



الجامعة العربية الأمريكية

كلية الدراسات العليا

قسم العلوم التربوية

برنامج الدكتوراه في علم النفس التربوي

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كمتغير وسيط بين الصلابة النفسية
وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية: بناء تصور مقترح

فاطمة سعيد محمد ترهي

202112924

أسماء لجنة الإشراف:

أ. د. محمد أحمد شاهين

أ. د. نبيل المغربي

أ. د. حابس عواملة

تم تقديم هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراه في برنامج علم النفس التربوي

فلسطين، كانون الثاني/ 2026م

©الجامعة العربية الأمريكية، جميع حقوق الطبع محفوظة



الجامعة العربية الأمريكية
كلية الدراسات العليا
قسم العلوم التربوية
برنامج الدكتوراه في علم النفس التربوي

صفحة إجازة الأطروحة

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كمتغير وسيط بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات
لدى طلبة الجامعات الفلسطينية: بناء تصور مقترح

فاطمة سعيد محمد ترهي

202112924

نوقشت هذه الأطروحة وأجيزت بتاريخ: 2026/01/08 من لجنة الأطروحة التالية أسماؤهم وتواقيعهم:

التوقيع

الاسم

المشرف الرئيس

1. أ. د. محمد أحمد شاهين

عضو لجنة الأطروحة

2. أ. د. نبيل أمين المغربي

عضو لجنة الأطروحة

3. أ. د. حابس سليمان عواملة

فلسطين، كانون الثاني/ 2026م

الإقرار

أقر بأن هذه الأطروحة هي نسخة أصيلة لإنتاجي البحثي ولم يُقدم من قبلي لنيل أي درجة علمية لدى أي مؤسسة تعليمية أخرى، وقد تمت الإشارة الى جميع المصادر والمراجع ذات العلاقة التي تم استخدامها.

اسم الطالبة: فاطمة سعيد محمد ترهي

الرقم الجامعي: 202112924

التوقيع: فاطمة سعيد محمد ترهي

تاريخ تسليم النسخة النهائية من الأطروحة: 2026/01/21

الإهداء

إلى أرواح الشهداء .. إلى فلسطين ..

إلى العين الدامعة حزناً .. إلى الجراح النازفة دماً .. إلى الأسود الزائرة خلف القضبان إلى الأرض

حاضنة الشهداء .. إلى ثرى فلسطين المخضبة بالدماء .

أهدي هذا الجهد المتواضع وفاء وعرفانا للأرض والشهداء راجياً من الله أن يوفقني في استكمال

دراستي من أجل خدمة الله والوطن والإنسان .

فاطمة سعيد محمد ترهي

الشكر والتقدير

أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى جامعتي الجامعة العربية الأمريكية الموقرة، ممثلةً برئيس برنامج الدكتوراه في علم النفس الأستاذ الدكتور غسان سرحان، على دعمه المتواصل وتشجيعه المستمر. ملقد كان لاهتمامه بالبحث العلمي وإيمانه بقدرات طلبته أثر بالغ في إتمام هذه الأطروحة.

كما أتوجه بوافر التقدير والعرفان إلى المشرف الرئيس على الأطروحة، الأستاذ الدكتور محمد شاهين، الذي لم يبخل عليّ بعلمه وخبرته وتوجيهاته القيمة ومتابعته الدقيقة في جميع مراحل العمل البحثي. إنَّ ما قدمه لي من دعمٍ علمي وإنساني كان له الأثر الأكبر في إنجاز هذا العمل على أكمل وجه.

ولا يفوتني أن أتوجه بخالص الامتنان إلى أعضاء لجنة الإشراف:

الأستاذ الدكتور حابس العواملة، والدكتور نبيل المغربي، لما بذلوه من وقتٍ وجهدٍ وملاحظاتٍ بناةٍ تأسهمت في تطوير هذا البحث وتعميق رؤيته العلمية.

كما أخص بالشكر كل من ساهم في إنجاز هذه الأطروحة من زملاء، وأصدقاء، وأفراد عائلتي، الذين قدموا لي الدعم المعنوي والنفسي خلال هذه الرحلة العلمية الطويلة.

وأخيرًا، أتوجه بالشكر لكل من مدَّ لي يد العون ولو بكلمة طيبة أو تشجيع صادق، فلكم جميعًا كل التقدير والامتنان.

فاطمة سعيد محمد ترهي

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كمتغير وسيط بين الصلابة النفسية وتحقيق

الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية: بناء تصور مقترح

فاطمة سعيد محمد ترهي

أسماء لجنة الإشراف:

أ. د. محمد شاهين

أ. د. نبيل المغربي

أ. د. حابس عواملة

ملخص

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية وتحقيق الذات، والكشف عن مستوى كل من الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، والكشف عن الفروق وفقاً لمتغير (الجنس، المستوى الدراسي ، المعدل التراكمي في نهاية الفصل السابق). تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الفلسطينية، وبلغ حجم العينة (380) طالباً وطالبة، اختيروا بالطريقة المتيسرة، طُبّق عليهم مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس تحقيق الذات.

أظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين مرتفع ومتوسط ومستوى الصلابة النفسية كان متوسطاً، بينما مستوى تحقيق الذات كان مرتفعاً، كما أظهرت ارتباط

استراتيجية التفكير الايجابي ارتباطاً متوسطاً ودالاً مع الصلابة النفسية، ولم تظهر استراتيجية القبول والاستسلام علاقة دالة مع الصلابة النفسية لكنها ارتبطت ارتباطاً ضعيفاً إيجابياً مع تحقيق الذات، وأظهرت استراتيجية الدعم الاجتماعي ارتباطاً ضعيفاً ولكن دالاً مع الصلابة النفسية وتحقيق الذات. وأظهرت استراتيجية الدعم الديني ارتباطاً متوسطاً ودال مع الصلابة النفسية وتحقيق الذات، وجاءت استراتيجية حل المشكلات بأعلى قيم الارتباط وكانت دالة مع الصلابة النفسية وتحقيق الذات.

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استراتيجيات (القبول والاستسلام، الدعم الاجتماعي، حل المشكلات) تعزى إلى متغير الجنس. بينما جاءت الفروق دالة إحصائية على استراتيجيات (التفكير الإيجابي، الدعم الديني)؛ إذ جاءت الفروق لصالح الذكور على استراتيجية التفكير الإيجابي، في المقابل جاءت الفروق لصالح الإناث على استراتيجية الدعم الديني. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي. وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي في نهاية الفصل السابق.

وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية ومجالاته باستثناء مجال: (التحدي) تعزى إلى متغير الجنس، وقد جاءت الفروق على مجال (التحدي) لصالح الذكور. وعدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية ومجالاته تعزى إلى متغير المستوى الدراسي، ووجود فروق دالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية ومجال: (الالتزام) تعزى إلى متغير المعدل التراكمي في نهاية الفصل السابق. كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس تحقيق الذات تعزى إلى متغير الجنس، المعدل التراكمي في نهاية الفصل السابق، ووجود فروق دالة إحصائية على مقياس تحقيق الذات تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

أوصت الدراسة بضرورة أن تعتمد الجامعات برامج إرشادية وتدريبية تسهم في ترسيخ استراتيجيات المواجهة الإيجابية لدى الطلبة، وبخاصة الدعم الديني، وحل المشكلات، والتفكير الإيجابي، وتطبيق التصور المقترح لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية الذي قدمته الدراسة.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، الصلابة النفسية، تحقيق الذات

فهرس المحتويات

الرقم	المحتوى	الصفحة
الإقرار..... أ		
الإهداء..... ب		
الشكر والتقدير..... ت		
ملخص..... ث		
قائمة الجداول..... ز		
قائمة الأشكال..... ض		
قائمة الملحقات..... ط		
1.....	الفصل الأول: مقدمة الدراسة ومشكلتها	
1.1.....	1.1 مقدمة	
2.1.....	2.1 مشكلة الدراسة وأسألتها	
3.1.....	3.1 فرضيات الدراسة	
4.1.....	4.1 أهداف الدراسة	
5.1.....	5.1 أهمية الدراسة	
15.....	1.5.1 الأهمية النظرية	
16.....	2.5.1 الأهمية التطبيقية	

6.1	حدود الدراسة ومحدداتها	16
7.1	التعريفات المفاهيمية والإجرائية	17
	الفصل الثاني: الإطار النظري والدارسات السابقة	19
1.2	الإطار النظري	19
1.1.2	المقدمة	19
2.1.2	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	20
1.2.1.2	مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	20
2.2.1.2	النظريات المفسرة لاستراتيجيات الضغوط النفسية	21
3.2.1.2	تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	23
4.2.1.2	العوامل المؤثرة في اختيار استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	25
5.2.1.2	أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	27
6.2.1.2	خصائص الأشخاص ذوي استراتيجيات المواجهة الفاعلة	29
3.1.2	الصلابة النفسية	31
1.3.1.2	مفهوم الصلابة النفسية	31
2.3.1.2	النظريات المفسرة للصلابة النفسية	33
3.3.1.2	أبعاد الصلابة النفسية	35
4.3.1.2	أهمية الصلابة النفسية	38
5.3.1.2	خصائص الأشخاص ذوي الصلابة النفسية العالية	40
4.1.2	تحقيق الذات	44

44.....	1.4.1.2 مفهوم تحقيق الذات.
45.....	2.4.1.2 النظريات المفسرة لتحقيق الذات.
48.....	3.4.1.2 أبعاد تحقيق الذات.
51.....	4.4.1.2 أهمية تحقيق الذات.
54.....	5.4.1.2 خصائص الأشخاص المحققين لذواتهم.
59.....	2.2 الدراسات السابقة.
59.....	1.2.2 دراسات تتعلق باستراتيجيات مواجهة الضغوط.
66.....	2.2.2 دراسات متعلقة بالصلابة النفسية.
69.....	3.2.2 دراسات متعلقة بتحقيق الذات.
72.....	4.2.2 دراسات حول التعليم في ظل الأزمات والحروب.
75.....	5.2.2 دراسات ربطت بين متغيرات الدراسة.
76.....	6.2.2 تعليق على الدراسات السابقة.
77.....	1.6.2.2 أوجه التشابه.
78.....	2.6.2.2 أوجه الاختلاف.
79.....	3.6.2.2 ما تتميز به الدراسة الحالية.
80.....	4.6.2.2 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.
84.....	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات.
84.....	1.3 منهجية الدراسة.
84.....	2.3 مجتمع الدراسة وعينتها.

3.3	أدوات الدراسة وخصائصها	86
1.3.3	الصدق الظاهري (Face validity) لمقاييس الدراسة	87
2.3.3	الخصائص السيكمترية لمقاييس الدراسة	88
4.3	متغيرات الدراسة	93
5.3	إجراءات تنفيذ الدراسة	94
6.3	المعالجة الإحصائية	95
	الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة	97
1.4	النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة	97
1.1.4	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	97
2.1.4	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	103
3.1.4	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	106
2.4	النتائج المتعلقة بالفرضيات	108
1.2.4	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى	108
2.2.4	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية	110
3.2.4	النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة	116
4.2.4	النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة	119
5.2.4	النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة	123
4.1.4	النتائج المتعلقة بالسؤال السابع	126
	الفصل الخامس: مناقشة النتائج	129

129.....	1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول
133.....	2.4 مناقشة نتائج السؤال الثاني
139.....	3.4 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
145.....	4.5 النتائج المتعلقة بالفرضيات
145.....	1.4.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
151.....	2.4.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
154.....	3.4.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
157.....	4.4.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
162.....	5.4.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
165.....	5.5 مناقشة السؤال السابع
167.....	التوصيات
168.....	المراجع
183.....	الملحقات
232.....	Abstract

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
جدول (1.3)	توزيع عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية.....	68
جدول (2.3)	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالاستراتيجية التي تنتمي إليها.....	88
جدول (3.3)	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الصلابة النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=35).....	89
جدول (4.3)	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس تحقيق الذات مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=35).....	90
جدول (5.3)	معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمقاييس الدراسة.....	91
جدول (6.3)	درجات احتساب مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، وتحقيق الذات.....	93
جدول (1.4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.....	97
جدول (2.4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات استراتيجية الدعم الديني مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.....	98

جدول (3.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات استراتيجية حل المشكلات مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.....	99
جدول (4.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات استراتيجية التفكير الإيجابي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.....	100
جدول (5.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات استراتيجية الدعم الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.....	101
جدول (6.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات استراتيجية القبول والاستسلام مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.....	102
جدول (7.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الصلابة النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً.....	103
جدول (8.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات التحكم مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.....	104
جدول (9.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات التحدي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.....	105
جدول (10.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الالتزام مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.....	106

جدول (11.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مقياس تحقيق الذات وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً.....	107
جدول (12.4) قيم معاملات ارتباط بيرسون بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكل من: الصلابة النفسية و تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن=380).....	109
جدول (13.4) قيم الانحدار للتأثير المباشر للمتغير المستقل على التابع.....	111
جدول (14.4) نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية.....	113
جدول (15.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.....	117
جدول (16.4) تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.....	118
جدول (17.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس متوسطات الصلابة النفسية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.....	120
جدول (18.4) تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصلابة النفسية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.....	121

جدول (19.4) نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس الصلابة النفسية ومجال: (الالتزام) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي	122
في نهائية الفصل السابق.....	122
جدول (20.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس تحقيق الذات تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل	123
السابق.....	123
جدول (21.4) تحليل التباين الثلاثي (بدون تفاعل) على مقياس تحقيق الذات تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق	124
جدول (22.4) نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي	125
جدول (1.5): آليات تنفيذ التصور المقترح لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية	224
جدول (2.5): الإجراءات العملية للتصور المقترح	225
جدول (3.5): الصعوبات المتوقعة التي قد تواجه تطبيق التصور المقترح	226
جدول (4.5): خطة تقييم التصور المقترح	228
جدول (5.5): الجهات المستفيدة من التصور المقترح	229

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
شكل (1.4)	التأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط	111
شكل (2.4)	نموذج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج.....	112

قائمة الملحقات

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
ملحق رقم (أ): المقاييس بصورتها الأولية.....	186	
ملحق رقم (ب): المقاييس للتوزيع على العينة الاستطلاعية.....	195	
ملحق رقم (ت): المقاييس بصورتها النهائية.....	201	
ملحق رقم (ث): أسماء المحكمين.....	206	
ملحق رقم (ج): التصور المقترح.....	207	
ملحق رقم (ح): كتب تسهيل مهمة بحثية.....	233	

الفصل الأول: مقدمة الدراسة ومشكلتها

1.1 مقدمة

يُنظر إلى الصلابة النفسية وتحقيق الذات باعتبارها من العوامل الأساسية التي تؤثر على نجاح الطلبة في الحياة الأكاديمية والشخصية. وفي ظل الضغوط النفسية المتزايدة التي يواجهها طلبة الجامعات، يصبح من الضروري استكشاف استراتيجيات مواجهة هذه الضغوط وعلاقتها بأبعاد الصلابة النفسية وهي الالتزام، والتحكم، والتحدى. بالإضافة إلى ذلك، يُعد إدراك الواقع بشكل إيجابي، وتقبل الذات والآخرين، والقدرة على الإنجاز من العوامل التي تعزز تحقيق الذات مما يدعم نفسية الطالب ويحقق توازن نفسي أفضل.

يعد التمتع بالصحة النفسية والنمو السليم للطلبة الجامعيين أنه من أبرز متطلبات الصحة العامة، كما أنه هدف تربوي أساس تسعى المؤسسات التربوية، لا سيما الجامعات، إلى تحقيقه (الطبيبي وزنبو، 2021). ومن المعلوم أن الطلبة الجامعيين يواجهون خلال حياتهم الجامعية العديد من الضغوطات الدراسية والنفسية والاجتماعية، والتي قد تشكل عقبات تعرقل تحقيقهم لمتطلبات الصحة النفسية. ومن الجدير بالذكر بأن بعض الطلبة يتمكنون من تجاوز هذه العقبات، فيما يجد البعض الآخر صعوبة في مواجهتها. لذلك، بات من الضروري تعزيز تعلم الطلبة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تساعدهم في مواجهة هذه التحديات والمعوقات والتكيف مع أنفسهم وزملائهم، والمناهج الدراسية، والمجتمع الذي يعيشون فيه (الطبيبي وزنبو، 2021).

وتمثل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إحدى الركائز الأساسية التي تمكن الأفراد من التكيف مع المواقف الضاغطة وتجاوزها بنجاح. فقد أشار كلارك وزملاؤه (Clark et al., 2014) إلى أن هذه الاستراتيجيات تشكل آليات فاعلة للتكيف مع الضغوط المختلفة التي يواجهها الفرد في

بيئته الأكاديمية والمهنية والاجتماعية؛ حيث تساعد على تحسين الصحة النفسية والجسدية، وتعزيز القدرة على التعامل مع التحديات بكفاءة أعلى. وتبرز أهمية هذه الاستراتيجيات بشكل خاص في الوسط الجامعي؛ إذ يواجه الطلبة العديد من المواقف الضاغطة المرتبطة بالدراسة والامتحانات والعلاقات الاجتماعية والتوقعات المستقبلية.

وبات الضغط النفسي ظاهرة حتمية في حياة الفرد، لاسيما في العصر الحالي؛ حيث أصبحت الضغوط النفسية سمة مميزة له ويتعرض لها جميع الأفراد في مختلف المراحل العمرية (عبد القوي، 2023). ومن الجدير بالذكر بأن الضغوط النفسية لدى الأفراد تُعد موضوعاً واسع النطاق للبحث، والتعامل معها يتسم بالتعقيد نظراً لاختلاف طرق الاستجابة والتعامل مع هذه الضغوط واعتبار الفروق الفردية عاملاً مرتبطاً باستجابات الضغط النفسي (بغجية، 2014؛ Mohammad et al., 2020). وفي هذا الإطار، أظهرت دراسة أورورك وزملاؤه (O'Rourke et al., 2021) أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تختلف من فرد لآخر وتتأثر بالعديد من العوامل الشخصية والثقافية، ما يؤكد على أهمية تطوير أدوات قياس موثوقة لهذه الاستراتيجيات تراعي الاختلافات الثقافية والفردية.

وتتنوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين استراتيجيات التركيز على المشكلة واستراتيجيات التركيز على الانفعال. فقد بين جليل وزملاؤه (Jalil et al., 2021) أن الأفراد يستخدمون أنماطاً مختلفة من استراتيجيات المواجهة استجابة للضغوط النفسية، منها استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة، وبخاصة من قبل الذكور، بينما تكون الإناث أكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، وأن استراتيجيات المواجهة تلعب دوراً وسيطاً جزئياً

بين رأس المال النفسي والمرونة المؤسسية، ما يشير إلى أهمية تطوير هذه الاستراتيجيات لتعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع الأزمات.

تعتبر الصلابة النفسية أحد أهم عوامل الحماية النفسية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف معها بفعالية. وقد أكدت الدراسات الحديثة وجود علاقة قوية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة الفعالة للضغوط. فقد أشارت دراسة كوكا وزملاؤه (Koca et al., 2025) إلى أن العاملين في المجال الصحي الذين يتمتعون بمستويات عالية من الصلابة النفسية كانوا أكثر قدرة على استخدام استراتيجيات تكيف فعالة في مواجهة الضغوط الناتجة عن الكوارث الطبيعية. كما أكدت دراسة أوزباي وكيليتش (Özbay & Kılıç, 2024) على الدور الوسيط لاستراتيجيات مواجهة الضغوط في العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي المعرفي لدى طلبة الجامعات، مما يشير إلى أهمية تعزيز هذه الاستراتيجيات لتحسين الأداء المعرفي والأكاديمي للطلبة.

في هذا السياق، أشارت شويطر (2017)، إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات استجاباتهم للأحداث الضاغطة، وهناك عوامل متعددة تؤثر في اختيارهم لهذه الاستراتيجيات، تشمل خصائص شخصية واجتماعية كالصلابة النفسية. ووضحت دسوقي (1991) أن الصلابة النفسية تمنح الفرد القدرة على التحكم في الأحداث التي يواجهها، وتحمله للمسؤولية الشخصية عن ما يحدث له. كما تعزز قدرته على اتخاذ القرارات المناسبة والتمسك بالمقاومة والصمود أمام التحديات التي يواجهها، وذلك بهدف تحقيق ذاته وإنسانيته. أما العبدلي (2012)، فقد وضح أن الصلابة النفسية تمثل واحدة من السمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط، مع الحفاظ على صحته الجسدية والنفسية.

كما أشار شي وزملاؤه (Shi et al., 2021) إلى وجود علاقة قوية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، وأن الصلابة النفسية لدى المراهقين تتكون من ثلاثة عوامل أساسية، هي: الكفاءة الشخصية، وإيجاد المعنى، وتقبل الذات والحياة؛ فالصلابة النفسية تعمل كمؤشر تنبؤي قوي للصحة النفسية، وترتبط بشكل سلبي مع اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق. وأكد رالييلي وزملاؤه (Raliile et al., 2024) على أن استراتيجيات المواجهة تلعب دوراً وسيطاً بين الضغوط المهنية والرفاهية النفسية؛ حيث تؤثر هذه الاستراتيجيات على كيفية تفسير الفرد للضغوط وتعامله معها، وبالتالي تحدد مستوى تأثيرها على صحته النفسية. وفي سياق مشابه، أشار كايا ويغان (Kaya & Yağın, 2022) إلى أن الصلابة النفسية تتوسط العلاقة بين الفكاهة كأسلوب للتعامل مع الضغوط والرفاهية النفسية، ما يؤكد على أهمية الصلابة النفسية كعامل حماية من الآثار السلبية للضغوط.

وأكد العبدلي (2012) على أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بالتعاؤل والهدوء الانفعالي، كما أنهم قادرون على مواجهة الضغوط بشكل مباشر وفعال، ما يمكنهم من تحقيق النجاح في التعامل مع التحديات وتحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً. وفي هذا السياق، أشار لي وزملاؤه (Li et al., 2024) إلى أن الصلابة النفسية تلعب دوراً وسيطاً بين الخوف من عودة المرض والمخاوف المتعلقة بالإنجاب لدى مرضى سرطان الثدي؛ حيث تساعد الصلابة النفسية على تبني أساليب مواجهة أكثر فاعلية تقلل من مستويات القلق والخوف المرتبطة بالمرض.

ويُعد التعليم الجامعي قمة النظام التعليمي في أي دولة؛ حيث تبرز أهميته في إعداد وتكوين أفراد قادرين على المساهمة في تطوير مؤسسات المجتمع المختلفة. هذا الدور الحيوي للتعليم

الجامعي يظهر من خلال مساهمته في التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، وتوفيره قوة عاملة مؤهلة قادرة على قيادة المجتمع. ولتحقيق هذا الهدف، يتطلب الأمر اهتماماً خاصاً بإعداد العنصر البشري من النواحي النفسية والاجتماعية من قبل المؤسسات التربوية (الرفاعي وأحمد، 2019).

وعلى الرغم من أهمية هذا الصرح التعليمي واهتمامه الفائق برواده من الجوانب كافة: النفسية، والبدنية، والاجتماعية، إلا أن الطلبة فيها يتعرضون إلى العديد من الضغوط النفسية التي تحد من قدراتهم الجسدية والعاطفية والاجتماعية والسلوكية والعقلية بل وتحقيق ذواتهم (عشعش وآخرون، 2018). وفي هذا الإطار، أشارت دراسة باوديل وزملاؤه (Paudel et al., 2024) إلى أن طلبة الطب في الجامعات يواجهون مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية نتيجة العبء الدراسي الكبير والتوقعات المرتفعة والمسؤوليات المهنية المستقبلية، مما يجعلهم بحاجة ماسة إلى استراتيجيات فعّالة للتعامل مع هذه الضغوط.

ومن الضروري الإشارة إلى أن تحقيق الذات هي عملية تعبير الأفراد عن أنفسهم بطريقة صحيحة وتحقيق صحة نفسية جيدة (Sarici Bulut, 2018)، كما يمكن اعتبار تقدير الذات عامل أساسي يؤثر في سلوك الفرد؛ حيث يرتبط بما يتسم به الشخص من صدق مع ذاته، وقدرته على تقييم نجاحاته وإخفاقاته، وكذلك علاقاته مع الآخرين. هذا التقدير للذات يلعب دوراً مهماً في تطور الشخصية؛ إذ يرتبط بمستوى الطموحات والأهداف التي يضعها الفرد لنفسه. وعندما لا تتناسب توقعات الشخص مع قدراته الحقيقية، قد يؤدي ذلك إلى تقدير ذاتي غير ملائم وما يرافقه من سلوكيات واضطرابات مثل الإحباط والقلق المتزايد (إبراهيم وآخرون، 2021).

وأكد كوفمان (Kaufman, 2023) على أن تحقيق الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والرفاهية؛ حيث يسعى الأفراد المحققون لذواتهم باستمرار إلى تطوير إمكاناتهم وقدراتهم،

والانخراط في أنشطة ذات معنى، وتحقيق التوازن بين مختلف جوانب حياتهم، وأن البيئة الداعمة والموارد النفسية الإيجابية، مثل الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة الفعّالة، تلعب دوراً حاسماً في تعزيز مسار تحقيق الذات. كما أكد عبد الرحمن (2021) على أن تحقيق الذات يلعب دوراً حيوياً في تعزيز القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية. وفي هذا الجانب، أشار تشورفي وزملاؤه (Chorfi et al., 2024) إلى وجود علاقة إيجابية بين استراتيجيات المواجهة الفعّالة للضغوط النفسية وتقدير الذات لدى الممرضين؛ حيث ترتبط استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة بمستويات أعلى من تقدير الذات مقارنة باستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال. ويشير اليازيدي وهندي (2017) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفع من تحقيق الذات يتمتعون بقدرة أفضل على التحكم في جوانب حياتهم وتوجهها، ما يساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية، وأكد العنزي (2012) على أن الطلبة الذين يحققون ذواتهم بشكل أكبر هم الأكثر قدرة على مقاومة الضغوط ويتمتعون بصلابة نفسية أعلى، بينما أشار شلبي والكسابي (Shalaby & Elkasaby, 2023) إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تمثل دوراً وسيطاً بين الضغط الأكاديمي والتكيف لدى طلبة الجامعات، وهذا يؤكد على أهمية تطوير استراتيجيات المواجهة الفعّالة لدى طلاب الجامعات للتعامل مع الضغوط الأكاديمية.

وتؤثر الأحداث الضاغطة في الجهاز العصبي الذاتي وتسبب الإجهاد والاضطرابات النفسية والجسمية. إلا أن الصلابة النفسية تعدل من إدراك الفرد لتلك الأحداث، وتجعلها تبدو أقل تأثيراً وتؤدي إلى اعتماد أساليب مواجهة فاعلة. ومن الجدير بالذكر بأن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من الصلابة النفسية ينظرون إلى الأحداث الضاغطة بتفاؤل ولا يتأثرون بها بشكل سلبي؛ فالصلابة النفسية تُعد عامل حماية من تأثيرات الأحداث المدمرة للحياة، كما أظهرت

دراسات أنها تساهم في الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسدية وترتبط بنتائج صحية إيجابية (Kang & Sharma, 2022؛ Assagioli, 1961).

وأكد زهونغ وزملاؤه (Zhong et al., 2024) على الدور الوسيط للصلابة النفسية في العلاقة بين سوء المعاملة في مرحلة الطفولة والرضا عن الحياة؛ حيث تساهم الصلابة النفسية في تخفيف الآثار السلبية لتجارب الطفولة السلبية وتعزيز الرضا عن الحياة. وفي سياق مشابه، أشار شي وزملاؤه (Shi et al., 2021) إلى أهمية الصلابة النفسية كعامل وقائي يساعد المراهقين على التكيف مع الكوارث والأزمات، وأكد على أهمية تطوير أدوات قياس موثوقة للصلابة النفسية تراعي العوامل الثقافية والاجتماعية. وبين وو وزملاؤه (Wu et al., 2020) وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة الإيجابية لدى طلبة الجامعات الصينيين، وأشارا إلى أهمية تعزيز الصلابة النفسية كهدف للتدخلات النفسية الموجهة لطلبة الجامعات.

وتعتبر استراتيجيات مواجهة الضغوط آليات دفاعية يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة والتحديات التي تواجهه. وقد أشارت دراسة يو وزملاؤه (Yu et al., 2025) إلى أن استراتيجيات المواجهة تلعب دورًا وسيطًا في العلاقة بين رأس المال النفسي والاحترق النفسي لدى الرياضيين؛ حيث تساعد استراتيجيات المواجهة الفعالة على تخفيف الآثار السلبية للضغوط النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي. وفي سياق مشابه، أكد تشن وزملاؤه (Chen et al., 2018) على أهمية استراتيجيات المواجهة والصلابة النفسية في تعزيز الرفاهية النفسية والصحة المدركة لدى العسكريين، وقدمًا نموذجًا يوضح التفاعل بين هذه المتغيرات.

وفي السياق الفلسطيني، يواجه طلبة الجامعات الفلسطينية تحديات وضغوطات مضاعفة نتيجة للظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية الصعبة. فبالإضافة إلى الضغوط الأكاديمية

والشخصية التي يواجهها طلبة الجامعات بشكل عام، يتعرض الطلبة الفلسطينيون لضغوط ناجمة عن الاحتلال وتداعياته، مثل القيود على الحركة والتنقل والحوجز العسكرية والاعتقالات والاجتياحات والإغلاقات المتكررة للمؤسسات التعليمية. وتضاف إلى ذلك الضغوط الاقتصادية المتمثلة في ارتفاع معدلات البطالة وانخفاض مستوى المعيشة وارتفاع تكاليف التعليم، مما يضع أعباءً إضافية على كاهل الطلبة وأسرهم.

وقد ازدادت هذه التحديات تعقيداً في ظل جائحة كوفيد-19 التي أدت إلى إغلاق المؤسسات التعليمية والتحول إلى التعليم عن بعد، مما خلق تحديات جديدة تتعلق بجودة التعليم والوصول إلى الموارد التعليمية والتكيف مع التكنولوجيا الحديثة. وقد أشار وانغ وزملاؤه (Wang et al., 2021) في هذا الجانب إلى أن الصلابة النفسية تلعب دوراً وسيطاً بين اليقظة الذهنية والرفاهية العامة لدى المرضى، وهذا يمكن تطبيقه على الطلبة في ظل الجائحة؛ حيث يمكن أن تساعد اليقظة الذهنية على تعزيز الصلابة النفسية وبالتالي تحسين الرفاهية النفسية.

وفي أعقاب جائحة كوفيد-19، جاءت الحرب على قطاع غزة لتضيف تحديات وضغوطات نفسية جديدة على الطلبة الفلسطينيين. فقد تسببت الحرب في تدمير العديد من المؤسسات التعليمية، وتشريد الآلاف من الطلبة وأسرهم، وفقدان العديد منهم لأحبائهم وممتلكاتهم. كما أدت الحرب إلى تفاقم الأزمة الاقتصادية وزيادة معدلات الفقر والبطالة، ما انعكس سلباً على قدرة العديد من الطلبة على مواصلة تعليمهم. وفي ظل هذه الظروف الاستثنائية، تبرز أهمية دور الجامعات الفلسطينية في تعزيز الصلابة النفسية لدى الطلبة ومساعدتهم على تطوير استراتيجيات فعّالة لمواجهة الضغوط النفسية. وقد اتخذت العديد من الجامعات الفلسطينية خطوات فعّالة في هذا الاتجاه، من خلال

إنشاء مراكز للإرشاد النفسي والاجتماعي، وتنظيم ورش عمل ودورات تدريبية حول إدارة الضغوط وتعزيز الصحة النفسية، وتقديم خدمات الدعم النفسي للطلبة المتضررين من الأزمات والكوارث.

وبالنظر إلى هذا السياق المعقد الذي يعيشه الطلبة الفلسطينيون، يصبح من الضروري دراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى هؤلاء الطلبة، بهدف تطوير تدخلات وبرامج فعالة تساعد على التكيف مع التحديات المختلفة وتحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي. وبناءً على ما سبق، تشكلت فكرة الدراسة في التحقق من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية: بناء تصور مقترح.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

يواجه الطلبة الفلسطينيون تحديات وضغوطات مضاعفة تتميز بخصوصية الوضع الفلسطيني، فضلاً عن الضغوط الأكاديمية والنفسية والاجتماعية التي يعانيها الطلبة في مختلف أنحاء العالم، يتعرض الطلبة الفلسطينيون إلى ضغوطات ناتجة عن ممارسات الاحتلال الإسرائيلي المتمثلة في الإغلاقات المتكررة، والحواجز العسكرية، والاعتقالات، والمدهامات، والتي تنعكس سلباً على قدرتهم على الوصول إلى مؤسساتهم التعليمية والاستفادة من الخدمات التعليمية بشكل طبيعي.

وتضاف إلى ذلك الضغوط الاقتصادية التي يعانيها المجتمع الفلسطيني بسبب القيود المفروضة على الاقتصاد الفلسطيني والمتمثلة في ارتفاع معدلات البطالة وانخفاض مستوى الدخل وارتفاع تكاليف المعيشة، ما يضع أعباءً إضافية على الطلبة وأسرهم تتعلق بتوفير متطلبات الدراسة والتكاليف المعيشية.

يعاني طلبة الجامعات الفلسطينية من تحديات إضافية نتيجة الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية الصعبة، وقد تفاقمّت هذه التحديات في أعقاب جائحة كوفيد-19؛ حيث واجه الطلبة الفلسطينيون صعوبات كبيرة في التكيف مع التعليم عن بعد، فتعرضوا لضغوط نفسية مرتفعة نتيجة العزلة الاجتماعية والإغلاقات، وارتفعت بينهم مستويات القلق والاكتئاب (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2023). وفي أعقاب جائحة كوفيد-19، جاءت الحرب على قطاع غزة في أكتوبر 2023 لتضيف تحديات وضغوطات نفسية جديدة على الطلبة الفلسطينيين، فقد تسببت الحرب في تدمير العديد من المؤسسات التعليمية، وتشريد الآلاف من الطلبة وأسرهم، وفقدان العديد منهم لأحبائهم وممتلكاتهم، وبالتالي زادت لديهم الضغوط وانعكاسها على حالتهم النفسية، ما يؤشر إلى الحاجة الماسة لتقديم دعم إضافي للطلبة خلال الأزمات الصحية والسياسية.

وأشار تقرير صادر عن مركز الجامعات للصحة النفسية، الذي شمل (179,964) طالبًا وطالبة في الجامعات الأمريكية، إلى أن (43.9%) من هؤلاء الطلبة يعانون من ضغوطات نفسية مرتفعة (HCCM, 2018). فيما وضحت نتائج دراسة كل من (Bataineh, 2013؛ Taha & Sabra, 2012؛ القحطاني، 2017)، التي أجريت على طلبة الجامعات ارتفاع مستوى الضغوط النفسية بينهم؛ وكان طلبة التخصصات الطبية هم الأكثر تعرضًا لهذه الضغوط؛ حيث يعانون من مستويات أعلى مقارنة بالتخصصات الأخرى.

وأكدت دراسة باوديل وزملاؤه (Paudel et al., 2024) أن طلبة الطب في نيبال يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، وأشارت إلى أن الضغوط الأكاديمية والمالية تمثل المصادر الرئيسية للضغوط لدى هؤلاء الطلبة. كما أظهرت الدراسة أن طلبة الطب يستخدمون استراتيجيات متنوعة للتعامل مع هذه الضغوط، منها الاستماع إلى الموسيقى، ومشاهدة الأفلام،

وممارسة الرياضة، والتحدث مع الأصدقاء، وأن هذه الاستراتيجيات تساعدهم على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والنفسية.

وفي هذا السياق، تبرز أهمية دراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، بهدف تطوير تدخلات وبرامج فعّالة تساعدهم على التكيف مع التحديات المختلفة وتحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي. وقد أكدت دراسة كايا ويغان (Kaya & Yağan, 2022) على الدور الوسيط للصلابة النفسية في تعزيز الرفاهية النفسية، وأشارت إلى أهمية تطوير برامج تعزز الصلابة النفسية لدى الطلبة لمساعدتهم على التكيف مع الضغوط المختلفة.

