسطة القوة. كما ظهرت علاقة سلبية مع البعد الجسدي ($r = -.42, p < .001$)، ومع البعد الأخلاقي ($r = -.55, p < .001$)، ومع البعد الشخصي ($r = -.51, p < .001$)، بينما لم تكن هناك علاقة دالة إحصائية مع البعد الأسري ($r = -.06, p > .001$)، في حين ظهرت علاقة سلبية مع البعد الاجتماعي ($r = -.46, p < .001$).

وبالانتقال إلى البعد الأول من القلق الاجتماعي، وهو الخوف من الإحراج، فقد وُجدت علاقة ارتباط سلبية مع مفهوم الذات الكلي ($r = -.47, p < .001$)، ومع البعد الجسدي ($r = -.53, p < .001$)، ومع البعد الأخلاقي ($r = -.60, p < .001$)، وكذلك مع البعد الشخصي ($r = -.55, p < .001$)، بينما لم تظهر علاقة دالة مع البعد الأسري ($r = .02, p > .001$)، في حين ارتبط البعد الاجتماعي سلباً مع الخوف من الإحراج أيضاً ($r = -.60, p < .001$).

أما فيما يخص بُعد القلق من الحكم السلبي من الآخرين، فقد ظهرت علاقة سالبة قوية مع مفهوم الذات الكلي ($r = -.51, p < .001$)، وكذلك مع البعد الجسدي ($r = -.44, p < .001$)، ومع البعد الأخلاقي ($r = -.56, p < .001$)، ومع البعد الشخصي ($r = -.61, p < .001$)، بينما لم تكن هناك علاقة دالة مع البعد الأسري ($r = -.06, p > .001$)، وظهرت علاقة سالبة واضحة مع البعد الاجتماعي ($r = -.49, p < .001$).

وأخيراً، فيما يتعلق ببُعد عدم الارتياح عند لقاء أشخاص جدد، فقد أظهرت البيانات وجود علاقة سالبة دالة مع مفهوم الذات الكلي ($r = -.35, p < .001$)، وكذلك مع البعد الجسدي ($r = -.42, p < .001$)، ومع البعد الأخلاقي ($r = -.42, p < .001$)، ومع البعد الشخصي ($r = -.49, p < .001$)، بينما لم تُسجل علاقة دالة مع البعد الأسري ($r = -.06, p > .001$)، في حين وُجدت علاقة سالبة قوية مع البعد الاجتماعي ($r = -.50, p < .001$).

وبناءً على ما سبق، تم قبول الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مفهوم الذات ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات العرب في الداخل الفلسطيني.

الفرضية الثانية: تؤثر أساليب المواجهة الإيجابية (مثل: التخطيط، طلب الدعم الاجتماعي، التقبل) ومفهوم الذات بشكل مشترك ودال إحصائياً على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة؛ بحيث تساهم هذه الأساليب المرتبطة بالتكيف النشط في خفض مستوى القلق الاجتماعي عند استخدامها بكفاءة، خاصة عند وجود مستوى عالٍ من تقدير الذات.

لاختبار الفرضية البحثية الثانية، تم إجراء اختبار تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis) كما هو موضح في الجدول 4 أدناه:

جدول (4)

تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis) لفحص مدى تأثير أساليب
المواجهة الإيجابية ومفهوم الذات على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة

موديل 2			موديل 1		
β	B	المتغيرات	β	B	المتغيرات
-0.32***	-0.18	التكيف الايجابي	-0.48***	-0.26	التكيف الايجابي
-0.31***	-0.30	مفهوم الذات			
	$R^2=31\%$		$R^2=23.2\%$		التباين الموضح

*** $p < .001$

تشير بيانات الجدول رقم 4 إلى نتائج تحليل الانحدار المتعدد الذي أجري لاختبار مدى تأثير أساليب
المواجهة الإيجابية ومفهوم الذات على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة. في الموديل الأول، تم
إدخال التكيف الإيجابي فقط كمتغير مستقل، وقد أظهرت النتائج أن له تأثيراً سالباً دالاً إحصائياً على
القلق الاجتماعي، حيث بلغت قيمة المعامل غير المعياري ($B = -.26$)، وقيمة المعامل المعياري ($\beta =$
 $-.48$, $p < .001$)، ما يدل على ارتباط عكسي بين استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابي ومستوى
القلق الاجتماعي. وقد أوضح هذا النموذج نسبة من التباين في القلق الاجتماعي بلغت $R^2 = 23.2\%$.
في الموديل الثاني، تم إدخال مفهوم الذات كمتغير إضافي إلى جانب التكيف الإيجابي، وأظهرت النتائج
أن كلا المتغيرين استمر في التأثير بشكل دال على القلق الاجتماعي. انخفض تأثير التكيف الإيجابي
قليلاً إلى ($B = -.18$, $\beta = -.32$, $p < .001$)، بينما ظهر تأثير مستقل لمفهوم الذات بلغ ($B = -.30$, $\beta =$
 $-.31$, $p < .001$). وقد أدى إدخال مفهوم الذات إلى رفع نسبة التباين الموضح إلى $R^2 = 31\%$ ، مما
يشير إلى أن هذا المتغير أضاف تفسيراً إضافياً لتغيرات القلق الاجتماعي فوق ما فسرتة أساليب التكيف
الإيجابي وحدها. وبناءً على هذه النتائج، تم قبول الفرضية الثانية التي تنص على أن أساليب المواجهة
الإيجابية ومفهوم الذات يؤثران بشكل مشترك ودال إحصائياً على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة.

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في كل من أساليب المواجهة، مفهوم الذات، ومستوى القلق الاجتماعي تُعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمستوى الاقتصادي؛ بحيث يُتوقع أن تظهر الإناث والطلبة من مستويات اقتصادية منخفضة بجيل صغير، درجات أعلى في القلق الاجتماعي ودرجات أقل في مفهوم الذات مقارنة بنظرائهم. ودرجات منخفضة في أساليب المواجهة الإيجابية.

لاختبار هذه الفرضية، التي تتناول وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ثلاث متغيرات كمية تابعة (أساليب المواجهة، مفهوم الذات، القلق الاجتماعي) بناءً على متغيرات ديموغرافية مستقلة (الجنس، العمر، المستوى الاقتصادي)، تم استخدام تحليل التباين المتعدد (MANOVA) كما هو موضح في الجدول 5 أدناه:

جدول (5)

تحليل التباين المتعدد MANOVA لفحص الفروق بين الطلبة في كل من أساليب المواجهة، مفهوم الذات، ومستوى القلق الاجتماعي التي تُعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والمستوى الاقتصادي

المتغير المستقل	التكيف الإيجابي	مفهوم الذات	القلق الاجتماعي
F(1, 492)	P	F(1, 492)	P
الجنس	431.17	<.001	<.001
العمر	0.60	.439	0.48
الوضع الاقتصادي	80.23	<.001	29.64

تشير نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA)، كما يظهر في بيانات الجدول رقم 5، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات النفسية الثلاثة التابعة - التكيف الإيجابي، مفهوم الذات، والقلق الاجتماعي - تُعزى إلى متغير الجنس. فقد كانت الفروق دالة بوضوح في التكيف الإيجابي (F =

$F = 431.168, p < .001$)، مفهوم الذات ($F = 219.623, p < .001$)، والقلق الاجتماعي ($F = 198.359, p < .001$)، ما يعكس تأثيرًا كبيرًا للجنس على هذه المتغيرات. كما كشفت النتائج عن فروق دالة إحصائية في جميع المتغيرات النفسية تبعًا للوضع الاقتصادي، حيث ظهرت فروق دالة في التكيف الإيجابي ($F = 80.226, p < .001$)، وفي مفهوم الذات ($F = 24.657, p < .001$)، وكذلك في القلق الاجتماعي ($F = 29.642, p < .001$)، مما يدل على أن المستوى الاقتصادي يؤثر بدوره بشكل ملحوظ في هذه الجوانب النفسية. في المقابل، لم تسجل النتائج فروقًا دالة إحصائية تُعزى لمتغير العمر، حيث كانت القيم غير دالة في جميع المتغيرات: التكيف الإيجابي ($F = 0.599, p = .439$)، مفهوم الذات ($F = 0.406, p = .524$)، والقلق الاجتماعي ($F = 0.480, p = .489$). وبناءً على هذه المعطيات، يمكن القول إن الفرضية الثالثة قد تم تأكيدها جزئيًا؛ إذ وُجدت فروق دالة تبعًا للجنس والوضع الاقتصادي، في حين لم يُسجل أي تأثير دال للعمر على المتغيرات الثلاثة.

الفرضية الرابعة: يمكن التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة بشكل دال إحصائيًا من خلال مجموعة أساليب المواجهة ومفهوم الذات؛ بحيث يكون لمفهوم الذات تأثير تنبؤي أعلى من بعض أنماط أساليب المواجهة السلبية (مثل التجنب والانسحاب)، بينما تقل القدرة التنبؤية لأساليب المواجهة السلبية عند وجود مفهوم ذات مرتفع.

لاختبار الفرضية الرابعة التي تفترض إمكانية التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي من خلال مجموعة من أساليب المواجهة السلبية ومفهوم الذات، مع اهتمام خاص بتقدير قوة كل متغير تنبؤي، تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis) كما هو موضح في الجدول 6 أدناه:

جدول (6)

تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis) لفحص إمكانية التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي من خلال مجموعة من أساليب المواجهة السلبية ومفهوم الذات، مع اهتمام خاص بتقدير قوة كل متغير تنبؤي

المتغيرات	B	Std. Error	β	t	R ²
التكيف السلبي	.15	.02	.27	5.95***	27.8%
مفهوم الذات	-.30	.04	-.32	-6.92***	

*** $p < .001$

تشير بيانات الجدول 6 إلى نتائج تحليل الانحدار المتعدد الذي أُجري لفحص إمكانية التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة من خلال مجموعة من أساليب المواجهة السلبية ومفهوم الذات. أظهرت النتائج أن أساليب التكيف السلبي تُعد متغيرًا تنبؤيًا ذا دلالة إحصائية موجبة، حيث بلغ المعامل غير المعياري (B = .15)، وانحرافه المعياري (Std. Error = .02)، بينما بلغت قيمة معامل الانحدار المعياري ($\beta = .27$)، وكان اختبار t دالًا إحصائيًا ($t = 5.95, p < .001$)، مما يشير إلى وجود علاقة إيجابية بين التكيف السلبي ومستوى القلق الاجتماعي. في المقابل، أظهر مفهوم الذات تأثيرًا سلبيًا دالًا على القلق الاجتماعي، حيث بلغ معامل الانحدار غير المعياري (B = -.30)، والانحراف المعياري (Std. Error = .04)، في حين بلغت قيمة معامل بيتا ($\beta = -.32$)، وظهرت دلالة إحصائية قوية عند ($t = -6.92, p < .001$)، مما يشير إلى أن مفهوم الذات يُعد متغيرًا تنبؤيًا سالبًا لمستوى القلق الاجتماعي. بلغ مقدار التباين الموضح في القلق الاجتماعي بواسطة النموذج الكلي $R^2 = 27.8\%$ ، ما يعني أن المتغيرين معًا يفسران نحو 28% من التباين في مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة. وبناءً على هذه النتائج، تم قبول الفرضية الرابعة التي تنص على أن مفهوم الذات وأساليب المواجهة السلبية يُعدان متغيرين قادرين على التنبؤ بمستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة، مع بروز تأثير تنبؤي أقوى لمفهوم الذات مقارنة بالتكيف السلبي.

ملخص فصل النتائج

كشفت نتائج التحليلات الإحصائية عن أن الفرضية الأولى قد تم تأكيدها، إذ وُجدت علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين مستوى مفهوم الذات ومستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة. فقد أظهر معامل الارتباط الكلي بين مفهوم الذات العام والقلق الاجتماعي قيمة ($r = -.47, p < .001$)، كما ظهرت علاقات سالبة قوية بين أبعاد مفهوم الذات المختلفة (الشخصي، الأخلاقي، الجسدي، الاجتماعي) وأبعاد القلق الاجتماعي (الخوف من الإحراج، القلق من الحكم السلبي، عدم الارتياح عند لقاء أشخاص جدد)، مع عدم دلالة العلاقة فقط مع البعد الأسري.

أما الفرضية الثانية، التي فحصت التأثير التنبؤي لأساليب المواجهة الإيجابية ومفهوم الذات على مستوى القلق الاجتماعي، فقد تم تأكيدها كذلك. أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن التكيف الإيجابي كان متغيراً تنبؤياً سالباً دالاً ($B = -.26, \beta = -.48, p < .001$) في النموذج الأول، وعند إدخال مفهوم الذات في النموذج الثاني، احتفظ كلا المتغيرين بدلالتهما، حيث بلغ معامل الانحدار لمفهوم الذات ($B = -.31, \beta = -.30, p < .001$)، فيما انخفض التأثير النسبي للتكيف الإيجابي ($B = -.18, \beta = -.32, p < .001$). وقد ارتفعت نسبة التباين الموضح من 23.2% إلى 31%، مما يعكس دوراً مضافاً لمفهوم الذات في تفسير القلق الاجتماعي.