ومن خلال عمل الباحثة كمحاضرة في إحدى الجامعات الفلسطينية، لاحظت أن الطلبة يواجهون صعوبات كبيرة في حل المشكلات الأكاديمية، وقد يعود ذلك إلى تعرض العديد منهم لإرهاق نفسي نتيجة الضغوط المتنوعة التي يواجهونها، وبالتالي انعكس ذلك سلباً على نظرهم لمستقبلهم وأنفسهم وللآخرين وعلى مدى قدرتهم على تحقيق ذاتهم، ما أدى إلى إضعاف صلابتهم النفسية وجعلهم مندفعين وغير قادرين على التفكير بوضوح، ناهيك عن أن الطلبة الذين التحقوا بالجامعات هذا العام تحديداً واجهوا منذ عام 2019م عدة أزمات استثنائية منها أزمة كورونا، التي سببت لديهم فاقداً تعليمياً وفجوة نمائية لأنهم لم يعيشوا عملية التمدرس ولم تتبلور شخصيتهم. وبالتالي، نحن أمام فئة من الطلبة عندهم فجوة كبيرة في حياتهم المدرسية نتيجة عدم التزامهم لمدة سنتين، وما إن خرج الطلبة من أزمة كورونا دخلوا في أزمة أكبر وهي الحرب على قطاع غزة، ما جعلهم أكثر هشاشة، ودفع للتساؤل: كيف يمكن تعويض هؤلاء الطلبة ما فقدوه خلال فترة نمائية محددة؟

ومن خلال مراجعة الأدبيات، تبين وجود دراسات تناولت العلاقة ما بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية، وأخرى اختصت بدراسة كل من الصلابة النفسية وتحقيق الذات، بينما اهتمت بعض الدراسات بالعلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية مع متغيرات أخرى، مثل: دراسة عشعش وآخرون (2018)، والطبيبي وزنبو (2020)، وشحاتة ومبروك (2020)، وحسين وآخرون (Hussain et al., 2024). وأكدت دراسة لي وزملاؤه (Li et al., 2024) على الدور الوسيط للصلابة النفسية وأساليب المواجهة في العلاقة بين الخوف من عودة المرض والمخاوف المتعلقة بالإنجاب لدى مرضى سرطان الثدي، ما يشير إلى أهمية الصلابة النفسية وأساليب المواجهة كعوامل وقائية تساعد على التكيف مع التحديات الصحية، وأشارت دراسة وانغ وزملاؤه (Wang et al., 2021) إلى الدور الوسيط للصلابة النفسية في العلاقة بين اليقظة الذهنية والرفاهية العامة لدى المرضى، ما يؤكد أهمية تعزيز الصلابة النفسية كهدف للتدخلات النفسية.

وعلى الرغم من وجود هذه الدراسات، إلا أن هناك نقصاً في الدراسات التي تناولت العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية وتحقيق الذات في سياق التعليم العالي، وبخاصة في السياق الفلسطيني. وتبرز هنا الفجوة البحثية التي تسعى الدراسة الحالية إلى سدها، من خلال دراسة الدور الوسيط لاستراتيجيات مواجهة الضغوط في العلاقة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، في ظل الظروف الاستثنائية التي تميز السياق الفلسطيني، وبخاصة بعد جائحة كوفيد-19 والحرب على قطاع غزة. وتتمثل مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس الآتي:

ما علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

وتفرع عن السؤال الرئيس عدد من الأسئلة الفرعية على النحو الآتي:

السؤال الأول: ما أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

السؤال الثاني: ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

السؤال الثالث: ما مستوى تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

السؤال الرابع: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

وكل من الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

السؤال الخامس: هل تعد استراتيجيات مواجهة الضغوط متغير وسيط بين الصلابة النفسية وتحقيق

الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

السؤال السادس: هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات كل من: استراتيجيات مواجهة

الضغوط النفسية، الصلابة النفسية، تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير:

الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق ؟

السؤال السابع: ما التصور المقترح لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها

بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

3.1 فرضيات الدراسة

للإجابة عن أسئلة الدراسة (الرابع، والخامس، والسادس)، فقد صيغت الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكل من الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

الفرضية الثانية: لا تعتبر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية متغيراً وسيطاً في العلاقة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.

4.1 أهداف الدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. تحديد أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
2. الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
3. قياس مستوى تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

4. التعرف إلى طبيعة العلاقات الارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
5. التحقق من أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعد متغيراً وسيطاً بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
6. الكشف عن طبيعة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات كل من: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية باختلاف متغير (الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الصف السابق).
7. بناء تصور مقترح لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

5.1 أهمية الدراسة

تظهر أهمية الدراسة الحالية في محورين على النحو الآتي:

1.5.1 الأهمية النظرية

تسلط الضوء على العلاقة المعقدة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات. ومن خلال استكشاف كيف يمكن لاستراتيجيات المواجهة الفعالة أن تعزز الصلابة النفسية، تُساهم الدراسة في تعزيز الفهم الأكاديمي لكيفية تأثير الأداء الأكاديمي والنفسي للطلبة بتوجهاتهم تجاه الضغوط. كما أنها توفر إطاراً نظرياً يمكن أن يستند إليه الباحثون والممارسون لتطوير برامج تدخل تهدف إلى تحسين الصحة النفسية والأكاديمية للطلبة. بالإضافة إلى ذلك، تسعى الدراسة إلى تقديم تصور مقترح يمكن أن يُستخدم في تصميم استراتيجيات دعم نفسي مبتكرة، ما يعزز من فاعلية التعليم العالي ويؤسس لبيئة تعليمية أكثر دعماً وتمكيناً.

2.5.1 الأهمية التطبيقية

تسعى الدراسة إلى تقديم تصورات عملية يمكن أن تُساهم في تحسين الدعم النفسي والأكاديمي للطلبة الجامعيين من خلال تحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تُساهم في تعزيز الصلابة النفسية وتحقيق الذات، كما يمكن للجامعات والمراكز الأكاديمية تطوير برامج تدريبية وورش عمل تركز على تعزيز هذه المهارات. كما أن النتائج المستخلصة من هذه الدراسة قد تساهم في وضع استراتيجيات تدخل مبنية على أسس علمية تهدف إلى تقليل مستويات الضغوط النفسية لدى الطلبة، ما يُحسن من جودة تجربتهم التعليمية. وأخيرًا قد تكون الدراسة الحالية نقطة انطلاق للدراسات القادمة في هذا المجال؛ حيث يمكن للباحثين الآخرين الاستفادة من النتائج والأساليب المستخدمة لتوسيع نطاق البحث حول تأثير الضغوط النفسية على الجوانب النفسية والاجتماعية للأفراد.

وتبرز الأهمية التطبيقية للدراسة أيضًا في سياق الأزمات التي يمر بها المجتمع الفلسطيني؛ حيث يمكن للتصور المقترح الذي ستقدمه الدراسة أن يساعد المؤسسات التعليمية والإرشادية في تطوير برامج لتعزيز الصلابة النفسية لدى الطلبة ومساعدتهم على استخدام استراتيجيات فاعلة لمواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية الصعبة. كما يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تطوير سياسات وإجراءات تدعم الصحة النفسية للطلبة في الجامعات الفلسطينية، وتساعد على بناء بيئة تعليمية داعمة ومحفزة لتحقيق الذات.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تحدد نتائج الدراسة وتعميمها في إطار الحدود الآتية:

الحدود الزمانية: طبقت الدراسة الحالية خلال العام الدراسي 2025-2026.

الحدود المكانية: تتحدد الدراسة في النطاق الجغرافي الخاص بالجامعات الفلسطينية بمناطق الشمال والوسط والجنوب (جامعة بيرزيت، الجامعة العربية الأمريكية، جامعة فلسطين التقنية خضوري، جامعة بوليتكنيك فلسطين).

الحدود البشرية: انحصرت الدراسة بمشاركة طلبة الجامعات الفلسطينية في مناطق الشمال والوسط والجنوب (جامعة بيرزيت، الجامعة العربية الأمريكية، جامعة فلسطين التقنية خضوري، جامعة بوليتكنيك فلسطين).

الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على الكشف عن علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كمتغير وسيط بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية: بناء تصور مقترح.

الحدود المفاهيمية: عمدت الدراسة إلى توضيح مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، وتحقيق الذات من خلال التعريفات الاصطلاحية والتعريفات الإجرائية.

الحدود الإجرائية: تحدد هذه الدراسة إجرائياً بنوعية العينة المستخدمة في الدراسة، وطبيعة الأدوات المستخدمة من حيث صدقها وثباتها، والاساليب الإحصائية المستخدمة. كما تتحدد نتائج الدراسة بالظروف القائمة في البيئة الفلسطينية المتمثلة في العدوان الاحتلالي وانعكاسها على استجابات أفراد العينة، وكذلك إجراءات تقييد الحركة بين المدن الفلسطينية، وما تسببه من معوقات في اختيار نوعية العينة وطريقة الوصول إلى أفرادها.

7.1 التعريفات المفاهيمية والإجرائية

مواجهة الضغوط النفسية: يعرف كلارك وزملاؤه (Clark et al., 2014, p. 618) استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها "الجهود السلوكية والمعرفية التي يبذلها الفرد للتعامل مع المواقف التي تُقِيم على أنها تتجاوز قدرات الفرد، وتهدف هذه الجهود إلى إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية للموقف الضاغط" (Clark et al., 2014, p. 618).

وتعرف إجرائياً في هذه الدراسة بأنها مجموعة من الاستراتيجيات والآليات التي يستخدمها الطلبة في الجامعات الفلسطينية للتعامل مع التوترات والضغوطات التي يواجهونها في حياتهم اليومية وتقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس مواجهة الضغوط النفسية.

الصلابة النفسية: يعرف شي وزملاؤه (Shi et al., 2021, p. 2) الصلابة النفسية بأنها "القدرة على التكيف بنجاح مع الشدائد أو المحن أو الصدمات، وهي تتضمن القدرة على الصمود في وجه التحديات والتعافي من الأحداث السلبية والاستمرار في النمو والتطور رغم الظروف الصعبة".

وتعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي).

تحقيق الذات: يعرف كوفمان (Kaufman, 2023, p. 60) تحقيق الذات بأنه "العملية الديناميكية المستمرة لتحقيق الإمكانيات الداخلية للفرد، والتي تتضمن الاستخدام الكامل والاستكشاف المستمر للمواهب والقدرات والإمكانات، مع تكامل جوانب الشخصية المختلفة والسعي نحو معنى وهدف في الحياة".

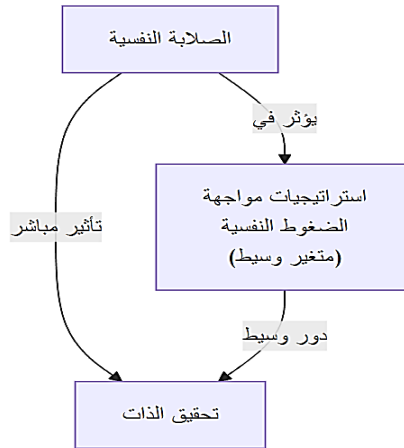
ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس تحقيق الذات بأبعادها (الإدراك العالي للواقع، تقبل الذات والآخرين، القدرة على الإنجاز).

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 المقدمة

يتناول هذا الفصل عرضاً تفصيلياً للإطار النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة الرئيسة الثلاثة: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، وتحقيق الذات. ويستعرض الفصل المفاهيم والنظريات والأبعاد والأهمية والخصائص المرتبطة بكل متغير، إضافة إلى تحليل العلاقات التفاعلية بين هذه المتغيرات وفق إطار مفاهيمي متكامل. وينطلق الإطار النظري من فرضية محورية مفادها أن الصلابة النفسية تؤثر في تحقيق الذات، وأن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تلعب دوراً وسيطاً في هذه العلاقة، وفيما يلي توضيح للإطار المفاهيمي للعلاقات الديناميكية بين متغيرات الدراسة:



يوضح الإطار المفاهيمي أعلاه العلاقات الديناميكية بين متغيرات الدراسة؛ حيث تؤثر الصلابة النفسية بشكل مباشر في تحقيق الذات، كما أنها تؤثر أيضاً في استراتيجيات مواجهة

الضغوط النفسية التي بدورها تؤثر في تحقيق الذات، ما يجعلها متغيراً وسيطاً في هذه العلاقة. وفيما يلي استعراض مفصل لكل متغير من هذه المتغيرات، مع التركيز على الأسس النظرية والأبعاد والخصائص وأوجه التفاعل بينها، وستتضح هذه العلاقة بشكل أكبر في سياق الأقسام التالية من الفصل الحالي.

2.1.2 استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1.2.1.2 مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمثل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مجموعة من العمليات والأساليب المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة والتكيف معها. ويعتبر هذا المفهوم من المفاهيم المركبة التي تعكس التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته في مواجهة التحديات والأزمات التي قد تتجاوز موارده وقدراته الشخصية. وقد تطور هذا المفهوم عبر مسارات متعددة في علم النفس؛ حيث يشير مصطلح "استراتيجية المواجهة" إلى العمليات والأساليب التي يعتمد عليها الفرد لمواجهة التحديات أو الضغوط النفسية. ويصعب ترجمة هذا المصطلح حرفياً؛ إذ يُفهم عادة على أنه "التعامل مع" أو "إدارة" تلك الضغوط، وقد اقترحت العديد من المفاهيم للدلالة على المواجهة مثل استراتيجيات المواجهة، ميكانيزمات الدفاع، أو التسوية (العازمي، 2016).

وتعرف المواجهة في معجم علم النفس بأنها عملية نشطة يستخدم فيها الفرد قدراته لمواجهة مواقف الحياة والضغوط بنجاح (البهي وكريم، 2014). كما تعرفها الحملاوي (2019) بأنها الأنشطة والخطط التي يقوم بها الفرد لتقييم وتقليل التوتر والتكيف مع الضغوط، وهي الجهود المبذولة لمواجهة المواقف الضاغطة والحد من آثارها. ويضيف عمر وآخرون (2021) تعريفاً أكثر شمولية

للمواجهة بأنها الجهود المضبوطة التي يعتمدها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة، سواءً أكانت هذه الجهود سلوكية أم معرفية، وتأتي كرد فعل للضغوط النفسية.

ومن منظور تكاملي، يمكن النظر إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أنها نظام معقد من الاستجابات المتنوعة التي تتضمن عناصر معرفية وانفعالية وسلوكية واجتماعية، والتي تهدف جميعها إلى تحقيق التوازن النفسي والتكيف مع متطلبات البيئة المتغيرة. وهذا ما أشارت إليه عبد القوي (2023)، عندما عرف المواجهة بأنها الموازنة والتعديل المستمر في مواجهة التغيرات غير المنتهية في المحيط الفيزيائي والاجتماعي، بالإضافة إلى المتطلبات التي تفرضها الحياة في جميع الأوقات.

2.2.1.2 النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تستند استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إلى مجموعة من النظريات العلمية التي حاولت تفسير كيفية تعامل الإنسان مع المواقف الضاغطة. ومن أبرز هذه النظريات نظرية لازاروس وفولكمان في المواجهة المعرفية (Transactional Model of Stress and Coping)، والتي تعد من أكثر النظريات تأثيراً في هذا المجال. وفقاً لهذه النظرية، تُعرف المواجهة بأنها الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار والتي يبذلها الفرد للتعامل مع المطالب الخارجية أو الداخلية التي تُقيّم على أنها تستنزف أو تتجاوز موارد الشخص (Biggs et al., 2017).

وتتميز نظرية لازاروس وفولكمان بتركيزها على عملية التقييم المعرفي كعنصر محوري في تحديد استراتيجيات المواجهة. وتنقسم هذه العملية إلى مرحلتين أساسيتين: التقييم الأولي (Primary Appraisal) الذي يحدد ما إذا كان الموقف يشكل تهديداً أم لا، والتقييم الثانوي (Secondary Appraisal) الذي يقيّم الموارد المتاحة للتعامل مع التهديد. وبناءً على هذين التقييمين، يختار

الفرد استراتيجيات المواجهة المناسبة، والتي تصنف إلى نوعين رئيسيين: استراتيجيات مواجهة متركزة حول المشكلة (Problem-Focused Coping)، واستراتيجيات مواجهة متركزة حول الانفعال (Emotion-Focused Coping) (Folkman & Lazarus, 2013).

ومن النظريات المهمة الأخرى نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا (Bandura) (Social Learning Theory)، والتي تؤكد على دور الملاحظة والتقليد والنمذجة في اكتساب استراتيجيات المواجهة. فوفقاً لهذه النظرية، يتعلم الأفراد استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال ملاحظة سلوكيات الآخرين ونتائجها، ثم محاكاة تلك السلوكيات التي تأكدت فاعليتها. كما تؤكد النظرية على أهمية فاعلية الذات (Self-Efficacy) في تحديد قدرة الفرد على مواجهة الضغوط؛ حيث ترتبط الفاعلية الذاتية العالية باختيار استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية وأقل تجنباً (Rumjaun & Narod, 2025).

وتضيف نظرية الضغط والتكيف لسيلي (Selye) (Stress and Adaptation Theory) كما ورد في 2020 (Sari) بعداً فسيولوجياً لفهم استراتيجيات المواجهة؛ حيث ترى أن الضغط يمر بثلاث مراحل: مرحلة الإنذار (Alarm)، ومرحلة المقاومة (Resistance)، ومرحلة الإنهاك (Exhaustion). وتختلف استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد باختلاف المرحلة التي يمر بها، ما يعكس التفاعل المعقد بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية في تحديد استجابة الفرد للضغط (Sari, 2020).

ومن النظريات الحديثة نسبياً في هذا المجال نظرية الحفاظ على الموارد لهوبفول (Hobfoll) (Conservation of Resources Theory)، والتي ترى أن الضغط ينشأ عندما يتعرض الفرد لفقدان الموارد أو تهديدها أو عدم القدرة على استعادتها بعد استثمارها. وتركز هذه النظرية على

أهمية الموارد (المادية، والشخصية، وظروف الحياة، والطاقة) في تحديد استراتيجيات المواجهة؛ حيث تهدف هذه الاستراتيجيات إلى حماية الموارد المتبقية وتعويض الموارد المفقودة واكتساب موارد جديدة (Halbesleben et al., 2014).

يعكس هذا التنوع في النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة ثراء هذا المجال وتعدد المداخل النظرية المفسرة له. وتشير الأدبيات إلى أهمية مراعاة السياق الثقافي والاجتماعي عند تطبيق هذه النظريات، نظراً لأن معظمها قد طُور في السياقات الغربية. ويتميز السياق الفلسطيني بخصائص ثقافية واجتماعية وسياسية واقتصادية فريدة، تتضمن تحديات استثنائية قد تؤثر على كيفية تطبيق هذه النظريات. وتؤكد الدراسات المعاصرة على ضرورة مراعاة الخصوصية الثقافية والاجتماعية للمجتمعات عند دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وأهمية تكيف النظريات والمقاييس لتناسب مع السياقات المحلية المختلفة.

3.2.1.2 تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تتعدد تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بتعدد المنظورات النظرية والمعايير المستخدمة في التصنيف. ومن أشهر التصنيفات وأكثرها تأثيراً ذلك الذي قدمه لازاروس وفولكمان (Folkman & Lazarus, 2013)، ويقسم استراتيجيات المواجهة إلى نوعين رئيسيين:

الأول - استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة: وتهدف إلى التعامل المباشر مع مصدر الضغط وتغييره أو تعديله، وتشمل استراتيجيات مثل المواجهة النشطة، والتخطيط، وقمع الأنشطة المتنافسة، والتريث، والبحث عن الدعم الاجتماعي الأدائي. وتكون هذه الاستراتيجيات أكثر فاعلية عندما يكون الموقف الضاغط قابلاً للتغيير أو التحكم.

الثاني - استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال: وتهدف إلى تنظيم الاستجابات الانفعالية للضغط وتخفيف التوتر المصاحب له، وتشمل استراتيجيات مثل إعادة التفسير الإيجابي، والتقبل، والإنكار، والرجوع إلى الدين، والبحث عن الدعم الاجتماعي العاطفي. وتكون هذه الاستراتيجيات أكثر فاعلية عندما يكون الموقف الضاغط غير قابل للتغيير أو خارج نطاق تحكم الفرد.

ومع تطور الأبحاث في هذا المجال، ظهرت تصنيفات أكثر تفصيلاً لاستراتيجيات المواجهة. فعلى سبيل المثال، قدم كارفر وزملاؤه (Carver et al., 1989) تصنيفاً يتضمن (15) نوعاً من استراتيجيات المواجهة، بعضها يندرج تحت المواجهة المتمركزة حول المشكلة، والبعض الآخر يندرج تحت المواجهة المتمركزة حول الانفعال، بالإضافة إلى استراتيجيات أخرى مثل استخدام الفكاكة، واللجوء إلى التخدير السلوكي، والانفصال العقلي.

كما ظهرت تصنيفات أخرى تقسم استراتيجيات المواجهة إلى استراتيجيات تكيفية (Adaptive) واستراتيجيات غير تكيفية (Maladaptive). فالاستراتيجيات التكيفية هي تلك التي تؤدي إلى نتائج إيجابية على المدى الطويل، مثل حل المشكلات، وإعادة التقييم الإيجابي، والبحث عن الدعم الاجتماعي. أما الاستراتيجيات غير التكيفية فهي تلك التي قد تحقق راحة مؤقتة ولكنها تؤدي إلى نتائج سلبية على المدى الطويل، مثل: الإنكار، والتجنب، والانسحاب الاجتماعي.

تشير الأدبيات العلمية إلى أن فاعلية استراتيجيات المواجهة لا تعتمد فقط على نوع الاستراتيجية، بل تتأثر أيضاً بخصائص الموقف الضاغط وخصائص الفرد وسياقه الثقافي والاجتماعي. وتؤكد الدراسات أن الاستراتيجية التي تكون فاعلة في موقف معين قد لا تكون كذلك في موقف آخر، والاستراتيجية التي تناسب فرداً ما قد لا تناسب فرداً آخر. وقد أشارت البحوث

في هذا المجال إلى أن المرونة في استخدام استراتيجيات متنوعة للمواجهة تعد من المؤشرات المهمة للتكيف الناجح مع الضغوط.

4.2.1.2 العوامل المؤثرة في اختيار استراتيجيات مواجهة الضغوط

تتأثر استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية بمجموعة متنوعة من العوامل، بعضها يتعلق بخصائص الفرد الشخصية والبعض الآخر يتعلق بالمواقف التي يمر بها. وتلعب هذه العوامل دوراً محورياً في تحديد كيفية استجابة الأفراد للضغوط وما إذا كانوا سيتبنون استراتيجيات مواجهة فاعلة أم لا. ومن أبرز هذه العوامل:

مركز الضبط (Locus of Control): وهو مفهوم تم تطويره في علم النفس من قبل جوليان روتر (Julian Rotter) في عام 1954م ضمن نظريته للتعلم الاجتماعي. وينقسم الأفراد وفقاً لهذا المفهوم إلى فئتين: الأفراد الذين يتمتعون بمركز ضبط داخلي يعتقدون بأنهم مسؤولون عن الأحداث في حياتهم، وبالتالي يسعون للتحكم فيها، مما يجعلهم أكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة. في المقابل، فإن الأفراد الذين يمتلكون مركز ضبط خارجي يرون أن حياتهم تخضع لتحكم قوى خارجية لا يستطيعون التأثير عليها، مما يجعلهم أقل قدرة على التحكم في المواقف الضاغطة، وأكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال (Rotter, 1954).

الصلابة النفسية (Psychological Hardiness): وهي عامل مهم آخر في تحديد استراتيجيات المواجهة، وقد أشارت كوبازا وآخرون (Kobasa et al., 1982) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية قادرون على مواجهة الضغوط النفسية وتجنب آثارها السلبية. كما أن هؤلاء الأفراد يتقنون بقدرتهم على التأثير في مجرى حياتهم، ويميلون إلى استخدام استراتيجيات

مواجهة أكثر فاعلية وأقل تجنباً، بينما الأفراد الذين يفتقرون إلى هذه الصلابة يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والأمراض المرتبطة بالضغط.

نمط الشخصية (Personality Type): يلعب نمط الشخصية دوراً مهماً في تحديد استراتيجيات المواجهة. فالأفراد الذين يتبعون نمط الشخصية (أ) يتميزون بالعدوانية والتنافسية ويعانون من مستويات عالية من التوتر، ما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب وأكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات مواجهة غير تكيفية. أما نمط الشخصية (ب)، فيتمتعون بقدرة أكبر على الاسترخاء وأقل عرضة للتوتر، ما يجعلهم أقل عرضة للأمراض المرتبطة بالضغط وأكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات مواجهة تكيفية (الجنابي، 2019).

الوجدان السلبي (Negative Affect): يميل الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الوجدان السلبي إلى التعبير عن معاناتهم النفسية بطرق سلبية وقد يلجؤون إلى الإفراط في تناول الكحول أو المخدرات كاستراتيجية للمواجهة، وهي استراتيجية غير تكيفية على المدى الطويل (عشعش، 2018).

تقدير الذات (Self-Esteem): يعتبر تقدير الذات عنصراً مهماً في تحديد قدرة الفرد على مواجهة الضغوط. فالأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذاتي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية، بينما يميل الأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض إلى استخدام استراتيجيات تعتمد على التجنب أو الانسحاب (عشعش، 2018).

فاعلية الذات (Self-Efficacy): تلعب فاعلية الذات دوراً أساساً في تعزيز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط. وفقاً لنظرية "التعلم الاجتماعي" التي طرحها باندورا (Bandura) في

التسعينيات، يؤثر إدراك الفرد لذاته وقدراته في مستوى دافعيته واستجاباته الانفعالية للمواقف الضاغطة. فالأفراد الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية يميلون إلى استخدام استراتيجيات مواجهة أكثر نشاطاً وفاعلية (الجنابي، 2019).

خصائص الموقف الضاغط: تؤثر خصائص الموقف الضاغط نفسه في اختيار استراتيجيات المواجهة. فالمواقف التي يُنظر إليها على أنها قابلة للتحكم والتغيير تدفع الأفراد غالباً إلى استخدام استراتيجيات متمركزة حول المشكلة، بينما المواقف التي تُعتبر خارج نطاق السيطرة تدفعهم إلى استخدام استراتيجيات متمركزة حول الانفعال.

السن والجنس: أشارت الدراسات إلى وجود اختلافات في استراتيجيات المواجهة المستخدمة باختلاف السن والجنس. فعلى سبيل المثال، قد يميل الذكور إلى استخدام استراتيجيات أكثر مباشرة وتركيزاً على المشكلة، بينما قد تميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات أكثر تركيزاً على الانفعال والبحث عن الدعم الاجتماعي، كما أن استراتيجيات المواجهة تتطور وتتغير مع التقدم في العمر وتراكم الخبرات (Shalaby & Elkasaby, 2024).

5.2.1.2 أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تكمن أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في دورها الحيوي في تحقيق التوازن النفسي والتكيف مع متطلبات الحياة المتغيرة، وتتجلى هذه الأهمية في عدة جوانب، هي (أبو عياش، 2024؛ مراكشي وخرموش، 2019):

الحماية من الآثار السلبية للضغوط: تساعد استراتيجيات المواجهة الفاعلة على حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط، سواءً على المستوى النفسي (مثل القلق والاكتئاب)، أو على المستوى

الجسدي (مثل اضطرابات النوم وأمراض القلب). وتشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة تكيفية يتمتعون بصحة نفسية وجسدية أفضل مقارنة بمن يستخدمون استراتيجيات غير تكيفية.

تعزيز الصمود النفسي: تسهم استراتيجيات المواجهة الفاعلة في تعزيز الصمود النفسي، وهو القدرة على التعافي من الأزمات والصدمات والعودة إلى مستوى التوازن النفسي. فالأفراد الذين يطورون مهارات مواجهة متنوعة ومرنة يكونون أكثر قدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات.

تحسين الأداء والإنتاجية: تؤثر استراتيجيات المواجهة على مستوى الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات الحياة. فاستخدام استراتيجيات فاعلة للتعامل مع ضغوط العمل أو الدراسة، على سبيل المثال، يمكن أن يحسن من الأداء الأكاديمي أو المهني، بينما يمكن أن يؤدي استخدام استراتيجيات غير فاعلة إلى تدهور الأداء.

تحسين جودة العلاقات الاجتماعية: تؤثر استراتيجيات المواجهة على جودة العلاقات الاجتماعية. فالأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة بناءة، مثل التواصل الفاعل وحل المشكلات، يكونون أكثر قدرة على الحفاظ على علاقات إيجابية مع الآخرين، بينما يمكن أن تؤدي استراتيجيات مثل العدوانية أو الانسحاب إلى توتر العلاقات وتدهورها.

تعزيز النمو الشخصي: يمكن أن تؤدي مواجهة الضغوط بشكل فاعل إلى النمو الشخصي وتطوير الذات. فالتغلب على التحديات يمكن أن يزيد من ثقة الفرد بنفسه ويوسع آفاقه ويعزز شعوره بالكفاءة والفاعلية الذاتية.

تحسين القدرة على اتخاذ القرارات: تؤثر استراتيجيات المواجهة على قدرة الفرد على اتخاذ قرارات سليمة، خاصة في المواقف الضاغطة. فالاستراتيجيات التي تركز على التفكير المنظم وجمع المعلومات وتقييم البدائل تؤدي إلى قرارات أفضل مقارنة بالاستراتيجيات التي تعتمد على الاندفاع أو التجنب.

تعزيز الصحة النفسية طويلة المدى: تسهم استراتيجيات المواجهة الفاعلة في تعزيز الصحة النفسية على المدى الطويل. فالأفراد الذين يطورون مجموعة متنوعة ومرنة من استراتيجيات المواجهة يكونون أكثر قدرة على التعامل مع تحديات الحياة المختلفة، ما يقلل من خطر الإصابة باضطرابات الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب.

تحسين القدرة على التكيف مع التغيير: في عالم سريع التغير، تزداد أهمية القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة. وتلعب استراتيجيات المواجهة دوراً أساسياً في هذا التكيف؛ حيث تساعد الفرد على التعامل مع التحديات الجديدة والتكيف مع المواقف غير المألوفة.

6.2.1.2 خصائص الأشخاص ذوي استراتيجيات المواجهة الفاعلة

يتميز الأشخاص الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة فاعلة للضغوط النفسية بمجموعة من الخصائص التي تساعدهم على التكيف الناجح مع تحديات الحياة (ياسين، 2024؛ جبارة، 2021). ومن أبرز هذه الخصائص:

المرونة النفسية والمعرفية: يتمتعون بقدرة عالية على التكيف مع المواقف المتغيرة وتعديل استراتيجياتهم بما يتناسب مع متطلبات كل موقف، فهم لا يتمسكون بنمط واحد من الاستجابة بل يمتلكون ذخيرة متنوعة من الاستراتيجيات. كما يتمتعون بقدرة على تغيير وجهات نظرهم والتكيف

مع المعلومات الجديدة، ما يمكنهم من إعادة تقييم المواقف واستخدام استراتيجيات بديلة عند الحاجة.

الثقة بالنفس والوعي الذاتي: يتقنون بقدرتهم على التعامل مع المواقف الصعبة والتحكم في ظروفهم، ولديهم مستوى عالٍ من الوعي بقدراتهم وحدودهم وأنماط استجاباتهم للضغوط، ما يمكنهم من اختيار استراتيجيات المواجهة المناسبة واستباق المواقف الضاغطة والاستعداد لها.

مهارات التفكير الإيجابي وحل المشكلات: يميلون إلى التركيز على الجوانب الإيجابية للمواقف وإعادة تفسير التجارب السلبية بطريقة إيجابية، ويتمتعون بقدرة عالية على تحليل المشكلات وتطوير حلول مبتكرة لها باستخدام أسلوب منظم يتضمن تحديد المشكلة وتوليد البدائل وتقييمها واختيار الحل الأمثل.

التوازن في استراتيجيات المواجهة: يجمعون بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال بشكل متوازن، مع القدرة على التمييز بين المواقف التي تتطلب كل نوع من هذه الاستراتيجيات.

مهارات تنظيم الانفعالات وضبط الذات: يتمتعون بقدرة عالية على التعرف على مشاعرهم وفهمها وتنظيمها، ما يساعدهم على التحكم في استجاباتهم الانفعالية للمواقف الضاغطة. كما يتمتعون بمستوى عالٍ من ضبط الذات، ما يمكنهم من التحكم في دوافعهم وسلوكياتهم حتى في المواقف الضاغطة.

المهارات الاجتماعية والعناية بالذات: يمتلكون مهارات اجتماعية متطورة تمكنهم من بناء شبكة علاقات داعمة والحصول على المساندة الاجتماعية عند الحاجة، بالإضافة إلى اهتمامهم بصحتهم النفسية والجسدية وممارسة أنشطة للاسترخاء والترفيه للتخفيف من الضغوط.

القدرة على التعلم من التجارب وإدارة الوقت: يستفيدون من تجاربهم السابقة في التعامل مع الضغوط لتطوير استراتيجيات أكثر فاعلية، وينظرون إلى الفشل كفرصة للتعلم والنمو. كما يجيدون إدارة وقتهم وتنظيم أولوياتهم، ما يقلل من الضغوط الناتجة عن ضيق الوقت وتراكم المهام.

3.1.2 الصلابة النفسية

1.3.1.2 مفهوم الصلابة النفسية

تعد الصلابة النفسية (Psychological Hardiness) من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي، وقد ظهر هذا المفهوم في أواخر السبعينيات على يد سوزان كوبازا (Suzanne Kobasa) كمحاولة لفهم لماذا يستجيب بعض الأفراد بشكل إيجابي للضغوط بينما يتأثر آخرون سلباً بها. وتمثل الصلابة النفسية مجموعة من السمات الشخصية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات بفاعلية، ما يسهم في تحسين الصحة النفسية والجسدية والوقاية من الآثار السلبية للضغوط (علي، 2020).

وقد عُرِّفت الصلابة النفسية بتعريفات متعددة تعكس تطور فهم هذا المفهوم عبر الزمن. فقد عرفت كوبازا وآخرون (Kobasa et al., 1982) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة

الضاغطة. وهي بذلك تمثل نمطاً من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

كما عرفها بن الطاهر (2016) بأنها مجموعة من الخصائص النفسية التي تشمل الالتزام، وضوح الهدف، التحكم، والتحدى، وهذه الخصائص تساهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسمانية، بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة. وتعتبر الصلابة النفسية من الركائز الأساسية للصحة النفسية، وهي عبارة عن مجموعة من الخصائص الشخصية التي تشكل مصدراً للقوة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وترى كل من إسماعيل والرشيدي (2020) أن الصلابة النفسية تمنح الفرد القدرة على التحكم في الأحداث التي يواجهها، وتحمله للمسؤولية الشخصية عن ما يحدث له، فهي تعزز قدرته على اتخاذ القرارات المناسبة والتمسك بالمقاومة والصمود أمام التحديات التي يواجهها، وذلك بهدف تحقيق ذاته وإنسانيته.

ومن منظور تكاملي، ترى الباحثة أنه يمكن تعريف الصلابة النفسية على أنها سمة شخصية متعددة الأبعاد تتضمن الالتزام تجاه النفس والآخرين، والاعتقاد بالقدرة على التحكم في الأحداث، والنظر إلى التغيير والتحديات كفرص للنمو وليس كتهديدات. وهي تمثل نمطاً من المواقف والمهارات التي تعزز قدرة الفرد على تحويل المواقف الضاغطة من مواقف مهددة إلى فرص للنمو الشخصي، ما يؤدي إلى تعزيز الصحة النفسية والجسدية وتحسين نوعية الحياة.

2.3.1.2 النظريات المفسرة للصلاية النفسية

تستند الصلاية النفسية إلى عدة نظريات ونماذج نفسية تحاول تفسير كيفية تفاعل الفرد مع الضغوط ومواجهتها. ومن أبرز هذه النظريات:

نظرية كوبازا للصلاية النفسية (Kobasa's Hardiness Theory): تعد نظرية سوزان كوبازا من أول وأهم النظريات التي تناولت مفهوم الصلاية النفسية. وقد طورت كوبازا هذه النظرية في أواخر السبعينيات كمحاولة لفهم كيف يمكن لبعض الأفراد أن يحافظوا على صحتهم رغم تعرضهم لمستويات عالية من الضغوط. وفقاً لهذه النظرية، فإن الصلاية النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية، هي: الالتزام (Commitment)، والتحكم (Control)، والتحدي (Challenge). وترى كوبازا أن هذه الأبعاد الثلاثة تعمل معاً كوحدة متكاملة لمساعدة الفرد على مواجهة الضغوط وتحويلها إلى فرص للنمو الشخصي (Mund, 2016).

نموذج لازاروس وفولكمان للضغط والمواجهة (Lazarus & Folkman's Transactional Model of Stress and Coping)

يقدم هذا النموذج إطاراً لفهم عملية التفاعل بين الفرد والبيئة في سياق الضغوط. ووفقاً لهذا النموذج، فإن الضغط ليس مجرد استجابة تلقائية للأحداث البيئية، بل هو نتيجة للتقييم المعرفي للفرد لهذه الأحداث وقدرته على مواجهتها. ويميز النموذج بين نوعين من التقييم: التقييم الأولي (تقييم التهديد المحتمل)، والتقييم الثانوي (تقييم القدرة على المواجهة). وترتبط الصلاية النفسية بهذا النموذج من خلال تأثيرها على عملية التقييم المعرفي؛ حيث يميل الأفراد ذوو الصلاية النفسية العالية إلى تقييم المواقف الضاغطة بشكل أقل تهديداً وأكثر قابلية للتحكم والمواجهة (Folkman & Lazarus, 2013).

نظرية الحفاظ على الموارد (Conservation of Resources Theory): طورها ستيفان هوبفول (Stevan Hobfoll)، وتقتض أن الأفراد يسعون إلى الحصول على الموارد والحفاظ عليها وحمايتها. وتشمل هذه الموارد الأشياء المادية (مثل المنزل والسيارة)، والظروف (مثل الوظيفة والعلاقات الجيدة)، والسمات الشخصية (مثل الثقة بالنفس واحترام الذات)، والطاقات (مثل المال والمعرفة). ووفقاً لهذه النظرية، فإن الضغط ينشأ عندما يواجه الأفراد تهديداً لمواردهم أو فقداناً فعلياً لها أو فشلاً في الحصول على موارد جديدة بعد استثمار موارد سابقة. وترتبط الصلابة النفسية بهذه النظرية من خلال كونها مورداً شخصياً مهماً يساعد الفرد على الحفاظ على موارده الأخرى وحمايتها من التهديدات (Hobfoll, 1989).