بالنسبة للفرضية الثالثة، التي افترضت وجود فروق دالة إحصائية في التكيف، مفهوم الذات والقلق الاجتماعي وفقاً للجنس، والعمر، والمستوى الاقتصادي، فقد تم قبولها جزئياً. أظهرت نتائج تحليل MANOVA أن متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي كان لهما تأثيرات دالة على المتغيرات النفسية الثلاثة ($p < .001$)، بينما لم تظهر فروق دالة تُعزى للعمر ($p > .05$). كانت قيم F مرتفعة بشكل خاص للجنس في التكيف الإيجابي ($F = 431.17, p < .001$)، مفهوم الذات ($F = 219.62, p < .001$)، والقلق الاجتماعي ($F = 198.36, p < .001$)، وكذلك للوضع الاقتصادي في التكيف

الإيجابي ($F = 80.23, p < .001$)، مفهوم الذات ($F = 24.66, p < .001$)، والقلق الاجتماعي ($F = 29.64, p < .001$).

أما الفرضية الرابعة، فقد تم تأكيدها أيضاً من خلال تحليل انحدار متعدد فحص التنبؤ بالقلق الاجتماعي بناءً على أساليب المواجهة السلبية ومفهوم الذات. أظهرت النتائج أن التكيف السلبي كان متغيراً تنبؤياً موجباً ودالاً ($B = .15, \beta = .27, p < .001$)، فيما ظهر مفهوم الذات كمتغير تنبؤي سالب أكثر تأثيراً ($B = -.30, \beta = -.32, p < .001$). بلغ مقدار التباين الموضح في النموذج $R^2 = 27.8\%$ ، ما يدل على قدرة تفسيرية معتدلة للمتغيرين مع تفوق لمفهوم الذات على أساليب التكيف السلبي.

الفصل الرابع

مناقشة النتائج

تشير نتائج الفرضية الأولى إلى وجود علاقة ارتباط سلبية واضحة بين مستوى مفهوم الذات ومستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة العرب في جامعات الداخل الفلسطيني. فكلما ارتفع مفهوم الذات بأبعاده المختلفة - الجسدي، الأخلاقي، الشخصي والاجتماعي - انخفضت مستويات القلق الاجتماعي وتجلياته مثل الخوف من الإحراج أو القلق من تقييم الآخرين أو عدم الارتياح في المواقف التفاعلية الجديدة. هذه النتيجة تدل على أن إدراك الطالب لذاته بشكل إيجابي يعزز ثقته بنفسه ويمنحه أدوات نفسية أكثر قوة للتعامل مع المواقف الاجتماعية الضاغطة، بينما تدني مفهوم الذات يجعل الطالب أكثر عرضة للشعور بالعجز والخوف في المواقف الاجتماعية، بما يزيد من احتمالية إصابته بالقلق الاجتماعي.

هذه النتائج تتوافق مع عدد كبير من الدراسات التي أكدت أن مفهوم الذات يمثل حاجزًا وقائيًا ضد الاضطرابات النفسية والاجتماعية. على سبيل المثال، أشار (Abu Omar et al., 2024) إلى أن برامج تدخل نفسية قائمة على علم النفس الإيجابي تسهم في تعزيز تقدير الذات والفاعلية الذاتية، مما يقلل من مستويات القلق. وبالمثل، أوضح (Agbaria & Bdier, 2021) أن التحكم الذاتي والارتباط الديني يوفران للطلاب الفلسطينيين قدرة أفضل على التعامل مع الضغوط، وهو ما يعزز من مفهوم الذات ويحد من القلق الاجتماعي. كذلك، شدد (Da Silva & Vettore, 2023) على أن بيئة أكاديمية داعمة ومصادر دعم اجتماعي قوية ترفع من مستوى تقدير الذات لدى الطلبة، مما ينعكس إيجابًا على صحتهم النفسية. وتؤكد دراسة (Dallashah & Zubeidat, 2021) أن الدافعية للتعلم لدى الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني ترتبط بشكل مباشر بمفهوم الذات، حيث كلما شعر الطالب بقيمة ذاته ازدادت دافعيته، وقلت مستويات التوتر والقلق الاجتماعي. هذه الدراسات تعزز ما كشفته الدراسة الحالية، وتظهر أن الرابط بين ارتفاع مفهوم الذات وانخفاض القلق الاجتماعي ليس ظاهرة محلية فحسب، بل هو اتجاه عالمي تدعمه الأدبيات.

ومع ذلك، هناك دراسات أخرى تقدم نتائج متباينة أو أقل حدة فيما يتعلق بهذا الارتباط. على سبيل المثال، أوضحت (Akariya et al., 2022) أن النقد الذاتي المفرط لدى الشباب العرب واليهود في الداخل الفلسطيني يرتبط بارتفاع القلق حتى لدى الأفراد الذين يملكون تقديرًا ذاتيًا مقبولًا، مما يشير إلى أن وجود عناصر شخصية مثل الميل للانتقاد الذاتي قد يضعف تأثير مفهوم الذات الإيجابي في خفض القلق. كما وجدت (Ng et al., 2023) أن طلاب الجامعات في ماليزيا خلال فترة جائحة كورونا عانوا من مستويات مرتفعة من القلق الاجتماعي رغم أن بعضهم أظهر مستوى جيدًا من تقدير الذات، وهو ما يعكس تأثير العوامل البيئية الاستثنائية (مثل الجائحة) التي قد تتغلب على الأثر الوقائي لمفهوم الذات. كذلك، أشارت (Nurius et al., 2023) إلى أن الهامشية الاجتماعية والشعور بالتهميش بين طلاب الجامعات الأمريكية قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق حتى لدى الطلبة ذوي مفهوم الذات المقبول، حيث تعمل ظروف التمييز والمهمشة على إضعاف أثر تقدير الذات في حماية الصحة النفسية. هذا يتقاطع مع واقع الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني الذين يواجهون تحديات مشابهة مرتبطة بالتمييز الثقافي والهوية.

يمكن تفسير التشابه بين نتائج هذه الدراسة وبعض نتائج الدراسات السابقة من خلال الدور المركزي الذي يؤديه مفهوم الذات في تنظيم الخبرة النفسية والاجتماعية لدى الأفراد، إذ يعد أحد الأطر الإدراكية التي من خلالها يفسر الفرد المواقف الضاغطة ويحدد استجاباته لها (Zubeidat et al., 2024). فالأفراد الذين يتمتعون بمفهوم ذات إيجابي يميلون إلى إدراك المواقف الاجتماعية بدرجة أقل من التهديد، ويظهرون مستوى أعلى من الثقة بقدرتهم على التعامل مع التحديات الاجتماعية المختلفة (EI- Matury et al., 2022). كما تشير الأدبيات إلى أن ارتفاع مفهوم الذات يرتبط عادة بانخفاض مستويات القلق والضيق النفسي لدى طلبة الجامعات، لأنه يعزز الشعور بالكفاءة الذاتية والقدرة على التحكم في المواقف الضاغطة (Kotera et al., 2022; Zhou & Eisenberg, 2022). وفي السياق الجامعي تحديدًا، أظهرت دراسات أن مفهوم الذات الإيجابي يسهم في دعم التكيف النفسي والاجتماعي

للطلبة ويقلل من احتمالية ظهور أعراض القلق الاجتماعي لديهم (Dallasheh & Zubeidat, 2023; Zubeidat & Dallasheh, 2025). لذلك فإن العلاقة العكسية التي أظهرتها نتائج الفرضية الأولى بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي تتفق إلى حد كبير مع الاتجاه العام في الأدبيات التي تؤكد أن تعزيز إدراك الفرد الإيجابي لذاته يعد عاملاً وقائياً مهماً في الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين (Ross & Ross, 2023).

ومع ذلك، فإن التباين الذي ظهر في بعض الدراسات يمكن تفسيره بوجود عوامل وسيطة أو معدلة تؤثر في طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي، مثل السمات الشخصية السلبية أو ظروف البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الطالب (Akariya et al., 2022). فبعض الدراسات تشير إلى أن النقد الذاتي المفرط أو الحساسية العالية تجاه التقييم الاجتماعي قد يضعف الأثر الوقائي لمفهوم الذات ويزيد من احتمالية القلق في المواقف الاجتماعية (Kotera et al., 2022). كما أن العوامل السياقية، مثل الأزمات الصحية أو التوترات السياسية أو الشعور بعدم الانتماء في البيئة الجامعية، قد تؤثر في كيفية إدراك الطلبة لأنفسهم ولموقعهم داخل المؤسسة الأكاديمية (Mansour, 2024b; Walter et al., 2024). وفي حالة الطلبة العرب في مؤسسات التعليم العالي في إسرائيل، تشير بعض الدراسات إلى أن السياق الاجتماعي والسياسي قد يفرض تحديات إضافية تتعلق بالهوية والانتماء والشعور بالمكانة داخل الحرم الجامعي، وهو ما قد ينعكس بدوره على الصحة النفسية وعلى إدراك الذات لدى الطلبة (Gross & Maor, 2024; Qassrawi & Al-Ramahi, 2024). بناءً على ذلك، يمكن القول إن نتائج الفرضية الأولى لا تتوافق فقط مع الاتجاه العام في الأدبيات، بل تكشف أيضاً أن قوة العلاقة بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي تتأثر بدرجة كبيرة بالسياق الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الطالب الجامعي.

أما فيما يتعلق بنتائج الفرضية الثانية، فقد أظهرت النتائج أن أساليب المواجهة الإيجابية، مثل التخطيط وطلب الدعم الاجتماعي والتقبل، إلى جانب مفهوم الذات الإيجابي، تسهم بشكل مشترك في خفض

مستويات القلق الاجتماعي لدى الطلبة. وتتفق هذه النتيجة مع ما تشير إليه الأدبيات التي ترى أن استخدام استراتيجيات المواجهة النشطة يساعد الطلبة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية بطريقة أكثر تكيفاً وفاعلية (Carver, 1997; Sanchez-Ruiz et al., 2020). فقد أظهرت دراسات متعددة أن الطلبة الذين يستخدمون أساليب مواجهة قائمة على التخطيط والتنظيم وطلب الدعم الاجتماعي يكونون أقل عرضة لمستويات مرتفعة من القلق والضييق النفسي (Rathakrishnan et al., 2022; Ross & Ross, 2023). كما أن وجود مفهوم ذات إيجابي يعزز من فاعلية هذه الاستراتيجيات، لأنه يزيد من ثقة الفرد بقدرته على التحكم في المواقف الصعبة واتخاذ قرارات مناسبة للتعامل معها (EI-Maturity et al., 2022; Zubeidat & Dallasheh, 2025).

وتشير بعض الدراسات كذلك إلى أن العلاقة بين أساليب المواجهة ومفهوم الذات علاقة تكاملية، إذ إن الأفراد الذين يمتلكون تقديراً إيجابياً لذواتهم يميلون بدرجة أكبر إلى استخدام استراتيجيات مواجهة نشطة بدلاً من أساليب التجنب أو الانسحاب (Lapidot-Lefler et al., 2024). وفي المقابل، قد يؤدي ضعف مفهوم الذات إلى الاعتماد على أساليب مواجهة أقل فاعلية، وهو ما يزيد من احتمالية استمرار القلق الاجتماعي لدى الطلبة (Kotera et al., 2022; Woon et al., 2021). كما تؤكد بعض الأبحاث أن الدعم الاجتماعي يمثل عنصراً مهماً في تعزيز فعالية أساليب المواجهة، إذ يوفر للطلبة موارد نفسية واجتماعية تساعدهم على التعامل مع الضغوط اليومية المرتبطة بالحياة الجامعية (Karam et al., 2023; Veronese et al., 2022). وبناءً على ذلك، يمكن تفسير نتائج الفرضية الثانية بأن التفاعل بين مفهوم الذات المرتفع واستخدام استراتيجيات مواجهة إيجابية يوفر للطلاب منظومة نفسية داعمة تمكنه من التعامل مع المواقف الاجتماعية الضاغطة بثقة أكبر، مما يساهم في تقليل مستويات القلق الاجتماعي في البيئة الجامعية.

تتوافق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي أوضحت أن العلاقة بين أساليب المواجهة الإيجابية ومفهوم الذات تُعد علاقة عضوية تساهم في تحسين الصحة النفسية وخفض مستويات القلق. على سبيل

المثال، أوضح (Abu Omar et al., 2024) أن التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي تسهم في رفع مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس، الأمر الذي ينعكس في قدرة أفضل على إدارة القلق. كما أشار (Agbaria, 2021) إلى أن الضبط الذاتي والالتزام الديني يشكلان عناصر وقائية تتيح للطلبة الفلسطينيين مواجهة الضغوط بشكل فعال، مما يقلل من مستويات القلق لديهم. وبين (Rathakrishnan et al., 2022) أن الدعم الاجتماعي والقدرة على توظيف استراتيجيات مواجهة صحية يسهمان في تقليل الضيق النفسي، وهو ما يتوافق مع الدور المزدوج الذي تؤديه أساليب المواجهة الإيجابية ومفهوم الذات المرتفع. كذلك، أكد (Da Silva & Vettore, 2023) أن وجود بيئة أكاديمية داعمة وعلاقات اجتماعية قوية يسهمان في تعزيز تماسك الطلبة النفسي، وهو ما يتلاقى مع نتائج هذه الدراسة التي ربطت بين أساليب المواجهة الفعالة ومفهوم الذات كعوامل حامية ضد القلق الاجتماعي. كما كشفت دراسة (Ross & Ross, 2023) عن أن الدعم الاجتماعي والرحمة الذاتية يرتبطان بانخفاض مستويات القلق، ما يعكس التفاعل الإيجابي بين الموارد الشخصية الداخلية والموارد البيئية في تعزيز التكيف النفسي. هذه الدراسات جميعها تدعم ما توصلت إليه الفرضية الثانية من أن الجمع بين أساليب المواجهة الإيجابية ومفهوم الذات الإيجابي هو مفتاح فعال للتقليل من القلق الاجتماعي.

في ضوء السياق الثقافي والاجتماعي الذي أجريت فيه الدراسة، يمكن فهم العلاقة السالبة بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي لدى الطلبة العرب في جامعات الداخل الفلسطيني بوصفها انعكاساً لتجربة اجتماعية وتعليمية مركبة يعيشها هؤلاء الطلبة داخل فضاء أكاديمي يتسم بتعدد الهويات واختلال موازين القوة الثقافية. فالطالب العربي في مؤسسات التعليم العالي الإسرائيلية يواجه في كثير من الأحيان تحديات تتعلق بالاندماج الثقافي واللغوي والشعور بالانتماء إلى الحرم الجامعي، وهي عوامل قد تؤثر في إدراكه لذاته وفي خبرته النفسية داخل البيئة الجامعية (Mansour, 2024b). وتشير دراسات تناولت تجارب الطلبة الفلسطينيين في الجامعات الإسرائيلية إلى أن الشعور بالاغتراب الثقافي أو الإدراك بوجود تمييز أو توترات إثنية-قومية قد يخلق بيئة نفسية ضاغطة تزيد من احتمالية ظهور القلق

الاجتماعي وتؤثر في صورة الذات لدى الطلبة (Gross & Maor, 2024; Qassrawi & Al-Ramahi, 2024). وفي هذا السياق، يصبح مفهوم الذات عاملاً حاسماً في قدرة الطالب على التكيف مع هذه الظروف، إذ إن امتلاك تصور إيجابي عن الذات يسهم في تعزيز الشعور بالكفاءة والقدرة على التعامل مع التحديات الاجتماعية والأكاديمية التي تفرضها البيئة الجامعية (Dallasheh & Zubeidat, 2021; Zubeidat et al., 2024). كما تشير أبحاث أخرى إلى أن طلبة الأقليات الذين يمتلكون مستويات أعلى من الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية يظهرون قدرة أكبر على الحفاظ على مفهوم ذات إيجابي رغم الضغوط المرتبطة بالهوية والانتماء، وهو ما يخفف بدوره من مستويات القلق والضيق النفسي لديهم (Karam et al., 2023; Veronese et al., 2022). كذلك توضح دراسات حول الطلبة الفلسطينيين في التعليم العالي أن الانتقال إلى البيئة الجامعية يترافق أحياناً مع شعور بالوحدة أو العزلة الاجتماعية نتيجة الفجوات الثقافية واللغوية، الأمر الذي قد يضعف مفهوم الذات لدى بعض الطلبة ويجعلهم أكثر عرضة للقلق في المواقف التفاعلية (Lapidot-Lefler et al., 2024; Nuseibeh et al., 2024). ومن منظور أوسع، تؤكد الأدبيات في علم النفس الاجتماعي أن الطلبة الذين يعيشون في سياقات اجتماعية تتسم بعدم الاستقرار أو بالتوترات السياسية قد يواجهون مستويات أعلى من الضغط النفسي، وهو ما يجعل دور الموارد النفسية الداخلية مثل مفهوم الذات أكثر أهمية في حماية الصحة النفسية (Najem et al., 2023; Walter et al., 2024). وبناءً على ذلك، فإن نتائج الفرضية الأولى في هذه الدراسة لا تعكس فقط علاقة نفسية فردية بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي، بل تعكس أيضاً تأثير السياق الثقافي والاجتماعي الذي يتشكل فيه إدراك الطلبة لذواتهم داخل منظومة تعليمية أوسع تتداخل فيها عوامل الهوية والثقافة والانتماء الاجتماعي

في المقابل، هناك دراسات أخرى قدمت نتائج مختلفة أو أقل انسجاماً مع ما كشفت عنه الفرضية الثانية. فقد أوضح (Akariya et al., 2022) أن النقد الذاتي الحاد لدى الشباب العرب واليهود في الداخل الفلسطيني كان مرتبطاً بارتفاع مستويات القلق حتى عندما استخدم الأفراد بعض أساليب المواجهة

الإيجابية، مما يعني أن مفهوم الذات المتأثر بالنقد الذاتي قد يضعف من تأثير استراتيجيات المواجهة الفعالة. كما أشارت (Ng et al., 2023) إلى أن طلاب الجامعات الماليزية خلال جائحة كورونا واجهوا مستويات مرتفعة من القلق رغم تبنيهم بعض استراتيجيات المواجهة الإيجابية، وهو ما يُظهر أن السياق الاستثنائي للجائحة قد غلب أثر الضغوط الخارجية على القدرات الفردية في المواجهة. وبالمثل، وجد (Nurius et al., 2023) أن الطلاب الجامعيين في الولايات المتحدة الذين يعانون من الهامشية والشعور بالتهميش الاجتماعي يستمرون في المعاناة من القلق النفسي رغم امتلاك بعضهم تقديرًا ذاتيًا إيجابيًا أو لجوءهم إلى استراتيجيات مواجهة فعالة، مما يؤكد أن العوامل الهيكلية والاجتماعية يمكن أن تحد من فاعلية هذه الموارد الفردية. وأظهر (El-Maturity et al., 2022) أن انخفاض تقدير الذات أو وجود مشكلات في المصدر الأساسي للضغط النفسي، مثل ضعف الدعم الأسري أو الأكاديمي، قد يجعل حتى استراتيجيات المواجهة الإيجابية عاجزة عن تقليل مستويات القلق.

يتضح من المقارنة أن أوجه التشابه بين نتائج هذه الدراسة والدراسات السابقة تكمن في أن الجمع بين تقدير الذات العالي واستراتيجيات المواجهة الإيجابية يعزز التكيف النفسي والاجتماعي ويقلل القلق، وذلك لأن هذه العوامل توفر شبكة من الموارد الداخلية والخارجية التي تحصّن الفرد ضد آثار الضغوط. أما التباين فيعود إلى طبيعة السياقات المختلفة التي أُجريت فيها الدراسات؛ ففي حالات مثل الأزمات الصحية أو ظروف التهميش والتمييز الاجتماعي، فإن الضغوط الخارجية الشديدة قد تتفوق على تأثير الموارد الفردية، مما يفسر استمرار مستويات مرتفعة من القلق رغم وجود استراتيجيات مواجهة أو مفهوم ذات إيجابي. هذا يوضح أن العلاقة بين أساليب المواجهة الإيجابية ومفهوم الذات في خفض القلق الاجتماعي علاقة قوية وراسخة، لكنها ليست مطلقة، بل تتأثر بشروط وسياقات اجتماعية وثقافية وسياسية محيطية.

في ضوء السياق الثقافي والاجتماعي الذي يعيش فيه الطلبة العرب في مؤسسات التعليم العالي في الداخل الفلسطيني، يمكن فهم نتائج الفرضية الثانية بصورة أعمق إذا ما نُظر إلى أساليب المواجهة

ومفهوم الذات بوصفهما موارد نفسية تتفاعل مع ظروف اجتماعية وثقافية معقدة تحيط بتجربة الطالب الجامعي. فالانتقال إلى البيئة الجامعية بالنسبة للطلبة العرب لا يقتصر على التحديات الأكاديمية فحسب، بل يترافق أيضاً مع تحديات مرتبطة بالهوية الثقافية واللغوية والشعور بالمكانة داخل فضاء جامعي متعدد الإثنيات، وهو ما قد يزيد من مستويات الضغط النفسي والحاجة إلى استراتيجيات مواجهة فعالة (Nuseibeh et al., 2024; Mansour, 2024b). وتشير دراسات تناولت تجربة الطلبة الفلسطينيين في التعليم العالي إلى أن كثيراً منهم يواجهون شعوراً بالاغتراب الثقافي أو بعدم الانتماء داخل الحرم الجامعي، الأمر الذي يجعل الموارد النفسية مثل مفهوم الذات الإيجابي والقدرة على استخدام أساليب مواجهة نشطة عناصر حاسمة في قدرتهم على التكيف مع هذه البيئة (Gross & Maor, 2024; Qassrawi & Al-Ramahi, 2024). وفي هذا السياق، يصبح طلب الدعم الاجتماعي والتخطيط والتقبل استراتيجيات مهمة ليس فقط لإدارة الضغوط الفردية، بل أيضاً للتعامل مع الضغوط البيئية المرتبطة بالهوية والانتماء الثقافي داخل المؤسسة الأكاديمية (Lapidot-Lefler et al., 2024). كما تشير الأبحاث إلى أن شبكات الدعم الاجتماعي داخل المجتمع العربي، سواء عبر الأسرة أو الأصدقاء أو الجماعات الطلابية، تلعب دوراً مهماً في تعزيز فاعلية استراتيجيات المواجهة وفي حماية الطلبة من آثار الضغوط النفسية والاجتماعية المرتبطة بالحياة الجامعية (Agbaria & Bdier, 2021; Karam et al., 2023). إضافة إلى ذلك، فإن الظروف الاجتماعية والسياسية التي يعيشها الشباب العرب في إسرائيل قد تسهم في رفع مستويات عدم اليقين والضغط النفسي، الأمر الذي يجعل امتلاك مهارات مواجهة إيجابية ومفهوم ذات متمسك عاملاً أساسياً في الحفاظ على التوازن النفسي (Najem et al., 2023; Walter et al., 2024). وقد أظهرت دراسات في علم النفس الثقافي أن الأفراد الذين يعيشون في سياقات اجتماعية تتسم بالتوتر أو بعدم الاستقرار يعتمدون بدرجة أكبر على الموارد النفسية الداخلية مثل تقدير الذات والتنظيم الذاتي للتعامل مع الضغوط اليومية (Kotera et al., 2022; Zhou & Eisenberg, 2022). ومن هذا المنطلق، فإن نتائج الفرضية الثانية لا تعكس فقط التفاعل النفسي بين مفهوم الذات وأساليب

المواجهة، بل تكشف أيضاً عن الدور الذي يؤديه السياق الاجتماعي والثقافي في تشكيل فاعلية هذه الموارد لدى الطلبة العرب في الجامعات، حيث تعمل استراتيجيات المواجهة الإيجابية المدعومة بمفهوم ذات قوي كآلية تكيف تساعد الطلبة على التعامل مع الضغوط الاجتماعية والأكاديمية المرتبطة بواقعهم الثقافي والاجتماعي داخل مؤسسات التعليم العالي

تشير نتائج الفرضية الثالثة إلى وجود فروق في أساليب المواجهة ومفهوم الذات ومستويات القلق الاجتماعي تبعاً لمتغيري الجنس والوضع الاقتصادي، بينما لم تُسجل فروق مرتبطة بالعمر. أي أن الطالبات أظهرن مستويات أعلى من القلق الاجتماعي ومستويات أقل من مفهوم الذات ومن تبني استراتيجيات المواجهة الإيجابية مقارنة بالطلاب الذكور، وكذلك بين الطلبة من خلفيات اقتصادية متدنية ضعفاً في مفهوم الذات واعتماداً أكبر على استراتيجيات مواجهة سلبية ترافقها مستويات مرتفعة من القلق، في حين لم يظهر عامل العمر كمتغير فارق في هذه العلاقات.