نظرية الصمود النفسي (Resilience Theory): تركز على قدرة الفرد على التعافي من الأزمات والصدمات والعودة إلى حالة التوازن النفسي. وترتبط الصلابة النفسية ارتباطاً وثيقاً بالصمود النفسي؛ حيث تعتبر من العوامل الواقية التي تعزز الصمود وتحمي من آثار الضغوط السلبية. وتشير الدراسات إلى أن الصلابة النفسية تسهم في تعزيز الصمود من خلال تأثيرها الإيجابي على التقييم المعرفي للمواقف الضاغطة واستراتيجيات المواجهة المستخدمة (Masten, 2001).

نظرية التقييم المعرفي للضغوط (Cognitive Appraisal Theory of Stress): طورها ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus) وتركز على دور التقييم المعرفي في تحديد استجابة الفرد للضغوط. ووفقاً لهذه النظرية، فإن استجابة الفرد للضغوط تعتمد على تقييمه المعرفي للموقف وتفسيره له. وترتبط الصلابة النفسية بهذه النظرية من خلال تأثيرها على عملية التقييم المعرفي؛

حيث يميل الأفراد ذوو الصلابة النفسية العالية إلى تفسير المواقف الضاغطة بطريقة أكثر إيجابية وأقل تهديداً (Lazarus, 1991).

نظرية الضغط البيولوجي لسيلي (Selye's General Adaptation Syndrome): تركز على الاستجابات الفسيولوجية للضغط، وتقترض أن الجسم يمر بثلاث مراحل عند التعرض للضغط: مرحلة الإنذار، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الإنهاك. وترتبط الصلابة النفسية بهذه النظرية من خلال دورها في تقليل الاستجابات الفسيولوجية السلبية للضغط وتعزيز قدرة الجسم على المقاومة وتجنب مرحلة الإنهاك (Selye, 1951).

وترى الباحثة أن نظرية كوبازا للصلابة النفسية، رغم أهميتها الكبيرة، تحتاج إلى إثراء في السياق الفلسطيني من خلال إضافة بُعد رابع قد يكون "الانتماء الوطني والثقافي". فالهوية الفلسطينية والانتماء للقضية الوطنية قد يشكلان مصدراً إضافياً للقوة والصمود يتجاوز الأبعاد الثلاثة التقليدية (الالتزام، التحكم، التحدي). هذا البعد الإضافي قد يفسر كيف يمكن للطلبة الفلسطينيين الحفاظ على صلابتهم النفسية رغم التحديات الاستثنائية التي يواجهونها.

3.3.1.2 أبعاد الصلابة النفسية

تتكون الصلابة النفسية، وفقاً للنموذج الذي قدمته كوبازا (Kobasa, 1982)، من ثلاثة أبعاد رئيسة تعمل معاً كوحدة متكاملة لمساعدة الفرد على مواجهة الضغوط وتحويلها إلى فرص للنمو الشخصي (Bartone et al., 2022)، وهذه الأبعاد هي:

أولاً- الالتزام (Commitment): يشير الالتزام إلى ميل الفرد للانخراط في ما يواجهه من أحداث وعدم الانسحاب منها. وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله (Heaton & Steinhardt, 2025). ويتضمن الالتزام عدة جوانب، منها: الالتزام تجاه

الذات: ويشمل معرفة الفرد لأهدافه وقيمه وأولوياته والالتزام بها. والالتزام تجاه العمل: ويتجلى في الانخراط في العمل والاهتمام به والشعور بالمسؤولية تجاهه. والالتزام تجاه الآخرين: ويتمثل في الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين وتقديم الدعم لهم.

وتشير الدراسات إلى أن الالتزام يساعد الفرد على الشعور بالهدف والمعنى في الحياة، مما يعزز قدرته على مواجهة الضغوط والصعوبات (علي، 2020). كما أن الأشخاص الملتزمين يميلون إلى البحث عن المعنى والهدف في ما يقومون به، مما يجعلهم أكثر قدرة على استيعاب التجارب الصعبة ودمجها في سياق أوسع من المعنى والهدف (Haider et al., 2024).

ثانياً- التحكم (Control): يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد بأنه قادر على التأثير في مجريات الأحداث التي يواجهها، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له (Bartone, 2012). ويتضمن التحكم عدة جوانب، منها: التحكم المعرفي: ويشمل القدرة على تفسير الأحداث وإعطائها معنى وتوقع حدوثها والتخطيط لها. والتحكم السلوكي: ويتمثل في القدرة على اتخاذ القرارات واختيار البدائل المناسبة والتصرف بفاعلية في المواقف المختلفة. والتحكم الانفعالي: ويشير إلى القدرة على ضبط الانفعالات والتحكم في التوتر والقلق وغيرها من المشاعر السلبية.

وتؤكد البحوث أن التحكم يساعد الفرد على الشعور بالقدرة على التأثير في الأحداث بدلاً من الشعور بالعجز والاستسلام، مما يعزز قدرته على مواجهة الضغوط بفاعلية (إسماعيل والرشيدي، 2020). كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التحكم يميلون إلى البحث عن حلول للمشكلات بدلاً من التركيز على اللوم والشكوى (Mund & Mishra, 2025).

ثالثاً- التحدي (Challenge): يشير التحدي إلى اعتقاد الفرد بأن التغيير هو أمر طبيعي في الحياة، وأن المواقف الصعبة تمثل فرصاً للنمو والتطور وليست تهديدات (بسيط، 2021). ويتضمن التحدي عدة جوانب، منها: المرونة المعرفية: وتشمل القدرة على تغيير وجهات النظر وتقبل الأفكار الجديدة والتكيف مع المواقف المتغيرة. وحب الاستطلاع: ويتجلى في الاهتمام بالمواقف الجديدة والرغبة في استكشافها. والقدرة على التعلم من التجارب: وتتمثل في استخلاص الدروس من التجارب، سواءً أكانت إيجابية أم سلبية، واستخدامها في تطوير الذات.

وتشير الأدبيات إلى أن التحدي يمكن الفرد من النظر إلى التغييرات والضغط كفرص للنمو بدلاً من النظر إليها كتهديدات، مما يعزز قدرته على التكيف والمرونة (Bartone et al., 2022). كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التحدي يميلون إلى الإقبال على المواقف الجديدة والصعبة بدلاً من تجنبها، وينظرون إلى الفشل على أنه فرصة للتعلم وليس نهاية (Haider et al., 2024).

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأبعاد الثلاثة تتفاعل وتتكامل مع بعضها البعض، وتعمل كنظام متكامل يعزز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط (Heaton & Steinhardt, 2025). فالالتزام يمنح الفرد الشعور بالهدف والمعنى، والتحكم يمنحه الشعور بالقدرة على التأثير، والتحدي يمنحه النظرة الإيجابية للتغيير والصعوبات. وهذه المكونات الثلاثة معاً تشكل الصلابة النفسية التي تساعد الفرد على تحويل المواقف الضاغطة من تهديدات إلى فرص للنمو والتطور (Mund & Mishra, 2025).

4.3.1.2 أهمية الصلابة النفسية

تبرز أهمية الصلابة النفسية في دورها الحيوي كعامل وقائي وتعزيزي للصحة النفسية والجسدية، ويمكن تلخيص هذه الأهمية في عدة نقاط:

حماية الصحة النفسية والجسدية: تعمل الصلابة النفسية كعامل وقائي يحمي الفرد من الآثار السلبية للضغوط على الصحة النفسية والجسدية. وقد أشارت دراسة هسنفاند وآخرون (Hasanvand et al., 2013) إلى أن الأشخاص الذين يظهرون مستويات عالية من الصلابة النفسية أقل عرضة للتأثر بالأزمات والمواقف الصعبة مقارنة بغيرهم. كما أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الصلابة النفسية تسهم في تقليل احتمالية الإصابة بالأمراض المرتبطة بالضغوط النفسية مثل أمراض القلب. ويرجع هذا التأثير الوقائي إلى عدة آليات، منها: تقليل الاستجابات الفسيولوجية السلبية للضغوط، مثل إفراز هرمونات التوتر، وتعديل تقييم المواقف الضاغطة بحيث تبدو أقل تهديداً، وتعزيز استخدام استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية للتعامل مع الضغوط.

تعزيز التكيف مع الضغوط: تساعد الصلابة النفسية الفرد على التكيف بشكل أفضل مع مختلف أنواع الضغوط، سواء كانت ضغوطاً يومية أو أزمات كبيرة. فالأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية لديهم القدرة على مواجهة الضغوط بشكل أفضل والاحتفاظ بسلامتهم النفسية حتى في مواجهة المواقف التي تبدو غير قابلة للتحكم. وهذا ما أكدته دراسة محمد وآخرون (Mohammad et al., 2020) التي أشارت إلى أن الصلابة النفسية تُمكن الشخص من مواجهة المواقف الحياتية المليئة بالتحديات بمرونة ومثابرة، وتحافظ على الاستقرار النفسي في مواجهة الضغوط.

تعزيز النمو الشخصي: تسهم الصلابة النفسية في تعزيز النمو الشخصي من خلال مساعدة الفرد على النظر إلى التحديات والصعوبات كفرص للتعلم والتطور. فالأشخاص ذوو الصلابة النفسية

العالية يميلون إلى الاستفادة من تجاربهم الصعبة في تطوير مهاراتهم وتوسيع آفاقهم، مما يؤدي إلى نمو شخصي مستمر. وهذا ما يعرف بالنمو ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Growth)، وهو التغيرات الإيجابية التي تحدث نتيجة للمرور بتجارب صعبة أو صادمة (Jayawickreme et al., 2021).

تحسين الأداء في مختلف مجالات الحياة: ترتبط الصلابة النفسية بتحسين الأداء في مختلف مجالات الحياة، مثل العمل والدراسة والعلاقات الشخصية. فالأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يميلون إلى: التركيز بشكل أفضل على المهام والأهداف حتى في ظل الضغوط، الاستمرار في السعي نحو الأهداف رغم العقبات والصعوبات، التعامل بشكل أكثر فاعلية مع التحديات والمشكلات، والحفاظ على علاقات إيجابية مع الآخرين حتى في الأوقات الصعبة (إسماعيل والرشيدي، 2020). وهذا ما أكدته العبدلي (2012) الذي وضح أن الصلابة النفسية تمثل واحدة من السمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط، وأن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، كما أنهم قادرون على مواجهة الضغوط بشكل مباشر وفاعل، ما يمكنهم من تحقيق النجاح في التعامل مع التحديات وتحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً.

تعزيز الصمود النفسي: ترتبط الصلابة النفسية ارتباطاً وثيقاً بالصمود النفسي، وهو القدرة على التعافي من الأزمات والصدمات والعودة إلى حالة التوازن النفسي. فالصلابة النفسية تعزز الصمود من خلال: تعزيز الثقة بالنفس والفاعلية الذاتية، تنمية مهارات المواجهة الفاعلة للضغوط، تعزيز القدرة على إعادة تفسير التجارب السلبية بطريقة إيجابية، وتعزيز القدرة على استخلاص المعنى

والدروس من التجارب الصعبة (Bartone et al., 2022؛ Dymecka et al., 2021؛ الرفاعي وأحمد، 2019).

تعزيز الصحة النفسية الإيجابية: لا تقتصر أهمية الصلابة النفسية على الوقاية من الاضطرابات النفسية، بل تمتد لتشمل تعزيز الجوانب الإيجابية للصحة النفسية، مثل: الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة، تحقيق الذات وتطوير الإمكانيات الشخصية، بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، والشعور بالاستقلالية والقدرة على توجيه الذات (Haider et al., 2024؛ Kimhi et al., 2020؛ هيبه ورزق، 2021).

تعزيز القدرة على اتخاذ القرارات: تسهم الصلابة النفسية في تحسين القدرة على اتخاذ القرارات، وبخاصة في المواقف الضاغطة. فالأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية يميلون إلى: الحفاظ على الهدوء والتركيز في المواقف الضاغطة، جمع المعلومات وتحليلها بشكل منطقي، تقييم البدائل المختلفة واختيار الأنسب منها، وتحمل مسؤولية القرارات والتعلم من نتائجها (عبد الفتاح وأحمد، 2019؛ Bartone, 2012; Palamarchuk & Vaillancourt, 2021).

5.3.1.2 خصائص الأشخاص ذوي الصلابة النفسية العالية

يتميز الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من الصلابة النفسية بمجموعة من الخصائص التي تميزهم عن غيرهم وتساعدهم على مواجهة التحديات والضغوط بفاعلية. ومن أبرز هذه الخصائص:

القدرة على التفكير الإيجابي: يميل الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية إلى تبني نظرة إيجابية للحياة والمواقف المختلفة. فهم يركزون على الجوانب الإيجابية ويبحثون عن الفرص حتى في المواقف الصعبة. وقد أشار بسيط (2021) إلى أن أحد الجوانب المهمة في الصلابة النفسية هو

القدرة على التفكير الإيجابي وتفسير الأحداث بطريقة تسمح للشخص بالنظر إلى الأمور من منظور مختلف.

القدرة على التحكم: يشعر الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية بقدرتهم على التحكم في حياتهم وظروفهم، بدلاً من الشعور بأنهم ضحايا للظروف. وهذا الشعور بالتحكم يمنحهم الثقة والقدرة على اتخاذ الإجراءات اللازمة لمواجهة التحديات. وقد أكدت كوبازا (Kobasa et al., 1982) أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يثقون بقدرتهم على التأثير في مجرى حياتهم.

الالتزام: يظهر الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية مستويات عالية من الالتزام تجاه أنفسهم وأهدافهم وقيمهم والآخرين. فهم ينخرطون بنشاط في ما يقومون به ويلتزمون بأهدافهم حتى في مواجهة الصعوبات. وقد أشار العبدلي (2012) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بالهدوء الانفعالي، كما أنهم قادرون على مواجهة الضغوط بشكل مباشر وفعال.

رؤية التحديات كفرص للنمو: ينظر الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية إلى التحديات والتغيرات على أنها فرص للنمو والتطور، وليست تهديدات. فهم يرون في المواقف الصعبة فرصة لتعلم مهارات جديدة وتوسيع آفاقهم. وهذا ما أكدته بسيط (2021) عندما أشار إلى أن التحدي، كأحد أبعاد الصلابة النفسية، يرتبط بالنظر إلى التغيرات والمواقف الصعبة كفرص للتعلم والنمو، وليس كتهديدات.

المرونة النفسية: يتمتع الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية بمرونة عالية تمكنهم من التكيف مع المواقف المتغيرة والضغوط المختلفة. فهم قادرون على تعديل استراتيجياتهم وأفكارهم وسلوكياتهم بما يتناسب مع متطلبات كل موقف (Mohammad et al., 2020).

التحفيز الداخلي: يتميز الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية بمستويات عالية من التحفيز الداخلي. فهم مدفوعون بأهدافهم وقيمهم الداخلية، وليس بالمكافآت الخارجية أو الخوف من العقاب. وقد أشارت دراسة هسلفاند وآخرون (Hasanvand et al., 2013) إلى أن الصلابة النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحفيز الداخلي والشعور بالسيطرة على الحياة.

مهارات حل المشكلات: يمتلك الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية مهارات متقدمة في حل المشكلات. فهم قادرين على تحديد المشكلات وتحليلها وتطوير حلول مبتكرة لها. كما أنهم لا يتجنبون المشكلات بل يواجهونها بشكل مباشر وفاعل (إسماعيل والرشيدي، 2020).

القدرة على تنظيم المشاعر: يتمتع الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية بقدرة جيدة على تنظيم مشاعرهم. فهم يدركون مشاعرهم ويفهمونها ويديرونها بطريقة صحية، دون كبتها أو المبالغة في التعبير عنها. وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والقدرة على الحفاظ على الاستقرار العاطفي حتى في المواقف الضاغطة (Haider et al., 2024 Bartone et al., 2022;).

الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية: يتمتع الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية بثقة كبيرة بأنفسهم وبقدراتهم. فهم يؤمنون بقدرتهم على التعامل مع مختلف التحديات والصعوبات، وهذه الثقة تمنحهم القوة والثبات في مواجهة الضغوط (Bartone et al., 2022).

التوازن في الحياة: يحرص الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية على تحقيق التوازن في مختلف جوانب حياتهم. فهم يوازنون بين العمل والحياة الشخصية، وبين الجد والترفيه، وبين الاهتمام بأنفسهم والاهتمام بالآخرين (Mohammad et al., 2020).

القدرة على التعلم من التجارب: يستفيد الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية من تجاربهم المختلفة، سواءً أكانت إيجابية أم سلبية. فهم يستخلصون الدروس والعبر من كل تجربة ويوظفونها في تحسين حياتهم وتطوير مهاراتهم (Jayawickreme et al., 2021).

البحث عن المعنى: يسعى الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية إلى إيجاد معنى وهدف في حياتهم وفي ما يقومون به. فهم يربطون أنشطتهم وتجاربهم بقيمهم ومعتقداتهم الأساسية، ما يمنحهم الشعور بالمعنى والهدف (Haider et al., 2024).

القدرة على بناء علاقات داعمة: يمتلك الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية القدرة على بناء علاقات إيجابية وداعمة مع الآخرين. فهم يسعون إلى الاتصال والتواصل مع الآخرين، ويبنون شبكات دعم اجتماعي قوية تساعدهم في مواجهة التحديات (علي، 2020).

الاستقلالية: يتمتع الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية بمستوى عالٍ من الاستقلالية. فهم يعتمدون على أنفسهم في اتخاذ القرارات وحل المشكلات، دون الاعتماد المفرط على الآخرين. وهذه الاستقلالية لا تعني العزلة أو رفض المساعدة، بل تعني القدرة على الاعتماد على الذات عند الحاجة (إسماعيل والرشيدي، 2020).

التفاؤل المدروس: يتبنى الأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية نظرة تفاؤلية واقعية للحياة. فهم متفائلون بشأن المستقبل ويتوقعون نتائج إيجابية، لكن هذا التفاؤل يستند إلى تقييم واقعي للظروف والإمكانات، وليس إلى أوهام أو آمنيات غير واقعية. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الصلابة النفسية ترتبط إيجابياً بالتفاؤل والمشاعر الإيجابية، والقدرة على الحفاظ على الأمل حتى في مواجهة التحديات (Haider et al., 2024؛ Crowley et al., 2003؛ هيبه ورزق، 2021).

4.1.2 تحقيق الذات

1.4.1.2 مفهوم تحقيق الذات

يُعد مفهوم تحقيق الذات (Self-Actualization) من المفاهيم المحورية في علم النفس الإنساني، وقد تطور هذا المفهوم عبر مسارات فكرية متعددة منذ طرحه لأول مرة على يد كورت جولدشتاين (Kurt Goldstein) في ثلاثينيات القرن العشرين. ويشير مفهوم تحقيق الذات إلى عملية تحقيق الفرد لإمكاناته وقدراته الكامنة، وتفعيلها بشكل كامل في مختلف جوانب حياته، بما يتماشى مع طبيعته وميوله وقيمه الأساسية (Bahazar & Mammad, 2021).

وقد تعددت التعريفات التي قدمها العلماء والباحثون لمفهوم تحقيق الذات، ما يعكس ثراء هذا المفهوم وتعدد أبعاده. فيعرفه بن دواد وسقاي (2020) بأنه حاجة الفرد الأساسية لتوظيف إمكاناته وقدراته، وترجمتها إلى واقع يرتبط بالتحصيل والإنجاز والتعبير عن الذات. كما يؤكدان أن تحقيق الذات يعني نمو إمكانات الفرد، المتمثلة في وضوح وعمق الأحاسيس والأفكار والرغبات والاهتمامات والقدرات، وقوة الإرادة والمواهب، والتعبير عن النفس، والعلاقات مع الآخرين.

ومن زاوية أخرى، يصف دسوقي (1991) تحقيق الذات بأنه إدراكنا لأنفسنا جسدياً وعقلياً واجتماعياً. وبشكل أكثر شمولية، يعرفه داود حمدي (1997) بأنه مفهوم شامل يتضمن جميع الأفكار والمشاعر لدى الفرد التي تعبر عن خصائص جسميه وعقليه وشخصيته، بما في ذلك معتقداته وقيمه وخبراته السابقة وطموحاته المستقبلية.

وفي سياق متصل، يعرف السليمي (2014) تحقيق الذات بأنه الاستثمار الأمثل لطاقت وإمكانات الفرد وسلوكه بصورة عفوية، حيث تعكس حقيقته كما هي وليس كما يراها الآخرون.

بينما يقدم منصور (2023) تعريفاً أكثر تركيزاً على الجانب العملي؛ حيث يرى أن تحقيق الذات هو استغلال وتوظيف الإنسان لذاته، لتحقيق إشباع رغباته والوصول إلى المستوى الذي يطمح إليه، ويتمثل ذلك في كونه شخصاً متقبلاً لنفسه، متفائلاً، واثقاً في قدراته، ويمتلك القدرة على الإنجاز.

ومن خلال هذه التعريفات المتنوعة، يمكن استخلاص عدة سمات أساسية لمفهوم تحقيق الذات، فهو عملية مستمرة ومتطورة، وليست حالة ثابتة أو نهائية، كما أنه يتضمن تفعيل الإمكانيات والقدرات الكامنة لدى الفرد، ويرتبط بالنمو الشخصي والتطور المستمر في مختلف جوانب الشخصية. إضافة إلى ذلك، فإن تحقيق الذات يعكس توافقاً بين ذات الفرد الحقيقية وسلوكه الظاهر، ويتضمن عناصر معرفية وانفعالية وسلوكية واجتماعية متكاملة، كما يرتبط بالإنجاز والتحصيل والتعبير عن الذات بشكل أصيل.

2.4.1.2 النظريات المفسرة لتحقيق الذات

تعددت المداخل النظرية التي تناولت مفهوم تحقيق الذات، وقدمت إسهامات مهمة في فهم طبيعته وآلياته ومظاهره، ومنها:

نظرية الحاجات لماسلو (Maslow's Hierarchy of Needs): تعد من أشهر النظريات التي تناولت مفهوم تحقيق الذات وأكثرها تأثيراً. فقد قدم ماسلو هرمًا للحاجات الإنسانية، وضع في قاعدته الحاجات الفسيولوجية الأساسية، ثم حاجات الأمان، ثم الحاجات الاجتماعية، ثم حاجات التقدير، وأخيراً في قمة الهرم وضع حاجة تحقيق الذات. ووفقاً لماسلو، فإن تحقيق الذات هو الحاجة إلى تحقيق الإمكانيات الكاملة للفرد وتفعيل قدراته إلى أقصى حد ممكن (Navy, 2020).

وقد وصف ماسلو الأشخاص المحققين لذواتهم بأنهم يتميزون بعدة خصائص، منها: إدراك الواقع بشكل دقيق، تقبل الذات والآخرين، التلقائية والبساطة، التركيز على المشكلات وليس على الذات، الاستقلالية، تجديد التقدير، الخبرات القمة، الاهتمام بالبشرية، العلاقات الشخصية العميقة، الإبداع، مقاومة المسيرة الاجتماعية. ويعتبر ماسلو أن الشخص الذي يحقق ذاته هو من يستطيع الوصول إلى الحالة التي يرغب أن يكون عليها، ويستمتع بالحياة أكثر من غيره، ويعيش بحماس وتوجه نحو أهداف مستقبلية محددة (Acevedo, 2018).

نظرية الذات لكارل روجرز (Carl Rogers) (Rogers' Self Theory): تعد من النظريات المهمة الأخرى التي قدمت مفهوماً لتحقيق الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الذات لدى روجرز، فكل فرد نزعة فطرية نحو تحقيق الذات، وهي عملية مستمرة من التطور والنمو نحو تحقيق الإمكانات الكامنة. وقد ميز روجرز بين الذات الحقيقية (الذات كما هي فعلاً) والذات المثالية (الذات كما يرغب الفرد أن تكون). وفي حالة تحقيق الذات، يكون هناك توافق بين الذات الحقيقية والذات المثالية، مما يؤدي إلى الشعور بالرضا والتوافق النفسي (Ismail & Tekke, 2015).

ويرى روجرز (Rogers) أن عملية تحقيق الذات تتطلب توفر شروط معينة، منها: الأصالة أو التطابق (Congruence) بين الخبرة الداخلية والتعبير الخارجي عنها، والقبول غير المشروط (Unconditional Positive Regard) من البيئة المحيطة، والادراك العاطفي (Empathic Understanding) من الآخرين. وعندما تتوفر هذه الشروط، يتمكن الفرد من النمو والتطور نحو تحقيق إمكاناته الكاملة (Bozarth, 2013).

وتقدم نظرية ماسلو (Maslow) رؤية مختلفة لتحقيق الذات؛ حيث يذكر لقطامي وأبو نعيم (2014) أن تحقيق الذات يعد الدافع الرئيس، بل هو الدافع الوحيد للفرد؛ حيث تعتبر المحركات

الأخرى مثل الجوع والجنس والقوة والإنجاز ليست سوى مظاهر لغرض أسمى يتمثل في تحقيق الفرد لذاته. وتؤكد هذه النظرية على مركزية تحقيق الذات في النظام الدافعي للإنسان، وأن جميع الدوافع الأخرى ما هي إلا وسائل لتحقيق هذا الهدف الأسمى.

ومن الإسهامات المهمة الأخرى، نظرية التحليل التوافقي لكارين هورني (Karen Horney's Neo-Freudian Theory)، التي قدمت مفهوماً لتحقيق الذات يرتبط بما أسمته "الذات الحقيقية" في مقابل "الذات المزيفة". ووفقاً لهورني، فإن تحقيق الذات يتمثل في تحقيق الإمكانات الحقيقية للفرد، بدلاً من السعي وراء صورة مثالية غير واقعية للذات. وترى هورني أن الثقافة والعلاقات الأسرية المبكرة تلعب دوراً مهماً في تشكيل القدرة على تحقيق الذات، حيث يمكن أن تؤدي العلاقات غير الصحية إلى تطوير "عصاب الشخصية" الذي يعيق تحقيق الذات الحقيقية (Frie, 2023).

وفي سياق مختلف، قدم كارل يونغ (Carl Jung) مفهوم "الفردانية" (Individuation) كعملية نفسية يصبح من خلالها الفرد متكاملًا نفسيًا ومميزًا عن الآخرين. وتتضمن هذه العملية تحقيق توازن بين مختلف جوانب الشخصية، بما في ذلك الوعي واللاوعي، والأنيميا والأنيموس، والظل والشخصية العامة. ووفقاً ليونغ، فإن الفردانية هي عملية مستمرة من النمو النفسي نحو تحقيق الذات، وتتطلب مواجهة الجوانب المظلمة من الشخصية (الظل) ودمجها في نظام متكامل (Jung, 2014).

إضافة إلى ذلك، قدم روبرتو أسجيولي أنموذجاً للتركيب النفسي يتضمن مفهوماً لتحقيق الذات كعملية تتضمن دمج وتوحيد مختلف جوانب الشخصية تحت إشراف "الذات الأسمى" أو "الذات الروحية". وتتضمن عملية التركيب النفسي مراحل متعددة، بدءاً من التعرف على العناصر المختلفة

للشخصية، ثم تحرير الذات الواعية من سيطرة هذه العناصر، ثم اكتشاف الذات الحقيقية، وأخيراً إعادة تشكيل الشخصية حول هذه الذات الحقيقية (Assagioli, 1961).

وتجدر الإشارة إلى أن المفاهيم الإنسانية لتحقيق الذات تطورت بشكل كبير في العقود الأخيرة، مع دمج أفكار من علم النفس الإيجابي ونظريات النمو ما بعد الرسمي. وتؤكد هذه المقاربات المعاصرة على دور السياق الثقافي والاجتماعي في تشكيل تحقيق الذات، وعلى الطبيعة المتعددة الأبعاد لهذا المفهوم. كما أنها تهتم بالعلاقة بين تحقيق الذات والرفاهية النفسية والسعادة والمعنى في الحياة (Kaufman, 2018).

وتلاحظ الباحثة أن معظم النظريات التي تناولت تحقيق الذات قد طُورت في سياقات ثقافية تؤكد على الفردية والإنجاز الشخصي، بينما قد يختلف مفهوم تحقيق الذات في السياق الفلسطيني ليشمل أبعاداً جماعية وطنية أوسع. فتحقيق الذات للطالب الفلسطيني قد لا يقتصر على النمو الشخصي والإنجاز الفردي، بل قد يمتد ليشمل المساهمة في النضال الوطني وخدمة المجتمع والحفاظ على الهوية الثقافية، ما يستدعي إعادة النظر في مؤشرات قياس تحقيق الذات في هذا السياق.

3.4.1.2 أبعاد تحقيق الذات

يُعد تحقيق الذات مفهوماً متعدد الأبعاد، يشمل جوانب متنوعة من النمو الشخصي والتطور النفسي (Kaufman, 2023). وقد قدم الباحثون تصنيفات متعددة لأبعاد تحقيق الذات، ومن أبرز هذه الأبعاد الإدراك العالي للواقع (Heightened Awareness of Reality)، الذي يتضمن قدرة الفرد على إدراك الواقع بشكل دقيق وموضوعي، بعيداً عن التشويشات المعرفية والتحيزات الإدراكية (Acevedo, 2018). ويتميز الأشخاص المحققون لذواتهم، كما أشار ماسلو في نظريته

الكلاسيكية (Maslow, 1970)، بقدرتهم على رؤية العالم كما هو فعلاً، وليس كما يرغبون أن يكون، ويشمل هذا الإدراك الدقيق للواقع الوعي بالذات، والوعي بالآخرين، والوعي بالبيئة المحيطة (Navy, 2020).

ومن الأبعاد المهمة الأخرى لتحقيق الذات تقبل الذات والآخرين (Self and Others Acceptance)، الذي يتضمن تقبل الفرد لذاته كما هي، بجوانبها الإيجابية والسلبية، دون تقييم مبالغ فيه أو نقد ذاتي قاسٍ. ويمتد هذا التقبل ليشمل الآخرين، حيث يتقبلهم الفرد بنفس الطريقة، مع الاعتراف بحقهم في الاختلاف والتفرد. وقد أكد روجرز (Rogers, 1961) على أهمية التقبل غير المشروط كشرط أساسي للنمو النفسي وتحقيق الذات. ويشمل هذا البعد تقبل النقاط الإيجابية والسلبية في الشخصية، وتقبل المشاعر الإنسانية المختلفة، وتقبل القيود والمحدوديات البشرية، وتقبل الآخرين دون أحكام مسبقة أو توقعات غير واقعية.

بالإضافة إلى ذلك، تمثل القدرة على الإنجاز (Achievement Capacity) بعداً محورياً آخر في تحقيق الذات؛ حيث تتضمن قدرة الفرد على تحديد أهداف ذات قيمة شخصية والسعي لتحقيقها بمثابرة وإصرار. وتشير الشيمي (2021) إلى أن تحقيق الذات هو عملية مستمرة تتطلب استغلال الإمكانيات لتحقيق الإنجازات، وتشمل القدرة على الإنجاز تحديد أهداف واضحة وواقعية وذات معنى شخصي، وتطوير المهارات والقدرات اللازمة لتحقيق هذه الأهداف، وتنظيم الوقت والجهد بشكل فاعل، والتغلب على العقبات والتحديات، وتحقيق التوازن بين مختلف مجالات الحياة.

ويعد بعد الاستقلالية والتوجيه الذاتي (Autonomy and Self-Direction) من الأبعاد الأساسية لتحقيق الذات، حيث يتضمن قدرة الفرد على اتخاذ القرارات وتوجيه حياته بناءً على قناعاته ومعاييره الداخلية، بدلاً من الاعتماد على توجيهات الآخرين أو المعايير الخارجية. وتؤكد

علاونة (2017) أن تحقيق الذات هو تعبير عن الذات والسعي للوصول إلى الإمكانيات القصوى بهدف تعزيز القدرات الفردية والمساهمة في خدمة المجتمع. ويشمل هذا البعد الاستقلال الفكري والعاطفي والسلوكي، ومقاومة الضغوط الاجتماعية والثقافية التي تتعارض مع القيم والمعتقدات الشخصية.

ومن الأبعاد التي تحظى باهتمام متزايد بعد العلاقات الإنسانية العميقة (Deep Human Relationships)، الذي يتضمن قدرة الفرد على إقامة علاقات إنسانية عميقة وأصيلة، تتسم بالتعاطف والاحترام المتبادل والأصالة. ويشير بن دواد وسقاي (2020) إلى أن تحقيق الذات يرتبط بالعلاقات مع الآخرين، وبقدرة الفرد على التعبير عن نفسه في سياق هذه العلاقات. ويشمل هذا البعد القدرة على التواصل العميق والأصيل مع الآخرين، وتطوير علاقات متوازنة تسمح باستقلالية كل طرف، والقدرة على التعاطف وفهم وجهات نظر وخبرات الآخرين، والالتزام بالعلاقات المهمة والحفاظ عليها عبر الزمن.

وتجدر الإشارة إلى أن بعد الإبداع والتجديد (Creativity and Innovation) يمثل جانباً مهماً آخر من جوانب تحقيق الذات، حيث يتضمن قدرة الفرد على التفكير والتصرف بطرق أصيلة ومبتكرة، وتطوير حلول جديدة للمشكلات، والتعبير عن الذات بشكل إبداعي. وقد أكد ماسلو (Maslow, 1954) على أن الإبداع هو سمة أساسية للأشخاص المحققين لذواتهم، وأنه ينبع من تكامل الشخصية وتحررها من القيود والكبت. ويشمل هذا البعد التفكير المتباعد والمرونة العقلية، والانفتاح على الخبرات الجديدة والأفكار غير المألوفة، والقدرة على تجاوز القوالب النمطية والتفكير خارج الصندوق، والشجاعة في تجربة أساليب وطرق جديدة، والتعبير الإبداعي عن الذات في مختلف المجالات.

وأخيراً، يمثل بعد المعنى والهدف في الحياة (Meaning and Purpose in Life) أحد الأبعاد الجوهرية لتحقيق الذات، حيث يتضمن إحساس الفرد بوجود معنى وهدف في حياته، وارتباط أنشطته وخبراته بقيم وغايات أكبر من الذات. ويرى ودعاني (2020) أن تحقيق الذات هو الحاجة الإنسانية الأعلى، وأنه يرتبط بالشعور بالمعنى والهدف في الحياة. ويشمل هذا البعد وضوح القيم والمبادئ الشخصية التي توجه الحياة، والشعور بأن الحياة ذات قيمة ومعنى، والالتزام بأهداف تتجاوز المصلحة الذاتية المباشرة، والقدرة على إيجاد معنى حتى في المواقف الصعبة والتحديات، والإحساس بالاتجاه والغاية في الحياة.

4.4.1.2 أهمية تحقيق الذات

تكمن أهمية تحقيق الذات في دوره المحوري في تحقيق النمو النفسي المتكامل والصحة النفسية الإيجابية للفرد. وتتجلى هذه الأهمية في عدة جوانب، منها تعزيز الصحة النفسية الإيجابية؛ حيث يرتبط تحقيق الذات ارتباطاً وثيقاً بمؤشرات الصحة النفسية الإيجابية، مثل: السعادة، والرضا عن الحياة، والهناء النفسي. فالأفراد الذين يحققون ذاتهم يتمتعون عادة بمستويات أعلى من السعادة والرضا، ومستويات أقل من القلق والاكتئاب. ويرجع ذلك إلى الشعور بالتماسك والتكامل النفسي الذي ينتج عن تحقيق الذات، والذي يعزز المناعة النفسية ضد الاضطرابات والأزمات (Kaufman, 2023).

كما يسهم تحقيق الذات في تحسين جودة الحياة بشكل عام، من خلال تعزيز الشعور بالمعنى والهدف، وتحسين العلاقات الشخصية، وزيادة الكفاءة والإنتاجية في مختلف مجالات الحياة. فالأفراد الذين يحققون ذاتهم يكونون أكثر قدرة على الاستمتاع بالحياة وتقدير جمالياتها وإثراء تجاربهم الشخصية. وهذا ما تؤكدته دراسة بافي (Pavai et al., 2021)، التي توصلت إلى وجود

علاقة إيجابية بين اتخاذ القرار وتحقيق الذات لدى المراهقين، ما يشير إلى أهمية تحقيق الذات في تعزيز القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.

وتبرز أهمية تحقيق الذات أيضاً في تعزيز المرونة والصمود النفسي، والقدرة على التكيف مع التحديات والضغوط الحياتية. فالأفراد الذين يحققون ذاتهم يكونون أكثر قدرة على استيعاب الصدمات والأزمات، وإعادة بناء التوازن النفسي بعد التعرض للمواقف الصعبة. وذلك لأن تحقيق الذات يرتبط بتطوير موارد نفسية إيجابية مثل الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة المعرفية والعاطفية. وهذا ما أكدته نتائج دراسة الرفاعي وآخرون (2019) التي أشارت إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفعاً من الصمود النفسي وتحقيق الذات يتمتعون بقدرة أفضل على التحكم في جوانب حياتهم وتوجهها، ما يساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية.