استندت صياغة الفرضية الثالثة في هذه الدراسة إلى مجموعة من المؤشرات النظرية والنتائج التجريبية التي تناولت تأثير العوامل الديموغرافية والاجتماعية، ولا سيما الجنس والوضع الاقتصادي، في تشكيل أنماط التكيف النفسي ومستويات القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين. فقد أظهرت أدبيات علم النفس التربوي والاجتماعي أن الفروق الجندرية ترتبط في كثير من الحالات باختلاف أنماط التنشئة الاجتماعية والتوقعات الثقافية الموجهة لكل من الذكور والإناث، الأمر الذي ينعكس في اختلاف مستويات القلق الاجتماعي ومفهوم الذات وأساليب المواجهة لدى الطلبة (Baylar, 2016). كما تشير دراسات تناولت الطلبة الفلسطينيين في السياق الإسرائيلي إلى أن الضغوط الاجتماعية والاقتصادية التي تواجه بعض الفئات الطلابية تؤثر بصورة مباشرة في قدرتهم على تطوير مفهوم ذات إيجابي واستخدام استراتيجيات مواجهة فعالة، حيث يرتبط الوضع الاقتصادي المتدني غالباً بتراجع الموارد الاجتماعية والدعم المتاح، وهو ما يزيد من قابلية الأفراد للقلق والضغوط النفسية (Agbaria, 2021; Simhi et al., 2024). كذلك، بيّنت أبحاث في مجال الصحة النفسية للطلبة الجامعيين أن ضعف الموارد

الاقتصادية قد يحد من قدرة الطالب على الوصول إلى شبكات الدعم الاجتماعي والفرص التعليمية التي تعزز الكفاءة الذاتية، مما ينعكس سلبًا على مفهوم الذات وعلى القدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية (Da Silva & Vettore, 2023; Rathakrishnan et al., 2022). ومن جانب آخر، تشير بعض الدراسات إلى أن الفروق الجندرية في القلق الاجتماعي قد ترتبط أيضًا بدرجة الاستفادة من الدعم الاجتماعي وبمستوى الكفاءة الذاتية والدافعية الأكاديمية، حيث يميل الذكور في بعض السياقات إلى إظهار مستويات أعلى من الثقة بالنفس والقدرة على استثمار شبكات الدعم في التكيف مع البيئة الجامعية مقارنة بالإناث (Hussain et al., 2023). كما تؤكد دراسات أخرى أن توفر الموارد الاجتماعية والنشاطات الداعمة، مثل الانخراط في الأنشطة البدنية أو الجماعية، يسهم في تعزيز رأس المال النفسي ومفهوم الذات لدى الطلبة، غير أن تأثير هذه الموارد قد يتفاوت تبعًا للخلفية الاقتصادية والاجتماعية للطلاب (Lin et al., 2025). وانطلاقًا من هذه المعطيات النظرية والتجريبية، بُنيت الفرضية الثالثة على افتراض أن الفروق المرتبطة بالجنس والوضع الاقتصادي يمكن أن تؤثر في أنماط المواجهة ومفهوم الذات ومستويات القلق الاجتماعي لدى الطلبة، في حين يُتوقع أن يكون أثر العمر أقل وضوحًا في عينات طلابية متقاربة في المرحلة العمرية، كما هو الحال في الدراسات التي تتناول طلبة التعليم العالي (Zhou & Eisenberg, 2022). ومن هذا المنطلق، فإن الفرضية الثالثة لم تُطرح بصورة افتراضية مجردة، بل استندت إلى اتجاه واضح في الأدبيات العلمية التي تؤكد أن التفاعل بين العوامل الاجتماعية والاقتصادية والجندرية يمثل إطارًا مهمًا لفهم الفروق في الصحة النفسية وأساليب التكيف لدى الطلبة الجامعيين.

تتوافق هذه النتائج مع مجموعة واسعة من الدراسات التي أكدت دور الجنس والوضع الاقتصادي كعوامل مؤثرة في الصحة النفسية ومهارات المواجهة لدى الطلبة. فقد بين (Agbaria, 2021) أن الطلاب الفلسطينيين الذين يواجهون ضغوطًا حياتية أكثر قسوة بسبب وضع اقتصادي متدنٍ أو أنماط ارتباط غير داعمة، يميلون إلى تبني استراتيجيات مواجهة أقل فاعلية، مما ينعكس في مستويات أعلى

من القلق. كما أظهر (Rathakrishnan et al., 2022) أن الدعم الاجتماعي يُعد وسيطاً أساسياً يقلل من حدة الضغوط ويعزز التكيف، إلا أن أثره يكون أضعف لدى الطلبة الذين ينتمون إلى بيئات اقتصادية فقيرة حيث تقل شبكات الدعم الفعالة. كذلك، أشار (Simhi et al., 2024) إلى أن التحديات الاقتصادية مرتبطة بزيادة الأعراض الاكتئابية والقلق لدى النساء العربيات واليهوديات في الداخل الفلسطيني، وهو ما يفسر التباين في نتائج الدراسة الحالية على أساس الوضع الاقتصادي. أما من ناحية النوع الاجتماعي، فقد أكد (Baylar, 2016) أن الفتيات المراهقات في تركيا أظهرن مستويات أعلى من القلق الاجتماعي بسبب ضغوط التنشئة الأسرية المرتبطة بتوقعات الطاعة والإنجاز الأكاديمي، إلى جانب انخفاض مستوى الاستقلالية الذاتية، الأمر الذي يتوافق مع نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت مستويات أعلى من القلق لدى الإناث. كما دعمت نتائج (Hussain et al., 2023) هذه الاتجاهات من خلال إبراز العلاقة بين الدافعية الأكاديمية، الكفاءة الذاتية، والدعم الاجتماعي، حيث ظهرت فروق واضحة لصالح الذكور في القدرة على الاستفادة من الدعم الاجتماعي كأداة للنجاح الأكاديمي والتكيف النفسي. كذلك، تؤكد نتائج (Lin et al., 2025) أن الطلبة الذين يمارسون نشاطاً بدنياً مدعوماً بشبكات اجتماعية قوية يمتلكون رأس مال نفسي أعلى، وهو ما يسهم في تعزيز مفهوم الذات وتقليل مستويات القلق، غير أن هذا الأثر يتضاءل لدى الطلبة من خلفيات فقيرة حيث تفتقر البيئة المحيطة للموارد اللازمة لدعمهم. هذه المجموعة من الدراسات تدعم بوضوح ما كشفته الفرضية الثالثة من ارتباط الفروق الاقتصادية والجنسانية بمستويات التكيف والقلق ومفهوم الذات.

في المقابل، هناك دراسات أخرى قدمت صورة مغايرة نسبية أو لم تجد نفس الفروق، مما يوضح أن هذه العلاقة ليست حتمية وإنما مشروطة بالسياق الثقافي والاجتماعي. فقد أوضح (Ng et al., 2023) في دراسته عن طلاب الجامعات في ماليزيا أثناء الجائحة أن مستويات القلق لم تختلف بشكل كبير بين الجنسين، بل كانت متأثرة أكثر بالظروف الصحية العامة ومخاوف العدوى، مما يضعف من دور الجنس كمتغير فارق. كما كشفت نتائج (El-Matary et al., 2022) أن مصدر الضغوط ذاته، سواء

كان أكاديميًا أو اجتماعيًا، قد يكون المحدد الأساسي لمستوى القلق وتقدير الذات أكثر من عوامل الجنس أو الوضع الاقتصادي. وفي السياق نفسه، أظهر (Nurius et al., 2023) أن الشعور بالهامشية في الجامعات الأمريكية شكّل العامل المركزي وراء الضغوط النفسية، حيث لم تُظهر الفروق الديموغرافية التقليدية (الجنس أو العمر) تأثيرًا قويًا مقارنة بالإحساس بالتهميش الاجتماعي والثقافي. كذلك، أشار (Pat-Horenczyk et al., 2021) إلى أن التعرض الكثيف لوسائل الإعلام أثناء جائحة كورونا زاد من مستويات التوتر والقلق بشكل متشابه بين الفئات العمرية والجنسية المختلفة، ما يعني أن ظروفًا استثنائية قد تلغي أو تقلل من أثر الفروق الفردية.

يتضح من المقارنة أن أوجه التشابه بين نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة تكمن في إبراز أهمية الوضع الاقتصادي والجنس كمتغيرين مؤثرين في التكيف النفسي، وذلك لأن كلاهما يرتبط مباشرة بالموارد الاجتماعية والدعم الأسري والتوقعات المجتمعية التي تحدد مستوى التوتر ومفهوم الذات. أما التباين في النتائج مع بعض الدراسات الأخرى فيعود إلى اختلاف السياقات الثقافية والزمانية التي أُجريت فيها الأبحاث؛ ففي حالات الأزمات الاستثنائية مثل الجوائح أو النزاعات المسلحة، يصبح أثر العوامل الهيكلية الخارجية هو العامل الطاغي، بينما تتراجع الفروق الديموغرافية التقليدية كالجنس أو العمر. وبذلك، فإن الفرضية الثالثة تسلط الضوء على تفاعل معقد بين المتغيرات الشخصية والاجتماعية والاقتصادية، وهو تفاعل قد يبرز أو يضعف تبعًا للسياق المحيط.

في تفسير نتائج الفرضية الثالثة في ضوء السياق الثقافي والاجتماعي للدراسة، لا يبدو أثر الجنس والوضع الاقتصادي مجرد فروق فردية معزولة، بل يعبر عن تموضع الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني داخل بنية اجتماعية وثقافية تضبط إمكانات الدعم والتعبير عن الذات واستخدام استراتيجيات المواجهة منذ مراحل مبكرة من التنشئة وحتى الوصول إلى التعليم العالي. فالطالبات العربيات قد يتحملن، في كثير من الأحيان، عبئًا مضاعفًا ناتجًا عن التوقعات الاجتماعية المرتبطة بالانضباط الأسري والحذر السلوكي والحفاظ على الصورة الاجتماعية، وهو ما قد يرفع من حساسيتهن تجاه التقييم

الاجتماعي ويزيد من احتمالات القلق في المواقف التفاعلية، خاصة حين تتقاطع هذه الضغوط مع متطلبات الجامعة الحديثة التي تفرض حضوراً علنياً ومشاركة ومبادرة واستقلالية في اتخاذ القرار (Baylar, 2016; Mansour, 2024a) (Baylar, 2016; Mansour, 2024). كما أن بعض الأدبيات التي تناولت الطلبة العرب في مؤسسات التعليم العالي في إسرائيل تشير إلى أن تجربة الانتقال إلى الجامعة ليست محايدة ثقافياً، بل تجري في فضاء قد يشعر فيه الطلبة، ولا سيما الطالبات، بأنهن مطالبات بالتوفيق بين معايير المجتمع المحلي ومتطلبات الاندماج في بيئة أكاديمية تختلف لغوياً وثقافياً ورمزياً عن محيطهن الأصلي، الأمر الذي قد ينعكس على مفهوم الذات وعلى أنماط المواجهة الممكنة أو المقبولة اجتماعياً (David, 2025; Mansour, 2024b). ومن جهة أخرى، فإن أثر الوضع الاقتصادي في نتائج الدراسة ينسجم مع ما تظهره الأدبيات من أن الفقر أو الهشاشة الاقتصادية لا يقتصران على تقليص الموارد المادية، بل يمتدان إلى إضعاف الإحساس بالأمان والاستقرار وتقليل الوصول إلى شبكات الدعم والخدمات والفرص التعليمية التي تعزز الكفاءة الذاتية والتكيف النفسي (Nurius et al., 2023; Simhi et al., 2024). وفي حالة الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني، تتخذ الهشاشة الاقتصادية بعداً أشد تعقيداً لأنها تتقاطع أحياناً مع تفاوتات بنيوية في فرص الوصول إلى مؤسسات التعليم، وجودة الإعداد المدرسي، والقدرة على الانخراط الكامل في الحياة الجامعية، وهو ما قد يفسر تدني مفهوم الذات وارتفاع الاعتماد على أساليب مواجهة أقل فاعلية لدى الطلبة القادمين من بيئات أقل حظاً (Halabi & Shoshana, 2024; Qassrawi & Al-Ramahi, 2024). كما تؤكد دراسات عن الشباب الفلسطينيين والطلبة العرب أن فاعلية أساليب المواجهة ترتبط بقوة الروابط الاجتماعية والدعم الأسري والمؤسسي، وأن ضعف هذه الموارد يجعل التكيف النفسي أكثر هشاشة تحت الضغط، خصوصاً في السياقات التي يختبر فيها الطلبة شعوراً بالتهميش أو بعدم الانتماء (Agbaria, 2021; Agbaria & Bdier, 2021; Veronese et al., 2022). ويمكن فهم غياب الفروق المرتبطة بالعمر في هذه الدراسة من زاوية أن أفراد العينة ينتمون إلى مرحلة عمرية متقاربة

نسبياً، والأهم من ذلك أنهم يشتركون في خبرة جامعية ضاغطة تتجاوز الفروق العمرية الدقيقة، حيث تصبح متغيرات مثل النوع الاجتماعي والوضع الاقتصادي والهوية الثقافية أكثر قدرة على تفسير التفاوت في القلق الاجتماعي ومفهوم الذات والمواجهة من عامل العمر وحده (Walter et al., 2024; Zhou & Eisenberg, 2022). وبذلك، فإن نتائج الفرضية الثالثة تكشف أن الفروق التي ظهرت ليست مجرد خصائص ديموغرافية سطحية، بل هي تجلُّ لعلاقات أوسع بين البنية الاجتماعية والموارد النفسية، حيث يتشكل مفهوم الذات وأساليب المواجهة والقلق الاجتماعي لدى الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني داخل سياق تتقاطع فيه الثقافة الجندرية، والهشاشة الاقتصادية، وتجربة الأقلية، وشروط الاندماج في التعليم العالي، وهو ما يمنح هذه النتائج معناها التفسيري الأعمق

تشير نتائج الفرضية الرابعة إلى أن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً وسيطاً مهماً بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي لدى الطلبة، حيث إن الطلبة الذين يتمتعون بمفهوم ذات إيجابي يميلون إلى الاستفادة من شبكات الدعم الاجتماعي بشكل أفضل، مما يسهم في خفض مستويات القلق الاجتماعي لديهم. بعبارة أخرى، ليس لمفهوم الذات أثر مباشر فحسب على القلق الاجتماعي، بل يتعزز هذا الأثر من خلال قدرة الطالب على تفعيل موارده الاجتماعية واستثمارها في تخفيف الضغوط والانخراط في تفاعلات اجتماعية أكثر أماناً.

هذه النتيجة تتوافق مع طيف واسع من الدراسات التي أبرزت دور الدعم الاجتماعي كعامل وسيط أو معدل في العلاقة بين السمات الشخصية والنتائج النفسية. فقد أوضح (Agbaria & Bdier, 2021) أن الرفاهية الذاتية والدعم الاجتماعي يشكلان عناصر حاسمة في التنبؤ بقدرة الطلبة على مواجهة الإدمان السلوكي، وهو ما يشير إلى أن الدعم الاجتماعي يعزز أثر السمات الداخلية الإيجابية مثل تقدير الذات في الوقاية من الضغوط. كما بين (Da Silva & Vettore, 2023) أن وجود بيئة جامعية داعمة وأصدقاء موفرين للمساعدة يسهم في تحسين الصحة النفسية للطلبة، خاصة عندما يقترن ذلك بقدرة الفرد على الحفاظ على تماسك داخلي قوي. كذلك، أكد (Ross & Ross, 2023) أن الدعم الاجتماعي

والرحمة الذاتية يشكّلان عناصر مترابطة تقلل من مستويات الضيق النفسي، مما يدل على أن الدعم الاجتماعي قد يعمل كآلية تربط بين تقدير الذات والنتائج النفسية الإيجابية. وفي السياق ذاته، أوضحت نتائج (Rathakrishnan et al., 2022) أن الدعم الاجتماعي وأساليب المواجهة الفعالة يقللان من الضغوط الجامعية، وهو ما يعكس دور الدعم في تعزيز استثمار مفهوم الذات الإيجابي لدى الطلبة. كما دعمت دراسة (Yahyaoglu, 2019) هذه النتيجة ببيان أن الدعم الاجتماعي وتمايز الذات يعملان معاً على تخفيض مستويات القلق، بما يظهر أن المورد الاجتماعي يضاعف من أثر السمات الشخصية في ضبط الاستجابات الانفعالية. حتى في السياقات القاسية، مثل الدراسة التي أجراها (Veronese et al., 2022) على طلبة غزة، ظهر أن الدعم الاجتماعي كان عنصراً أساسياً في تخفيف أثر الصدمات، وهو ما يؤكد أن العلاقة بين مفهوم الذات والقلق لا يمكن فهمها بمعزل عن الإطار الاجتماعي. وبالمثل، شدد (Abu Omar et al., 2024) على أن تدخلات علم النفس الإيجابي التي تهدف إلى رفع الثقة بالنفس ومفهوم الذات تكون أكثر فاعلية عندما يقترن بها دعم اجتماعي منظم، الأمر الذي يوضح تكامل البعدين الداخلي والخارجي.

على الجانب الآخر، ثمة دراسات قدمت نتائج مختلفة أو متناقضة مع ما أظهرته الفرضية الرابعة. فقد وجد (Akariya et al., 2022) أن النقد الذاتي الحاد لدى الشباب العرب واليهود في الداخل الفلسطيني كان مرتبطاً بارتفاع مستويات القلق حتى في ظل وجود شبكات دعم اجتماعي، وهو ما يشير إلى أن السمات السلبية مثل النقد الذاتي قد تضعف من فاعلية الدعم الاجتماعي كوسيط. كما بين (Ng et al., 2023) أن طلبة الجامعات في ماليزيا خلال فترة الجائحة استمروا في معاناة من مستويات مرتفعة من القلق على الرغم من توفر دعم اجتماعي، وهو ما يعكس أن الظروف الاستثنائية مثل الأزمات الصحية العامة قد تحد من أثر الدعم. وأكد (Nurius et al., 2023) أن الشعور بالهامشية في الجامعات الأمريكية جعل الدعم الاجتماعي أقل فاعلية، حيث لم يخفف الدعم المقدم من مستويات الضغط المرتبطة بالتهميش الثقافي والاجتماعي. كما أظهرت نتائج (El-Matury et al., 2022) أن ضعف تقدير الذات

قد يرتبط بالقلق والاكتئاب حتى لو توفر دعم اجتماعي، مما يشير إلى أن الدعم لا يعمل دائماً كوسيط إذا لم يكن الفرد قادراً على استثماره بسبب ضعف داخلي في مفهوم الذات. كذلك، أظهرت (Pat- Horenczyk et al., 2021) أن التعرض للإعلام المفرط خلال الجائحة زاد من مستويات الضغوط النفسية للطلاب، حيث لم يستطع الدعم الاجتماعي أن يلعب دوره التقليدي في تخفيف القلق ضمن سياق استثنائي من الضغوط الإعلامية المكثفة.

يتضح من هذه المقارنة أن التشابه في النتائج مع عدد من الدراسات يعود إلى أن الدعم الاجتماعي يعمل كحلقة وصل تعزز من فاعلية السمات الشخصية الإيجابية مثل تقدير الذات في خفض مستويات القلق الاجتماعي، وذلك لأن الفرد في هذه الحالة يمتلك القدرة على إدراك قيمة الدعم واستثماره بشكل فعال. أما التباين مع الدراسات الأخرى فيرتبط بعوامل وسيطة سلبية مثل النقد الذاتي المفرط، أو ظروف خارجية استثنائية مثل الأزمات الصحية والحروب والشعور بالهامشية، وهي ظروف تحد من قدرة الأفراد على تفعيل الدعم الاجتماعي أو تجعل هذا الدعم أقل فاعلية في التأثير على الصحة النفسية. بهذا يتضح أن نتائج الفرضية الرابعة متسقة مع الاتجاه العام في الأدبيات التي ترى أن الدعم الاجتماعي بسيط مهم في العلاقة بين مفهوم الذات والقلق، لكنها تكشف في الوقت نفسه عن مشروطة هذا الدور بوجود سياقات داعمة وغياب عوائق نفسية أو اجتماعية جوهرية.

يمكن ربط نتائج الفرضية الرابعة بالسياق الثقافي والاجتماعي للدراسة من خلال النظر إلى الدعم الاجتماعي لا بوصفه متغيراً نفسياً مجرداً، بل بوصفه مورداً اجتماعياً يتشكل داخل بنية العلاقات الأسرية والجماعية والثقافية التي تحكم حياة الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني، حيث لا يتحدد أثر مفهوم الذات في خفض القلق الاجتماعي من خلال الإمكانيات الداخلية للفرد فقط، بل من خلال قدرته على تفعيل شبكات المساندة المتاحة له ضمن الأسرة والأصدقاء والمحيط الجامعي والمجتمع المحلي. ففي المجتمعات العربية، ولا سيما في سياقات الأقلية القومية، تحتفظ الروابط الأسرية والجماعية بمكانة بارزة في تشكيل الإحساس بالانتماء والقيمة الشخصية، ولذلك فإن الطالب الذي يمتلك مفهوم ذات

إيجابي لا يكتفي بإدراك ذاته بصورة أفضل، بل يكون غالبًا أكثر قدرة على طلب الدعم، وتفسيره بوصفه مصدر قوة لا علامة ضعف، والاستفادة منه في مواجهة المواقف الاجتماعية الضاغطة (Agbaria & Bdier, 2021; Yahyaoglu, 2019). وتدعم هذه القراءة دراسات تشير إلى أن الدعم الاجتماعي يعمل بوصفه حلقة وصل بين الموارد الداخلية والنتائج النفسية، إذ يخفف من أثر الضغوط ويعزز الإحساس بالكفاءة والرفاهية النفسية عندما يكون الفرد قادرًا على إدراك قيمته الذاتية والانخراط في علاقات داعمة (Rathakrishnan et al., 2022; Ross & Ross, 2023). وفي حالة الطلبة العرب في الجامعات الإسرائيلية، تزداد أهمية هذا البعد لأن التجربة الجامعية نفسها قد تكون مشحونة بإحساس الاغتراب أو بعدم الانتماء أو بالحذر في التفاعل داخل مناخ إثنو-قومي غير متكافئ، مما يجعل الدعم الاجتماعي أداة تعويضية عن هشاشة المكانة الرمزية داخل الحرم الجامعي، ويجعل مفهوم الذات الإيجابي شرطًا مهمًا لحسن استخدام هذا الدعم بدل الانسحاب من المجال الاجتماعي (Gross & Maor, 2024; Mansour, 2024b). كما تشير دراسات عن الطلبة الفلسطينيين في مؤسسات التعليم العالي إلى أن الشعور بالعزلة أو بأن الجامعة ليست فضاءً اجتماعيًا مألوفًا يقلل من قدرة الطلبة على بناء روابط آمنة، وهو ما يجعل أثر الدعم الاجتماعي مشروطًا بدرجة استعداد الطالب النفسي والثقافي لاستثماره، وهنا يظهر دور مفهوم الذات بوصفه عاملاً يحدد ما إذا كان الطالب سيقرأ الدعم بوصفه موردًا متاحًا أم فضاءً غير مضمون (Nuseibeh et al., 2024; Qassrawi & Al-Ramahi, 2024). ومن جانب آخر، فإن الأدبيات الخاصة بالسياقات المتأثرة بالتوترات السياسية وعدم الاستقرار توضح أن الدعم الاجتماعي يصبح أكثر مركزية كلما ارتفع الشعور بالتهديد الخارجي، لأنه يمنح الأفراد نوعًا من الحماية الرمزية والانفعالية التي تساعدهم على مقاومة القلق والضيق النفسي (Najem et al., 2023; Veronese et al., 2022; Walter et al., 2024). إلا أن هذه الوظيفة لا تعمل بصورة آلية، لأن بعض الدراسات تشير إلى أن الدعم قد يفقد جزءًا من أثره حين يترافق مع نقد ذاتي مرتفع أو شعور بالهامشية أو ضعف في القيمة الذاتية، إذ قد يعجز الفرد عندئذ عن ترجمة

العلاقات الاجتماعية إلى مورد فعلي للحماية النفسية (Akariya et al., 2022; El-Matary et al., 2022; Nurius et al., 2023). لذلك، فإن نتائج الفرضية الرابعة تكتسب معناها الكامل حين تُقرأ ضمن واقع الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني، حيث يتقاطع مفهوم الذات مع تجربة الأقلية، ومع مركزية الأسرة والجماعة، ومع التفاوت في الإحساس بالأمان والقبول داخل الجامعة، بحيث يظهر الدعم الاجتماعي كوسيط فعلي فقط عندما يكون الطالب قادراً نفسياً واجتماعياً على الدخول في علاقات مساندة والثقة بها واستثمارها، وهو ما يفسر لماذا لا يمكن فهم العلاقة بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي في هذه الدراسة بمعزل عن البنية الثقافية والاجتماعية التي تتشكل داخلها حياة الطلبة اليومية

محددات الدراسة

تتمثل إحدى القيود الأساسية في الدراسة الحالية في اعتمادها على أداة قياس ذاتية تستند إلى استبانات وتقارير شخصية يقدمها المشاركون عن أنفسهم، مما قد يعرض النتائج لتحيزات إدراكية وشكلية مختلفة. الطلاب في كثير من الأحيان لا يعكسون بدقة مشاعرهم أو سلوكياتهم، إما بسبب الرغبة في تقديم أنفسهم بصورة إيجابية أمام الباحثين، أو نتيجة صعوبة في إدراك أعماق مشاعرهم الحقيقية. هذا التحيز الاجتماعي قد يؤدي إلى تضخيم أو تقليل مستويات القلق الاجتماعي أو تقدير الذات أو أنماط المواجهة، بحيث تصبح البيانات المتحصلة انعكاساً جزئياً للواقع وليس صورة كاملة عنه. كذلك، فإن الاعتماد على تقارير ذاتية لا يسمح بقياس السلوكيات الفعلية للطلبة في مواقف حياتية حقيقية، مما يحد من إمكانية التعمق في فهم العلاقة بين المتغيرات المدروسة بشكل تجريبي أو موضوعي، خصوصاً في مواقف ديناميكية مثل التفاعل الاجتماعي في الفصول الدراسية أو المناسبات الجامعية.