ويرتبط تحقيق الذات بتحسين الأداء والإنجاز في مختلف مجالات الحياة، سواءً على المستوى الأكاديمي أو المهني أو الشخصي. فالأفراد الذين يحققون ذاتهم يكونون أكثر دافعية وتركيزاً والتزاماً بأهدافهم، وأكثر قدرة على توظيف إمكانياتهم وقدراتهم بشكل فاعل. كما أن تحقيق الذات يرتبط بالإبداع والابتكار والقدرة على حل المشكلات بطرق غير تقليدية. وهذا ما أشارت إليه دراسة عسيري (2021) التي توصلت إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات، ما يؤكد على أهمية تحقيق الذات في التعامل مع الضغوط وتحويلها إلى فرص للنمو والتطور.

وتتجلى أهمية تحقيق الذات أيضاً في تحسين جودة العلاقات الاجتماعية وتعزيز التواصل الإيجابي مع الآخرين. فالأفراد الذين يحققون ذاتهم يكونون أكثر وعياً بذواتهم وأكثر تقبلاً للاختلافات، ما يجعلهم أكثر قدرة على بناء علاقات أصيلة وعميقة مع الآخرين. كما أن تحقيق

الذات يرتبط بتطوير مهارات التعاطف والتواصل والتعاون، ما يسهم في تحسين جودة التفاعلات الاجتماعية. وهذا ما أكدته ماسلو (Maslow, 1970) عندما أشار إلى أن الأشخاص المحققين لذواتهم يقيمون علاقات شخصية عميقة، وإن كانت قليلة العدد، تتسم بالصدق والتعاطف والاحترام المتبادل.

ويمثل تحقيق الذات عملية مستمرة من النمو والتطور الشخصي، وليس حالة نهائية يصل إليها الفرد. وهذا النمو المستمر يفتح آفاقاً جديدة للتجارب والخبرات، ويجعل الحياة أكثر ثراءً وعمقاً. فالأفراد الذين يحققون ذاتهم يكونون في حالة مستمرة من التعلم والاكتشاف والتجديد، مما يجعل حياتهم أكثر حيوية وإثارة. وهذا ما يؤكدته قطامي وأبو نعيم (2014)، اللذين يريا أن تحقيق الذات هو عملية دينامية تعني استمرار النمو الشخصي الذي يأخذ مسارات محددة ضمن حياة الفرد، مثل: الاستقلال الذاتي الناضج، والتغير نحو المزيد من الاعتماد على النفس، وتوجيه الذات والتحرر من المؤثرات الخارجية غير المواتية، بالإضافة إلى القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات.

ويرتبط تحقيق الذات بتطوير الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والالتزام بقضايا أكبر من الذات. فالأفراد الذين يحققون ذاتهم يميلون إلى تجاوز الاهتمامات الذاتية الضيقة والانخراط في أنشطة تسهم في تحسين حياة الآخرين والمجتمع ككل. وهذا الالتزام الاجتماعي يعود بالنفع على الفرد من خلال تعزيز الشعور بالمعنى والإنجاز والانتماء. وهذا ما تؤكدته علاونة (2017) التي ترى أن تحقيق الذات هو تعبير عن الذات والسعي للوصول إلى الإمكانيات القصوى بهدف تعزيز القدرات الفردية والمساهمة في خدمة المجتمع.

ويسهم تحقيق الذات في تحقيق التكامل والتوازن بين مختلف جوانب الشخصية، وبين مختلف أدوار الحياة التي يقوم بها الفرد. فالأفراد الذين يحققون ذاتهم يكونون أكثر قدرة على الموازنة بين العمل والحياة الشخصية، وبين الاحتياجات الفردية والاحتياجات الاجتماعية، وبين الجوانب المادية والروحية في الحياة. وهذا التوازن يسهم في تحقيق الانسجام والتناغم النفسي، ما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والجسدية للفرد.

5.4.1.2 خصائص الأشخاص المحققين لذواتهم

يتميز الأشخاص المحققون لذواتهم بمجموعة من الخصائص والسمات التي تعكس مستوى عالياً من النضج النفسي والتكامل الشخصي. وقد قدم ماسلو (Maslow, 1954) تصوراً شاملاً لهذه الخصائص من خلال دراساته على مجموعة من الأشخاص الذين اعتبرهم محققين لذواتهم. ومن أبرز هذه الخصائص الإدراك الواقعي الدقيق للذات والعالم؛ حيث يتمتع هؤلاء الأشخاص بقدرة عالية على إدراك أنفسهم والعالم من حولهم بشكل موضوعي، بعيداً عن التشويهات المعرفية والتحيزات الإدراكية (Rogers, 1961). ويمكن هذا الإدراك الدقيق الأفراد من اتخاذ قرارات أكثر حكمة وفاعلية، وتكوين علاقات أكثر أصالة وعمقاً.

ويضيف عبد الخالق (2016) أن تقبل الذات والآخرين يعد سمة أساسية للأشخاص المحققين لذواتهم؛ حيث يتقبلون أنفسهم بجوانبهم الإيجابية والسلبية، دون مبالغة في التقييم الذاتي أو النقد القاسي. ويمتد هذا التقبل ليشمل الآخرين، فهم يحترمون اختلافاتهم وتفردهم، مع الاعتراف بحقوقهم في التعبير عن آرائهم ومشاعرهم. كما يشير كوفمان (Kaufman, 2023) إلى أن هذا التقبل لا يعني الرضا السلبي أو الاستسلام، بل يعني الاعتراف الواقعي بالذات والآخرين مع السعي المستمر للتطور والنمو.

وتتجلى التلقائية والبساطة كخاصية مميزة أخرى للأشخاص المحققين لذواتهم، فهم يتصرفون بتلقائية ويعبرون عن مشاعرهم وأفكارهم بشكل أصيل وصادق. وكما توضح الشيمي (2021)، فإن هذه التلقائية تتبع من الثقة بالنفس والتصالح مع الذات، وليس من الاندفاع أو عدم النضج. وترتبط هذه الخاصية بمفهوم "الأصالة" الذي طوره روجرز في نظريته عن الذات، والذي يشير إلى التطابق بين الخبرة الداخلية والتعبير الخارجي عنها.

ومن الخصائص البارزة الأخرى، كما يذكر ودعاني (2020)، التركيز على المشكلات وليس على الذات، حيث يميل الأشخاص المحققون لذواتهم إلى الاهتمام بالقضايا والتحديات خارج ذواتهم. فهم ينشغلون بالمشكلات الاجتماعية والقضايا الإنسانية الكبرى، ويسعون للإسهام في حلها. ويعكس هذا التوجه تجاوزاً للرجسية والاستغراق في الذات، ما يتيح لهم نظرة أوسع وأكثر شمولية للحياة. وتشير علاونة (2017) إلى أن الاستقلالية والاعتماد على الذات تعد من السمات الأساسية للأشخاص المحققين لذواتهم. فهم يتمتعون بدرجة عالية من الاستقلال الفكري والعاطفي والسلوكي، ولا يعتمدون بشكل مفرط على آراء الآخرين أو موافقتهم. ومع ذلك، فإن هذه الاستقلالية، كما يوضح ماسلو (Maslow, 1970)، لا تعني العزلة أو الانفصال عن المجتمع، بل تعني الحرية في الاختيار والقدرة على تحمل المسؤولية مع الحفاظ على العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

ويضيف تشاكون وآخرون (Chacón et al., 2024) أن الأشخاص المحققين لذواتهم يتمتعون بقدرة مستمرة على تجديد تقديرهم للأشياء والخبرات المألوفة، وكأنهم يرونها للمرة الأولى. فهم لا يقعون في فخ الملل أو الروتين، بل يحتفظون بحس من الدهشة والإعجاب بجمال الحياة وروعها. وتجعل هذه القدرة على التقدير المتجدد حياتهم أكثر ثراءً وإشباعاً، وتساعد على الاستمتاع باللحظة الحاضرة والتعايش الكامل معها.

ومن الخصائص المميزة الأخرى، كما يشير ماسلو (Maslow, 1954)، اختبار "خبرات القمة"، وهي لحظات من النشوة والسعادة الغامرة والإحساس بالوحدة مع الكون. وتتجاوز هذه الخبرات الحدود العادية للوعي، وتمنح الفرد إحساساً عميقاً بالمعنى والاتصال. ويوضح أساجيولي (Assagioli, 1961)، بأن هذه الخبرات تأتي عادة من خلال التجارب الجمالية، أو العلاقات العميقة، أو الإنجازات الهامة، أو اللحظات الروحية.

ويُظهر الأشخاص المحققون لذواتهم، كما ترى الباحثة، اهتماماً عميقاً بالبشرية بشكل عام، وبرفاهية الآخرين ورفقهم. فهم يشعرون بالتعاطف والحب تجاه البشر جميعاً، وليس فقط تجاه المقربين منهم. ويدفعهم هذا الاهتمام للسعي لتحسين حياة الآخرين والإسهام في تطور المجتمع. ويرتبط هذا الاهتمام بمفهوم "التسامي بالذات" الذي قدمه ماسلو في أعماله المتأخرة، والذي يشير إلى تجاوز الاهتمامات الذاتية والانخراط في أهداف وقضايا أكبر من الذات.

وتتميز العلاقات الشخصية للأشخاص المحققين لذواتهم، كما يشير بن دواد وسقاي (2020)، بالعمق والأصالة، حيث تتسم بالصدق والتعاطف والاحترام المتبادل. فهم قادرين على الحب العميق والالتزام في العلاقات، مع الحفاظ على استقلاليتهم وهويتهم الشخصية. وعادة ما تكون هذه العلاقات العميقة قليلة العدد، ولكنها ذات جودة عالية ومشبعة عاطفياً. وكما يوضح روجرز (Rogers, 1961)، فإن هذه العلاقات تتسم بالفهم التعاطفي والتقبل غير المشروط والأصالة، وهي الشروط الأساسية للنمو النفسي.

ويتمتع الأشخاص المحققون لذواتهم، وفقاً لدراسة قام بها هسنفاند وآخرون (Hasanvand et al., 2013)، بقدرة عالية على الإبداع والابتكار في مختلف مجالات الحياة. فهم يفكرون بطرق أصيلة وغير تقليدية، ويجدون حلولاً مبتكرة للمشكلات، ويعبرون عن أنفسهم بطرق فريدة

وخاصة. ولا يقتصر هذا الإبداع على المجالات الفنية أو العلمية، بل يمتد ليشمل الحياة اليومية والعلاقات الشخصية والعمل.

ومن الخصائص المهمة الأخرى، كما يوضح منصور (2023)، مقاومة المسيرة الاجتماعية؛ حيث يقاوم الأشخاص المحققون لذواتهم الضغوط نحو المسيرة والامتثال الأعمى للقواعد والتقاليد. فهم يحتفظون باستقلاليتهم الفكرية والسلوكية، ويتبعون قناعاتهم الخاصة، حتى لو تعارضت مع التوقعات الاجتماعية. ومع ذلك، فهم ليسوا متمردين بلا هدف، بل يلتزمون بالقيم والمبادئ التي يؤمنون بها، ويحترمون حقوق الآخرين وحياتهم.

ويتمتع الأشخاص المحققون لذواتهم، كما يشير تشاكون (Chacón et al., 2024)، بقدرة عالية على مواجهة الأسئلة الوجودية الكبرى حول معنى الحياة والموت والحرية والعدالة. فهم لا يهربون من هذه الأسئلة، بل يواجهونها بصورة ناضجة وعميقة، ويطورون إجابات شخصية مرضية لها. وتمنحهم هذه القدرة إحساساً عميقاً بالمعنى والهدف في الحياة، وتساعدهم على التعامل مع القلق الوجودي بطريقة بناءة.

ويشير لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1986) إلى أن الأشخاص المحققين لذواتهم يفكرون بشكل مستقل ونقدي، دون الاعتماد المفرط على آراء الآخرين أو الأفكار المقبولة اجتماعياً. فهم يحللون المعلومات وقيمونها بموضوعية، ويشكلون آراءهم الخاصة بناءً على التفكير المنطقي والمعرفة الدقيقة. ويمكنهم هذا التفكير المستقل من رؤية الحقائق والأنماط التي قد لا يراها الآخرون، ومن اتخاذ قرارات أكثر حكمة وفاعلية.

يتضح من خلال العرض السابق للإطار النظري أن متغيرات الدراسة الثلاثة - استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، وتحقيق الذات - تمثل مفاهيم محورية في علم النفس

الإيجابي، وترتبط بشكل وثيق بالصحة النفسية والتوافق النفسي للأفراد. ووفقاً للإطار المفاهيمي للدراسة، يفترض أن الصلابة النفسية تؤثر في تحقيق الذات بشكل مباشر، كما تؤثر فيه بشكل غير مباشر من خلال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تلعب دوراً وسيطاً في هذه العلاقة.

وتبرز الأهمية التطبيقية لهذا الإطار النظري في فهم ديناميات التفاعل بين هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وهي فئة تواجه تحديات وضغوطات نفسية متنوعة، وبخاصة في ظل الظروف الراهنة. ويمكن أن يساعد هذا الفهم في تطوير برامج وتدخلات هادفة لتعزيز الصلابة النفسية وتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، بما يسهم في النهاية في تعزيز تحقيق الذات لدى هذه الفئة المهمة من المجتمع الفلسطيني. ويجدر بالذكر أن العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة ليست علاقة خطية بسيطة، بل هي علاقة معقدة ومتشابكة تتأثر بعوامل متعددة، منها: خصائص الفرد الشخصية، وخصائص الموقف الضاغط، والسياق الثقافي والاجتماعي. ولذلك، من المهم دراسة هذه العلاقة في سياقها الطبيعي، مع مراعاة تأثير العوامل المختلفة عليها.

وفي ضوء ما سبق، تأتي الدراسة الحالية لتسد فجوة في الأدبيات البحثية من خلال استكشاف الدور الوسيط لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في العلاقة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وتقديم تصور مقترح يستند إلى نتائج هذه الدراسة لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى هذه الفئة.

2.2 الدراسات السابقة

تمثل الدراسات السابقة أساساً مهماً للدراسة الحالية؛ حيث توفر إطاراً نظرياً ومعرفياً يتيح للباحث فهم المتغيرات المدروسة بعمق، ويساعد في تطوير منهجية البحث وتفسير النتائج بشكل علمي وموضوعي. وفي هذا الفصل، تعرض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية (استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، الصلابة النفسية، تحقيق الذات)، والتي أجريت في الفترة من 2020 إلى 2024، مع التركيز على الدراسات الأجنبية الحديثة. كما يتم تضمين دراسات توضح أثر جائحة كوفيد-19 والحروب على التعليم، نظراً لأهمية هذه الجوانب في سياق الدراسة الحالية التي تهتم بالطلبة الفلسطينيين. وسيتم تقسيم الدراسات السابقة إلى أربعة محاور رئيسية، مع تقديم تعليق شامل في نهاية الفصل يربط بين هذه الدراسات ويوضح أوجه الاستفادة منها وما يميز الدراسة الحالية.

1.2.2 دراسات تتعلق باستراتيجيات مواجهة الضغوط

تمثل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية متغيراً محورياً في الدراسة الحالية، وقد تناولت العديد من الدراسات العربية والأجنبية هذا المتغير من جوانب مختلفة، خاصة في ظل التحديات المعاصرة كجائحة كوفيد-19 والصراعات المسلحة التي أثرت بشكل كبير على الطلبة والمجتمعات في مختلف أنحاء العالم. وفيما يلي عرض لأهم الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

وفي مراجعة منهجية شاملة حديثة، سعت دراسة تشامبرز وزملاؤها (Chambers et al., 2025) إلى استكشاف ما هو معروف حول كيفية تعامل طلبة الجامعات مع الضغوط النفسية

من خلال تحليل شامل للأدبيات البحثية في هذا المجال. اعتمدت الدراسة على أسلوب المراجعة النطاقية (Scoping Review)، وراجعت (165) ورقة بحثية دولية محكمة نُشرت باللغة الإنجليزية بين عامي 2007 و2022، واستخرجت معلومات حول بلد الدراسة، والتصميم، وخصائص العينة، ومصادر الضغوط المدروسة، واستراتيجيات المواجهة المستخدمة. وأظهرت نتائج المراجعة أن البحث حول تعامل الطلبة مع الضغوط يركز بشكل غير متناسب على التخصصات الطبية والصحية وفي سياقات جغرافية محددة؛ حيث وجدت أن ما يقارب ثلث الدراسات (30.3%) أُجريت بين طلبة في مؤسسات التعليم العالي الواقعة في آسيا، مع تمثيل جغرافي غير متوازن داخل القارة نفسها. كما كشفت المراجعة عن تنوع كبير في استراتيجيات المواجهة المُبلّغ عنها من قبل الطلبة، وأكدت على ضرورة تطوير تدخلات أكثر تخصصاً لتقليل الضغوط أو الوقاية منها، وبخاصة للطلبة الذين يواجهون صعوبات في التكيف. وأوصت الدراسة بضرورة إجراء مزيد من البحوث في السياقات الثقافية والجغرافية المتنوعة لفهم أفضل لاستراتيجيات المواجهة عبر الثقافات المختلفة.

واستهدفت دراسة يو وزملاؤها (Yu et al., 2025) استكشاف العلاقة بين رأس المال النفسي وحالة الاحتراق النفسي لدى الرياضيين الصينيين، مع التركيز على الدور الوسيط لاستراتيجيات المواجهة والدور المعدل للضغط المدرك. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي؛ حيث استخدمت بيانات من (344) رياضياً في الصين تم جمعها باستخدام مقياس الخوف من تكرار السرطان الصيني ومقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ومقياس رأس المال النفسي واستبيان أساليب المواجهة. وأظهرت النتائج أن رأس المال النفسي ارتبط سلباً بالاحتراق النفسي بشكل مباشر، وغير مباشر من خلال استراتيجيات المواجهة. كما بينت النتائج أن الضغط المدرك يؤثر

على العلاقة بين رأس المال النفسي واستراتيجيات المواجهة، وكذلك على التأثير غير المباشر لرأس المال النفسي على الاحتراق النفسي من خلال استراتيجيات المواجهة. وبشكل لافت للنظر، كان التأثير السلبي لرأس المال النفسي أكثر وضوحاً في ظروف الضغط العالي، مع تأثير غير مباشر أكثر قوة مقارنة بظروف الضغط المنخفض.

وفي سياق مختلف، سعت دراسة لي وزملاؤه (Li et al., 2024) إلى استكشاف الدور الوسيط للمرونة النفسية وأسلوب المواجهة في العلاقة بين الخوف من التكرار والمخاوف الإنجابية لدى مريضات سرطان الثدي في سن الإنجاب. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة البحث (1200) مريضة في الصين، واستخدمت النسخة الصينية من مقياس الخوف من تكرار السرطان ومقياس المخاوف الإنجابية، بالإضافة إلى مقياس المرونة النفسية واستبيان أسلوب المواجهة البسيط. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الخوف من التكرار والمخاوف الإنجابية، وعلاقة ارتباطية سالبة بين المخاوف الإنجابية وكل من المرونة النفسية وأسلوب المواجهة. وكشف تحليل الوساطة أن المرونة النفسية وأسلوب المواجهة لم يكونا وسيطين مستقلين فقط في العلاقة بين الخوف من التكرار والمخاوف الإنجابية، بل أيضاً وسيطين متسلسلين.

وحاولت دراسة رالييلي وآخرون (Raliile et al., 2024) فحص العلاقات المباشرة بين الضغط المهني وأساليب المواجهة والرفاهية، بالإضافة إلى دراسة الأدوار الوسيطة والمعدلة للمرونة النفسية وأسلوب المواجهة على الضغط المهني والرفاهية لدى القوى العاملة في البناء في جنوب أفريقيا. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقطعي، وجمعت البيانات من شركات البناء في جنوب أفريقيا، وشملت عينة الدراسة (201) مشاركاً بعد فرز البيانات. واستخدمت الدراسة نهجاً

بحثياً كمياً، وتم تحليل البيانات في برنامج IBM SPSS v28 للإحصاءات الوصفية والتحليل العاملي الاستكشافي، وقياس الموثوقية وصلاحية البيانات وتلبية الحدود الدنيا المطلوبة. وكشفت النتائج أن الرفاهية الذاتية كانت جيدة، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقات ذات دلالة إحصائية للعلاقات الوسيطة المفترضة بين أي من المرونة النفسية التكيفية والمواجهة غير التكيفية كوسيط بين الضغط المهني والرفاهية، على الرغم من وجود علاقة وساطة جزئية عندما توسّطت كل من المواجهة غير التكيفية والتكيفية العلاقة بين الضغط المهني والرفاهية. علاوة على ذلك، عملت المواجهة التكيفية كمعدل بين الضغط المهني والرفاهية.

وبالانتقال إلى السياق الأكاديمي، هدفت دراسة بوديل وآخرون (Paudel et al., 2024) إلى تقييم مستوى الضغوط المدركة ومصادرها واستراتيجيات التكيف معها لدى طلبة الطب في نيبال. شملت هذه الدراسة المستعرضة (101) طالباً، تم تقييمهم باستخدام مقياس الضغط المدرك، واستبيان الضغوط لطلاب الطب، واستراتيجيات التكيف. وأظهرت النتائج أن (55%) من الطلاب يعانون من الضغط، وكان الاختلاف بين الجنسين غير دال إحصائياً. كما أظهرت النتائج أن طلبة العلوم الأساسية أدركوا مستويات ضغط أعلى من طلاب السنوات السريرية، وأن الضغوط الأكاديمية كانت السبب الرئيس للضغط، بينما تسببت المتغيرات الأخرى في ضغط معتدل. وتمثلت أهم مصادر الضغط في الاختبارات، وعدم كفاية الوقت للدراسة، والعلامات المنخفضة، وكمية المحتوى التعليمي الكبيرة، والحاجة للأداء الجيد في الامتحانات. وكانت استراتيجيات التكيف الأكثر شيوعاً: التكيف النشط، والتقبل، والتخطيط، وتشيت الانتباه، والدعم الأدوات، بينما كان استخدام المواد المخدرة أقل استراتيجيات التكيف شيوعاً. وأظهرت الدراسة أيضاً أن الطلبة ذوي مستويات الضغط المرتفعة كانوا أكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات التكيف غير التكيفية مثل فك الارتباط

السلوكي، والتنفيس، ولوم الذات. وخلصت الدراسة إلى أن مستوى الضغط بين طلاب الطب مرتفع وأن المصدر الرئيس له هو الضغوط الأكاديمية، ما يستدعي تحسين التواصل بين الطلاب والمعلمين وتعزيز استراتيجيات التكيف التكيفية.

وتناولت دراسة عزباي وكيليتش (Özbay & Kılıç, 2024) الدور الوسيط للتكيف مع الضغوط في العلاقة بين المرونة النفسية والوعي المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (982) طالباً من إحدى جامعات تركيا. وُجِّعت البيانات باستخدام استمارة المعلومات الوصفية، ومقياس المرونة المختصر، ومقياس الوعي بالانتباه اليقظ، ومقياس أسلوب التكيف. وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين الوعي المعرفي لدى الطلاب والتكيف الموجه نحو المشكلة، بينما كان هناك ارتباط سلبي مع أساليب التكيف التي تتضمن الضغط العاطفي. كما أظهرت النتائج أن المرونة النفسية تؤثر إيجابياً على التكيف الموجه نحو المشكلة كأسلوب للتكيف مع الضغوط، ولها تأثير سلبي مباشر على التكيف مع المشاعر. بالإضافة إلى ذلك، أكدت الدراسة صحة فرضية وجود دور وسيط لأساليب التكيف مع الضغوط في العلاقة بين المرونة والوعي المعرفي.

واستقصت دراسة كايا وياغان (Kaya & Yağan, 2022) الدور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين استخدام الفكاهة كاستراتيجية مواجهة والرفاهية النفسية لدى المرشدين النفسيين. اعتمدت الدراسة على المنهج الارتباطي كأحد أساليب البحث الكمي، وتكونت عينة البحث من (228) مرشداً نفسياً، تتراوح أعمارهم ما بين (23-52) عاماً (130 أنثى و 98 ذكراً)، يعملون في مدارس ومؤسسات مختلفة في تركيا. واستخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس: مقياس الفكاهة كاستراتيجية مواجهة، ومقياس الرفاهية النفسية، ومقياس المرونة النفسية. وكشفت النتائج عن وجود

علاقات ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين استخدام الفكاهة كاستراتيجية مواجهة والرفاهية النفسية والمرونة النفسية. كما أظهرت النتائج أن استخدام الفكاهة كاستراتيجية مواجهة يُنبئ بشكل إيجابي ودال إحصائياً بالرفاهية النفسية، في حين تعمل المرونة النفسية كمتغير وسيط جزئي في هذه العلاقة. وقد أكدت الدراسة أن النموذج المفاهيمي المطور للعلاقات بين استخدام الفكاهة كاستراتيجية مواجهة والرفاهية النفسية والمرونة النفسية قد تم دعمه إحصائياً.

أما دراسة شلبي والكسبي (Shalaby & Elkasaby, 2024)، فقد هدفت إلى تطوير نموذج بنائي يوضح التأثيرات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الضغوط الأكاديمية، واستراتيجيات المواجهة الأكاديمية، والدافعية الذاتية الأكاديمية، والتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى تحديد الفروق بين الجنسين في هذه المتغيرات. أجريت الدراسة على عينة قوامها (191) طالباً وطالبة (100 ذكور و91 إناث)، اختيروا من كلية التربية بجامعة الملك خالد، بمتوسط عمري (19.82) عاماً، باستخدام المنهج الوصفي، وتطبيق: مقياس الضغوط الأكاديمية، ومقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية، ومقياس الدافعية الأكاديمية، ومقياس التكيف الأكاديمي. وأظهرت نتائج الدراسة أن البيانات التجريبية تدعم صحة النموذج البنائي المقترح الذي يمثل العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة. كما كشفت النتائج أن الطلاب يميلون أكثر لاستخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة، بينما تميل الطالبات لاستخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعالات. إضافة إلى ذلك، أظهر الطلاب الذكور مستويات أعلى من الدافعية الذاتية الأكاديمية والتكيف الأكاديمي مقارنة بالطالبات.

وفي سياق آخر، استهدفت دراسة شورفي وزملاؤه (Chorfi et al., 2024) استكشاف العلاقة بين استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى الممرضين في المؤسسات

الاستشفائية، بالإضافة إلى تحديد وجود فروق في استراتيجيات التكيف بناءً على الخبرة، وفي تقدير الذات بناءً على الحالة الاجتماعية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي على عينة قوامها (55) ممرضاً، اختيروا بطريقة العينة العشوائية البسيطة من مستشفى باجرا عبد القادر بمدينة أفلو الجزائرية. واستخدمت الدراسة مقياسين: مقياس استراتيجيات المواجهة للآزاروس وفولكمان (1984)، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات (1965). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة (المواجهة والسيطرة، حل المشكلات، إعادة التقييم الإيجابي، ضبط الذات) وتقدير الذات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة (الابتعاد، لوم الذات، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب والهروب) وتقدير الذات. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة (المواجهة والسيطرة، حل المشكلات، الابتعاد) لصالح الممرضين ذوي الخبرة الأكثر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الممرضين تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، لصالح المتزوجين.

وفي السياق العربي، هدفت دراسة مريم وآيت (2020) إلى استكشاف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، وذلك من خلال إجراء دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية في ولاية البويرة بالجزائر، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لوفاء مزروق (2014)، ومقياس الصلابة النفسية لـ"مخيمر" (2002) الذي قننه بشير معمريّة، على عينة الدراسة المكونة من (102) من أعوان الحماية المدنية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، كما تبين وجود علاقة ارتباط إيجابية بين استراتيجيات

المواجهة المتمركزة حول المشكلة والدعم الاجتماعي وأبعاد الصلابة النفسية، في حين كانت هناك علاقة ارتباط عكسية بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية. كما أشارت الدراسة أيضاً إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل أعوان الحماية المدنية هي الاستراتيجيات المتمركزة على المشكلة والدعم الاجتماعي.

أما دراسة عشعش وآخرون (2018)، فقد استهدفت استكشاف العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة في مصر، بلغ حجمها (320) طالباً وطالبة، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتطبيق مقياسين للدراسة: مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الصلابة النفسية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين درجات الطلبة على كل من مقياس أساليب المواجهة ومقياس الصلابة النفسية. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة طردية بين المتغيرين؛ حيث تبين أن الطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة في مقياس الصلابة النفسية حصلوا أيضاً على درجات منخفضة في مقياس أساليب المواجهة، ما يشير إلى أن انخفاض مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد يرتبط بقلّة استخدامه لأساليب المواجهة الفاعلة في التعامل مع الضغوط النفسية.

2.2.2 دراسات متعلقة بالصلابة النفسية

تعد الصلابة النفسية من المتغيرات المهمة في مجال علم النفس الإيجابي، وقد حظيت باهتمام متزايد في الدراسات النفسية الحديثة، وبخاصة في ظل الأزمات والتحديات المعاصرة، وفيما يلي عرض لأهم الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

هدفت دراسة هيتون وستاينهارت (Heaton & Steinhardt, 2025) إلى فحص تأثير الصلابة النفسية على النتائج الصحية لدى الأفراد العسكريين من خلال مراجعة نطاقية شاملة

استندت إلى إطار الصحة واللياقة البدنية الشاملة للجيش الأمريكي، والذي يشمل الصحة النفسية والجسدية والنوم والتغذية والروحية. اعتمدت الدراسة على منهج المراجعة النطاقية (Scoping Review)، وحللت (48) دراسة نُشرت بين عامي 1990-2025. أظهرت النتائج أن معظم الدراسات ركزت على الصحة النفسية والجسدية، مع دراسات أقل تناولت النوم والتغذية والصحة الروحية. وكشفت النتائج أن انخفاض مستويات الصلابة النفسية ارتبط بالنتائج الصحية السلبية، وغالباً ما توسطت استراتيجيات المواجهة غير التكيفية هذه العلاقة. كما تبين أن الصلابة النفسية تعمل كحاجز يحمي من تأثيرات الضغوط على الصحة النفسية والجسدية والتغذية. ومع ذلك، أشارت الدراسة إلى أن معظم الدراسات المراجعة كانت مقطعية (63%)، وأن البحث حول كيفية تأثير الصلابة النفسية على المجالات الصحية غير المستكشفة بشكل كافٍ وكيفية تعزيزها من خلال التدريب المستهدف محدود. وأوصت الدراسة بضرورة إجراء دراسات طولية وتجريبية لتوضيح المسارات السببية وإرشاد التطبيقات المحتملة.

وحاولت دراسة وانغ وآخرون (Wang et al., 2021) استكشاف العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية والرفاهية العامة لدى مرضى التهاب الأمعاء، والتأثير الوسيط للمرونة النفسية على مستوى اليقظة العقلية والسعادة. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت (135) مريضاً بالتهاب الأمعاء في الصين اختيروا عشوائياً، واستخدمت الدراسة استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة (FFMQ)، ومقياس المرونة النفسية كونور-ديفيدسون (CD-RICS)، وجدول الرفاهية العامة (GWB). وأظهرت النتائج انخفاض درجات اليقظة العقلية والمرونة النفسية والرفاهية العامة لدى مرضى التهاب الأمعاء مقارنة بالأشخاص الأصحاء. وأظهر تحليل الارتباط أن مستوى اليقظة العقلية والرفاهية العامة ارتبطا إيجابياً بالمرونة النفسية وأبعادهما الثلاثة. كما

ارتبط مستوى اليقظة العقلية إيجابياً بالرفاهية العامة. وكشف تحليل الوساطة أن المرونة النفسية لها تأثير وسيط جزئي بين مستوى اليقظة العقلية والرفاهية العامة؛ حيث مثل هذا التأثير الوسيط أكثر من نصف التأثير الكلي. وخلصت الدراسة إلى أن المرونة النفسية لدى مرضى التهاب الأمعاء لها تأثير وسيط جزئي بين مستوى اليقظة العقلية والرفاهية العامة.

وبالانتقال إلى السياق العربي، سعت دراسة شحاتة ومبروك (2020) إلى استكشاف العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى الطلبة والطالبات المتفوقين والمتأخرين دراسياً في كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا، بالإضافة إلى دراسة الفروق بين الطالبات المتفوقات والمتأخرات دراسياً في الصلابة النفسية وتقدير الذات، ومقارنة الفروق بين الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في هذه السمات. استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، واشتمل مجتمع الدراسة على طلاب كلية التربية الرياضية في الفرق الدراسية الثانية، الثالثة، والرابعة في جامعة المنيا للعام الجامعي 2022/2021؛ حيث بلغ عدد الطلبة (2067) طالباً وطالبة، منهم (558) طالباً متفوقاً و(470) طالبة متفوقة، بينما كان هناك (785) طالباً و(254) طالبة متعسرين دراسياً. واختيرت عينة عشوائية بنسبة (14.76%)، بواقع (305) طالباً وطالبة، وشملت العينة نسبة (15.08%) من الطلبة المتفوقين و (14.44%) من الطلبة المتعسرين. واستخدم مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر ومقياس تقدير الذات لحسين عبد العزيز الدريني لجمع البيانات. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية وبين مقياس تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطلبة المتفوقين.

وفي سياق طلبه الجامعة، هدفت دراسة ميرندا وكروز (Miranda & Cruz, 2020) إلى توسيع الفهم وملء الفجوات الموجودة في الأدبيات السابقة من خلال دراسة الدور المحتمل للصلابة النفسية كوسيط في العلاقة بين التفاوض والرفاهية الذاتية. تفترض هذه الدراسة أن الصلابة النفسية تتوسط العلاقة بين التفاوض والرفاهية الذاتية. وتم اختبار هذه الفرضية من خلال استخدام المنهج الوصفي التحليلي وتحليل استجابات (300) طالباً من السنة الأولى في الكلية. وباستخدام تحليل الواسطة، أظهرت النتائج أن جميع المسارات كانت ذات دلالة إحصائية؛ حيث كان للتفاوض تأثيرات غير مباشرة على المكونات الثلاثة للرفاهية الذاتية عبر الصلابة النفسية. وعلى الرغم من أن الصلابة النفسية والتأثير غير المباشر وُجدتا كعوامل ذات دلالة، إلا أن الصلابة النفسية قد وسّطت العلاقة جزئياً فقط. وتُبرز النتائج دور الصلابة النفسية في تعزيز الرفاهية الذاتية وتأثيراتها الإيجابية.

3.2.2 دراسات متعلقة بتحقيق الذات

يعد تحقيق الذات من المفاهيم المحورية في علم النفس الإنساني، وقد تناولته العديد من الدراسات الحديثة من زوايا مختلفة. وفيما يلي عرض لأهم الدراسات التي تناولت متغير تحقيق الذات:

أجرت أورينغالييفا وزملاؤها (Oryngaliyeva et al., 2024) دراسة لاستكشاف عملية تحقيق الذات كمعيار أساسي لتطوير الكفاءة النفسية لدى المعلمين المستقبليين. ولدراسة وتحديد تحقيق الذات كمعيار لتطوير الكفاءة النفسية للمعلمين المستقبليين، تم إجراء دراسة على المستويين النظري والتجريبي. وشارك في الدراسة طلبة الجامعة الكازاخستانية الإنسانية والقانونية المبتكرة من مختلف التخصصات. وأظهرت النتائج أن المراهقين يجب أن يكونوا حازمين للنجاح في جميع

مجالات الحياة، وبخاصة في المدرسة. وأشارت الدراسة إلى ضرورة إيلاء اهتمام خاص من قبل الأخصائي النفسي والوالدين والمعلمين والمستشارين للفتيات المراهقات عند تطوير سلوكهن الواثق. وهدفت دراسة أوغوتو وخاساخالا (Ogutu & Khasakhala, 2023) إلى استكشاف العلاقة بين الدافعية الأكاديمية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الحكومية في المنطقة الغربية من كينيا. اعتمدت الدراسة على التصميم البحثي الارتباطي، وشملت عينة من (153) طالباً جامعياً تم اختيارهم من خلال العينة الطبقية والعشوائية البسيطة. واستخدمت الدراسة استبانة لجمع البيانات من الميدان، وتم تحليل البيانات باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والانحدار المتعدد الهرمي. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط العام للدافعية (4.40)، كما أظهر الطلبة الجامعيون دليلاً على وجود عناصر تحقيق الذات. وأثرت الدافعية الخارجية وانعدام الدافعية على تحقيق الذات لدى الطلبة الجامعيين.