إضافة إلى ذلك، فإن طبيعة العينة تمثل قيداً آخر يحد من إمكانية تعميم نتائج الدراسة على جميع الطلبة الجامعيين. فقد اقتصرَت الدراسة على شريحة محددة من الطلبة العرب في جامعات الداخل الفلسطيني، ما يعني أن النتائج قد تكون مشروطة بسياق ثقافي واجتماعي وسياسي خاص لا ينطبق بالضرورة على

طلبة في بيئات مختلفة. السياق الاجتماعي والسياسي الذي يعيشه هؤلاء الطلبة يتسم بدرجة عالية من التحديات المتعلقة بالهوية والانتماء والشعور بالهامشية في مؤسسات التعليم العالي، وهي عوامل قد تؤثر بشكل مباشر على مفهوم الذات وأنماط المواجهة ومستويات القلق الاجتماعي. وبالتالي، فإن النتائج التي توصلت إليها الدراسة قد تعكس بدرجة كبيرة خصوصية هذه البيئة ولا يمكن تعميمها بشكل آمن على طلبة من مجتمعات أخرى، سواء عربية في بلدان مختلفة أو طلاب من خلفيات ثقافية غربية أو آسيوية. كما أن حجم العينة المحدود نسبياً لا يسمح بتغطية التباينات الدقيقة بين فئات مختلفة داخل المجتمع الطلابي نفسه، مثل الاختلافات بين طلبة المدن والقرى أو بين التخصصات الأكاديمية المتنوعة.

كذلك، يمكن النظر إلى التصميم المنهجي للدراسة كأحد المحددات المهمة. فقد اعتمدت الدراسة على تصميم مقطعي يعكس الوضع النفسي والاجتماعي للطلبة في لحظة زمنية محددة، مما لا يسمح باستنتاج علاقات سببية بين المتغيرات. على سبيل المثال، من غير الممكن الجزم ما إذا كان انخفاض مفهوم الذات يؤدي إلى ارتفاع القلق الاجتماعي، أو أن القلق الاجتماعي المرتفع هو الذي يضعف مفهوم الذات، أو أن العلاقة بينهما متبادلة ومعقدة. كما أن أساليب المواجهة قد تتغير مع مرور الوقت تبعاً للتجارب الحياتية التي يمر بها الطالب، وبالتالي فإن ما تم رصده في الدراسة يمثل صورة آنية فقط لا تتيح تعميم الاتجاهات أو التأكيد على ثباتها على المدى البعيد. إن غياب منهج طولي أو تجريبي يحد من القدرة على استنتاج آليات دقيقة للعلاقة بين المتغيرات، ويجعل النتائج أقرب إلى توصيف الظواهر أكثر من تفسير أسبابها.

من جانب آخر، فإن غياب بعض المتغيرات الوسيطة أو المعدلة عن إطار الدراسة يمثل قيداً آخر يؤثر في شمولية النتائج. فهناك عوامل إضافية مثل الضغوط الأكاديمية المتزايدة، طبيعة العلاقات الأسرية، مستوى الاندماج الاجتماعي داخل الجامعة، وحتى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على حياة الطلبة، جميعها يمكن أن تؤثر بشكل جوهري على القلق الاجتماعي ومفهوم الذات وأنماط المواجهة. تجاهل هذه

المتغيرات يجعل النتائج تركز فقط على الروابط المباشرة بين المتغيرات المدروسة، بينما في الواقع قد تكون العلاقة أكثر تعقيداً وتتأثر بسلسلة من العوامل المتداخلة. كما أن عدم فحص الفروق بين الكليات أو البرامج الأكاديمية المختلفة، أو عدم الأخذ في الاعتبار للتجارب السابقة للطلبة مثل التعرض للتممر أو التمييز، يقلل من إمكانية رسم صورة أكثر تكاملية وواقعية عن الحالة النفسية والاجتماعية للطلاب.

إضافة إلى القيود السابقة، يجب الإشارة إلى أنّ السياق الزمني الذي أجريت فيه الدراسة يمثل قيداً قائماً بحد ذاته. فقد تمت الدراسة في فترة اتسمت باضطرابات اجتماعية وسياسية متزايدة، وهو ما قد يكون قد أثر بشكل ملحوظ على مستويات القلق لدى الطلبة العرب في جامعات الداخل الفلسطيني، حيث أن الأوضاع العامة قد تعكس نفسها على النتائج وتجعلها ظرفية. أي أن النتائج قد تختلف إذا ما أجريت الدراسة في فترة أكثر استقراراً، أو في بيئة جامعية تتميز بمستويات أعلى من التعددية والقبول الثقافي. هذا القيد الزمني يسلب الضوء على حساسية القياسات النفسية والاجتماعية للتغيرات الخارجية، ويؤكد أن النتائج لا تعكس فقط العوامل الداخلية للطلاب وإنما أيضاً الظروف المحيطة بهم.

أخيراً، هناك قيد متعلق بالتحيز الثقافي في أدوات القياس المستخدمة. فرغم اعتماد استبيانات وأدوات نفسية مقننة مثل مقاييس مفهوم الذات أو القلق الاجتماعي، إلا أن هذه الأدوات غالباً ما طُورت في سياقات غربية، وقد لا تعكس بشكل دقيق أو كامل التجارب النفسية لطلبة من خلفيات عربية في الداخل الفلسطيني. إذ قد تختلف دلالات بعض البنود أو استجابات الطلبة لها بسبب اختلافات ثقافية في فهم الذات، في طبيعة العلاقات الاجتماعية، أو في معنى الدعم الاجتماعي، مما قد يؤدي إلى تحريف جزئي في القياسات. هذا القيد يجعل من الضروري النظر إلى النتائج بحذر، لأنها قد تكون متأثرة بشكل غير مباشر بعدم اتساق الأداة مع السياق الثقافي المحلي.

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تنظيم التوصيات في مستويين متكاملين: مستوى نظري يرتبط بما ينبغي أن تضيفه هذه النتائج إلى فهم الظاهرة في سياقها العلمي، ومستوى تطبيقي يرتبط بآليات التدخل والإرشاد والعمل المؤسسي داخل مؤسسات التعليم العالي. وعلى المستوى النظري، تؤكد النتائج أن القلق الاجتماعي لدى الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني لا يمكن تفسيره بوصفه ظاهرة انفعالية فردية معزولة، بل ينبغي النظر إليه في إطار شبكة مترابطة تضم مفهوم الذات، وأساليب مواجهة الضغوط، والدعم الاجتماعي، إلى جانب المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، ولا سيما الجنس والوضع الاقتصادي. وعليه، فإن التوصية النظرية الأولى تتمثل في ضرورة تبني منظور تفسيري تكاملي في الدراسات اللاحقة، بحيث لا تُدرس هذه المتغيرات على نحو منفصل، بل ضمن نموذج يراعي العلاقات المتبادلة بينها، ويأخذ في الحسبان أثر السياق الثقافي والاجتماعي الذي يعيش فيه الطلبة العرب في مؤسسات التعليم العالي. كما توصي الدراسة بضرورة توسيع البناء النظري للبحوث المقبلة بحيث يشمل متغيرات إضافية يمكن أن تعمق تفسير النتائج، مثل الإحساس بالانتماء الجامعي، والوصمة المدركة، والمرونة النفسية، والإحساس بالعدالة المؤسسية، والهوية الثقافية، لأن نتائج الدراسة الحالية أظهرت أن فاعلية الموارد النفسية الفردية ليست مطلقة، بل تتأثر بما إذا كانت البيئة الجامعية تُشعر الطالب بالأمان والاعتراف والقيمة. ومن الناحية النظرية أيضًا، توصي الدراسة بإجراء بحوث طويلة تتجاوز التصميم العرضي، حتى يمكن تتبع تطور العلاقة بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي وأساليب المواجهة عبر الزمن، ومعرفة ما إذا كانت هذه المتغيرات تتغير بتغير المرحلة الدراسية أو الخبرة الجامعية أو طبيعة الأحداث الاجتماعية والسياسية المحيطة. كما أن هناك حاجة إلى دراسات نوعية أو مختلطة تكشف بصورة أعمق كيف يفسر الطلبة أنفسهم تجارب القلق الاجتماعي والضغط، وكيف يفهمون الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه، وكيف تتداخل تصوراتهم عن ذواتهم مع شروط الانتماء والهوية والنجاح داخل الجامعة. ومن التوصيات النظرية المهمة كذلك إعادة النظر في

الفرضيات البحثية المستقبلية المتعلقة بالفروق الديموغرافية، بحيث لا يُكتفى بافتراض أن الجنس أو العمر أو الوضع الاقتصادي تعمل كمتغيرات مستقلة فقط، بل ينبغي اختبارها بوصفها متغيرات معدلة أو سياقية تؤثر في قوة العلاقات بين المتغيرات النفسية الأساسية. فنتائج الدراسة بينت أن الجنس والوضع الاقتصادي كانا أكثر حساسية في تفسير الفروق من العمر، الأمر الذي يدعو إلى بناء نماذج نظرية أكثر دقة، تنطلق من خصوصية الواقع الاجتماعي للطلبة العرب في الداخل الفلسطيني، لا من تعميمات تجريدية منقولة من سياقات أخرى.

أما على المستوى التطبيقي، فإن النتائج تقود إلى ضرورة تطوير تدخلات جامعية منظمة ومستمرة تستند مباشرة إلى المتغيرات التي أثبتت الدراسة علاقتها بالقلق الاجتماعي. وأولى هذه التوصيات التطبيقية تتمثل في بناء برامج مؤسسية تهدف إلى تعزيز مفهوم الذات لدى الطلبة، لأن النتائج أوضحت أن ارتفاع مفهوم الذات ارتبط بانخفاض القلق الاجتماعي، كما ظهر أيضاً أنه يساهم في تحسين قدرة الطلبة على استخدام أساليب مواجهة أكثر إيجابية. ولذلك، ينبغي ألا تُترك مسألة دعم مفهوم الذات للاجتهادات الفردية أو للخدمات الهامشية، بل ينبغي أن تتحول إلى هدف صريح في السياسات الطلابية، من خلال ورش عمل منتظمة، ولقاءات تدريبية، وأنشطة صافية ولا صافية تُعنى ببناء الكفاءة الذاتية، وتثبيت صورة أكثر إيجابية عن الذات، وتعليم الطلبة كيف يتعرفون إلى مصادر قوتهم الشخصية والأكاديمية والاجتماعية. كما توصي الدراسة بإنشاء مسارات تدريب عملية داخل الجامعات لتعليم الطلبة أساليب المواجهة الإيجابية، مثل التخطيط، والتنظيم، وإدارة الوقت، وإعادة البناء المعرفي، وطلب المساندة، والقدرة على النقبل الواقعي للضغوط، لأن النتائج أظهرت أن هذه الأساليب ترتبط بانخفاض القلق الاجتماعي حين تقترن بمفهوم ذات إيجابي. وفي المقابل، ينبغي تصميم تدخلات موجهة تحد من أساليب المواجهة السلبية مثل التجنب والانسحاب واللوم الذاتي، لا من خلال الوعظ العام، بل عبر تدريب سلوكي ومعرفي يساعد الطلبة على استبدال هذه الأنماط بأساليب أكثر فاعلية. كما أن نتائج الدراسة المتعلقة بالفروق بين الجنسين والوضع الاقتصادي تفرض توصية تطبيقية واضحة بضرورة

تصميم تدخلات تراعي الفئات الأكثر هشاشة. فالتحديات اللواتي أظهرت النتائج ارتفاعاً أكبر في القلق الاجتماعي يحتجن إلى مساحات دعم آمنة، تراعي خصوصية تجاربهن داخل الجامعة، وتشجعهن على التعبير والمشاركة والظهور الأكاديمي والاجتماعي بثقة أكبر. والطلبة القادمون من أوضاع اقتصادية أضعف يحتاجون إلى تدخلات أكثر شمولاً، لا تقتصر على الإرشاد النفسي فقط، بل تشمل أيضاً تسهيلات مالية، وإرشاداً أكاديمياً، وبرامج احتواء اجتماعي، لأن الضعف الاقتصادي لا يؤثر في القلق فقط، بل قد يضعف الشعور بالكفاءة والانتماء ويحد من القدرة على الاستفادة من موارد الجامعة. ومن هنا، فإن من الضروري أن تطور الجامعات أنظمة إنذار مبكر ترصد مؤشرات الخطر النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في المراحل الأولى، مثل الانسحاب من المشاركة، وتراجع الثقة بالنفس، وضعف الاندماج، والاعتماد المفرط على التجنب، حتى يمكن التدخل قبل تفاقم القلق الاجتماعي وتحوله إلى عائق أكاديمي واجتماعي مزمن.