وسعت دراسة كوفمان (Kaufman, 2023) إلى إظهار العلاقة بين خصائص الأشخاص المحققين لذواتهم وانخفاض مستوى الحرمان من الحاجات الأساسية، إضافة إلى ارتباطها بالصحة النفسية والنمو والرفاهية. ولتحقيق هذا الهدف، طور مقياس جديد لخصائص تحقيق الذات يتكون من (30) فقرة موزعة على (10) أبعاد. وتكونت عينة الدراسة من (522) مشاركاً، اختيروا من منصة Amazon's Mechanical Turk، بتوزيع متساوٍ تقريباً بين الذكور (267) والإناث (262)، وبمتوسط عمري (36.6) عاماً. واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق مقياس خصائص تحقيق الذات (CSAS)، ومقياس سمات الاستقرار والمرونة، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس الفضول خماسي الأبعاد، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الرفاهية النفسية، ومقياس الحاجات النفسية المتوازن، ومقياس الخبرات المتسامية، إضافة إلى متغيرات

متعلقة بالعمل والإبداع. وأظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين سجلوا درجات مرتفعة في خصائص تحقيق الذات كانوا أكثر دافعية للنمو والاستكشاف وحب الإنسانية مقارنة بدافعية إشباع النقص في الحاجات الأساسية. كما ارتبط تحقيق الذات بشكل قوي مع مؤشرات الرفاهية النفسية، بما فيها الرضا عن الحياة، وتقبل الذات، والعلاقات الإيجابية، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والاستقلالية، والهدف في الحياة، والخبرات المتسامية. إضافة إلى ذلك، تتبأت درجات تحقيق الذات بمخرجات مرتبطة بالعمل والإبداع عبر مجالات متعددة للإنجاز. وخلصت الدراسة إلى تقديم دعم تجريبي لخصائص تحقيق الذات التي اقترحها ماسلو وإطاره الأساسي للدافعية، ما ساهم في نقل مفهوم تحقيق الذات الذي ناقشه علماء النفس الإنسانيون المؤسسون بقوة إلى القرن الحادي والعشرين.

وفي سياق مختلف، هدفت دراسة عسيري (2021) للتعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب الجامعة في التخصصات الإدارية والإنسانية. تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة الطبقية؛ حيث بلغ عدد المشاركين (192) طالباً، من طلبة جامعة الملك عبد العزيز في التخصصات الإدارية والإنسانية، والبالغ عددهم (9687) طالباً. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، باستخدام مقياس الضغوط النفسية من إعداد الزهراني (2018)، ومقياس أساليب المعاملة الوالدية من إعداد القرني (2015)، ومقياس تحقيق الذات من إعداد جونز وكراندال (1986)، الذي ترجم بواسطة محمد ربيع شحاتة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية (الأب)، بالإضافة إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية (الأم)، وأخيراً وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات.

وسعت دراسة بافي (Pavai, 2021) إلى الكشف عن العلاقة بين اتخاذ القرار وتحقيق الذات لدى المراهقين، من خلال تحديد مدى تأثير قدرة المراهقين على اتخاذ القرارات على مستوى تحقيقهم لذاتهم وتطوير إمكاناتهم الشخصية. تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي وتطوير استبانة تم توزيعها على (1000) طالب من مدارس ثانوية حول منطقة تشيناي في الهند، وأظهرت التحليلات أن هناك علاقة إيجابية بين اتخاذ القرار وتحقيق الذات لدى المراهقين.

4.2.2 دراسات حول التعليم في ظل الأزمات والحروب

تكتسب دراسة أثر الأزمات والحروب على التعليم أهمية خاصة في فهم التحديات التي تواجه الطلبة في البيئات المضطربة، وفيما يلي عرض لأهم الدراسات التي تناولت هذا المجال هدفت دراسة عريقات وزملاؤها (Iriqat et al., 2025) إلى فحص الآثار المدمرة للصراع المستمر في غزة على نظامها التعليمي خلال الفترة من أكتوبر 2023 إلى أكتوبر 2024، وهي ظاهرة أطلقوا عليها مصطلح "إبادة التعليم" (Educide). اعتمدت الدراسة على المنهج النوعي من خلال مراجعة شاملة للأدبيات الرمادية والأكاديمية لتقييم تأثير الصراع المستمر على النظام التعليمي في غزة. وقد وثقت الدراسة الدمار الممنهج للبنية التحتية التعليمية؛ حيث كشفت أنه قبل أكتوبر 2023 كان في غزة (796) مدرسة موزعة كالتالي: (442) مدرسة حكومية، و(284) مدرسة تابعة للأونروا، و(70) مدرسة خاصة، بإجمالي (550) مبنى مدرسي يضم (608,000) طالباً و(22,000) معلماً. كما كان يوجد (17) مؤسسة تعليم عالي تضم (87,000) طالباً و(5,000) موظفاً، منهم (2,000) أكاديمي. وأظهرت النتائج أنه منذ أكتوبر 2023، قُتل أكثر من (12,000) طالباً، وأكثر من (500) معلماً وإدارياً، كما تضررت (85%-90%) من المدارس بدرجات متفاوتة، بينما تضررت أو دُمرت (65%) من المباني المدرسية بشكل مباشر. وعلى

مستوى التعليم العالي، دُمرت جميع الجامعات الـ(12) في القطاع بالكامل أو تضررت بشدة. وأشارت الدراسة إلى أن هذه "إبادة التعليم" تعطل الوصول التعليمي للأجيال الحالية والمستقبلية، وتعرقل النمو الفكري وتهدد الحفاظ على الهوية والتراث الفلسطيني، وأن الأدلة تشير إلى أن هذا الاستهداف المتعمد يهدف إلى زعزعة استقرار البنية الاجتماعية في غزة وإعاقة التنمية طويلة المدى.

وأجرى مركز سيدوس للأبحاث (CEDOS, 2023) دراسة شاملة حول تأثير العدوان الروسي على المدارس الأوكرانية خلال العام الأول من الغزو واسع النطاق. وهدفت الدراسة إلى معرفة كيف أثرت الحرب الشاملة على الوصول إلى التعليم الثانوي العام، وخاصة في المجتمعات المحلية التي كانت في منطقة القتال أو تحت الاحتلال. وأظهرت النتائج أنه اعتباراً من يناير 2023، تضررت (1,259) مدرسة، ما يشكل 11% من إجمالي عدد المدارس في البلاد، وتم تدمير (223) مدرسة بالكامل. ونصف المدارس المدمرة والمتضررة تقع في مناطق دونيتسك وخاركيف ولوهانسك. وفي خاركيف، تأثر نصف مدارس المدينة. وأشارت الدراسة إلى أن ملايين الأطفال وآلاف المعلمين الأوكرانيين اضطروا للانتقال داخل البلاد أو الانتقال إلى الخارج، وأن المشاركين في العملية التعليمية يواجهون يومياً تحديات الحرب من انقطاعات قسرية أثناء الفصول الدراسية، والتحول إلى التعلم عن بُعد أو المختلط، وإنذارات الغارات الجوية وانقطاع التيار الكهربائي.

كما تناولت دراسة الصقباني وبوجوان (Al Sakbani & Beaujouan, 2024) التعليم في سوريا كضحية خفية للصراع أو كسلاح من أسلحة الحرب. وقدمت الدراسة مقارنة فريدة للتعليم الابتدائي والثانوي في المدارس السورية التي تسيطر عليها المعارضة والنظام منذ بداية الصراع في 2011. وأظهرت النتائج كيف استخدم التعليم كأداة لتعزيز الأيديولوجيات المختلفة وتشكيل الهوية

الوطنية. وفي المناطق التي يسيطر عليها النظام، استمر النظام في استخدام التعليم لترسيخ سلطته وشرعيته، بينما في المناطق المحررة، سعت المعارضة لتطوير منهج تعليمي بديل. وأكدت الدراسة على الآثار طويلة المدى لاستخدام التعليم كسلاح في الصراع على الأجيال الناشئة والتماسك الاجتماعي المستقبلي في سوريا.

وأجرى ليو وزملاؤه (Liu et al., 2024) تحليلاً شمولياً (Meta-analysis) لدراسة أثر كوفيد-19 على إنجاز الطلبة الأكاديمي من خلال دراسات متعددة البلدان. وشمل التحليل (30) دراسة مؤهلة وفقاً لمعايير الإدراج الصارمة المستندة إلى منهجية أفضل الأدلة من مختلف البلدان حول العالم. وأظهرت نتائج التحليل التلوي أن الطلبة فقدوا جزءاً من التعلم أثناء إغلاق المدارس بسبب الجائحة. وأظهر تحليل المتغيرات المعدلة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مقارنات المجموعات (أي المادة، ومستويات الصفوف، والبلد، ونوع الاختبار). وفي القسم الأخير من الدراسة، قدم الباحثون توصيات لصناع السياسة التعليمية لمواجهة هذا التحدي.

وفي دراسة موازية، فحص فيكاريو وزملاؤه (Vicario et al., 2024) تأثير جائحة كوفيد-19 على الأداء الأكاديمي من خلال تحليل مقارن بين التقييم وجهاً لوجه والتقييم عبر الإنترنت. واستخدمت الدراسة المنصة الأكاديمية من النظام الجامعي الإيطالي في دراسة أرشيفية واسعة النطاق شملت آلاف الطلبة. وأظهرت النتائج تأثيرات متباينة للجائحة على الأداء الأكاديمي، مع اختلافات واضحة بين طرق التقييم المختلفة والتخصصات الأكاديمية. وأكدت الدراسة على ضرورة تطوير استراتيجيات تقييم مرنة تتكيف مع الظروف الاستثنائية مع الحفاظ على جودة التعليم ونزاهة التقييم.

5.2.2 دراسات ربطت بين متغيرات الدراسة

هدفت دراسة كايا وياغان (Kaya & Yağan, 2022) إلى استقصاء الدور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين استخدام الفكاهاة كاستراتيجية مواجهة والرفاهية النفسية لدى المرشدين النفسيين. اعتمدت الدراسة على المنهج الارتباطي كأحد أساليب البحث الكمي، وتكونت عينة البحث من (228) مرشداً نفسياً، تتراوح أعمارهم ما بين (23-52 عاماً) (130 أنثى و98 ذكراً)، يعملون في مدارس ومؤسسات مختلفة في تركيا. واستخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس: مقياس الفكاهاة كاستراتيجية مواجهة، ومقياس الرفاهية النفسية، ومقياس المرونة النفسية. وكشفت النتائج عن وجود علاقات ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين استخدام الفكاهاة كاستراتيجية مواجهة والرفاهية النفسية والمرونة النفسية. كما أظهرت النتائج أن استخدام الفكاهاة كاستراتيجية مواجهة يُنبئ بشكل إيجابي ودال إحصائياً بالرفاهية النفسية، في حين تعمل المرونة النفسية كمتغير وسيط جزئي في هذه العلاقة. وقد أكدت الدراسة أن النموذج المفاهيمي المطور للعلاقات بين استخدام الفكاهاة كاستراتيجية مواجهة والرفاهية النفسية والمرونة النفسية قد تم دعمه إحصائياً.

وهدف دراسة مريم وآيت (2020) إلى استكشاف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، وذلك من خلال إجراء دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية في ولاية البويرة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدام مقياسين لجمع البيانات: مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لوفاء مزروق (2014)، ومقياس الصلابة النفسية لـ"مخيمر" (2002) الذي قننه بشير معمريّة. وتم توجيه هذه الأدوات إلى عينة الدراسة المكونة من (102) من أعوان الحماية المدنية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية. كما تبين

وجود علاقة ارتباط إيجابية بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة والدعم الاجتماعي وأبعاد الصلابة النفسية، في حين كانت هناك علاقة ارتباط عكسية بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية. كما أشارت الدراسة أيضًا إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخدامًا من قبل أعوان الحماية المدنية هي الاستراتيجيات المتمركزة على المشكلة والدعم الاجتماعي.

وفي دراسة عشعش وآخرون (2018) التي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت العينة (320) طالباً وطالبة، واستخدمت مقياسان للدراسة: مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الصلابة النفسية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين درجات الطلبة على كل من مقياس أساليب المواجهة ومقياس الصلابة النفسية، كما تبين أنه كلما حصل الطلبة على درجات منخفضة في مقياس الصلابة النفسية، حصلوا أيضاً على درجات منخفضة في مقياس أساليب المواجهة، ما يشير إلى أن انخفاض مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد يرتبط بقلّة استخدامه لأساليب المواجهة الفاعلة في التعامل مع الضغوط النفسية، وهذا يدعم فرضية الدراسة الحالية حول وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

6.2.2 تعليق على الدراسات السابقة

يعد التعليق على الدراسات السابقة عنصراً جوهرياً في البحث العلمي؛ حيث يمكن الباحث من تحديد موقع دراسته ضمن الإطار المعرفي والتراكم العلمي في مجال تخصصه. وفيما يلي تعليق

شامل على الدراسات التي تم استعراضها، مع توضيح أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية، وما يميز هذه الدراسة عن سابقتها، بالإضافة إلى أوجه الاستفادة منها.

1.6.2.2 أوجه التشابه

تتقاطع الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عدة محاور أساسية؛ حيث يبرز التوجه المنهجي المشترك كأحد أهم نقاط التشابه، إذ اعتمدت غالبية الدراسات السابقة على المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لملاءمته لطبيعة العلاقات بين المتغيرات النفسية. وقد استخدمت الدراسة الحالية هذا المنهج أيضاً لقدرته على كشف العلاقات والارتباطات بين المتغيرات المدروسة واختبار الفروض البحثية بصورة علمية دقيقة.

وفيما يتعلق بأدوات القياس والتقييم، فقد تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الاعتماد على مقاييس مقننة لقياس متغيرات الدراسة، مع مراعاة الخصائص السيكمترية لهذه المقاييس من صدق وثبات. وتعد هذه المقاييس أدوات أساسية في دراسات علم النفس الكمية؛ حيث تمكن الباحثين من قياس المتغيرات النفسية بطريقة موضوعية وقابلة للمقارنة.

كما تتشابه الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في اختيار عينات من طلبة الجامعات، كما في دراسات شالابي والكسبي (Shalaby & Elkasaby, 2024)، وبوديل وآخرون (Paudel et al., 2024)، وعزباي وكيليتش (Özbay & Kılıç, 2024)، وأوغوتو وخاساخالا (Ogut & Khasakhala, 2023)، وعسيري (2021)، وعشعش وآخرون (2018)، وحريش وعكة (Hreish & Okkeh, 2020). وتعكس هذه الاستمرارية في اختيار العينات أهمية دراسة المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعات، نظراً لما تمثله هذه المرحلة من أهمية في تشكيل الشخصية ومواجهة التحديات المختلفة.

ويظهر التشابه أيضاً في الاهتمام بدراسة المتغيرات الوسيطة في العلاقات بين المتغيرات النفسية؛ إذ تناولت دراسات عديدة - مثل يو وزملاؤها (Yu et al., 2025)، ولي وزملاؤه (Li et al., 2024)، وراليي وآخرون (Raliile et al., 2024)، وعزباي وكيليتش (Özbay & Kılıç, 2024)، وكايا ويأغان (Kaya & Yağan, 2022)، وميرندا وكروز (Miranda & Cruz, 2020)، ووانغ وآخرون (Wang et al., 2021) - الأدوار الوسيطة للمتغيرات النفسية في التأثير على علاقات المتغيرات الأخرى. وتأتي الدراسة الحالية في هذا السياق لتستكشف الدور الوسيط لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في العلاقة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات.

1.6.2.2 أوجه الاختلاف

على الرغم من التشابهات المذكورة آنفاً، إلا أن الدراسة الحالية تتفرد بعدة خصائص تميزها عن الدراسات السابقة، ولعل أبرزها خصوصية السياق الثقافي والاجتماعي الذي تُجرى فيه الدراسة. فالسياق الفلسطيني يتسم بظروف استثنائية تتمثل في الحروب والنزاعات المستمرة، ما يضيف بعداً خاصاً على دراسة المتغيرات النفسية في هذا السياق. وتتفرد الدراسة الحالية بتناولها لهذا السياق الفريد، الذي لم تتطرق إليه معظم الدراسات السابقة التي أُجريت في بيئات ثقافية واجتماعية مختلفة، باستثناء دراسة حريش وعكة (Hreish & Okkeh, 2020) التي تناولت الطلبة الفلسطينيين ولكن بتركيز مختلف.

كما تختلف الدراسة الحالية عن سابقتها في استفادتها من الدراسات الحديثة حول تأثير الأزمات والحروب على التعليم، كما هو واضح في دراسات عريقات وزملاؤها (Iriqat et al., 2025) حول "إبادة التعليم" في غزة، ودراسة مركز سيدوس (CEDOS, 2023) حول تأثير الحرب على التعليم الأوكراني، ودراسة الصقباني وبوجوان (Al Sakbani & Beaujouan, 2025).

(2024) حول التعليم السوري في ظل الصراع، بالإضافة إلى دراسات تأثير جائحة كوفيد-19 مثل دراسة ليو وزملاؤه (Liu et al., 2024) وفيكاريو وزملاؤه (Vicario et al., 2024). وتعد هذه النقطة ذات أهمية بالغة في فهم ديناميات التكيف والصمود النفسي في ظل الأزمات المتلاحقة. ويظهر الاختلاف أيضاً في شمولية تناول المتغيرات في الدراسة الحالية؛ حيث تدرس العلاقة بين ثلاثة متغيرات أساسية هي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية وتحقيق الذات، في حين اقتصر معظم الدراسات السابقة على دراسة العلاقة بين متغيرين فقط. وتتيح هذه الشمولية فهماً أعمق وأكثر تكاملاً للعلاقات المعقدة بين هذه المتغيرات النفسية المهمة.

2.6.2.2 ما تتميز به الدراسة الحالية

تتميز الدراسة الحالية بتركيزها المحدد على الدور الوسيط لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في العلاقة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات، ما يسهم في سد فجوة معرفية مهمة في الأدبيات البحثية. فعلى الرغم من تناول بعض الدراسات السابقة للعلاقات بين هذه المتغيرات بشكل ثنائي، مثل دراسة مريم وآيت (2020)، وعشعش وآخرون (2018)، اللتان ربطتا بين استراتيجيات المواجهة والصلابة النفسية، إلا أن الدراسة الحالية تقدم أنموذجاً أكثر تكاملاً يوضح الدور الدينامي للمتغير الوسيط في تشكيل هذه العلاقات وتفسيرها.

ويمثل السياق الفلسطيني الخاص ميزة أخرى للدراسة الحالية، إذ تُجرى في بيئة تتعرض لضغوط استثنائية ناتجة عن الحروب والنزاعات المستمرة، كما وُثق في دراسة عريقات وزملاؤها (Iriqat et al., 2025) حول الدمار الممنهج للنظام التعليمي في غزة. وتكتسب دراسة المتغيرات

النفسية في هذا السياق أهمية خاصة، نظراً لما يمكن أن تقدمه من فهم أعمق لآليات التكيف والصمود في ظل الظروف الصعبة.

كما تتميز الدراسة الحالية بالاستفادة من أحدث الاتجاهات البحثية في مجال تحقيق الذات، مثل دراسة أورينغالييفا وزملائها (Oryngaliyeva et al., 2024) حول تحقيق الذات كمعيار للكفاءة النفسية، ودراسة أوغوتو وخاساخالا (Ogut & Khasakhala, 2023) حول العلاقة بين الدافعية الأكاديمية وتحقيق الذات، ودراسة كوفمان (Kaufman, 2023) الرائدة في إحياء نظرية ماسلو وربطها بالأبحاث المعاصرة.

وتبرز أهمية الدراسة الحالية في تركيزها على الدراسات الحديثة (2020-2025)، مع إدراج قسم كامل حول "دراسات التعليم في ظل الأزمات والحروب"، ما يعكس الحاجة الملحة لفهم تأثير الظروف الاستثنائية على الطلبة. وقد استفادت الدراسة من المراجعات الشاملة الحديثة مثل دراسة تشامبرز وزملائها (Chambers et al., 2025) ودراسة هيتون وستاينهارت (Heaton & Steinhardt, 2025) ودراسة مند وميشرا (Mund & Mishra, 2025) التي قدمت تحليلات بليومتريّة شاملة للأدبيات في هذا المجال.

3.6.2.2 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء إطارها النظري المتكامل، خاصة من الدراسات التي تناولت تطوير وتقنين المقاييس مثل دراسة كلارك وآخرون (Clark et al., 2014) التي طورت مقاييس استراتيجيات مواجهة ضغوط العمل والأسرة، ودراسة كوفمان (Kaufman, 2023) التي طورت مقياساً جديداً لخصائص تحقيق الذات.

وفي الجانب المنهجي، ساعدت الدراسات السابقة في تحديد المنهجية الملائمة، خاصة الدراسات التي استخدمت تحليل الوساطة والنمذجة البنائية مثل دراسات يو وزملاؤها (Yu et al., 2025)، ورالييلي وآخرون (Raliile et al., 2024)، وشالابي والكسبي (Shalaby & Elkasaby, 2024)، وميرندا وكروز (Miranda & Cruz, 2020).

كما استفادت الدراسة من فهم خصوصية السياق الفلسطيني من خلال دراسة حريش وعكة (Hreish & Okkeh, 2020) التي حددت المشكلات والضغوط التي يواجهها طلبة الجامعات الفلسطينية، ومن دراسات السياقات المشابهة للأزمات مثل الدراسات السورية والأوكرانية ودراسات تأثير كوفيد-19.

وأسهمت الدراسات العربية مثل دراسات مريم وآيت (2020)، وعشعش وآخرون (2018)، وشحاتة ومبروك (2020)، وعسيري (2021) في فهم طبيعة العلاقات بين المتغيرات في السياقات العربية، مما ساعد في تكوين فهم أعمق لخصوصية هذه العلاقات في البيئة العربية والإسلامية.

وختاماً، يمكن القول إن الدراسة الحالية تمثل إضافة نوعية للأدب البحثي في مجال علم النفس، من خلال تناولها لمتغيرات ذات أهمية كبيرة في سياق خاص يتسم بتحديات استثنائية. وتوسعى الدراسة، من خلال منهجيتها العلمية الرصينة واستفادتها من أحدث الدراسات في المجال، إلى تطوير فهم أعمق لديناميات التكيف والصمود وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ظل الظروف الاستثنائية التي يواجهونها، وتقديم تصور مقترح يمكن أن يساهم في تعزيز الصحة النفسية والتكيف الإيجابي لدى هذه الفئة المهمة من المجتمع الفلسطيني.

وخلاصة القول، ترى الباحثة أن تنوع الدراسات السابقة وشموليتها - من المراجعات المنهجية الشاملة إلى الدراسات التجريبية المتخصصة، ومن الدراسات النفسية التقليدية إلى دراسات تأثير الأزمات المعاصرة - يوفر أساساً قوياً للدراسة الحالية. كما أن التركيز المتزايد في الأدبيات الحديثة على دراسة المتغيرات الوسيطة والعلاقات المعقدة بين المتغيرات النفسية، بالإضافة إلى الاهتمام المتنامي بتأثير الأزمات والحروب على التعليم والصحة النفسية، يؤكد على الحاجة الملحة لدراسة مثل الدراسة الحالية في السياق الفلسطيني الفريد.

استعرض هذا الفصل الإطار النظري للمتغيرات الثلاثة الرئيسة للدراسة: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، وتحقيق الذات، موضحاً المفاهيم والنظريات والأبعاد المرتبطة بكل متغير. كما قدم عرضاً للدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة خلال الفترة من 2020 إلى 2024، متضمناً الدراسات العربية والأجنبية. وأظهر الاستعراض العلاقة الديناميكية التي تربط بين هذه المتغيرات؛ حيث تؤثر الصلابة النفسية بشكل مباشر في تحقيق الذات، كما تؤثر أيضاً في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تلعب دوراً وسيطاً في هذه العلاقة.

وتبين من خلال مراجعة الدراسات السابقة وجود علاقات ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية وتحقيق الذات، ما يعزز أهمية دراسة الدور الوسيط لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في العلاقة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات.

وتبرز الأهمية التطبيقية للإطار النظري المقدم في فهم ديناميات التفاعل بين هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ظل الظروف الراهنة. ويمكن أن يساعد هذا الفهم في تطوير برامج وتدخلات هادفة لتعزيز الصلابة النفسية وتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، بما يسهم في النهاية في تعزيز تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. كما أوضح الفصل

ما تتميز به الدراسة الحالية من شمولية في تناول المتغيرات الثلاثة معاً، وتركيزها على السياق الفلسطيني الخاص، وسعيها نحو بناء تصور مقترح في ضوء نتائجها، وهو ما يعزز قيمتها النظرية والتطبيقية في مجال الصحة النفسية.

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

1.3 منهجية الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يقوم على جمع البيانات حول المتغيرات محل الدراسة، ثم فحص وجود العلاقة بينها ودرجة ارتباطها، وتحديد طبيعة هذه العلاقة وقياسها كمياً باستخدام المقاييس الإحصائية المناسبة (عوده وملكوي، 1992)، كما تم توظيف أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)، باعتباره نموذجاً وصفيّاً للعلاقات السببية بين المتغيرات، ويمثل من أبرز الأساليب الإحصائية القادرة على تفكيك معاملات الارتباط إلى آثار مباشرة وغير مباشرة، ما يزيد من دقة الاستدلال وموضوعيته في تقصي التأثيرات (Awang, 2012)، يضمن هذا الإجراء المنهجي تحقيق أهداف الدراسة بما يتسم بالدقة والموضوعية.

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

أولاً_ مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الفلسطينية، والبالغ عددهم (34522) طالباً وطالبة، منهم (13301) طالباً، و (21221) طالبة، وفقاً لإحصائية 2024/2023 للعام الدراسي (2025/2024).

ثانياً - عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة كالاتي:

أولاً- العينة الاستطلاعية (Pilot Study): اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (35) من طلبة الجامعات الفلسطينية، وذلك من أجل التحقق من صلاحية أدوات الدراسة من خلال حساب الصدق والثبات.

ثانياً- عينة الدراسة (Sample Study): اختيرت عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة باعتبار للظروف القائمة في فلسطين، وصعوبة التواصل مع عينة عشوائية والوصول إلى طلبة محددين من خلال آلية المعاينة العشوائية. وقد حدد حجم العينة بناءً على معادلة روبرت ماسون؛ إذ يشير بشماني (2014) إلى أنه يجب تحديد حجم العينة من المجتمع عن طريق معادلة إحصائية، كما في المعادلة الآتية:

$$n = \frac{M}{\left[\left(S^2 \times (M-1) \right) \div pq \right] + 1}$$

معادلة روبرت ماسون لتحديد
حجم العينة

M	حجم المجتمع
S	قسمة الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة (0.95) أي قسمة معامل الخطأ (0.05) على الدرجة (1.96)
P	نسبة توافر الخاصية وهي 0.50
Q	النسبة المتبقية للخاصية وهي 0.50

وقد بلغ حجم العينة (380) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية، والجدول (1.3)

يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها التصنيفية/ الديمغرافية:

جدول (1.3)

عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية

المتغير	المستوى	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	147	38.7
	أنثى	233	61.3
	المجموع	380	100
المستوى الدراسي	سنة أولى	60	15.8
	سنة ثانية	73	19.2
	سنة ثالثة	117	30.8
	سنة رابعة فأعلى	130	34.2
	المجموع	380	100
المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق	مقبول فأقل	23	6.1
	جيد	160	42.1
	جيد جداً	153	40.3
	ممتاز	44	11.6
	المجموع	380	100

3.3 أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت ثلاثة مقاييس لجمع البيانات، هي: مقياس استراتيجيات

مواجهة الضغوط النفسية، مقياس الصلابة النفسية، ومقياس تحقيق الذات، كما يلي:

أولاً: مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد الاطلاع على الأدب التربوي

والدراسات السابقة وعلى مقاييس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة في بعض

الدراسات، ومنها: دراسة (Lazarus & Folkman, 1984)، ودراسة (O'Rourke, 2021)، طورت الصورة الأولية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية استناداً إلى ذلك، وتضمنت (36) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد، هي: استراتيجية التفكير الإيجابي، استراتيجية القبول والاستسلام، استراتيجية الدعم الاجتماعي، استراتيجية الدعم الديني، واستراتيجية حل المشكلات.

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس الصلابة النفسية المستخدمة في بعض الدراسات، فاستند إلى المقياس المستخدم في دراسة (Bartone, 2007)، طورت الصورة الأولية لمقياس الصلابة النفسية استناداً إلى ذلك، وتضمنت (15) فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد، هي: الالتزام، التحكم، والتحدي.

ثالثاً: مقياس تحقيق الذات

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس تحقيق الذات المستخدمة في بعض الدراسات، فاستند إلى المقياس المستخدم في دراسة (Kaufman, 2023)، طورت الصورة الأولية لمقياس تحقيق الذات استناداً إلى ذلك، وتضمنت (26) فقرة.

1.3.3 الصدق الظاهري (Face validity) لمقاييس الدراسة

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقاييس الدراسة الثلاثة: مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، مقياس الصلابة النفسية، مقياس تحقيق الذات، عُرِضَت هذه المقاييس في صورتها الأولية على (10) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، ممن يحملون درجة الدكتوراه في العلوم التربوية والنفسية، كما هو موضح في ملحق (ث)؛ إذ اعتمد معيار الاتفاق

(80%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، أجريت التعديلات المقترحة، فُعدلت بعض الفقرات وحذفت أخرى وتم إعادة صياغة بعض الجمل مع الحفاظ على المعنى وصولاً إلى الصورة المعدة للتطبيق على العينة الاستطلاعية، وفحص الخصائص السيكومترية لكل منها. حيث تكون مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بصورته الأولية من (36) فقرة، تم حذف الفقرة (19) والتي تندرج تحت بند الدعم الاجتماعي لوجود تشابه كبير بالمعنى مع الفقرة (20) تحت نفس البند، كما تم حذف الفقرة (32) والتي تندرج تحت بند استراتيجية حل المشكلات، وأصبحت عدد فقرات المقياس (34) فقرة. وتكون مقياس الصلابة النفسية بصورته الأولية من (15) فقرة لم يتم حذف أي فقرة من المقياس من قبل المحكمين. وتكون مقياس تحقيق الذات بصورته الأولية من (26) فقرة، تم حذف الفقرات (9،17،22) وأصبح عددها (23) فقرة.

2.3.3 الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة

من أجل فحص الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة الثلاثة، طبقت المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من (35) من طلبة الجامعات الفلسطينية، وكانت النتائج كالاتي:

أ) صدق البناء لمقاييس الدراسة (Construct Validity):

أولاً- صدق البناء لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: حُسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط فقرات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مع الاستراتيجية التي تنتمي إليها، كما هو مبين في الجدول (2.3):

جدول (2.3)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالاستراتيجية التي

تتنمي إليها (ن=35)

الارتباط مع الاستراتيجية	الارتباط مع الاستراتيجية	الارتباط مع الاستراتيجية	الارتباط مع الاستراتيجية	الارتباط مع الاستراتيجية	الارتباط مع الاستراتيجية	الارتباط مع الاستراتيجية	الارتباط مع الاستراتيجية
استراتيجية التفكير	استراتيجية القبول	استراتيجية الدعم	استراتيجية الدعم	استراتيجية حل المشكلات	استراتيجية الدين	استراتيجية الدين	استراتيجية الدين
الإيجابي	والاستسلام	الاجتماعي	الاجتماعي	المشكلات	الدين	الدين	الدين
1	9	17	23	26	23	23	23
2	10	18	24	27	24	24	24
3	11	19	25	28	25	25	25
4	12	20	-	29	-	-	-
5	13	21	-	30	-	-	-
6	14	22	-	31	-	-	-
7	15	-	-	32	-	-	-
8	16	-	-	33	-	-	-
-	-	-	-	34	-	-	-

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يلاحظ من الجدول (2.3) أن معامل ارتباط الفقرات: (22، 29، 31)، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (0.34 - 0.97)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011)، فقد حذفت الفقرات: (22، 29، 31)، وأصبح عدد فقرات المقياس (31) فقرة، للتطبيق على العينة الأساسية.

ثانياً- صدق البناء لمقياس الصلابة النفسية: حُسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط فقرات الصلابة النفسية مع البعد الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (3.3):

جدول (3.3)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الصلابة النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=35)

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال
الالتزام	التحكم	التحدي	الالتزام	التحكم	التحدي	الالتزام	التحكم
1	.75**	.64**	6	.59**	.74**	11	.47**
2	.65**	.65**	7	.66**	.59**	12	.67**
3	.66**	.32*	8	.72**	.41**	13	.66**
4	.59**	.36*	9	.68**	.37*	14	.47**
5	.65**	.57**	10	.77**	.59**	15	.77**
درجة كلية للبُعد	.77**	درجة كلية للبُعد	.78**	درجة كلية للبُعد	.76**	درجة كلية للبُعد	.76**

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يلاحظ من الجدول (3.3) أن معامل ارتباط الفقرة: (14)، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (.34 - .97)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011)، فقد حذفت الفقرة: (14)، وأصبح عدد فقرات المقياس (14) فقرة، للتطبيق على العينة الأساسية.

ثالثاً- صدق البناء لمقياس تحقيق الذات: حُسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط فقرات تحقيق الذات مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (4.3):

جدول (4.3)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس تحقيق الذات مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=35):

الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.19	13	.70**
2	.67**	14	.57**
3	.75**	15	.55**
4	.43**	16	.67**
5	.65**	17	.16
6	.49**	18	.30*
7	.70**	19	.70**
8	.39**	20	.47**
9	.61**	21	.50**
10	.55**	22	.38*
11	.68**	23	.19
12	.81**	-	-

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (4.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات: (1، 17، 23)، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما قيم باقي الفقرات تراوحت ما بين (0.30 - 0.75)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011)، فقد حذفت الفقرات: (1، 17، 23)، وأصبح عدد فقرات المقياس (20) فقرة، للتطبيق على العينة الأساسية.

ب) الثبات لمقاييس الدراسة:

للتأكد من ثبات مقاييس الدراسة الثلاثة، فقد جرى التحقق من ثبات الاتساق الداخلي (Internal Consistency) لكل مقياس، باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق لكل مقياس، والجدول (5.3) يوضح ذلك:

جدول (5.3)

معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمقاييس الدراسة

الأداة	المجالات	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	استراتيجية التفكير الإيجابي	8	.83
	استراتيجية القبول والاستسلام	8	.82
	استراتيجية الدعم الاجتماعي	5	.80
	استراتيجية الدعم الديني	3	.94
	استراتيجية حل المشكلات	7	.78
الصلابة النفسية	الالتزام	5	.67
	التحكم	5	.71
	التحدي	4	.61
	الصلابة النفسية ككل	14	.80
تحقيق الذات	تحقيق الذات ككل	20	.90

يتضح من الجدول (5.3) أن قيم معامل الثبات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية جاءت ما بين (.78 - .94). أما قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الصلابة النفسية جاءت ما بين (.61 - .71)، وللدرجة الكلية (.80)، أما قيم معامل الثبات لمقياس تحقيق الذات بلغت (.90)، وتعتبر هذه القيم مناسبة وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

تصحيح مقاييس الدراسة

أولاً- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: تكون مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (31)، فقرة موزعة على خمسة استراتيجيات كما هو موضح في ملحق (ت)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لكل مفهوم من مفاهيم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ثانياً - مقياس الصلابة النفسية: تكون مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (14)، فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد، كما هو موضح في ملحق (ت)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للصلابة النفسية، باستثناء الفقرات: (1، 3، 8) والتي مثلت الاتجاه السلبي (العكسي) لمفهوم الصلابة النفسية، إذ عكست الإوزان عند تصحيحها.

ثالثاً - مقياس تحقيق الذات: تكون مقياس تحقيق الذات في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (20)، فقرة، كما هو موضح في ملحق (ت)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لتحقيق الذات.

وقد طُلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (1)، درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، وتحقيق الذات، لدى عينة الدراسة حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاث مستويات: منخفضة ومتوسطة وعالية، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}}$$

$$1.33 = \frac{5-1}{3}$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (6.3)

درجات احتساب مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، وتحقيق الذات

مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	3.67 - 2.34
مستوى مرتفع	5 - 3.68

4.3 متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل: الصلابة النفسية.

المتغير الوسيط: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

المتغير التابع: تحقيق الذات.

المتغيرات التصنيفية (الديمغرافية):

1- الجنس: وله مستويان، هما: (1- ذكر ، 2- أنثى).

2- المستوى الدراسي: وله أربعة مستويات، هي: (1- سنة أولى، 2- سنة ثانية، 3- سنة ثالثة،

4- سنة رابعة فأعلى).

3- المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق: وله أربعة مستويات، هي: (1- مقبول فأقل،

2- جيد، 3- جيد جداً، 4- ممتاز).

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

نفذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها،

وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.

2. تحديد مجتمع الدراسة، ومن ثم تحديد عينة الدراسة.

3. تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي في هذا المجال.
4. تحكيم أدوات الدراسة المراد تطبيقها على عينة الدراسة.
5. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية؛ إذ شملت (35) من طلبة الجامعات الفلسطينية، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة.
6. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأصلية، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
7. إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب؛ حيث استخدم برنامج الرزمة الإحصائي (SPSS, 28) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.
8. مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

6.3 المعالجات الإحصائية

- من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها، استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 28)، وكذلك برنامج (AMOS, 24)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، لوصف مستويات المتغيرات الثلاثة الرئيسة في الدراسة.
 2. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)، لتحديد معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الدراسة بالدرجة الكلية، وفحص العلاقات بين متغيرات الدراسة الثلاثة.
 3. معادلة كرونباخ ألفا لتحديد قيم معامل ثبات كل مقياس من مقاييس الدراسة.

4. أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)، بهدف اختبار الأثر المباشرة (Direct Effects)، والأثر غير المباشر (Indirect Effects)، والآثار الكلية (Total Effects)، للمتغيرات باستخدام طريقة التمهيد (Bootstrapping).
5. اختبار معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise).
6. اختبار تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction") لفحص الفروق بين متوسطات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، كلاً على حدى تبعاً إلى متغيرات الدراسة الديمغرافية.
7. تحليل التباين الثلاثي "بدون تفاعل" (3-way ANOVA "without Interaction")، لفحص الفروق بين متوسطات تحقيق الذات تبعاً إلى متغيرات الدراسة الديمغرافية.
8. اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية.

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضيتها التي

طرحتها، وهي كما يلي:

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ما أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن السؤال الأول، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية

لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والجدول (1.4)

يوضح ذلك:

جدول (1.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل من استراتيجيات مواجهة

الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرقم	رقم الاستراتيجية	الاستراتيجية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	4	استراتيجية الدعم الديني	4.25	0.943	85.0	مرتفع
2	5	استراتيجية حل المشكلات	3.83	0.768	76.6	مرتفع
3	1	استراتيجية التفكير الإيجابي	3.41	0.806	68.2	متوسط
4	3	استراتيجية الدعم الاجتماعي	3.13	1.016	62.6	متوسط
5	2	استراتيجية القبول والاستسلام	3.01	0.831	60.2	متوسط

يتضح من الجدول (1.4) أن أبرز استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، كانت استراتيجية الدعم الديني، بمتوسط حسابي (4.25)، وبنسبة مئوية (85.0%)، ومستوى مرتفع، ثم جاءت استراتيجية حل المشكلات بمتوسط حسابي (3.83) وبنسبة مئوية (76.6%) وبتقدير مرتفع، تلتها استراتيجية التفكير الإيجابي بمتوسط حسابي (3.41) وبنسبة مئوية (68.2%) وبتقدير متوسط، ثم جاءت استراتيجية الدعم الاجتماعي بمتوسط حسابي (3.13) وبنسبة مئوية (62.6%) وبتقدير متوسط، وأخيراً استراتيجية القبول والاستسلام بمتوسط حسابي (3.01) وبنسبة مئوية (60.2%) وبتقدير متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل استراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كل استراتيجية على حدة، وعلى النحو الآتي:

1) استراتيجية الدعم الديني

جدول (2.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات استراتيجية الدعم الديني مرتبة

تتازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	24	أجد في الإيمان بالله طريقاً للاستقرار حين أكون تحت الضغوط والتوتر	4.32	1.006	86.4	مرتفع
2	23	التجئ إلى الله عندما تسوء الأمور	4.28	1.034	85.6	مرتفع
3	22	تساعدني الصلاة على التعامل مع التوتر	4.14	1.110	82.8	مرتفع

يتضح من الجدول (2.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات استراتيجية الدعم الديني تراوحت ما بين (4.32-4.14)، وجاءت كلها بمستوى مرتفع، إذ جاءت فقرة "أجد في الإيمان بالله طريقاً للاستقرار حين أكون تحت الضغوط والتوتر" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.32)، وبنسبة مئوية (86.4%)، ومستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "تساعدني الصلاة على التعامل مع التوتر" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.14)، وبنسبة مئوية (82.8%)، ومستوى مرتفع.

2) استراتيجية حل المشكلات

جدول (3.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات استراتيجية حل المشكلات

مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	26	أحرص على الاستفادة من تجاربي السابقة لحل المشكلة	4.03	1.017	80.6	مرتفع
2	25	أحاول تحليل المشكلة لفهمها بشكل أفضل	4.02	0.968	80.4	مرتفع
3	27	أصر على حل المشكلة أو إصلاحها	3.94	1.065	78.8	مرتفع
4	31	أطرح أسئلة حول المشكلة	3.82	1.123	76.4	مرتفع
5	28	أحاول الحفاظ على هدوئي عندما تواجهني مشكلة	3.82	1.039	76.4	مرتفع
6	30	أضع أهدافاً محددة لحل المشكلة	3.64	1.000	72.8	متوسط
7	29	أفكر في شيء إيجابي سينتج من موقف المشكلة	3.52	1.126	70.4	متوسط

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات

استراتيجية حل المشكلات تراوحت ما بين (4.03-3.52)، وجاءت بين مستوى مرتفع إلى متوسط،

إذ جاءت فقرة "أحرص على الاستفادة من تجاربي السابقة لحل المشكلة" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.03)، وبنسبة مئوية (80.6%)، ومستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أفكر في شيء إيجابي سينتج من موقف المشكلة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.52)، وبنسبة مئوية (70.4%)، ومستوى متوسط.

(3) استراتيجية التفكير الإيجابي

جدول (4.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات استراتيجية التفكير الإيجابي

مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	7	عندما أتعرض للضغوط، أعيد اكتشاف ما هو مهم في الحياة	3.67	1.120	73.4	متوسط
2	2	أعمل على تحديد المسببات التي تحدث في أثناء الضغوط النفسية	3.51	0.979	70.2	متوسط
3	5	ألتزم بحس الفكاهة عندما أكون تحت ضغط	3.47	1.181	69.4	متوسط
4	3	أبتعد عن التوتر المسبق في أي موقف يواجهني	3.45	1.123	69.0	متوسط
5	8	تلهمني الضغوط للقيام بشيء إبداعي	3.37	1.186	67.4	متوسط
6	1	أفكر بإيجابية تحت الضغوط والتوتر	3.36	1.072	67.2	متوسط
7	4	أتعامل مع الضغوط على أنها تحديات إيجابية	3.33	1.147	66.6	متوسط
8	6	أعتبر الضغط والتوتر حافزاً إيجابياً	3.14	1.227	62.8	متوسط

يتضح من الجدول (4.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات

استراتيجية التفكير الإيجابي تراوحت ما بين (3.14-3.67)، وجاءت كلها بمستوى متوسط، إذ

جاءت فقرة "عندما أتعرض للضغط، أعيد اكتشاف ما هو مهم في الحياة" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (3.67)، وبنسبة مئوية (73.4%)، ومستوى متوسط، بينما جاءت فقرة "أعتبر الضغط والتوتر حافزاً إيجابياً" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.14)، وبنسبة مئوية (62.8%)، ومستوى متوسط.

(4) استراتيجية الدعم الاجتماعي

جدول (5.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات استراتيجية الدعم الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	18	ألجأ إلى التواجد مع شخص عزيز علي عندما أتعرض للضغط	3.48	1.242	69.6	متوسط
2	19	ألجأ إلى الأصدقاء الجيدين عند تعرضي للضغط والتوتر	3.35	1.252	67.0	متوسط
3	20	أتحدث مع أحد زملائي للحصول على الدعم العاطفي	2.99	1.303	59.8	متوسط
4	17	أحرص على طلب المساعدة عندما أتعرض للضغط	2.99	1.217	59.8	متوسط
5	21	التجئ إلى أحد أساتذتي للحصول على نصيحة مناسبة	2.83	1.336	56.6	متوسط

يتضح من الجدول (5.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات استراتيجية الدعم الاجتماعي تراوحت ما بين (2.83-3.48)، وجاءت كلها بمستوى متوسط، إذ جاءت فقرة "ألجأ إلى التواجد مع شخص عزيز علي عندما أتعرض للضغط" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (3.48)، وبنسبة مئوية (69.6%)، ومستوى متوسط، بينما جاءت فقرة "التجئ

إلى أحد أساتذتي للحصول على نصيحة مناسبة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.83)،
وبنسبة مئوية (56.6%)، ومستوى متوسط.

(5) استراتيجية القبول والاستسلام

جدول (6.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات استراتيجية القبول والاستسلام

مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	12	أتمني زوال المشكلة من تلقاء نفسها	3.56	1.213	71.2	متوسط
2	14	أعمل على تجنب الأشياء أو الأشخاص التي تذكرني بالمشكلة	3.48	1.188	69.6	متوسط
3	11	ألوم نفسي عند مواجهة المشكلة	3.24	1.191	64.8	متوسط
4	9	أقبل عدم مقدرتي على فعل أي شيء حيال المشكلة	3.20	1.263	64.0	متوسط
5	10	أحاول تجنب التفكير في المشكلة عند وقوعها	3.05	1.253	61.0	متوسط
6	13	أ تجاهل المشكلة عند وقوعها	2.74	1.252	54.8	متوسط
7	15	أنكر وجود المشكلة	2.59	1.328	51.8	متوسط
8	16	أفكر في إيذاء نفسي عند وقوع المشكلة	2.24	1.325	44.8	منخفض

يتضح من الجدول (6.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات

استراتيجية القبول والاستسلام تراوحت ما بين (2.24-3.56)، وجاءت بين مستوى متوسط إلى

منخفض، إذ فقرة "أتمني زوال المشكلة من تلقاء نفسها" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره

(3.56)، وبنسبة مئوية (71.2%) ومستوى متوسط، بينما جاءت فقرة "أفكر في إيذاء نفسي عند

وقوع المشكلة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.24)، وبنسبة مئوية (44.8%)، ومستوى منخفض.

2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية

لمقياس الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والجدول (7.4) يوضح ذلك:

جدول (7.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس

الصلابة النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرقم	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	2	التحكم	3.79	0.709	75.8	مرتفع
2	3	التحدي	3.49	0.787	69.8	متوسط
3	1	الالتزام	3.40	0.673	68.0	متوسط
		الصلابة النفسية ككل	3.56	0.553	71.2	متوسط

يتضح من الجدول (7.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الصلابة

النفسية ككل بلغ (3.56) وبنسبة مئوية (71.2%) وبمستوى متوسط، أما المتوسطات الحسابية

لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس الصلابة النفسية تراوحت ما بين (3.40-3.79)،

وجاءت بين مستوى مرتفع إلى متوسط، إذ جاء مجال "التحكم" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي

قدره (3.79)، وبنسبة مئوية (75.8%)، وبمستوى مرتفع، بينما جاء مجال "الالتزام" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.40)، وبنسبة مئوية (68.0%)، وبمستوى متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس الصلابة النفسية كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

(1) التحكم

جدول (8.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات التحكم مرتبة تنازلياً حسب

المتوسطات الحسابية

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	6	من خلال العمل الجاد، يمكنني دائماً تحقيق أهدافي	3.96	1.040	79.2	مرتفع
2	7	تسير الأمور في حياتي بالاعتماد على أفعالي	3.92	0.987	78.4	مرتفع
3	9	الأمر متروك لي لتقرير كيف ستكون بقية حياتي	3.91	1.066	78.2	مرتفع
4	10	تُحدث اختياراتي فرقاً حقيقياً في كيفية سير أموري حتى النهاية	3.90	0.995	78.0	مرتفع
5	8	أعتقد أنني لا أمتلك القدرة للتأثير على مستقبلي	3.26	1.269	65.2	متوسط

يتضح من الجدول (8.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

التحكم تراوحت ما بين (3.26- 3.96)، وجاءت بين مستوى مرتفع إلى متوسط، إذ جاءت فقرة "من

خلال العمل الجاد، يمكنني دائماً تحقيق أهدافي" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (3.96)،

وبنسبة مئوية (79.2%)، وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أعتقد أنني لا أملك القدرة للتأثير على مستقبلي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.26)، وبنسبة مئوية (65.2%)، وبمستوى متوسط.

(2) التحدي

جدول (9.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات التحدي مرتبة تنازلياً حسب

المتوسطات الحسابية

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	11	التغيرات في الروتين مثيرة للاهتمام بالنسبة لي	3.90	1.072	78.0	مرتفع
2	13	أستمتع بالتحدي عندما يتعين علي القيام بأكثر من شيء واحد في نفس الوقت	3.68	1.109	73.6	مرتفع
3	14	أنزعج عندما ينقطع روتيني اليومي	3.31	1.207	66.2	متوسط
4	12	أميل إلى عمل جدول يومي ولا أحب تغييره	3.04	1.265	60.8	متوسط

يتضح من الجدول (9.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التحدي تراوحت ما بين (3.04 - 3.90)، وجاءت بين مستوى مرتفع إلى متوسط، إذ جاءت فقرة "التغيرات في الروتين مثيرة للاهتمام بالنسبة لي" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (3.90)، وبنسبة مئوية (78.0%)، وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أميل إلى عمل جدول يومي ولا أحب تغييره" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.04)، وبنسبة مئوية (60.8%)، وبمستوى متوسط.

(3) الالتزام

جدول (10.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الالتزام مرتبة تنازلياً حسب

المتوسطات الحسابية

الرقم	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	4	في معظم الأيام، تكون الحياة ممتعة ومثيرة حقاً بالنسبة لي	3.68	1.018	73.6	مرتفع
2	2	أستمتع حقاً في أداء أنشطتي اليومية	3.57	1.094	71.4	متوسط
3	5	أقضي معظم أوقاتي في القيام بأشياء ذات قيمة	3.50	1.036	70.0	متوسط
4	1	أشعر أن حياتي بلا معنى	3.32	1.274	66.4	متوسط
5	3	الحياة بشكل عام مملة بالنسبة لي	2.91	1.169	58.2	متوسط

يتضح من الجدول (10.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الالتزام تراوحت ما بين (2.91 - 3.68)، وجاءت بين مستوى مرتفع إلى متوسط، إذ جاءت فقرة "في معظم الأيام، تكون الحياة ممتعة ومثيرة حقاً بالنسبة لي" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (3.68)، ونسبة مئوية (73.6%)، وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "الحياة بشكل عام مملة بالنسبة لي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.91)، ونسبة مئوية (58.2%)، وبمستوى متوسط.

3.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

ما مستوى تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن السؤال الثالث، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب

المئوية لمقياس تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والجدول (11.4) يوضح ذلك:

جدول (11.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مقياس تحقيق الذات وعلى

المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرقم	رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	4	أتحمل مسؤولية أفعالي	4.23	0.918	84.6	مرتفع
2	12	أستطيع البقاء وفياً لقيمي الأساسية حتى في البيئات التي تتحداها	4.22	0.940	84.4	مرتفع
3	2	أستطيع الحفاظ على كرامتي وسلامتي حتى في البيئات والمواقف المهينة	4.17	1.019	83.4	مرتفع
4	5	أمتلك إحساساً قوياً بالصواب والخطأ في حياتي اليومية	4.15	0.959	83.0	مرتفع
5	10	أشعر بالامتنان لكل المجريات الإيجابية التي تتكرر في حياتي	4.13	1.007	82.6	مرتفع
6	3	أشعر بمسؤولية وواجب كبيرين لإنجاز مهمة معينة في الحياة	4.08	1.008	81.6	مرتفع
7	8	أثق بقراراتي الأخلاقية دون الحاجة إلى التفكير فيها كثيراً	4.04	0.994	80.8	مرتفع
8	6	أمتلك تصوراً واضحاً للواقع المحيط بي	4.02	0.965	80.4	مرتفع
9	11	أتقبل جميع طباعي ورغباتي دون خجل أو اعتذار	4.00	0.999	80.0	مرتفع
10	1	أتقبل جميع جوانب ذاتي بما في ذلك عيوبي	3.97	1.046	79.4	مرتفع
11	19	أستطيع أن أدرك ما في أعماقي فوراً عندما أخطئ	3.96	0.975	79.2	مرتفع
12	18	أسعى دائماً للوصول إلى الحقيقة عن الناس والعالم	3.93	1.042	78.6	مرتفع

13	13	لدي هدف في الحياة من شأنه أن يساعد في خير البشرية	3.92	1.078	78.4	مرتفع
14	20	أضفي على جميع أعمالك طابعاً إبداعياً	3.91	0.962	78.2	مرتفع
15	17	لدي رغبة صادقة بمساعدة البشرية	3.83	1.095	76.6	مرتفع
16	14	أمتلك خبرة كافية للتعامل مع التجارب بأفاق داعمة لي وللآخرين	3.80	0.996	76.0	مرتفع
17	9	أقبل الناس وطباعهم ورغباتهم الفريدة دون قيد أو شرط	3.78	1.050	75.6	مرتفع
18	15	أتعامل مع تقلبات الحياة الحتمية برحابة صدر	3.72	1.034	74.4	مرتفع
19	7	أسيطر على انفعالاتي في المواقف التي تبدو مزعجة لمعظم الناس	3.64	1.122	72.8	متوسط
20	16	أمتلك شعوراً عميقاً بالانتماء لجميع البشر	3.19	1.219	63.8	متوسط
		الدرجة الكلية لمقياس تحقيق الذات	3.93	0.680	78.6	مرتفع

يتضح من الجدول (11.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس تحقيق الذات ككل بلغ (3.93)، ونسبة مئوية (78.6%)، وبمستوى مرتفع. أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس تحقيق الذات، فقد تراوحت ما بين (4.23 - 3.19)، وجاءت بين مستوى مرتفع إلى متوسط، إذ جاءت فقرة "أتحمل مسؤولية أفعالي" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.23)، ونسبة مئوية (84.6%)، وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أمتلك شعوراً عميقاً بالانتماء لجميع البشر" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.19)، ونسبة مئوية (63.8%)، وبمستوى متوسط.

2.4 النتائج المتعلقة بالفرضيات

1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكل من: الصلابة النفسية تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. للإجابة عن الفرضية الأولى، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكل من: الصلابة النفسية تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والجدول (12.4) يوضح ذلك:

جدول (12.4)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكل من: الصلابة النفسية و تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن=380)

الصلابة النفسية	تحقيق الذات ككل
استراتيجية التفكير الإيجابي	.449**
استراتيجية القبول والاستسلام	-.026
استراتيجية الدعم الاجتماعي	.189**
استراتيجية الدعم الديني	.364**
استراتيجية حل المشكلات	.576**
*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)	
**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)	

يتضح من الجدول (12.4) أن النتائج جاءت كالتالي:

- ارتبطت استراتيجية التفكير الإيجابي ارتباطاً متوسطاً ودالاً مع الصلابة النفسية ($r = .449$ ، $p < .01$)، ومع تحقيق الذات ($r = .461$ ، $p < .01$).
- لم تُظهر استراتيجية القبول والاستسلام علاقة دالة مع الصلابة النفسية ($r = -.026$ ، $p = .639$)، لكنها ارتبطت ارتباطاً ضعيفاً إيجابياً مع تحقيق الذات ($r = .121$ ، $p < .05$).

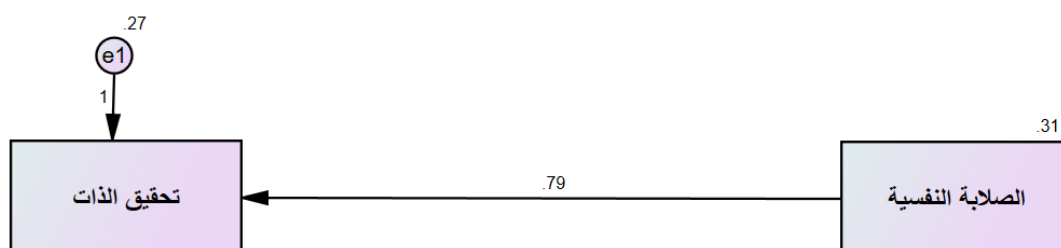
- أظهرت استراتيجية الدعم الاجتماعي ارتباطاً ضعيفاً ولكن دالاً مع الصلابة النفسية ($r = .189, p < .01$) ومع تحقيق الذات ($r = .187, p < .01$).
- أما استراتيجية الدعم الديني فكان لها ارتباط متوسط ودال مع الصلابة النفسية ($r = .364, p < .01$) ومع تحقيق الذات ($r = .473, p < .01$).
- وقد وجاءت استراتيجية حل المشكلات بأعلى قيم الارتباط، وكانت دالة مع الصلابة النفسية ($r = .576, p < .01$) ومع تحقيق الذات ($r = .610, p < .01$).

2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا تعتبر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية متغيراً وسيطاً في العلاقة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

للإجابة عن هذه الفرضية، جرى بناء نموذج سببي (Causal Model)، على أساس نظري واستخدم أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)، ويهدف التعرف إلى الآثار المباشرة (Direct Effects)، والآثار غير المباشرة (Indirect Effects)، (الوسيط)، والآثار الكلية (Total Effects)، واستخدمت طريقة التمهيد (Bootstrapping)، وتجدر الإشارة إلى أن طريقة التمهيد (Bootstrapping) تعد من أفضل الطرق لاختبار العلاقات الوسيطة فهي تتفوق على طريقة بارون وكيني (Baron and Kenny)، وعلى طريقة سوبل (Sobel test)؛ حيث تقوم طريقة التمهيد (Bootstrapping)، بتوليد مجموعة كبيرة من العينات المسحوبة من العينة الأصلية بطريقة عشوائية مع الإرجاع أو الإحلال (With Replacement)؛ إذ تهدف بذلك إلى معالجة دقة تقدير العينات عن طريق إيجاد تقديرات غير متحيزة من مجموعة التقديرات المتحيزة (Awang, 2012 ; Hayes,).

(2009)، لذا استخدمت طريقة التمهيد (Bootstrapping)، عن طريق برنامج (AMOS) وذلك بإعادة المعاينة (5000) مرة، مع تصحيح الانحياز بنسبة (95%) بهدف اختبار الواسطة وتقدير قيم التأثيرات المباشرة والغير مباشرة والكلية ودلالاتهم الإحصائية، ويوضح الشكل (1.4) نتائج التأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط في النموذج، كما يوضح الجدول (13.4) نتائج قيم معامل الانحدار للتأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط في النموذج، بينما ويوضح الشكل (2.4) تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج، ويوضح الجدول (14.4) نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ودلالاتهم الإحصائية:



شكل (1.4)

التأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط
يتضح من الشكل (1.4) وجود تأثير مباشر للصلابة النفسية على تحقيق الذات، ويوضح الجدول (13.4) نتائج قيم الانحدار للتأثير المباشر للصلابة النفسية على تحقيق الذات ودلالته الإحصائية:

جدول (13.4)

قيم الانحدار للتأثير المباشر للمتغير المستقل على التابع				
المسار	قيمة B	الخطأ المعياري SE	القيمة الحرجة	قيمة P-Value
الآثار المباشرة				

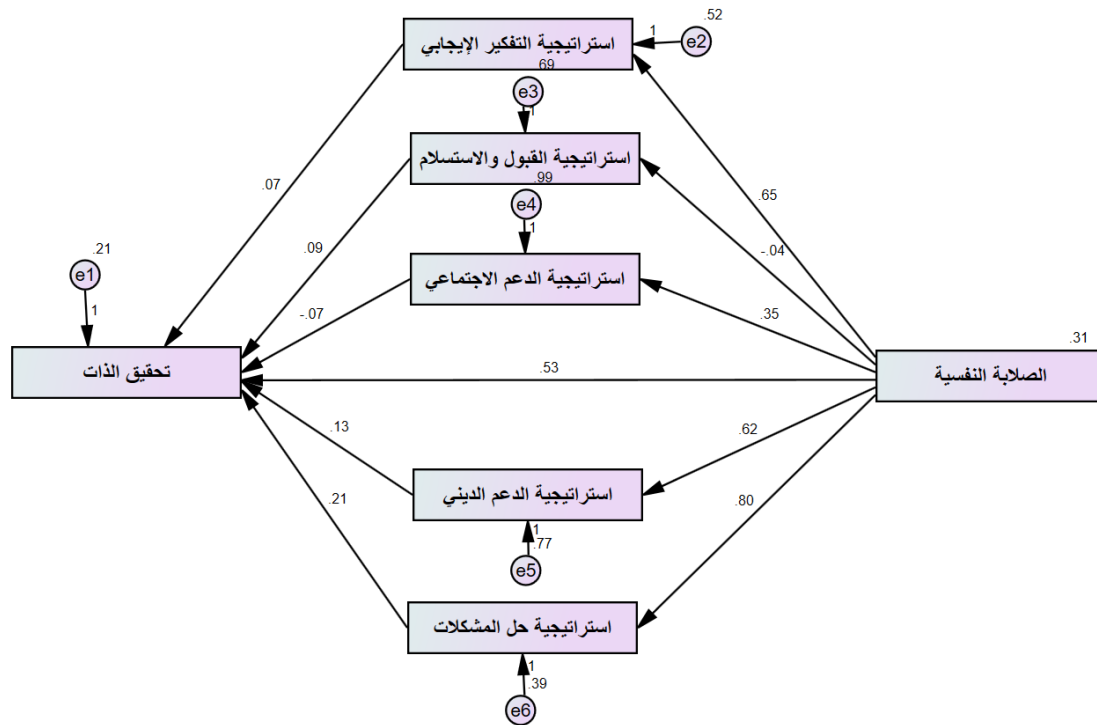
0.000*	13.036	0.061	0.792	الصلابة النفسية -> تحقيق الذات
--------	--------	-------	-------	--------------------------------

الاختصارات: B = معامل الانحدار ؛ *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يلاحظ من الجدول (13.4) وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين الصلابة النفسية و تحقيق

الذات، إذ بلغت قيمة التأثير (0.792)، وبدلالة إحصائية أقل من ($p < .01$). ويوضح الشكل

(2.4) تحليل المسار للنموذج:



شكل (2.4):

نموذج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج

يتضح من الشكل (2.4) وجود تأثير مباشر للصلابة النفسية على تحقيق الذات من جهة

ولاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على تحقيق الذات من جهة أخرى، ويوضح الجدول (14.4)

نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ودلالاتهم الإحصائية.

جدول (14.4)

نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية

المسارات	قيمة B	الخطأ المعياري SE	القيمة الحرجة	قيمة P-Value
الآثار المباشرة				
الصلابة النفسية -> استراتيجية التفكير الإيجابي	0.653	0.078	8.368	.000*
الصلابة النفسية -> استراتيجية القبول والاستسلام	-0.039	0.084	-0.469	.639
الصلابة النفسية -> استراتيجية الدعم الاجتماعي	0.348	0.098	3.539	.000*
الصلابة النفسية -> استراتيجية الدعم الديني	0.621	0.096	6.447	.000*
الصلابة النفسية -> استراتيجية حل المشكلات	0.799	0.073	10.950	.000*
استراتيجية التفكير الإيجابي -> تحقيق الذات	0.067	0.049	1.366	.172
استراتيجية القبول والاستسلام -> تحقيق الذات	0.085	0.037	2.310	.021*
استراتيجية الدعم الاجتماعي -> تحقيق الذات	-0.073	0.031	-2.381	.017*
استراتيجية الدعم الديني -> تحقيق الذات	0.131	0.031	4.188	.000*
استراتيجية حل المشكلات -> تحقيق الذات	0.209	0.059	3.546	.000*
الصلابة النفسية -> تحقيق الذات	0.529	0.072	7.305	.000*
الآثار غير المباشرة "الوسيلة"				
استراتيجية التفكير الإيجابي	0.044	0.032	1.378	.168
استراتيجية القبول والاستسلام	-	0.008	-0.424	.671
استراتيجية الدعم الاجتماعي	-	0.013	-1.885	.059
استراتيجية الدعم الديني	0.081	0.024	3.396	.001*
استراتيجية حل المشكلات	0.167	0.048	3.504	.000*
مجموع الآثار غير المباشرة مجتمعه	0.263	0.051	5.187	.000*
الآثار الكلية				
الصلابة النفسية -> تحقيق الذات	0.792	0.061	13.036	.000*

الاختصارات: B = معامل الانحدار ؛ *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

ينتضح من الجدول (14.4)

جاءت الآثار المباشرة للصلابة النفسية على استراتيجيات المواجهة على النحو الآتي:

- الأثر المباشرة للصلابة النفسية على استراتيجية التفكير الإيجابي: أظهر معامل الانحدار

تأثيراً إيجابياً دالاً إحصائياً ($B = 0.653, SE = 0.078, t = 8.368, p < .001$).

- الأثر المباشرة للصلابة النفسية على استراتيجية القبول والاستسلام: لم يكن التأثير دالاً إحصائياً ($B = -0.039, SE = 0.084, t = -0.469, p = .639$).
 - الأثر المباشرة للصلابة النفسية على استراتيجية الدعم الاجتماعي: تأثير إيجابي دالاً إحصائياً ($B = 0.348, SE = 0.098, t = 3.539, p < .001$).
 - الأثر المباشرة للصلابة النفسية على استراتيجية الدعم الديني: تأثير إيجابي قوي دالاً إحصائياً ($B = 0.621, SE = 0.096, t = 6.447, p < .001$).
 - الأثر المباشرة للصلابة النفسية على استراتيجية حل المشكلات: جاء تأثير مباشر مرتفع ودالاً إحصائياً ($B = 0.799, SE = 0.073, t = 10.950, p < .001$).
- جاءت الآثار المباشرة لاستراتيجيات المواجهة على تحقيق الذات على النحو الآتي:**
- التفكير الإيجابي على تحقيق الذات: تأثير غير دال إحصائياً ($B = 0.067, SE = 0.049, t = 1.366, p = .172$).
 - القبول والاستسلام على تحقيق الذات: تأثير إيجابي دال إحصائياً ($B = 0.085, SE = 0.037, t = 2.310, p = .021$).
 - الدعم الاجتماعي على تحقيق الذات: تأثير سلبي دال إحصائياً ($B = -0.073, SE = 0.031, t = -2.381, p = .017$).
 - الدعم الديني على تحقيق الذات: تأثير إيجابي دال إحصائياً ($B = 0.131, SE = 0.031, t = 4.188, p < .001$).
 - حل المشكلات على تحقيق الذات: تأثير إيجابي دال إحصائياً ($B = 0.209, SE = 0.059, t = 3.546, p < .001$).

- الصلابة النفسية على تحقيق الذات (مسار مباشر): تأثير إيجابي دال إحصائياً ($B = 0.529, SE = 0.072, t = 7.305, p < .001$).

جاءت الآثار غير المباشرة (الوسيط) للصلابة النفسية على تحقيق الذات عبر الاستراتيجيات على النحو الآتي:

- الأثر غير المباشر (الوسيط) للصلابة النفسية على تحقيق الذات عبر استراتيجية التفكير الإيجابي: غير دال ($B = 0.044, SE = 0.032, t = 1.378, p = .168$)، ما يعني أنه لا توجد وساطة عبر استراتيجية التفكير الإيجابي.

- الأثر غير المباشر (الوسيط) للصلابة النفسية على تحقيق الذات عبر استراتيجية القبول والاستسلام: غير دال ($B = -0.003, SE = 0.008, t = -0.424, p = .671$)، ما يعني أنه لا توجد وساطة عبر استراتيجية القبول والاستسلام.

- الأثر غير المباشر (الوسيط) للصلابة النفسية على تحقيق الذات عبر استراتيجية الدعم الاجتماعي: أثر قريب من الدلالة عند ($B = -0.025, SE = 0.013, t = -1.885, p = .059$)، ما يعني أنه لا توجد وساطة عبر استراتيجية الدعم الاجتماعي، أو بلغة أخرى لا يوجد أثر.

- الأثر غير المباشر (الوسيط) للصلابة النفسية على تحقيق الذات عبر استراتيجية الدعم الديني: ما يعني وجود أثر إيجابي دال عند ($B = 0.081, SE = 0.024, t = 3.396, p = .001$)، ما يعني وجود وساطة جزئية لاستراتيجية الدعم الديني.

- الأثر غير المباشر (الوسيط) للصلابة النفسية على تحقيق الذات عبر استراتيجية حل المشكلات: أثر إيجابي دال عند ($B = 0.167, SE = 0.048, t = 3.504, p < .001$)، ما يعني وجود وساطة جزئية لاستراتيجية حل المشكلات.

مجموع الآثار غير المباشرة مجتمعة: دال عند $(B = 0.263, SE = 0.051, t = 5.187, p < .001)$ ، ما يدل على وساطة جزئية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الآثار الكلية للصلابة النفسية على تحقيق الذات

أشار مجموع المسارات المباشرة وغير المباشرة إلى تأثير إيجابي للصلابة النفسية على تحقيق الذات $(B = 0.792, SE = 0.061, t = 13.036, p < .001)$.

يتضح من ما تقدم أن الصلابة النفسية تؤثر مباشرة وبشكل دال إحصائياً على معظم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (التفكير الإيجابي، الدعم الاجتماعي، الدعم الديني، وحل المشكلات)، فيما لم يظهر تأثير دال لاستراتيجية القبول والاستسلام. كما أن لهذه الاستراتيجيات تأثيرات متفاوتة على تحقيق الذات؛ فكان للدعم الديني وحل المشكلات أثر إيجابي دال، بينما جاء للدعم الاجتماعي أثر سلبي دال، في حين لم يكن للتفكير الإيجابي أثر دال. وبالنسبة للوساطة، فقد جاءت الوساطة الجزئية عبر استراتيجيات الدعم الديني $(B = 0.081, SE = 0.024, t = 3.396, p = .001)$ ، وحل المشكلات $(B = 0.167, SE = 0.048, t = 3.504, p < .001)$ ، في حين لم توجد وساطة عبر التفكير الإيجابي، القبول والاستسلام، أو الدعم الاجتماعي. من جهة أخرى جاء مجموع الآثار غير المباشرة دالاً إحصائياً $(B = 0.263, SE = 0.051, t = 5.187, p < .001)$ ، وظل المسار المباشر للصلابة النفسية إلى تحقيق الذات دالاً أيضاً $(B = 0.529, SE = 0.072, t = 7.305, p < .001)$ ، ما يشير وفقاً لما أشار إليه أوانج (Awang, 2012)، إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تشكل وسيطاً جزئياً (Partial Mediation) في العلاقة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات؛ إذ تسهم هذه الاستراتيجيات في تعزيز هذا الأثر دون حذفه.

3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.

للإجابة عن هذه الفرضية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق، والجدول (15.4) يبين ذلك:

جدول (15.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق

المتغير	المستوى	الإحصائي	استراتيجية التفكير الإيجابي	استراتيجية القبول والاستسلام	استراتيجية الدعم الاجتماعي	استراتيجية الدعم الديني	استراتيجية حل المشكلات
الجنس	ذكر	M	3.56	3.04	3.08	4.02	3.82
		SD	0.842	0.915	1.101	1.102	0.809
	أنثى	M	3.32	3.00	3.16	4.40	3.83
		SD	0.770	0.775	0.959	0.796	0.743
المستوى الدراسي	سنة أولى	M	3.49	2.90	3.17	4.05	3.71
		SD	0.904	0.881	0.979	1.032	0.873
	سنة ثانية	M	3.30	2.95	3.01	4.04	3.74
		SD	0.839	0.879	1.069	1.079	0.865
	سنة ثالثة	M	3.42	3.04	3.06	4.44	3.82
		SD	0.744	0.778	1.048	0.837	0.720
	سنة رابعة فأعلى	M	3.43	3.08	3.23	4.29	3.94
		SD	0.796	0.827	0.971	0.878	0.690
المعدل التراكمي في نهائية	مقبول فأقل	M	3.42	2.92	3.09	4.10	3.64
		SD	1.073	0.958	1.244	0.945	1.091
	جيد	M	3.34	3.06	3.12	4.18	3.73
		SD	0.795	0.788	0.981	0.990	0.745
	جيد جداً	M	3.45	3.01	3.11	4.37	3.89

الفصل	SD	0.785	0.852	1.017	0.857	0.690
السابق	M	3.55	2.88	3.23	4.17	4.02
ممتاز	SD	0.755	0.850	1.034	1.033	0.863

M = المتوسط الحسابي SD = الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (15.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجالات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، فقد أجري تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction"، والجدول (16.4) يوضح ذلك نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات :

جدول (16.4)

تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في

نهائية الفصل السابق

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	استراتيجية التفكير الإيجابي	6.810	1	6.810	10.739	.001*
	استراتيجية القبول والاستسلام	0.276	1	0.276	0.397	.529
	استراتيجية الدعم الاجتماعي	0.476	1	0.476	0.458	.499
	استراتيجية الدعم الديني	8.736	1	8.736	10.290	.001*
	استراتيجية حل المشكلات	0.048	1	0.048	0.083	.773
المستوى الدراسي	استراتيجية التفكير الإيجابي	2.842	3	0.947	1.494	.216
	استراتيجية القبول والاستسلام	1.761	3	0.587	0.845	.470
	استراتيجية الدعم الاجتماعي	2.739	3	0.913	0.878	.453
	استراتيجية الدعم الديني	5.278	3	1.759	2.072	.103
	استراتيجية حل المشكلات	2.761	3	0.920	1.584	.193
المعدل التراكمي في نهاية الفصل السابق	استراتيجية التفكير الإيجابي	2.503	3	0.834	1.316	.269
	استراتيجية القبول والاستسلام	1.218	3	0.406	0.584	.626
	استراتيجية الدعم الاجتماعي	0.338	3	0.113	0.108	.955
	استراتيجية الدعم الديني	2.363	3	0.788	0.928	.427
	استراتيجية حل المشكلات	4.287	3	1.429	2.459	.063
الخطأ	استراتيجية التفكير الإيجابي	235.919	372	0.634		
	استراتيجية القبول والاستسلام	258.386	372	0.695		
	استراتيجية الدعم الاجتماعي	387.048	372	1.040		

استراتيجية الدعم الديني	315.804	372	0.849
استراتيجية حل المشكلات	216.152	372	0.581

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (16.4) الآتي:

- عدم وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، بين متوسطات استراتيجيات: (استراتيجية القبول والاستسلام، استراتيجية الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجنس. بينما جاءت الفروق دالة إحصائياً على استراتيجيات: (استراتيجية التفكير الإيجابي، استراتيجية الدعم الديني)؛ إذ جاءت الفروق لصالح الذكور على استراتيجية التفكير الإيجابي، في المقابل جاءت الفروق لصالح الإناث على استراتيجية الدعم الديني.

- عدم وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، بين متوسطات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

- عدم وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، بين متوسطات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.