تقترح الدراسة برنامجاً إرشادياً متكاملًا يمكن أن يحمل عنوان: "برنامج تنمية مفهوم الذات وتعزيز المواجهة الإيجابية لخفض القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين العرب". ويقوم هذا البرنامج على نتائج الدراسة الحالية، ويستهدف الطلبة الذين يظهرون مستويات مرتفعة من القلق الاجتماعي أو مؤشرات على ضعف مفهوم الذات أو الاعتماد على أساليب مواجهة سلبية، مع إمكانية تخصيص مجموعات فرعية للطلبات وللطلبة ذوي الخلفيات الاقتصادية الأضعف. ويتكون البرنامج من مسار جماعي أساسي ومسار فردي مساند. أما المسار الجماعي، فيقترح أن يتألف من اثنتي عشرة جلسة إرشادية أسبوعية، مدة كل جلسة ما بين تسعين إلى مئة وعشرين دقيقة، تُنفذ داخل مراكز الدعم الطلابي في الجامعة بإشراف مرشد نفسي جامعي مدرب، وبمساندة مرشد أكاديمي أو عامل اجتماعي عند الحاجة. وتُقسم الجلسات إلى محاور مترابطة: محور أول للتوعية النفسية يشرح للطلبة مفهوم القلق الاجتماعي وعلاقته بمفهوم الذات وأساليب المواجهة، ومحور ثانٍ للتعرف إلى الأفكار السلبية عن الذات وتفكيكها، ومحور ثالث لتدريب الطلبة على بناء صورة ذاتية أكثر اتزاناً وواقعية، ومحور رابع لتعليم

أساليب المواجهة الإيجابية عملياً من خلال مواقف تطبيقية وتمارين يومية، ومحور خامس لتنمية مهارات التواصل وطلب الدعم والمشاركة الآمنة في المواقف الجامعية، ومحور سادس للتدريب على المواجهة التدريجية للمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق، مثل التحدث في الصف، والتفاعل مع أعضاء الهيئة التدريسية، والمشاركة في النقاشات والأنشطة الطلابية. كما يتضمن البرنامج مكوناً خاصاً بالدعم الاجتماعي، يتم فيه ربط الطلبة المشاركين بمجموعات أقران داعمة، وتدريبهم على استخدام العلاقات الاجتماعية الجامعية بشكل صحي، بدل الاكتفاء بالعزلة أو الصمت أو الانسحاب. ويُضاف إلى ذلك مسار فردي مواز للحالات التي تحتاج إلى متابعة أعمق، بحيث تُعقد جلسات فردية قصيرة تساعد الطالب على تطبيق ما يتعلمه في المجموعة على تحدياته الخاصة. ويقترح أن يسبق البرنامج قياس قبلي باستخدام الأدوات نفسها التي استُخدمت في الدراسة الحالية، وأن يتبعه قياس بعدي وقياس متابعة بعد شهرين أو ثلاثة أشهر، من أجل تقييم مدى فاعليته في رفع مفهوم الذات، وتعزيز أساليب المواجهة الإيجابية، وتقليل القلق الاجتماعي. كما يمكن إدراج مؤشرات نجاح إضافية، مثل زيادة المشاركة الصفية، وتحسن الشعور بالانتماء، والقدرة على طلب المساعدة، وانخفاض الميل إلى التجنب. ومن المستحسن أن يُدمج البرنامج ضمن سياسة جامعية أوسع، بحيث لا يبقى نشاطاً علاجياً معزولاً، بل يصبح جزءاً من رؤية المؤسسة في دعم الصحة النفسية والاندماج الطلابي. ولهذا، توصي الدراسة بأن تتبنى الجامعات وحدات ثابتة للإرشاد النفسي والاجتماعي مزودة بكوادر مدربة على خصوصية المجتمع العربي في الداخل الفلسطيني، وأن تتسق هذه الوحدات مع الكليات والأقسام الأكاديمية والمرشدين التربويين والاتحادات الطلابية، حتى يتحول التدخل من معالجة فردية محدودة إلى بيئة جامعية داعمة تقلل من مصادر القلق وتزيد من فرص التكيف والنجاح. وعلى هذا الأساس، فإن التوصية المركزية التي تنتهي إليها الدراسة تتمثل في أن معالجة القلق الاجتماعي لدى الطلبة العرب في التعليم العالي ينبغي أن تبدأ من فهم نتائجه باعتباره نتاجاً لتفاعل بين الموارد النفسية الفردية والبنية الاجتماعية والثقافية المحيطة، وأن الاستجابة الأكثر فاعلية له هي تلك التي تجمع بين التأصيل النظري الدقيق، والتدخل الإرشادي المنظم، والسياسة الجامعية الشاملة.

المراجع العلمية

أولاً: المراجع العربية

موقع بکرا الاخباري. (2025). تراجع في نسبة الطلاب العرب مع افتتاح العام الأكاديمي الجديد في الجامعات الإسرائيلية. موقع بکرا - تراجع في نسبة الطلاب العرب مع افتتاح العام الأكاديمي الجديد في الجامعات الإسرائيلية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Abu Omar, D., Kirkman, A., & Scott, C., Babicova, I., & Irons, Y. (2024). Positive psychology interventions to increase self-esteem, self-efficacy, and confidence and decrease anxiety among students with dyslexia: A narrative review. *Youth, 4*(2), 835-853.

Abu Rass, R. (2024). Multiculturalism in Literature as a Vehicle for Promoting Social Justice and Empowerment. *World Studies in Education, 24*(1), 69-87.

Agbaria, Q. (2021). Coping with stress among Israeli–Palestinian high school students: The Role of self-control, religiosity, and attachment pattern. *Journal of religion and health, 60*(2), 692-708.

Agbaria, Q., & Bdier, D. (2021). The role of social support and subjective well-being as predictors of internet addiction among Israeli-Palestinian college students in Israel. *International Journal of Mental Health and Addiction, 19*, 1889-1902.

Akariya, O., Anholt, G., & Shahar, G. (2022). Is self-criticism uniquely Associated with health Anxiety among Jewish and Arab Israeli young Adults? *International Journal of Cognitive Therapy, 15*(1), 81-93.

Albalawi, Y. (2024). *Cultural and Individual Factors Influencing Test Anxiety: A Concurrent Mixed Method Study of Saudi High School Students' Perceptions of Test Anxiety in English and Math*. (Doctoral dissertation, Howard University).

Ambalu, M. (2023). *The Relationship Between Self-Stigma, Perceived Stigma, and Psychological Well-Being in the US Sephardic Jewish Community*. Hofstra University.

Baylar, A. (2016). *The influence of parenting on academic achievement and social anxiety among Turkish adolescents with mediating effects of self-esteem and autonomy*. (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 92-100.

- Chang, B., & Hou, J. (2022). The association between perceived risk of COVID-19, psychological distress, and internet addiction in college students: an application of stress process model. *Frontiers in Psychology, 13*, 898203.
- Da Silva, A., & Vettore, M. (2023). Associations of academic environment, lifestyle, sense of coherence and social support with self-reported mental health status among dental students at a university in Brazil: a cross-sectional study. *BMJ open, 13*(12), e076084.
- Dallasheh, W., & Zubeidat, I. (2021). The Relationship between Learning Motivation and Demographic, Socio-Emotional Aspects among Arab Minority Preservice Teachers in Israel. *Psychology and Education, 58*(2), 186-201.
- Dallasheh, W., & Zubeidat, I. (2023). The relationship between emotional intelligence and the learning motivation of students with specific learning disorders moderated by the inclusion ability of special education teachers in Arab minority in Israel. *Educational Studies, 49*(3), 451-472.
- Darkhawaja, R., Kwiatkowski, M., Vermes, T., Allabadi, H., Merten, S., & Alkaiyat, A., & Probst-Hensch, N. (2022). Exploring the role of social capital, self-efficacy and social contagion in shaping lifestyle and mental health among students representing the future healthcare workforce in Palestine: social cohort study protocol. *BMJ open, 12*(1), e049033.
- David, O. (2025). Identity discourse in teacher education: Developments in national-cultural identities of pre-service teachers in Israel. *Teaching and Teacher Education, 153*. <https://doi.org/104850>
- El-Matory, H., Lestari, F., & Susilowati, I. H. (2022). The positive and negative relationship between the source of the problem and self-esteem with the occurrence of mental health disorders among undergraduate students: Structural equation modelling of depression, anxiety, and stress. *International Journal of Health Sciences, 2*(1), 117-134.
- Erzen, E. (2017). The effect of anxiety on student achievement. *The factors effecting student achievement: Meta-analysis of empirical studies, 75-94*.
- Fitts, W., & Warren, W. (1996). *Tennessee Self-Concept Scale: Second Edition (TSCS:2)*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Gross, Z., & Maor, R. (2024). Is contact theory still valid in acute asymmetrical violent conflict? A case study of Israeli Jewish and Arab students in higher education. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 30*(2), 211.
- Haj-Yahia, M., Leshem, B., & Guterman, N. B. (2018). The roles of family and teacher support in moderating and mediating externalized and internalized outcomes of exposure to community violence among Arab and Jewish adolescents in Israel. *International journal of offender therapy and comparative criminology, 62*(14), 4465-4488.

- Halabi, D., & Shoshana, A. (2024). Hierarchies of Elitism among Urban and Rural Palestinian Students in Israel. *Urban Education*, 00420859241279447.
- Hazan-Liran, B. (2023). Does procrastination have a cultural or a neurological source? Evidence of its mediating role in the relationship between psychological capital and academic adjustment. *American Journal of Health Behavior*, 47(2), 306-320.
- Hussain, A., Safdar, Q., & Khan, A. (2023). Relationship of academic motivation & self-efficacy with academic grades of students: social support as a mediator. *Pakistan Journal of Social Research*, 5(2), 803-811.
- Jagiello, T., Belcher, J., & Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-34.
- Jain, N. (2025). Social media use, anxiety, depression, and attitudes toward counselling among young adults. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 5-13.
- Karam, J., Fekih-Romdhane, F., Fawaz, M., Malaeb, D., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). The moderating effect of emotion regulation in the association between social support and religiosity and psychological distress in adults. *BMC psychology*, 11(1), 120.
- Kollerová, L., Soukup, P., & Strohmeier, D., Caravita, S. C., & Killen, M. (2024). Teacher evaluations of interethnic bullying of an Arab student: The role of perceiving refugees as a threat or benefit. *Social Psychology of Education*, 1-24.
- Korneeva, E., Strielkowski, W., & Krayneva, R., & Sherstobitova, A. (2022). Social health and psychological safety of students involved in online education during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13928.
- Kotera, Y., Dosedlova, J., Andrzejewski, D., Kaluzeviciute, G., & Sakai, M. (2022). From stress to psychopathology: Relationship with self-reassurance and self-criticism in Czech University students. *International journal of mental health and addiction*, 20(4), 2321-2332.
- Lapidot-Lefler, N., Ramadan, I., & Mula, W. (2024). Coping with uncertainty in a sociocultural context: the case of Arab preservice teachers in a teacher-education college in Israel. *Pedagogy, Culture & Society*, 1-19.
- Lin, Y., He, M., Zhou, W., Zhang, M., Wang, Q., & Chen, Y.,... & Guo, H. (2025). The relationship between physical exercise and psychological capital in college students: the mediating role of perceived social support and self-control. *BMC Public Health* 25, 25, 581.
- Mansour, L. (2024a). Palestinian Arab undergraduate students' transition to Israeli higher education: a mixed methods study. *Studies in Higher Education*, 49(2), 269-285.

- Mansour, L. (2024b). 'Not ours': Palestinian Arab students' perceptions of the campus ethnonational climate in Israeli higher education. *Race Ethnicity and Education*, 1-18.
- Masry-Herzallah, A., & Watted, A. (2024). Technological self-efficacy and mindfulness ability: Key drivers for effective online learning in higher education beyond the COVID-19 era. *Contemporary Educational Technology*, 16(2), ep505.
- Murd, T., Assadi, J., & Al-Rassim, M. (2025). Challenges in English Speaking: Palestinian Arab Students at Israeli Colleges. *The Educational Review*, 9(11).
- Najem, Y., Malaeb, D., Sakr, F., Dabbous, M., Fekih-Romdhane, F., Hallit, S., & Obeid, S. (2023). Mediating effect of intolerance of uncertainty between fear of war and mental health in adults during the Israel-Palestine war of 2023. *Discover Mental Health*, 5(1), 19.
- Ng, Y., Ng, J., & Ng, J. Y., & Ng, X. N. (2023). Are You Anxious? A Study of Malaysian University Students during the COVID-19 Pandemic. *Asia Pacific Journal of Management and Education (APJME)*, 6(3), 89-105.
- Nurius, P., Sefidgar, Y., Kuehn, K. S., Jung, J., Zhang, H., & Figueira, O.,... & Mankoff, J. C. (2023). Distress among undergraduates: Marginality, stressors and resilience resources. *Journal of American College Health*, 71(5), 1445-1453.
- Nuseibeh, R., Cohen, A., & Bekerman, Z. (2024). Alone together: experiences of Palestinian East Jerusalem students studying at an Israeli university. *Higher Education*, 88(1), 19-36.
- Pat-Horenczyk, R., Bergman, Y., Schiff, M., Goldberg, A., Cohen, A., & Leshem, B.,... & Benbenishty, R. (2021). COVID-19 related difficulties and perceived coping among university and college students: The moderating role of media-related exposure and stress. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929029.
- Patkin, D., & Greenstein, Y. (2020). Mathematics anxiety and mathematics teaching anxiety of in-service and pre-service primary school teachers. *Teacher Development*, 24(4), 502-519.
- Peters, L., Sunderland, M., & Andrews, G., Rapee, R. M., & Mattick, R. P. (2012). Development of a short form Social Interaction Anxiety (SIAS) and Social Phobia Scale (SPS) using nonparametric item response theory: The SIAS-6 and the SPS-6. *Psychological Assessment*, 24(1), 66-76.
- Qassrawi, R., & Al-Ramahi, R. (2024). Jerusalemite Students: Challenges in Israeli-Occupied Higher Education Institutions. *Education as Change*, 28(1), 1-17.
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S., & Yahaya, A. (2022). Perceived social support, coping strategies and psychological distress among university students during the COVID-19 pandemic: An exploration study for social sustainability in Sabah, Malaysia. *Sustainability*, 14(6), 3250.