لاختبار الفرضية الرابعة، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق، والجدول (17.4) يبين ذلك:

جدول (17.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس متوسطات الصلابة النفسية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل

السابق

المتغير	المستوى	الإحصائي	الالتزام	التحكم	التحدي	الصلابة النفسية ككل
الجنس	نكر	M	3.39	3.78	3.59	3.59
		SD	0.660	0.690	0.793	0.540
	أنثى	M	3.40	3.79	3.42	3.54
		SD	0.682	0.722	0.778	0.562
المستوى الدراسي	سنة أولى	M	3.42	3.77	3.36	3.53
		SD	0.637	0.732	0.775	0.535
	سنة ثانية	M	3.40	3.76	3.47	3.55
		SD	0.716	0.756	0.759	0.579
	سنة ثالثة	M	3.38	3.84	3.50	3.58
		SD	0.708	0.683	0.836	0.561
	سنة رابعة فأعلى	M	3.39	3.76	3.54	3.57
		SD	0.637	0.700	0.765	0.545
المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق	مقبول فأقل	M	3.40	3.77	3.40	3.53
		SD	0.768	0.812	0.976	0.603
	جيد	M	3.29	3.68	3.43	3.47
		SD	0.644	0.669	0.738	0.519
	جيد جداً	M	3.45	3.87	3.55	3.63
		SD	0.667	0.673	0.761	0.514
	ممتاز	M	3.60	3.87	3.49	3.67
		SD	0.696	0.873	0.941	0.721

M= المتوسط الحسابي SD= الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (17.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس الصلابة النفسية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصلابة النفسية، فقد أجري تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction")، والجدول (18.4) يبين ذلك:

جدول (18.4)

تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصلابة النفسية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجالات	مصدر التباين
.998	0.000	0.000	1	0.000	الالتزام	الجنس
.864	0.029	0.015	1	0.015	التحكم	
.021*	5.368	3.308	1	3.308	التحدي	
.307	1.046	0.318	1	0.318	الدرجة الكلية	
.989	0.042	0.019	3	0.056	الالتزام	المستوى الدراسي
.799	0.337	0.169	3	0.507	التحكم	
.475	0.836	0.515	3	1.546	التحدي	
.902	0.192	0.058	3	0.175	الدرجة الكلية	
.027*	3.098	1.393	3	4.179	الالتزام	المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق
.097	2.125	1.067	3	3.202	التحكم	
.574	0.665	0.409	3	1.228	التحدي	
.035*	2.890	0.878	3	2.633	الدرجة الكلية	
		0.450	372	167.288	الالتزام	الخطأ
		0.502	372	186.811	التحكم	
		0.616	372	229.220	التحدي	
		0.304	372	113.003	الدرجة الكلية	

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتضح من الجدول (18.4) الآتي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس الصلابة النفسية ومجالاته باستثناء مجال: (التحدي) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجنس، وقد جاءت الفروق على مجال: (التحدي) لصالح الذكور.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس الصلابة النفسية ومجالاته لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس الصلابة النفسية ومجال: (الالتزام) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس الصلابة النفسية ومجال: (الالتزام) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق، أجري اختبار (Scheffe)، والجدول (19.4) يوضح ذلك:

جدول (19.4)

نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس الصلابة النفسية ومجال: (الالتزام) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق

المتغير	المستوى	المتوسط	مقبول فأقل	جيد	جيد جداً	ممتاز
الالتزام	مقبول فأقل	3.40	—	0.115	-0.052	-0.195
	جيد	3.29	—	—	-0.167	-0.310*
	جيد جداً	3.45	—	—	—	-0.143
	ممتاز	3.60	—	—	—	—
الدرجة الكلية	مقبول فأقل	3.53	—	0.064	-0.096	-0.131
	جيد	3.47	—	—	-0.160	-0.196*
	جيد جداً	3.63	—	—	—	-0.035
	ممتاز	3.67	—	—	—	—

*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$)

يتبين من الجدول (19.4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في الصلابة النفسية ومجال: (الالتزام) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق بين (جيد) و (ممتاز)، وجاءت الفروق لصالح (ممتاز).

5.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.

من أجل فحص الفرضية الخامسة، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمقياس تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: (الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق)، والجدول (20.4) يبين ذلك:

جدول (20.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس تحقيق الذات تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق

المتغير	المستوى	الإحصائي	تحقيق الذات
الجنس	ذكر	المتوسط	3.85
		الانحراف	0.720
	أنثى	المتوسط	3.99
		الانحراف	0.649
المستوى الدراسي	سنة أولى	المتوسط	3.86
		الانحراف	0.624
	سنة ثانية	المتوسط	3.70
		الانحراف	0.723
	سنة ثالثة	المتوسط	4.02
		الانحراف	0.654
	سنة رابعة فأعلى	المتوسط	4.02
		الانحراف	0.676

4.04	المتوسط	مقبول فأقل	المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق
0.699	الانحراف		
3.87	المتوسط	جيد	
0.659	الانحراف		
3.93	المتوسط	جيد جداً	
0.667	الانحراف		
4.11	المتوسط	ممتاز	
0.774	الانحراف		

يتضح من الجدول (20.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على مقياس تحقيق الذات في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس تحقيق الذات، فقد أجري تحليل التباين الثلاثي "بدون تفاعل" (3-way ANOVA "without Interaction")، والجدول (21.4) يبين ذلك:

جدول (21.4)

تحليل التباين الثلاثي (بدون تفاعل) على مقياس تحقيق الذات تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق

الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.225	1.480	0.658	1	0.658	الجنس
.005*	4.282	1.905	3	5.715	المستوى الدراسي
.093	2.154	0.958	3	2.875	المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق
		0.445	372	165.487	الخطأ

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتضح من الجدول (21.4) الآتي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: الجنس، المعدل التراكمي في نهائية الفصل السابق.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي، أُجري اختبار (Scheffe)، والجدول (22.4) يوضح ذلك:

جدول (22.4)

نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي

المتغير	المستوى	المتوسط	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة فأعلى
تحقيق الذات	سنة أولى	3.86	—	0.160	-0.158	-0.164
	سنة ثانية	3.70		—	-0.318*	-0.324*
	سنة ثالثة	4.02			—	-0.006
	سنة رابعة فأعلى	4.02				—

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$)

يتبين من الجدول (22.4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي بين (سنة ثانية) من جهة وكل من: (سنة ثالثة)، و (سنة رابعة فأعلى) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من: (سنة ثالثة)، و (سنة رابعة فأعلى).

4.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال السابع

ما التصور المقترح في ضوء النتائج للعلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

والصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن السؤال السابع، فقد استند الى نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها في ضوء النتائج للعلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والاستعانة بالأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة ومجتمعها في البيئة التي أجريت فيها وفي البيئات المشابهة، وضمن المعايير والمكونات للتصورات المقترحة، وحسب ما هو مرفق في الملحق (ج).

الإطار العام للتصور المقترح

أهداف البرنامج

1. تعزيز استراتيجيات المواجهة التكيفية الإيجابية (حل المشكلات، التفكير الإيجابي، الدعم الديني).
2. الحد من الاعتماد على الاستراتيجيات غير التكيفية (الاستسلام، التجنب).
3. رفع مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (التحكم - الالتزام - التحدي).
4. تعزيز تحقيق الذات لدى الطلبة عبر الربط بين الجوانب الأكاديمية والقيمية والاجتماعية.
5. مراعاة الفروق الفردية (الجنس، المستوى الدراسي) في التدخلات الإرشادية.
6. بناء بيئة جامعية داعمة من خلال سياسات مؤسسية ومراكز إرشاد متخصصة.
7. دمج البعد الثقافي والديني في البرامج لتعزيز الانتماء والصمود.

8. تنمية الدافعية الداخلية وربطها بالمسار الأكاديمي والمهني.
9. تأهيل الكادر الأكاديمي والإرشادي لدعم الطلبة بفاعلية.
10. إنشاء آليات متابعة وتقويم مستمرة لضمان استدامة البرنامج.

الفنيات المستخدمة

- جلسات إرشاد جماعي وفردى.
- ورش عمل تطبيقية (التفكير الإيجابي، حل المشكلات، إدارة الضغوط).
- المحاكاة ولعب الأدوار لمواقف حياتية ضاغطة.
- حقائب تدريبية تتضمن تمارين الاسترخاء واليقظة الذهنية (Mindfulness).
- أنشطة ثقافية ودينية واجتماعية لتعزيز الهوية والانتماء.
- مجموعات دعم الأقران (Peer Support) والأندية الطلابية.
- إدماج موضوعات الصحة النفسية والصلابة في المقررات الدراسية.

جدول ملخص الجلسات/ المحاور

المحور	أهم الأنشطة والجلسات
الإرشادي النفسي	جلسات جماعية/ فردية - إعادة التقييم المعرفي - تدريبات الاسترخاء واليقظة الذهنية
الأكاديمي والتعليمي	إدماج مفاهيم الصلابة وتحقيق الذات في المقررات - استراتيجيات تدريس نشطة - مساقات اختيارية
التدريبي والمهاري	ورش تواصل وضبط انفعال - لعب أدوار - أنشطة خدمة مجتمعية
الثقافي والديني	محاضرات حول دور الإيمان - أنشطة ثقافية وفنية - تعزيز قيم التكافل

الاجتماعي والداعم	مجموعات دعم الأقران - أندية طلابية - لقاءات توعية للأهالي
المؤسسي والتنظيمي	مراكز إرشاد جامعي - سياسات داعمة - شراكات محلية ودولية
البحثي والتقويمي	دراسات دورية لقياس الأثر - دعم أبحاث الماجستير والدكتوراه - آليات تغذية راجعة

الفصل الخامس: مناقشة النتائج

يُعد هذا الفصل تنويعاً لما سبق عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة؛ إذ يركز على إبراز الدور الوسيط لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. فمع تعاظم التحديات التي يعيشها الطلبة في ظل الأوضاع الاجتماعية والسياسية والاقتصادية المعقدة، تبرز الحاجة إلى تصور مقترح يوضح كيفية استثمار استراتيجيات المواجهة التكيفية لتعزيز الصلابة النفسية بما يسهم في تحقيق الذات. ومن هنا، يأتي هذا الفصل ليعرض الأسس النظرية والعملية لبناء تصور مقترح يُسهم في دعم الطلبة أكاديمياً ونفسياً، ويشكل إضافة علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير برامج إرشادية جامعية فاعلة.

1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول: ما أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة

الجامعات الفلسطينية؟

أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لمواجهة الضغوط النفسية كانت استراتيجية الدعم الديني بمتوسط حسابي مرتفع (4.25)، ونسبة مئوية (85%)، تلتها استراتيجية حل المشكلات بمتوسط (3.83)، ونسبة (76.6%)، في حين جاءت استراتيجية التفكير الإيجابي بمستوى متوسط (3.41) ونسبة (68.2%)، ثم استراتيجية الدعم الاجتماعي بمتوسط (3.13)، ونسبة (62.6%)، وأخيراً استراتيجية القبول والاستسلام التي سجلت أدنى مستوى (3.01)، ونسبة (60.2%)، حيث ظهرت بمستوى متوسط يميل إلى الانخفاض. وهذه النتائج تعكس ترتيباً هرمياً يضع البعد الديني والعقائدي في قمة استراتيجيات

المواجهة، يليه البعد العملي المتمثل في حل المشكلات، بينما تظل الاستراتيجيات الانفعالية أو السلبية في أدنى سلم الاستخدام.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة مريم وآيت (2020)، التي أوضحت أن أعوان الحماية المدنية في الجزائر اعتمدوا بشكل أساسي على الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والدعم الديني والاجتماعي لمواجهة الضغوط، كما تتسق مع نتائج ما ذكره Chambers et al. (2025) في دراستهم المنهجية حول استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة؛ حيث أكدوا أن الخلفية الثقافية والقيم المجتمعية تساهم في توجيه الأفراد نحو أساليب مواجهة بعينها، وبخاصة في المجتمعات ذات الارتباط الديني العميق. وفي السياق ذاته، أظهرت دراسة شورفي وزملاؤه (2024) أن استراتيجيات المواجهة القائمة على الإيمان وإعادة التقييم الإيجابي تسهم في تعزيز تقدير الذات والقدرة على التكيف مع الأزمات.

تُعزى هذه النتائج في مجملها إلى تفاعل معقد بين عوامل ثقافية ودينية وأكاديمية واجتماعية تشكل البيئة الحاضنة لطلبة الجامعات الفلسطينية. ففي السياق الثقافي والديني، يُعتبر الدين أحد المكونات الجوهرية التي توجه حياة الأفراد وتحدد أنماط تفكيرهم واستجاباتهم للمواقف الضاغطة. فاللجوء إلى الإيمان بالله والتمسك بالشعائر الدينية (الصلاة، الدعاء، قراءة القرآن) ليس مجرد ممارسة شعائرية، بل يمثل إطاراً مرجعياً شاملاً يمنح الطلبة القدرة على الصمود والشعور بالطمأنينة، ويعزز لديهم الثقة بوجود معنى أعمق للمعاناة.

أما من الناحية الأكاديمية، فإن بروز استراتيجية حل المشكلات كثاني أكثر الاستراتيجيات استخداماً يعكس طبيعة التحديات التي يواجهها الطلبة الفلسطينيون في حياتهم الجامعية واليومية. فالبيئة الأكاديمية تمثل مجالاً خصباً لتعلم مهارات التفكير الناقد، وتحليل المواقف، ووضع أهداف

محددة، وهي مهارات يترجمها الطلبة في مواجهة ضغوطهم النفسية من خلال اتباع خطوات عملية لحل المشكلات. وهذا يتفق مع ما وجدته نتائج دراسة شلبي والكسبي (2024)، التي أظهرت أن طلبة الجامعات يستخدمون أساليب مواجهة موجهة نحو المشكلة أكثر من مواجهة الانفعالات، كما يدعم ما خلصت إليه نتائج دراسة Paudel et al. (2024)، التي بينت أن طلبة الطب في نيبال طوروا أساليب تكيف نشطة قائمة على التخطيط والتحليل المنهجي لتجاوز ضغوطهم الأكاديمية.

في المقابل، فإن اعتماد الطلبة بدرجة متوسطة على استراتيجية التفكير الإيجابي يعكس وعياً جزئياً بأهمية إعادة صياغة المواقف الضاغطة على نحو إيجابي، لكنه يظل أقل حضوراً مقارنة بالدعم الديني أو المواجهة العملية. ولعل ذلك يُعزى إلى طبيعة الظروف المجتمعية التي يمر بها الطلبة الفلسطينيون؛ حيث قد يصعب في كثير من الأحيان النظر إلى الأحداث الضاغطة من منظور متفائل بسبب تراكم الضغوط السياسية والاقتصادية والاجتماعية. ومع ذلك، فإن اعتماد التفكير الإيجابي ولو بمستوى متوسط يعكس قدرة بعض الطلبة على توظيف مرونتهم النفسية لتخفيف حدة الأزمات، وهذا ما تقاطع مع نتائج دراسة Kaya & Yağın (2022) التي أبرزت أن الفكاhe والتفكير الإيجابي يرتبطان بالرفاهية النفسية والمرونة.

أما استراتيجية الدعم الاجتماعي التي جاءت بمستوى متوسط أيضاً، فإن محدودية استخدامها يمكن تفسيرها بعدة عوامل. أولها طبيعة الثقافة الفلسطينية التي تميل أحياناً إلى الاعتماد على الذات وتقدير الصمود الفردي، وثانيها أن الضغوط اليومية قد تحدّ من قدرة الطلبة على الإفصاح عن معاناتهم أو طلب الدعم من الآخرين، خوفاً من الوصم أو من اعتبار ذلك ضعفاً. وهذا ما يفسر جزئياً تراجع اللجوء إلى الأصدقاء أو الأساتذة كمصادر دعم أساسية. وتختلف هذه النتيجة عن ما توصلت إليه دراسة Chorfi et al. (2024) التي أبرزت أن الدعم الاجتماعي يسهم

إيجابياً في تعزيز تقدير الذات، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ثقافية وسياقية مهمة في أنماط المواجهة بين المجتمعات المختلفة.

أما استراتيجية القبول والاستسلام، والتي سجلت أدنى المستويات، فإن ذلك يعكس وعياً لدى الطلبة بخطورة هذه الاستراتيجيات غير التكيفية، التي غالباً ما ترتبط بنتائج نفسية سلبية كالاكتئاب والانسحاب وضعف التقدير الذاتي. وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكرته دراسة (Raliile et al. (2024)، التي أظهرت أن أساليب المواجهة غير التكيفية مثل الاستسلام أو التجنب تسهم في خفض مستويات الرفاهية النفسية. ومن الجدير بالذكر أن بعض فقرات هذه الاستراتيجيات مثل التفكير في إيذاء النفس قد جاءت بمستوى منخفض جداً، ما يعد مؤشراً إيجابياً على وعي الطلبة ورفضهم الانخراط في أنماط سلوك خطيرة رغم الضغوط التي يواجهونها.

من زاوية عملية، تؤكد هذه النتائج الحاجة الماسة إلى تطوير برامج إرشادية جامعية تُعنى بتعزيز الاستراتيجيات الفاعلة (كالدعم الديني وحل المشكلات والتفكير الإيجابي)، وفي الوقت نفسه تدريب الطلبة على كيفية تفعيل الدعم الاجتماعي البناء، والحدّ من الاعتماد على الاستراتيجيات السلبية. ويمكن أن تتضمن هذه البرامج ورش عمل في إدارة الضغوط، والتفكير الإيجابي، وحل المشكلات بطرق منهجية، إضافة إلى جلسات إرشاد جماعي تهدف إلى كسر حاجز الصمت حول الضغوط النفسية وتشجيع ثقافة طلب المساعدة دون وصم.

كما تبرز أهمية دمج البعد الديني والثقافي في هذه البرامج، بحيث يُقدّم الدعم النفسي والإرشاد الجامعي بما يتماشى مع القيم الدينية والاجتماعية للطلبة الفلسطينيين، فالإيمان لا يعمل فقط كآلية فردية للتكيف، بل يمثل عاملاً جماعياً يعزز الانتماء والأمل والقدرة على الصمود في مواجهة

التحديات. وهنا يمكن أن تلعب الجامعات دوراً محورياً عبر إقامة أنشطة تربوية وروحية تعزز الانتماء الديني والوطني معاً، بما ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية للطلبة.

إضافة إلى ذلك، توضح النتائج أن تعزيز استراتيجيات المواجهة التكيفية لا يسهم فقط في خفض مستويات الضغوط النفسية، بل يرتبط أيضاً برفع مستويات المرونة النفسية وبالتالي بزيادة قدرة الطلبة على تحقيق الذات. يدعم الاتجاهات النظرية التي تؤكد أن المواجهة الإيجابية تُعد متغيراً وسيطاً بين الضغوط والنتائج النفسية الإيجابية مثل النمو الشخصي والرفاهية.

وباختصار، فإن هذه النتائج تسلط الضوء على حقيقة أن طلبة الجامعات الفلسطينية يعيشون حالة من التوازن بين الاعتماد على المرجعية الدينية والاستجابات العملية لحل المشكلات، مع حضور متوسط للتفكير الإيجابي والدعم الاجتماعي، وضعف نسبي في استراتيجيات الاستسلام والتجنب. ويعكس هذا التوازن خصوصية السياق الفلسطيني الذي يجمع بين الحاجة إلى الصمود الروحي والنفسي من جهة، ومتطلبات التكيف الأكاديمي والعملية من جهة أخرى.

2.5 مناقشة نتائج السؤال الثاني: ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية جاء بمستوى متوسط، حيث بلغ متوسط حسابي بلغ (3.56)، ونسبة مئوية (71.2%)، وهو ما يشير إلى أن الطلبة يمتلكون قدراً معقولاً من الصلابة النفسية يساعدهم على مواجهة التحديات، لكنه لا يصل إلى المستوى المرتفع المطلوب لمواجهة كل الضغوط المتزايدة في بيئتهم الجامعية والمجتمعية. أظهرت النتائج أن مجال التحكم جاء في المستوى المرتفع بمتوسط حسابي قدره

(3.79)، في حين جاء مجال التحدي في المستوى المتوسط بمتوسط حسابي بلغ (3.49)، أما مجال الالتزام فقد حلّ في المرتبة الأخيرة ضمن المستوى المتوسط بمتوسط حسابي قدره (3.40). هذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة شحاتة ومبروك (2020)، التي أظهرت أن طلبة الجامعات المصرية يمتلكون مستويات متوسطة من الصلابة النفسية، مع تفوق بعض الأبعاد مثل التحكم مقارنة بالالتزام. كما تتسق مع ما ذكره Miranda & Cruz (2020) من أن الصلابة النفسية تعمل كوسيط جزئي بين التفاوض والرفاهية الذاتية، أي أنها موجودة ولكنها ليست بالدرجة الكافية التي تجعلها عاملاً مستقلاً قوياً. وعلى المستوى الدولي، أظهرت دراسة Heaton & Steinhardt (2025) أن الصلابة النفسية لدى العسكريين ترتبط بالصحة النفسية والجسدية، لكنها تتأثر بمحددات بيئية وظروف ضغط مستمرة، وهو ما يمكن مقارنته بالبيئة الفلسطينية التي تفرض ضغوطاً مركبة تؤثر على صلابة الطلبة.

بالنظر إلى مجال التحكم، والذي سجل أعلى متوسط (3.79)، فإن ذلك يعكس إدراك الطلبة لقدرتهم على التأثير في مسار حياتهم واتخاذ القرارات التي تحدد مستقبلهم، رغم الصعوبات. وقد أظهرت الفقرات أن الطلبة يؤمنون بجدوى العمل الجاد لتحقيق الأهداف (79.2%)، ويرون أن اختياراتهم تحدث فرقاً في حياتهم. وهذه النتيجة تعزز ما ذهب إليه Wang et al. (2021) بأن الشعور بالتحكم والقدرة على تقرير المصير يرتبط إيجابياً بالرفاهية العامة، حتى في البيئات الصحية المضطربة. ويمكن تفسير ذلك بأن التجارب التي يمر بها الطلبة الفلسطينيون منذ طفولتهم - حيث يتطلب الأمر مرونة وصموداً - تعزز لديهم الإحساس بالمسؤولية الذاتية والسعي للتحكم في مجريات حياتهم بقدر المستطاع.

أما مجال التحدي فجاء في المرتبة الثانية (3.49) بمستوى متوسط؛ حيث أبدى الطلبة استعداداً معقولاً للتعامل مع التغييرات والمهام المتعددة، لكن بعض الفقرات أظهرت ميلاً إلى التمسك بالروتين أو الانزعاج عند تغييره. وهذا يشير إلى أن الطلبة قادرون على مواجهة المواقف الجديدة والتكيف معها، لكن بدرجة محدودة تتأثر بالاستقرار النسبي للبيئة المحيطة. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Raliile et al. (2024) من أن الصلابة النفسية قد تؤدي دوراً وسيطاً جزئياً في العلاقة بين الضغوط والرفاهية، لكنها لا تكون دائماً على مستوى مرتفع، وبخاصة في البيئات المليئة بالضغوط المهنية أو الأكاديمية.

فيما يخص مجال الالتزام، فقد جاء في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.40) وبمستوى متوسط، وهو ما يعكس ضعف نسبياً في شعور الطلبة بالمعنى والقيمة في حياتهم وأنشطتهم اليومية؛ إذ أظهرت بعض الفقرات مثل "الحياة بشكل عام مملة" أو "أشعر أن حياتي بلا معنى" نسباً متوسطة إلى منخفضة، وهو ما يدل على وجود فجوة بين ما يطمح إليه الطلبة وما يواجهونه فعلياً من معوقات. وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة Li et al. (2024)، التي أشارت إلى أن المخاوف والضغوط المستمرة قد تقلل من ارتباط الأفراد بالحياة اليومية وتضعف شعورهم بالالتزام، ما لم يتم دعمهم ببرامج تعزيز المرونة النفسية وأساليب المواجهة الإيجابية.

يمكن تفسير هذه النتائج بأن البيئة الفلسطينية، بما تحمله من تحديات سياسية واقتصادية واجتماعية، تؤثر بشكل مباشر في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة. فبينما يُظهرون وعياً مرتفعاً بالتحكم في مجريات حياتهم، فإن الشعور بالتحدي والالتزام يتأثران بالظروف الخارجية التي تحدّ من إمكانياتهم، وتضعف من فرص الاستقرار والتخطيط طويل المدى.

من الناحية العملية، تبرز هذه النتائج الحاجة إلى تصميم برامج جامعية متكاملة تعزز جميع أبعاد الصلابة النفسية، وليس فقط بعد التحكم؛ إذ ينبغي أن تتضمن هذه البرامج أنشطة تعزز التحدي الإيجابي وتشجع الطلبة على خوض تجارب جديدة بعيداً عن الروتين، كما ينبغي أن تركز على تعزيز الالتزام من خلال ربط أنشطة التعلم بحياة الطلبة وأهدافهم المستقبلية وإكسابهم شعوراً أكبر بالمعنى والقيمة.

كما أن هذه النتائج تؤكد أهمية إدماج الصلابة النفسية ضمن البرامج الإرشادية والتربوية في الجامعات الفلسطينية، بحيث يتم تدريب الطلبة على مواجهة التحديات بأساليب إيجابية، وتنمية إحساسهم بالمعنى في حياتهم الأكاديمية والشخصية، وتعزيز قدرتهم على النظر إلى الضغوط باعتبارها فرصاً للنمو لا مجرد معوقات. ومن شأن ذلك أن يساهم في رفع مستويات المرونة النفسية لديهم، وبالتالي تمكينهم من تحقيق ذواتهم والتكيف بشكل أفضل مع واقعهم.

تشير النتائج إلى أن البيئة الفلسطينية، بما تحمله من تحديات سياسية واقتصادية واجتماعية معقدة، تلعب دوراً محورياً في تشكيل مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات. فبينما أظهر الطلبة وعياً مرتفعاً بأهمية التحكم في مجريات حياتهم والسعي نحو تقرير مصيرهم، فإن الشعور بالتحدي والالتزام ظهر بمستويات متوسطة، ما يعكس أن الظروف الخارجية المليئة بالضغوط قد تحدّ من قدرة الطلبة على استثمار طاقاتهم الكامنة وتضعف من فرصهم في التخطيط طويل المدى والاستقرار النفسي.

من منظور نفسي وتربوي، يعكس ارتفاع مجال التحكم لدى الطلبة إيمانهم بقدرتهم على التأثير في مستقبلهم عبر الجهد والمثابرة، وهو ما يتسق مع نظرية Rotter في الضبط الداخلي التي تؤكد أن الأفراد الذين يدركون أن نتائج حياتهم ترتبط بأفعالهم يتسمون بصلابة نفسية أكبر. وقد

بينت نتائج الدراسة أن الطلبة الفلسطينيين يعتقدون أن العمل الجاد واختيار القرارات المناسبة يحدث فرقاً حقيقياً في مسار حياتهم، رغم الظروف الصعبة المحيطة، وهذا مؤشر إيجابي على وعيهم بأهمية الكفاح الشخصي والمثابرة كوسيلة لمواجهة التحديات.

لكن، على الجانب الآخر، أظهر مجالا التحدي والالتزام مستويات متوسطة، ما يعني أن الطلبة لا ينظرون إلى التغيرات دائماً كفرص للنمو، ولا يشعرون بدرجة عالية من المعنى في حياتهم اليومية. ويمكن تفسير ذلك بأن الضغوط المستمرة (كعدم الاستقرار السياسي والاقتصادي، وصعوبات سوق العمل، والضغوط الأكاديمية) تضعف من قدرة الطلبة على تحويل الأزمات إلى فرص، وتقلل من ارتباطهم العاطفي والعملية بالأنشطة اليومية. وهو ما أكدته دراسة Li et al. (2024)، التي أشارت إلى أن الضغوط المتكررة والمخاوف الوجودية تضعف التزام الأفراد بأنشطتهم اليومية وتقلل من قدرتهم على إيجاد المعنى في حياتهم.

كما أن هذه النتيجة تتسق مع ما وجدته Miranda & Cruz (2020) بأن الصلابة النفسية تلعب دوراً وسيطاً جزئياً فقط بين التفاؤل والرفاهية الذاتية، أي أنها ليست ثابتة وقوية بما يكفي لتعمل كعامل مستقل في مواجهة الضغوط، بل تتأثر بالظروف والسياقات الخارجية. وفي السياق العربي، أظهرت دراسة شحاتة ومبروك (2020) نتائج مشابهة، حيث تبين أن الطلبة المتفوقين يمتلكون مستويات أعلى من الصلابة النفسية والتزاماً أكبر بأنشطتهم مقارنة بالمتعثرين دراسياً، وهو ما يشير إلى أن الالتزام كبعد من أبعاد الصلابة يتأثر بالنجاح الأكاديمي والدافعية.

من زاوية أخرى، يمكن النظر إلى هذه النتائج من خلال نظرية كوبازا (Kobasa, 1979) التي عرّفت الصلابة النفسية بأنها مزيج من الالتزام والتحكم والتحدى. ووفق هذه النظرية، فإن امتلاك الطلبة لمستوى مرتفع في بعد التحكم فقط لا يكفي لتحقيق مستويات عالية من الصلابة

النفسية، بل لا بد من تعزيز بعدي الالتزام والتحدي ليكتمل البناء النفسي الصلب. وهذا ما أظهرته نتائج هذه الدراسة؛ حيث برز التحكم بشكل واضح، بينما تراجع الالتزام والتحدي إلى مستويات متوسطة.

أما من الناحية العملية، فإن هذه النتائج تفرض على الجامعات الفلسطينية ضرورة تبني برامج متكاملة تهدف إلى تعزيز جميع أبعاد الصلابة النفسية، وليس الاقتصار على تنمية التحكم فقط؛ إذ يمكن للجامعات أن تصمم برامج تدريبية وأنشطة إرشادية تركز على تعزيز بعد التحدي من خلال تشجيع الطلبة على خوض تجارب جديدة، وتنمية ثقافة تقبل التغيير باعتباره فرصة للنمو لا تهديداً للاستقرار. يمكن تحقيق ذلك عبر أنشطة التعلم التجريبي، والمشاريع الجماعية، والأنشطة اللامنهجية التي تحاكي مواقف حياتية معقدة.

وتعزيز بعد الالتزام من خلال ربط الأنشطة الأكاديمية بحياة الطلبة العملية والمستقبلية، وإظهار القيمة العملية لما يتعلمونه. كما يمكن تقديم برامج إرشادية تساعد الطلبة على تحديد أهداف شخصية واضحة وربطها بإنجازاتهم اليومية، ما يمنحهم شعوراً أكبر بالمعنى.

بالإضافة إلى المحافظة على بعد التحكم عبر مواصلة دعم الطلبة لتطوير مهارات اتخاذ القرار، وحل المشكلات، والتخطيط، بما يعزز إحساسهم بالقدرة على السيطرة على مجريات حياتهم، ويمكن أن تُدرج هذه المهارات ضمن مقررات تنمية المهارات الحياتية أو البرامج الإرشادية.

إلى جانب ذلك، توضح هذه النتائج أهمية إدماج الصلابة النفسية في البرامج الإرشادية الجامعية، بحيث لا تكون مجرد مفهوم نظري، بل تتحول إلى مهارة عملية يكتسبها الطلبة. فعلى سبيل المثال، يمكن عقد ورش عمل حول إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal)،

التي تساعد الطلبة على تغيير طريقة تفكيرهم للأحداث الضاغطة، أو تدريبات في إدارة الضغوط وأساليب المواجهة التكيفية.

وتبرز هذه النتائج أيضاً البعد الثقافي الخاص بالطلبة الفلسطينيين؛ إذ إن الضغوط التي يعيشونها بشكل يومي (الاحتلال، الأزمات الاقتصادية، عدم الاستقرار) تجعلهم أكثر وعياً بأهمية التحكم، لكنهم في الوقت ذاته أقل قدرة على الالتزام الكامل أو النظر إلى التحديات باعتبارها فرصاً إيجابية. وهنا يظهر دور الجامعات في العمل على تحويل هذه البيئة الضاغطة إلى بيئة محفزة، من خلال توفير خدمات دعم نفسي وإرشادي، وتعزيز الروابط الاجتماعية الإيجابية بين الطلبة، وإشراكهم في أنشطة مجتمعية ترفع من شعورهم بالمسؤولية والانتماء.

وباختصار، فإن النتائج تؤكد أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية متوسط في مجمله، مع تفوق بعد التحكم وتراجع نسبي في بعدي التحدي والالتزام. وهذا يفتح المجال أمام ضرورة التدخل التربوي والإرشادي لتعزيز هذه الأبعاد الثلاثة على نحو متوازن، بما يساهم في بناء شخصية متكاملة قادرة على التكيف مع الضغوط، وتحويلها إلى فرص للنمو، وتمكين الطلبة من تحقيق ذواتهم على الصعيدين الأكاديمي والشخصي.

3.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث: ما مستوى تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

أوضحت النتائج أن مستوى تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية جاء بمستوى مرتفع، بمتوسط حسابي (3.93)، ونسبة مئوية (78.6%)، وهو ما يعكس امتلاك الطلبة لخصائص واتجاهات إيجابية مرتبطة بالمسؤولية الشخصية، والالتزام بالقيم، والقدرة على تقبل الذات والآخرين، فضلاً عن الطموح لتحقيق أهداف ذات بعد إنساني ومجتمعي. كما أظهرت النتائج أن أعلى الفقرات

تمثلت في تحمل المسؤولية عن الأفعال (84.6%) ، والوفاء بالقيم الأساسية (84.4%)، بينما جاءت أدنى الفقرات في الشعور العميق بالانتماء لجميع البشر (63.8%)، والقدرة على السيطرة على الانفعالات (72.8%).

هذه النتيجة تتفق مع ما طرحه Maslow (1954, 1970) في نظريته حول هرم الحاجات؛ حيث وضع تحقيق الذات على قمة الاحتياجات الإنسانية، مؤكداً أن الأفراد الذين يصلون إلى هذه المرحلة يظهرون خصائص، مثل: الاستقلالية، تقبل الذات والآخرين، والإبداع، والشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع. وهو ما بدا واضحاً لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، الذين أظهروا التزاماً بالقيم وتحملاً للمسؤولية، رغم التحديات البيئية التي قد تعيق الوصول إلى هذه المرحلة.

كما تتسق هذه النتيجة مع دراسة Kaufman (2023) التي طورت مقياساً لخصائص تحقيق الذات، وأكدت أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في هذا البعد يميلون إلى الاستكشاف والإبداع وحب الإنسانية، ويرتبطون بشكل وثيق بالرفاهية النفسية. وبالمثل، أظهرت دراسة Oryngaliyeva et al. (2024) أن تحقيق الذات يعد معياراً لتطوير الكفاءة النفسية للمعلمين المستقبليين، مؤكدة أن عملية تحقيق الذات تسهم في تعزيز الحزم والقدرة على التكيف، وبخاصة لدى الفتيات المراهقات، وهو ما يمكن إسقاطه على طلبة الجامعات في السياق الفلسطيني.

ومن الزاوية العربية، أكدت دراسة عسيري (2021) على وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات السعودية؛ حيث أوضحت أن الضغوط يمكن أن تكون حافزاً إيجابياً يدفع الطلبة نحو تطوير ذواتهم وتحقيق طموحاتهم. وهو ما ينسجم مع نتائج هذه الدراسة التي أظهرت أن الطلبة الفلسطينيين، رغم التحديات الكبيرة التي يواجهونها، قادرون على المحافظة على مستوى مرتفع من تحقيق الذات عبر التمسك بالقيم والقدرة على التكيف.

أما من حيث الفقرات الأعلى، فإن تقدم بند تحمل المسؤولية عن الأفعال يعكس وعي الطلبة بأهمية المساءلة الذاتية والقدرة على ضبط السلوكيات، وهو ما يتسق مع نتائج دراسة Pava (2021) التي أظهرت أن قدرة المراهقين على اتخاذ القرارات ترتبط إيجابياً بمستوى تحقيق الذات لديهم. كما أن تقدم بند الوفاء بالقيم الأساسية يعكس تمسك الطلبة بالهوية الثقافية والدينية والأخلاقية، وهو ما يمنحهم مرجعية قوية في مواجهة الضغوط ويعزز من عملية تحقيق الذات.

في المقابل، جاءت بعض الفقرات بمستوى متوسط، وأبرزها الشعور العميق بالانتماء لجميع البشر، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء الخصوصية السياسية والاجتماعية التي يعيشها الطلبة الفلسطينيون؛ حيث قد ينحصر شعور الانتماء في إطار الهوية الوطنية أو المجتمعية المباشرة أكثر من كونه ممتداً على المستوى الإنساني الكوني. كما أن الفقرة الخاصة بـ السيطرة على الانفعالات سجلت مستوى متوسطاً، ما يشير إلى أن الضغوط المستمرة والبيئة غير المستقرة قد تحدّ من قدرة الطلبة على ضبط استجاباتهم الانفعالية في المواقف المزعجة. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة Wang et al. (2021)، التي أوضحت أن الضغوط الصحية والنفسية تقلل من مستويات المرونة والتحكم الانفعالي.

يمكن تفسير هذه النتائج إجمالاً بأن الطلبة الفلسطينيين يمتلكون مقومات أساسية لتحقيق الذات تتمثل في التمسك بالقيم، وتحمل المسؤولية، والشعور بالمعنى، وهو ما يساعدهم على بلوغ مستويات مرتفعة في هذا المتغير. غير أن بعض الجوانب مثل الانفتاح الإنساني الشامل، والسيطرة على الانفعالات، تحتاج إلى تعزيز أكبر عبر برامج جامعية وإرشادية تهدف إلى تطوير الذكاء الانفعالي وتنمية القيم الإنسانية العالمية.