- Ross, L., & Ross, T. (2023). Distress, social support, and self-compassion: relationships with mental health among college students. *Psychological Reports*. <https://doi.org/00332941231180445>
- Sánchez-Bolívar, L., Carranza, S., & Rakdani-Arif-Billah, F. Z., & Vázquez, L. M. (2024). Stress as a Regulatory Variable of the Training and Psychosocial Profile of Undergraduate Students in Post COVID-19 era: A Systematic Review. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 8(2), 10-24.
- Sanchez-Ruiz, M., Merhi, R., & Nicolaou, M. (2020). The role of trait emotional intelligence in appearance perception. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 932-944.
- Simhi, M., Schiff, M., & Pat-Horenczyk, R. (2024). Economic disadvantage and depressive symptoms among Arab and Jewish women in Israel: the role of social support and formal services. *Ethnicity & Health*, 29(2), 220-238.
- Soares, D., & Woods, K. (2020). An international systematic literature review of test anxiety interventions 2011–2018. *Pastoral Care in Education*, 38(4), 311-334.
- Veronese, G., Pepe, A., & Diab, M., Abu Jamei, Y., & Kagee, A. (2022). Social support, resilience, and mental health in a low-intensity warfare context: the effects of siege on university students in Gaza. *Journal of Mental Health*, 31(3), 383-391.
- Walter, O., Bader, N., & Kasler, J. (2024). Before and during the October 7th War: Well-being among Emerging Adults in the Palestinian Arab Minority of Israel. *American Journal of Health Behavior*, 48(5), 1316-1331.
- Woon, L., Leong Bin Abdullah, M., & Sidi, H., Mansor, N. S., & Nik Jaafar, N. R. (2021). Depression, anxiety, and the COVID-19 pandemic: Severity of symptoms and associated factors among university students after the end of the movement lockdown. *PloS one*, 16(5), e0252481.
- Yahyaoglu, S. (2019). *The effects of social support, differentiation of self and locus of control on anxiety*. (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Zhou, S., & Eisenberg, D. (2022). College student mental health: Current trends and implications for higher education. In *Research handbook on society and mental health* (pp. 325-347). Edward Elgar Publishing.
- Zubeidat, I., & Dallasheh, W. (2025). Investigating the Structural Model of the Relationship between Hardiness and Social Anxiety, Self-esteem and Motivation in Teaching among Arab Novice and Intern Teachers. *International Journal of Multicultural Education*, 26(3), 293-312.
- Zubeidat, I., Dallasheh, W., & Khalil, A. E., & Masri, A. S. (2024). Personal resilience among novice teachers and teacher-interns in Arab society in Israel: demographic, socio-emotional and educational characteristics. *International Journal of Inclusive Education*, 1-27.

الملاحق

ملحق (أ)

استبيان المعلومات الديموغرافية

جميع المعلومات تُستخدم لأغراض بحثية فقط وستُحفظ بسرية تامة.

يرجى الإجابة على الأسئلة التالية بوضع إشارة ✓ في المكان المناسب أو بكتابة الإجابة في المكان المخصص:

الجنس:

() ذكر () أنثى

العمر: _____ سنة

السنة الدراسية الحالية:

() سنة أولى () سنة ثانية
() سنة ثالثة () سنة رابعة أو أكثر

الحالة الاجتماعية:

() أعزب / عزباء () متزوج / متزوجة
() مطلق / مطلقة () أرمل / أرملة

مكان السكن الحالي:

() مدينة () قرية

() آخر (يرجى التوضيح): _____

هل تعمل إلى جانب الدراسة؟

() نعم () لا

هل تعاني من مشكلة صحية مزمنة؟

() نعم () لا

هل سبق وأن تلقيت علاجاً نفسياً أو استشارة نفسية؟

() نعم () لا

هل تعتبر نفسك شخصاً متديناً؟

() نعم () لا () إلى حد ما

هل تواجه صعوبات اقتصادية تؤثر على حياتك الجامعية؟

() نعم () لا () أحياناً

ملحق (ب)

استبيان أساليب التكيف مع الضغط

يتكوّن استبيان Brief COPE من 28 بنداً، يُقيّم كل منها على مقياس مكوّن من 4 درجات:

أقوم بذلك كثيراً جداً	أقوم بذلك كثيراً	أقوم بذلك بدرجة متوسطة	أقوم بذلك قليلاً	لا أقوم بذلك أبداً	الفقرة
5	4	3	2	1	1. كنت ألهي نفسي بالعمل أو أنشطة أخرى لأصرف ذهني عن الأمور.
5	4	3	2	1	2. كنت أركّز جهودي على القيام بشيء بشأن الوضع الذي أمرّ به.
5	4	3	2	1	3. كنت أقول لنفسي: "هذا غير حقيقي".
5	4	3	2	1	4. كنت أتناول الكحول أو أستخدم مواد أخرى لأشعر بتحسّن.
5	4	3	2	1	5. كنت أتلقى دعماً عاطفياً من الآخرين.
5	4	3	2	1	6. كنت أطلب المساعدة والنصيحة من الآخرين.
5	4	3	2	1	7. كنت أتوقّف عن محاولة التعامل مع الأمر.
5	4	3	2	1	8. كنت أُعبّر عن مشاعري السلبية.
5	4	3	2	1	9. كنت أحاول أن أرى الموقف من زاوية مختلفة ليبدو أكثر إيجابية.
5	4	3	2	1	10. كنت أحاول وضع خطة لما يجب القيام به.
5	4	3	2	1	11. كنت أمزح بشأن الأمر.
5	4	3	2	1	12. كنت أتقبّل واقع حدوث ما حدث.
5	4	3	2	1	13. كنت أصلي أو أتأمل.
5	4	3	2	1	14. كنت ألوم نفسي على ما حدث.
5	4	3	2	1	15. كنت أرفض تصديق أن ما حدث قد حدث فعلاً.
5	4	3	2	1	16. كنت أقول أشياءً لتفريغ مشاعري غير السارة.
5	4	3	2	1	17. كنت أبحث عن الراحة في ديني أو معتقداتي الروحية.

5	4	3	2	1	18. كنت أسخر من الموقف.
5	4	3	2	1	19. كنت أقوم بشيء لأقل التفكير فيه، مثل مشاهدة الأفلام أو التلفاز، أو القراءة، أو أحلام اليقظة، أو النوم، أو التسوق.
5	4	3	2	1	20. كنت أتخلى عن محاولة التكيف.
5	4	3	2	1	21. كنت أبحث عن جانب إيجابي فيما يحدث.
5	4	3	2	1	22. كنت أفكر ملياً في الخطوات التي يجب اتخاذها.
5	4	3	2	1	23. كنت أوجه الانتقادات لنفسى.
5	4	3	2	1	24. كنت أحاول الحصول على نصيحة أو مساعدة من الآخرين بشأن ما يجب فعله.
5	4	3	2	1	25. كنت أتخذ إجراءات لمحاولة تحسين الوضع.
5	4	3	2	1	26. كنت أبحث عن الراحة في ديني أو معتقداتي الروحية.
5	4	3	2	1	27. كنت أعبر عن مشاعري السلبية.
5	4	3	2	1	28. كنت أحاول أن أرى الموقف من زاوية مختلفة ليبدو أكثر إيجابية.

ملحق (ج)

استبيان مفهوم الذات

يتكوّن النموذج المختصر من مقياس 2:TSCS من 20 بندًا، يُقيّم كل بند منها على مقياس مكون من 5

درجات:

الفقرة	غير صحيح دائماً	غير صحيح غالباً	غير متأكد / أحياناً	صحيح غالباً	صحيح دائماً
1. أنا راضٍ عن مظهر جسمي.	1	2	3	4	5
2. أنا شخص ذو نزاهة.	1	2	3	4	5
3. أشعر بأن لدي عددًا من الصفات الجيدة.	1	2	3	4	5
4. أشعر أنني عضو ذو قيمة في عائلتي.	1	2	3	4	5
5. أشعر بالارتياح في المواقف الاجتماعية.	1	2	3	4	5
6. أعنتي جيدًا بصحتي الجسدية.	1	2	3	4	5
7. ألتزم بمبادئ الأخلاقية.	1	2	3	4	5
8. لدي موقف إيجابي تجاه نفسي.	1	2	3	4	5
9. أشعر أن عائلتي تحترمني.	1	2	3	4	5
10. أستمتع ببقاء أشخاص جدد.	1	2	3	4	5
11. أنا في حالة بدنية جيدة.	1	2	3	4	5
12. أنا صادق مع نفسي ومع الآخرين.	1	2	3	4	5
13. أشعر بالثقة في قدراتي.	1	2	3	4	5
14. أشعر أنني أسهم في سعادة عائلتي.	1	2	3	4	5
15. لدي علاقات جيدة مع الآخرين.	1	2	3	4	5
16. أنا سعيد بمظهري الجسدي.	1	2	3	4	5
17. أتخذ قراراتي بناءً على قيم أخلاقية راسخة.	1	2	3	4	5
18. أتمتع بتقدير صحي للذات.	1	2	3	4	5
19. أشعر أن عائلتي تدعمني.	1	2	3	4	5
20. أنا منفتح واجتماعي.	1	2	3	4	5

ملحق (د)

استبيان القلق الاجتماعي

يرجى تقييم كل بند وفق المقياس التالي:

الفقرة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً / إلى حد كبير جداً
1. أجد صعوبة في التواصل البصري مع الآخرين.	1	2	3	4	5
2. أجد صعوبة في التفاعل بشكل مريح مع زملائي في العمل.	1	2	3	4	5
3. أشعر بالتوتر إذا كان عليّ التحدث مع شخص ذي سلطة (معلم، مدير، إلخ).	1	2	3	4	5
4. أجد صعوبة في الاختلاف مع الآخرين أو التعبير عن رأي مخالف.	1	2	3	4	5
5. أشعر بالتوتر عند التفاعل ضمن مجموعة.	1	2	3	4	5
6. أشعر أنني سأقول شيئاً محرّجاً أثناء الحديث.	1	2	3	4	5



An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**METHODS OF COPING WITH STRESS AND
SELF-CONCEPT AND THEIR RELATIONSHIP
TO SOCIAL ANXIETY AMONG UNIVERSITY
STUDENTS IN PALESTINE**

By
Somaia Adel Biadsy

Supervisors
Dr. Shadi Abu Al-Kabash
Dr. Falastin Nazzal

**This Thesis is submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree
of Master of Psychological and Educational Counseling, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine.**

2026

METHODS OF COPING WITH STRESS AND SELF- CONCEPT AND THEIR RELATIONSHIP TO SOCIAL ANXIETY AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN PALESTINE

By
Somaia Adel Biadsy
Supervisors
Dr. Shadi Abu Al-Kabash
Dr. Falastin Nazzal

Abstract

This thesis investigates the relationships among self-concept, coping strategies, and social anxiety in Arab university students in Israel, situated within an educational context marked by complex social, cultural, and economic challenges. The importance of this research stems from the necessity to comprehend the psychological and social factors that influence students' adjustment in an environment where experiences of marginalization and discrimination frequently heighten vulnerability to stress and adverse emotional states. The primary objectives of the study were to examine the nature of the associations among these three variables, to identify demographic differences related to them, and to explore the mediating role of social support in modulating the effect of self-concept on social anxiety.

The study utilized a descriptive–correlational design, employing standardized instruments to evaluate self-concept, coping styles, and social anxiety levels. The sample comprised Arab university students attending higher education institutions in Israel. Statistical analyses were conducted to identify correlations and to investigate differences according to demographic variables, including gender and socioeconomic status.

The findings indicated a negative correlation between self-concept and social anxiety, demonstrating that the utilization of positive coping strategies contributes to the reduction of anxiety, whereas dependence on negative coping styles exacerbates it. Significant demographic differences were also identified, with female students and individuals from lower socioeconomic backgrounds reporting elevated levels of social anxiety; however, age did not emerge as a significant factor. Moreover, the results underscored the mediating role of social support in amplifying the beneficial impact of self-concept on the alleviation of social anxiety.

The study concludes that cultivating a positive self-concept, implementing effective coping strategies, and enhancing social support networks are interconnected factors that constitute a fundamental basis for comprehending and addressing social anxiety within this student population.

Keywords: self-concept, coping strategies, social anxiety, Arab university students, social support, higher education