يمكن تفسير هذه النتائج إجمالاً بأن طلبة الجامعات الفلسطينية يمتلكون مقومات أساسية لتحقيق الذات، تتجسد في قدرتهم على التمسك بالقيم الجوهرية، وتحمل المسؤولية عن أفعالهم، والبحث عن المعنى في حياتهم اليومية والأكاديمية. هذه المقومات تمثل جوهر عملية تحقيق الذات كما وصفها ماسلو وغيره من منظري علم النفس الإنساني؛ حيث يصبح الفرد أكثر وعياً بذاته، وأكثر قدرة على توجيه سلوكه نحو النمو والإبداع والمساهمة المجتمعية. إن تمسك الطلبة بالقيم الأخلاقية والدينية، وتحملهم للمسؤولية الشخصية، يمنحهم أرضية صلبة تساعد على الوصول إلى مستويات مرتفعة من تحقيق الذات، حتى في ظل التحديات المعقدة التي يواجهونها.

لكن، وعلى الرغم من هذا المستوى المرتفع، فإن بعض الأبعاد الأخرى من تحقيق الذات ظهرت بمستوى متوسط، وبخاصة الانفتاح الإنساني الشامل والسيطرة على الانفعالات؛ فالطلبة أظهروا استعداداً محدوداً للشعور بالانتماء الإنساني العالمي الذي يتجاوز حدود الهوية الوطنية أو الدينية المباشرة، كما ظهر لديهم ضعف نسبي في القدرة على ضبط استجاباتهم الانفعالية في المواقف الضاغطة. ويمكن تفسير ذلك من خلال السياق الفلسطيني نفسه؛ حيث تسود بيئة مليئة بالصراعات والضغوط اليومية، تجعل التركيز على الانتماء القومي أو الديني أقوى من الانتماء الإنساني الكوني، كما تجعل السيطرة الانفعالية أكثر صعوبة في ظل المواقف التي تحمل طابعاً وجودياً وتهديداً مستمراً للحياة والكرامة.

من هنا، يتضح أن تحقيق الذات لدى الطلبة الفلسطينيين هو إنجاز نسبي؛ إذ استطاعوا بلوغ مستويات مرتفعة في بعض الأبعاد مثل المسؤولية والقيم، بينما ظلت بعض الأبعاد الأخرى بحاجة إلى تطوير ودعم مؤسسي. ويؤكد ذلك ما توصلت إليه الدراسات السابقة مثل دراسة Kaufman

(2023)، التي أبرزت أن الأفراد الذين يحققون ذواتهم يظهرون تكاملاً بين جوانب متعددة (القيم، الإبداع، الانفتاح الإنساني، ضبط الانفعالات)، وليس الاكتفاء ببعد واحد.

ومن الناحية العملية، فإن هذه النتائج تفتح الباب أمام عدة دلالات مهمة على مستوى الإرشاد النفسي الجامعي والسياسات التربوية.

فأولاً، هناك حاجة إلى تصميم برامج إرشادية جامعية تستهدف تعزيز الجوانب التي ظهرت بمستوى متوسط، مثل الانتماء الإنساني والسيطرة على الانفعالات. ويمكن أن تتخذ هذه البرامج شكل ورش عمل في الذكاء الانفعالي، أو أنشطة حوارية تعزز الانفتاح على الثقافات الأخرى والقيم الإنسانية العامة. إن تطوير هذه الأبعاد لا يساعد فقط في استكمال بناء تحقيق الذات، بل يسهم أيضاً في تقليل الصراعات الداخلية وتحسين التكيف مع ضغوط الحياة الجامعية والمجتمعية.

ثانياً، تشير النتائج إلى ضرورة تعزيز ثقافة المسؤولية والقيم، والتي ظهرت كأعلى جوانب تحقيق الذات. وهذا يتطلب دمج هذه الثقافة في الأنشطة الأكاديمية واللامنهجية، بحيث تصبح المسؤولية الفردية جزءاً من الهوية الجامعية. ويمكن تحقيق ذلك من خلال مشاريع خدمة مجتمعية، أو مبادرات طلابية تربط بين التحصيل الأكاديمي والمساهمة في المجتمع. وبذلك يتمكن الطلبة من رؤية العلاقة المباشرة بين قيمهم الشخصية وأفعالهم اليومية، ما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويدعم مسارهم نحو تحقيق الذات.

ثالثاً، توضح النتائج أهمية ربط تحقيق الذات بالنجاح الأكاديمي والمهني؛ فالطلبة بحاجة إلى رؤية ملموسة لكيفية انعكاس تحقيق الذات في تفوقهم الدراسي وفرصهم المستقبلية في العمل. ويمكن للجامعات أن تنظم برامج تنموية تعكس هذه العلاقة، مثل: تدريبات على مهارات القيادة، أو برامج

ريادة الأعمال، أو أنشطة بحثية تتيح للطلبة اختبار إمكانياتهم وإدراك أثر تحقيق الذات في رفع مستوى الدافعية الداخلية لديهم.

رابعاً، هناك حاجة إلى توظيف البيئة الثقافية والدينية كمصدر قوة لتعزيز عملية تحقيق الذات؛ فالدين والقيم المجتمعية يمثلان للطلبة الفلسطينيين سنداً نفسياً عميقاً يساعدهم على مواجهة الضغوط، ويمكن استثمار هذا السند في بناء برامج إرشادية تأخذ في الاعتبار البعد الروحي والثقافي إلى جانب البعد الأكاديمي. لكن من المهم أيضاً أن تُفتح أمام الطلبة آفاق أوسع للانتماء الإنساني، بما يزيد من وعيهم بالقيم العالمية ويعزز قدرتهم على التفاعل الإيجابي مع الآخرين في سياقات متعددة.

وباختصار، يمكن القول إن طلبة الجامعات الفلسطينية أظهروا مستوى مرتفعاً من تحقيق الذات، قائم بالأساس على تحمل المسؤولية، الالتزام بالقيم، والقدرة على التكيف مع الضغوط. وهذا يشكل عاملاً وقائياً مهماً يحميهم من الانهيار النفسي، ويمكّنهم من استثمار قدراتهم في سبيل النمو الشخصي والأكاديمي. غير أن الحاجة تبقى قائمة لتعزيز بعض الجوانب التي ظهرت بمستوى متوسط مثل السيطرة على الانفعالات والانتماء الإنساني الشامل، لضمان اكتمال بناء الشخصية المتكاملة القادرة على التكيف وتحقيق الطموحات الفردية والمجتمعية. إن الجمع بين البعد القيمي-المسؤولياتي وبين تنمية المهارات الانفعالية والإنسانية سيشكل الأساس لبناء جيل جامعي أكثر قدرة على تحقيق ذاته وعلى الإسهام الفاعل في خدمة مجتمعه.

4.5 النتائج المتعلقة بالفرضيات

1.4.5 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكل من: الصلابة النفسية تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية".

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين معظم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكل من الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، بدرجات تراوحت بين الضعيفة والمتوسطة والمرتفعة. فقد تبين أن استراتيجية حل المشكلات سجلت أعلى معاملات ارتباط مع الصلابة النفسية ($r = 0.576$)، ومع تحقيق الذات ($r = 0.610$) عند مستوى دلالة ($p < 0.01$)، ما يعكس أهمية هذه الاستراتيجية بوصفها الأكثر فاعلية في تعزيز كل من الصلابة وتحقيق الذات. كما أظهرت استراتيجية التفكير الإيجابي ارتباطاً موجباً متوسطاً مع الصلابة النفسية ($r = 0.449$)، ومع تحقيق الذات ($r = 0.461$). وبالمثل، أظهرت استراتيجية الدعم الديني ارتباطاً متوسطاً مع الصلابة النفسية ($r = 0.364$)، ومع تحقيق الذات ($r = 0.473$). أما استراتيجية الدعم الاجتماعي، فقد ارتبطت ارتباطاً موجباً ضعيفاً لكن دالاً مع كل من الصلابة النفسية ($r = 0.189$)، وتحقيق الذات ($r = 0.187$)، في حين لم تُظهر استراتيجية القبول والاستسلام علاقة ارتباط دالة مع الصلابة النفسية ($r = -0.026$)، بينما ارتبطت ارتباطاً ضعيفاً وإيجابياً مع تحقيق الذات. ($r = 0.121, p < 0.05$)

هذه النتائج تدعم ما أشار إليه Lazarus & Folkman (1984) في نظريتهما حول المواجهة؛ حيث أوضحا أن الاستراتيجيات التكيفية المتمركزة على المشكلة أو الإيجابية تسهم في

تعزيز القدرة على التكيف والرفاهية النفسية، بينما ترتبط الاستراتيجيات غير التكيفية مثل الاستسلام أو التجنب بنتائج نفسية سلبية.

بالنسبة إلى استراتيجية حل المشكلات، فإن قوتها في التنبؤ بالصلابة النفسية وتحقيق الذات تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (Shalaby & Elkasaby (2024)، التي أكدت أن الطلبة الذين يستخدمون استراتيجيات متمركزة حول المشكلة يظهرون مستويات أعلى من الدافعية الأكاديمية والتكيف النفسي. كما تتسق مع دراسة (Paudel et al. (2024)، التي أبرزت أن طلبة الطب في نيبال اعتمدوا على حل المشكلات كأحد أهم أساليب التكيف مع الضغوط الأكاديمية، مما انعكس على أدائهم الأكاديمي ونموهم النفسي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مواجهة الضغوط من خلال التحليل والتخطيط وإيجاد الحلول العملية يعزز إحساس الطلبة بقدرتهم على التحكم (أحد أبعاد الصلابة النفسية)، كما يمنحهم شعوراً بالإنجاز والمعنى (أحد أبعاد تحقيق الذات).

أما التفكير الإيجابي، فقد أظهر ارتباطاً متوسطاً مع الصلابة وتحقيق الذات، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (Kaya & Yağın (2022)، التي وجدت أن استخدام الفكاهة والتفكير الإيجابي يرتبط بالرفاهية النفسية والمرونة. كما تتقاطع هذه النتيجة مع دراسة (Kaufman (2023)، التي أكدت أن الأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من تحقيق الذات يميلون إلى إعادة تفسير المواقف بشكل إيجابي، ما يزيد من طاقاتهم الإبداعية والنفسية. وهذا يعكس أن التفكير الإيجابي يساعد الطلبة الفلسطينيين على تحويل الضغوط إلى فرص للنمو، حتى لو كان بمستوى متوسط مقارنة بحل المشكلات.

وفيما يخص الدعم الديني، فقد جاءت نتائجه متسقة مع السياق الثقافي للمجتمع الفلسطيني؛ حيث ارتبط بدرجة متوسطة بكل من الصلابة وتحقيق الذات. وقد دعمت هذه النتيجة دراسة مريم

وآيت (2020)، التي أظهرت أن الدعم الديني والاجتماعي يسهم في تعزيز الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية. كما أن دراسة Chambers et al. (2025) أكدت أن السياق الثقافي والديني يعد محدداً أساساً في اختيار استراتيجيات المواجهة، وهو ما يفسر اعتماد الطلبة الفلسطينيين على الدين كمصدر للأمل والقوة في مواجهة الضغوط.

أما الدعم الاجتماعي، فقد أظهر ارتباطاً ضعيفاً لكنه دال إحصائياً بكل من الصلابة وتحقيق الذات. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة Chorfi et al. (2024)، التي بينت أن الدعم الاجتماعي يرتبط إيجابياً بتقدير الذات، وإن كان بدرجات متفاوتة حسب الظروف. ويمكن تفسير ضعف هذا الارتباط في السياق الفلسطيني بأن طبيعة الضغوط السياسية والاقتصادية قد تجعل الطلبة أكثر اعتماداً على استراتيجيات فردية، مثل الدين أو حل المشكلات بدلاً من الإفصاح للآخرين أو طلب الدعم منهم.

وبالنسبة إلى القبول والاستسلام، فقد جاءت نتائج متوقعة؛ إذ لم يظهر أي ارتباط دال مع الصلابة النفسية، بينما أظهر ارتباطاً ضعيفاً مع تحقيق الذات، وتدعم هذه النتيجة ما أشار إليه Raliile et al. (2024) من أن المواجهة غير التكيفية مثل الاستسلام ترتبط بانخفاض مستويات الرفاهية. ويمكن تفسير الارتباط الضعيف مع تحقيق الذات بأن بعض الطلبة قد يستخدمون القبول كآلية للتكيف في مواقف محدودة، لكنه لا يشكل استراتيجية فاعلة على المدى الطويل.

تكشف النتائج بوضوح أن الاستراتيجيات التكيفية النشطة، مثل: حل المشكلات، والتفكير الإيجابي، والدعم الديني، تمثل المحرك الرئيس لصلابة الطلبة النفسية وقدرتهم على تحقيق ذواتهم، بينما تظل الاستراتيجيات الأخرى كالعدم الاجتماعي في مرتبة ثانوية، وتظهر استراتيجيات الاستسلام والتجنب كأضعف أنماط المواجهة وأكثرها خطراً على النمو النفسي والشخصي. هذه

الصورة تعكس بجلاء خصوصية السياق الفلسطيني؛ حيث يجد الطلبة أنفسهم في مواجهة مستمرة مع ضغوط معقدة ومتشابكة، تتجاوز كونها مجرد تحديات أكاديمية لتشمل بعداً سياسياً واقتصادياً واجتماعياً، الأمر الذي يجعل الحاجة إلى تبني استراتيجيات فاعلة في مواجهة الضغوط مسألة وجودية وليست خياراً فردياً فقط.

فالاكتفاء القوي على حل المشكلات يظهر أن الطلبة يدركون أن مواجهة الضغوط تحتاج إلى تدخل مباشر وتحليل منطقي وتخطيط عملي، وأن تجاوز المواقف الصعبة لا يتم بالانسحاب أو الإنكار بل عبر البحث عن حلول واقعية. وهذه المهارة تمنحهم شعوراً بالتحكم في مجريات حياتهم، وتزيد من التزامهم بمسارهم الدراسي والشخصي، ما ينعكس بدوره على تعزيز صلابتهم النفسية وتحقيقهم لذواتهم. أما التفكير الإيجابي، فقد برز كأحد المحاور المساندة التي تساعد الطلبة على إعادة صياغة الخبرة الضاغطة في صورة أقل تهديداً وأكثر قابلية للتحمل، وهو ما يمنحهم القدرة على الصمود أمام الإحباطات، ويمنعهم من الانزلاق نحو الاستسلام. التفكير الإيجابي هنا لا يأتي بمعناه الساذج أو التبسيطي، إنما يتجسد في قدرة الطلبة على إعادة تفسير الأحداث في ضوء معاني أعمق، تتصل بالقيم العليا والرسالة الشخصية، بما يفتح المجال أمام تحويل الضغوط إلى فرص للنمو والتعلم.

أما الدعم الديني، فقد أكد دوره المركزي في تعزيز الصلابة النفسية وتحقيق الذات؛ حيث يمد الطلبة بشعور بالطمأنينة واليقين ويمنحهم إطاراً قيمياً ثابتاً يوجه سلوكهم في أوقات الشدة. في السياق الفلسطيني، يمثل الدين ليس فقط مرجعاً روحياً وإنما أيضاً ركيزة للصمود والهوية والانتماء، ما يجعل الاستعانة به وسيلة تكيفية عميقة الجذور ثقافياً ونفسياً. لذلك، فإن الطلبة الذين يعتمدون

على الدعم الديني يجدون في الصلاة والدعاء والإيمان بالله سنداً يحميهم من الانهيار تحت وطأة الضغوط، ويساعدهم على مواصلة السعي لتحقيق ذواتهم رغم التحديات.

وفي المقابل، يظهر الدعم الاجتماعي بدرجة أقل من المتوقع؛ حيث ظل في حدود الارتباط الضعيف بالصلابة النفسية وتحقيق الذات، وهو ما يمكن تفسيره بعدة عوامل، من بينها طبيعة الثقافة الاجتماعية التي قد تشجع على الاعتماد على الذات والصمود الفردي أكثر من الإفصاح عن المعاناة للآخرين، إضافة إلى الظروف الاقتصادية والسياسية التي قد تجعل شبكات الدعم الاجتماعي محدودة الفاعلية أو غير متاحة بالشكل الكافي. ومع ذلك، فإن وجود ارتباط دال ولو كان ضعيفاً يشير إلى أن تعزيز ثقافة الدعم المتبادل بين الطلبة، وإيجاد منصات للحوار والتفاعل الإيجابي داخل الحرم الجامعي، يمكن أن يسهم في رفع قيمة هذا البعد وتفعيله بصورة أكبر في المستقبل.

أما الاستسلام والتجنب، فقد أظهرت نتائجهما بوضوح محدودية قيمتهما، بل وسلبيتهما في بعض الأحيان، إذ لم يرتبطا بالصلابة النفسية بأي درجة دالة، وأظهرا علاقة ضعيفة فقط بتحقيق الذات. هذا يعكس أن الطلبة الذين يميلون إلى الاستسلام يجدون أنفسهم أقل قدرة على مواجهة الضغوط وأكثر عرضة للانهيار أمامها، وأن هذه الاستراتيجية لا تمنحهم أي قوة حقيقية في بناء ذواتهم أو تعزيز صلابتهم. بل يمكن القول إن الاستسلام يمثل عائقاً أمام النمو الشخصي؛ حيث يحرم الطالب من خوض التجربة وتعلم الدروس الكامنة فيها، ويقوده إلى دائرة مغلقة من العجز والانسحاب.

إن مجمل هذه النتائج يشير إلى أن عملية التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تقوم على مزيج متوازن من الاستراتيجيات التي تتسم بالفاعلية والارتباط بالواقع، لكنها في الوقت

ذاته تحتاج إلى دعم مؤسسي وتربوي يضمن تعزيز الجوانب الإيجابية وتقليل الاعتماد على الأساليب السلبية. فالطلبة يمتلكون بالفعل استعدادات قوية لاستخدام استراتيجيات فاعلة، مثل: حل المشكلات، والتفكير الإيجابي، والدعم الديني، لكن الجامعات قادرة على لعب دور محوري في تطوير هذه الاستراتيجيات بشكل منهجي، من خلال إدماجها في برامج الإرشاد النفسي، والأنشطة اللاصفية، والمقررات التي تهدف إلى بناء المهارات الحياتية.

ومن هنا، يصبح من الضروري أن تعمل الجامعات الفلسطينية على تصميم برامج شاملة تستهدف تدريب الطلبة على كيفية مواجهة الضغوط بطرق بناءة، ليس فقط عبر تعزيز المهارات الفردية، بل أيضاً من خلال خلق بيئة جامعية داعمة تعزز الشعور بالانتماء والتضامن. مثل هذه البرامج يمكن أن تتضمن جلسات للتدريب على إدارة الضغوط، وورش عمل حول الذكاء الانفعالي، وحلقات نقاش جماعية لتعزيز ثقافة الدعم الاجتماعي، إلى جانب أنشطة تربوية وروحية تدمج البعد الديني والثقافي في عملية التكيف.

وباختصار، فإن ما تكشفه هذه النتائج هو أن طلبة الجامعات الفلسطينية يعتمدون بدرجة أكبر على استراتيجيات المواجهة التكيفية الإيجابية، ما يعكس وعيهم وإصرارهم على الصمود والنمو رغم التحديات، بينما تظل بعض الاستراتيجيات السلبية مثل الاستسلام والتجنب مؤشراً على الحاجة إلى تدخل تربوي وإرشادي عاجل. وهذا يفتح الباب أمام الجامعات وصناع القرار لتبني سياسات وبرامج تعزز الجوانب الإيجابية، وتحدّ من الجوانب السلبية، بما يضمن بناء شخصية طلابية أكثر صلابة نفسية وأكثر قدرة على تحقيق الذات والمساهمة في تنمية المجتمع الفلسطيني في الحاضر والمستقبل.

2.4.5 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "لا تعتبر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية متغيراً وسيطاً في العلاقة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية".

تشير نتائج تحليل المسار إلى أن الصلابة النفسية تؤثر بشكل مباشر ودال إحصائياً على تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؛ حيث بلغ معامل التأثير المباشر (0.792)، بدلالة إحصائية قوية ($p < 0.001$)، وهذا يعكس أن الطلبة الذين يتمتعون بصلابة نفسية أعلى، أي بقدرة أكبر على التحكم في حياتهم، والتزامهم بأهدافهم، وتبنيهم للتحديات باعتبارها فرصاً للنمو، يحققون مستويات أعلى من تحقيق الذات، حتى في ظل الظروف الضاغطة. إلا أن إدخال استراتيجيات مواجهة الضغوط في النموذج أظهر أن العلاقة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات ليست علاقة مباشرة فقط، بل تتوسطها بعض استراتيجيات المواجهة، ما يعني أن هذه الاستراتيجيات تعمل كآلية تفسيرية تشرح كيف تتحول الصلابة النفسية إلى تحقيق الذات.

وقد أظهرت النتائج أن بعض استراتيجيات المواجهة شكلت مسارات وسيطة دالة، أبرزها الدعم الديني وحل المشكلات؛ فالأثر غير المباشر للصلابة النفسية على تحقيق الذات عبر الدعم الديني كان موجباً ودالاً ($B = 0.081, p = 0.001$)، كما كان الأثر عبر حل المشكلات أكبر وأدق ($B = 0.167, p < 0.001$). وهذا يوضح أن الطلبة ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يلجؤون أكثر إلى الدين باعتباره مصدراً للطمأنينة واليقين والدعم الروحي، وإلى حل المشكلات باعتباره أسلوباً عملياً لتحويل الضغوط إلى فرص للتعلم، وأن هذين النمطين من المواجهة يسهمان في تعزيز تحقيق الذات لديهم.

هذه النتيجة تتسق مع دراسة مريم وآيت (2020)، التي أظهرت أن الاستراتيجيات المتمركزة على المشكلة والدعم الروحي ترتبط إيجابياً بالصلابة النفسية، ومع دراسة Shalaby & Elkasaby (2024)، التي وجدت أن حل المشكلات يعد من أهم الاستراتيجيات التي تسهم في تعزيز الدافعية الذاتية والتكيف الأكاديمي. كما تتفق مع ما طرحه Kaufman (2023) حول أن تحقيق الذات يقوم على وجود معنى عميق للحياة، وهو ما يعكسه اللجوء إلى الدين، إلى جانب السعي النشط لمواجهة التحديات، وهو ما تجسده استراتيجيات حل المشكلات.

في المقابل، أظهرت بعض الاستراتيجيات الأخرى نتائج مختلفة؛ فاستراتيجية التفكير الإيجابي لم تُظهر وساطة دالة إحصائية، رغم ارتباطها الموجب مع الصلابة النفسية وتحقيق الذات في التحليلات السابقة. ويمكن تفسير ذلك بأن التفكير الإيجابي قد يمنح الطلبة دعماً انفعالياً آنياً، لكنه لا يشكل مساراً تفسيريًا قوياً يحول الصلابة إلى تحقيق الذات على المدى الطويل ما لم يقترن بأفعال عملية أو قيم راسخة. كما أن استراتيجيات القبول والاستسلام لم تلعب دوراً وسيطاً، وهو أمر متوقع لأن هذا الأسلوب لا يساعد على بناء الذات أو تعزيز الصلابة، بل على العكس يعكس ضعفاً في المواجهة.

ومن النتائج اللافتة أن الدعم الاجتماعي أظهر أثراً سلباً ودالاً على تحقيق الذات ($B = -0.073, p = .017$)، ولم يحقق وساطة دالة في العلاقة بين الصلابة وتحقيق الذات. ويمكن تفسير هذه النتيجة بخصوصية السياق الفلسطيني؛ حيث قد يتسم الدعم الاجتماعي بالانتقائية أو الضعف في فاعليته بسبب الظروف السياسية والاقتصادية، ما يجعله في بعض الحالات أقل إسهاماً في بناء الذات، بل وربما يشكل عبئاً إضافياً إذا ارتبط بالتبعية أو فقدان الاستقلالية. هذه

النتيجة تتعارض نسبياً مع ما وجدته دراسة Chorfi et al. (2024) من أن الدعم الاجتماعي يسهم في تقدير الذات، لكنها تؤكد أن فاعلية الدعم الاجتماعي تعتمد على السياق الثقافي والواقعي. وعند النظر إلى الآثار الكلية، يتضح أن استراتيجيات مواجهة الضغوط تسهم بوساطة جزئية (Partial Mediation) في العلاقة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات؛ إذ بلغ مجموع الآثار غير المباشرة (0.263) بدلالة قوية ($p < .001$)، مع استمرار وجود مسار مباشر دال بين الصلابة وتحقيق الذات. ($B = 0.529, p < .001$)، وهذا يعني أن الصلابة النفسية تظل عاملاً أساساً في تحقيق الذات، لكنها تحتاج إلى المرور عبر بعض الاستراتيجيات التكيفية لتعظيم أثرها؛ فالطلبة الذين يتمتعون بصلابة عالية قد لا يصلون إلى تحقيق الذات ما لم يستخدموا استراتيجيات فاعلة مثل حل المشكلات والدعم الديني.

تفتح هذه النتائج المجال أمام تطبيقات عملية واسعة؛ إذ تؤكد الحاجة إلى تطوير برامج جامعية تعزز استخدام الاستراتيجيات الوسيطة الفاعلة، كالتمرين على مهارات حل المشكلات وإدارة الضغوط، إلى جانب الاهتمام بالدور الروحي والثقافي عبر دمج قيم الدعم الديني في الأنشطة الجامعية. كما تشير إلى أهمية توعية الطلبة بمخاطر الاعتماد المفرط على استراتيجيات غير تكيفية كالاستسلام أو الاعتماد السلبي على الآخرين، وتدريبهم بدلاً من ذلك على تحويل صلابتهم الداخلية إلى سلوكيات مواجهة ببناء تقوهم إلى تحقيق ذواتهم.

وباختصار، يمكن القول إن نتائج الفرضية الثانية أوضحت أن استراتيجيات مواجهة الضغوط لا تلغي العلاقة المباشرة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات، لكنها تعمل كجسر وسيط يعزز هذه العلاقة. فالصلابة النفسية تمنح الطلبة القوة الداخلية، لكن استراتيجيات المواجهة هي التي تحدد كيف تتحول هذه القوة إلى أفعال ملموسة ترفع من مستوى تحقيق الذات. ومن هنا تتأكد ضرورة

تبنى رؤية تكاملية تجمع بين تنمية الصلابة النفسية وتعزيز استراتيجيات المواجهة التكيفية، لضمان بناء شخصية جامعية أكثر صلابة وأكثر قدرة على النمو الذاتي والمساهمة في المجتمع.

3.4.5 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي."

أظهرت نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) أن الفروق لم تكن دالة إحصائياً بالنسبة للمستوى الدراسي أو المعدل التراكمي، ما يشير إلى أن الطلبة بغض النظر عن سنتهم الجامعية أو مستوى تحصيلهم الأكاديمي يلجؤون إلى أنماط متقاربة من استراتيجيات مواجهة الضغوط. هذا ينسجم مع ما أشارت إليه دراسة (Paudel et al. (2024، التي وجدت أن الضغوط الأكاديمية تؤثر على الطلبة عبر مختلف المستويات بشكل متشابه، وأن استراتيجيات المواجهة تتحدد أكثر بعوامل ثقافية وشخصية منها بمستوى التحصيل أو السنة الدراسية.

لكن النتائج أظهرت وجود فروق دالة في ضوء متغير الجنس؛ إذ تبين أن الذكور سجلوا متوسطات أعلى في استراتيجية التفكير الإيجابي، بينما سجلت الإناث متوسطات أعلى في استراتيجية الدعم الديني. وهذا النمط من النتائج يتفق مع ما توصلت إليه دراسة Shalaby & Elkasaby (2024)، التي أشارت إلى أن الطالبات الجامعيات أكثر ميلاً لاستخدام الاستراتيجيات الانفعالية أو الروحية، في حين يفضل الذكور المواجهة الأكثر عقلانية أو إيجابية. كما أن مراجعة Chambers et al. (2025) أوضحت أن السياق الجندي يلعب دوراً في تحديد استراتيجيات

المواجهة؛ حيث ترتبط خبرات النساء أكثر باللجوء إلى مصادر الدعم الروحي والاجتماعي، بينما يميل الرجال إلى إعادة تفسير المواقف بنظرة عقلانية أو إيجابية.

يمكن النظر إلى هذه النتيجة في إطار أوسع يتصل بالثقافة الفلسطينية والعربية عموماً؛ حيث يشكل الدين أحد المرتكزات الأساسية في حياة الأفراد، وبخاصة النساء. فالمرأة في هذا السياق تجد في الممارسات الدينية اليومية مثل الصلاة والدعاء والالتجاء إلى الله مصدراً رئيساً للأمان النفسي، وعاملاً يحميها من الانهيار أمام الضغوط المتراكمة. وهذا ما يفسر ارتفاع مستويات لجوئها إلى استراتيجية الدعم الديني مقارنة بالذكور، إذ يعكس ذلك اعتمادها على منظومة قيمية وروحية راسخة توفر لها إطاراً مرجعياً يساعدها على إعادة بناء المعنى في المواقف الضاغطة. كما أن هذا التوجه يتماشى مع ما أشار إليه (Lazarus & Folkman (1984 في نظريتهما حول المواجهة، والتي أكدت أن الأبعاد الثقافية والبيئية تلعب دوراً جوهرياً في تشكيل استراتيجيات المواجهة، وأن الأفراد غالباً ما يختارون الأساليب التي تمنحهم أعلى قدر من الإحساس بالأمن والاستقرار ضمن سياقهم الثقافي والاجتماعي.

أما فيما يتعلق بالذكور، فإن ارتفاع متوسطاتهم الحسابية على استراتيجية التفكير الإيجابي يمكن فهمه من خلال تأثير التنشئة الاجتماعية التي غالباً ما تشجع الذكور على تبني قيم الاستقلالية، والتحكم في المواقف، والقدرة على إيجاد حلول من داخل الذات. فالمجتمع يتوقع من الرجل أن يكون قادراً على إعادة صياغة التحديات بنظرة أكثر عقلانية وتفاؤلاً، بعيداً عن الإفصاح الانفعالي أو اللجوء المباشر إلى الآخرين. هذا لا يعني أن الذكور أقل إيماناً، إنما يشير إلى أن البنية الاجتماعية تحفزهم على إظهار قدر أكبر من الاعتماد على الذات، ما يترجم إلى ميل لاستخدام التفكير الإيجابي بوصفه أداة لإعادة تقييم الموقف الضاغط وإيجاد معنى جديد له.

وتشير هذه النتيجة أيضاً إلى أن هناك تبايناً جندرياً في البنية النفسية-الثقافية لاستراتيجيات المواجهة؛ حيث تميل الإناث إلى تبني استراتيجيات ذات طابع روحي وانفعالي، بينما يتجه الذكور نحو أساليب عقلانية وإدراكية. وهذا التباين ليس دليلاً على تفوق جنس على آخر في المواجهة، بل يعكس اختلافاً في الأدوات والموارد التي يوظفها كل طرف لمواجهة التحديات. ومن هنا تتضح ضرورة أن تتبنى البرامج الجامعية والإرشادية رؤية أكثر شمولية تراعي هذه الفروق الجندرية، بحيث تقدم للطالبات فرصاً لتعزيز التفكير الإيجابي كمهارة حياتية مهمة إلى جانب استراتيجياتهن الدينية، بينما تدعم الذكور في إدماج البعد الروحي والقيمي في ممارساتهم لمواجهة الضغوط.

ومن الناحية العملية، تعني هذه النتائج أن أي برنامج يهدف إلى تعزيز استراتيجيات مواجهة الضغوط في البيئة الجامعية الفلسطينية يجب أن يراعي البعدين معاً: البعد الروحي-القيمي والبعد العقلاني-الإيجابي. فالتجربة الميدانية أظهرت أن الدعم الديني يشكل بالنسبة للطالبات خط الدفاع الأول أمام الأزمات، لكن هذا لا يمنع الحاجة إلى تزويدهن بمهارات التفكير الإيجابي حتى يتمكن من إعادة تأطير المواقف الضاغطة بصورة أكثر مرونة. في المقابل، يحتاج الذكور إلى تدريب يمكنهم من دمج قيمهم الروحية والدينية في استراتيجيات المواجهة التي يمارسونها، بحيث لا يظل التفكير الإيجابي مجرد إعادة صياغة معرفية، بل يصبح مدعوماً بقاعدة قيمية أعمق تمنحهم ثباتاً طويلاً المدى.

كما أن ثبات النتائج فيما يخص المستوى الدراسي والمعدل التراكمي يكشف أن الضغوط الأكاديمية وتحديات المواجهة ليست مرتبطة حصراً بمرحلة دراسية معينة أو مستوى تحصيلي محدد، بل هي خبرة مشتركة يعيشها الطلبة على اختلاف سنواتهم الجامعية وأدائهم الأكاديمي. وهذا بدوره يعكس أن الضغوط تتبع بدرجة أكبر من طبيعة البيئة الجامعية وما تحمله من متطلبات،

أكثر مما تتبع من خصوصيات المرحلة أو المستوى. وبالتالي، فإن الحاجة لبرامج مواجهة الضغوط ليست موجهة لفئة واحدة (مثل الطلبة الجدد أو المتفوقين أكاديمياً)، بل هي حاجة جماعية تشمل جميع الطلبة دون استثناء.

وتتضح هنا دلالة عملية مهمة: أن الجامعات الفلسطينية مطالبة بتبني استراتيجيات شمولية في تصميم برامجها الإرشادية، بحيث لا تقتصر على فئة بعينها أو تخصص محدد، بل تستهدف الطلبة بشكل عام مع مراعاة الفروق الفردية والجنسية. فالتدخلات ينبغي أن تُبنى على فلسفة ترى أن مواجهة الضغوط مهارة حياتية عامة يحتاجها الجميع، وأن الاختلافات بين الذكور والإناث أو بين المستويات الأكاديمية يجب أن تُترجم إلى تنوع في أساليب التدريب وليس إلى تخصيص برامج منفصلة بالكامل.

وباختصار، فإن النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة تكشف عن صورة معقدة لكن متوازنة: فهناك اختلافات جنسية واضحة تستدعي معالجة تربوية وإرشادية تراعي طبيعة كل فئة، وفي الوقت ذاته هناك تجانس نسبي بين الطلبة في ضوء المستوى الدراسي والمعدل التراكمي، ما يعني أن الحاجة إلى برامج مواجهة الضغوط هي حاجة مشتركة وعامة، مع ضرورة إضفاء مرونة في تقديمها لتلائم الاختلافات الفردية. وهذا يضع أمام صانعي السياسات الجامعية مسؤولية مضاعفة لتصميم تدخلات شاملة ومرنة في آن واحد، بحيث تضمن العدالة في الوصول والفاعلية في النتائج.

4.4.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

تنص الفرضية الرابعة على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير:

الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهاية الفصل السابق."

أظهرت نتائج تحليل التباين المتعدد أن معظم الفروق لم تكن دالة إحصائياً على الدرجة الكلية للصلابة النفسية، مما يشير إلى أن الطلبة، بغض النظر عن جنسهم أو مستواهم الدراسي، يظهرون مستويات متقاربة من الصلابة النفسية. وُجدت فروق دالة إحصائياً في مجال التحدي تبعاً لمتغير الجنس؛ حيث جاءت الفروق لصالح الذكور. هذا يعني أن الطلبة الذكور أكثر ميلاً للنظر إلى الضغوط والتغيرات الحياتية باعتبارها فرصاً للنمو واكتساب الخبرة، مقارنة بالإناث. يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التنشئة الاجتماعية والثقافية التي تعزز لدى الذكور قيم الاستقلالية والمغامرة والجرأة في مواجهة الصعاب، بينما تميل الإناث إلى البحث عن الاستقرار والأمان وتجنب المخاطرة. هذا النمط يتوافق مع ما أشار إليه Heaton & Steinhardt (2025) في دراستهم حول الصلابة النفسية؛ حيث أكدوا أن التحدي يعد أحد الأبعاد التي قد تتأثر بعوامل جنسية وثقافية، وأن الذكور غالباً ما يسجلون درجات أعلى فيه. كما أن نتائج دراسة Shahata & Mabrouk (2020) أوضحت أن الفروق بين الجنسين في بعض مكونات الصلابة النفسية ليست جوهرية في الالتزام والتحكم، لكنها قد تظهر بشكل أوضح في بعد التحدي المرتبط بالمجازفة والتجريب.

كما لم تظهر فروق دالة في الدرجة الكلية للصلابة النفسية ولا في بعدي الالتزام والتحكم وفقاً لمتغير المستوى الدراسي. وهذا يشير إلى أن سنوات الدراسة الجامعية بحد ذاتها لا تحدث فرقاً جوهرياً في مستوى الصلابة، ما يعكس أن هذا المتغير أكثر ارتباطاً بالعوامل الشخصية والبيئية المستقرة منه بمراحل التقدم الأكاديمي. هذه النتيجة تتسجم مع ما وجدته دراسة Miranda &

Cruz (2020)، التي أشارت إلى أن الصلابة النفسية ليست مرتبطة بشكل مباشر بعدد سنوات التعليم، بل بكيفية تفاعل الفرد مع الضغوط وبسماته الشخصية المستقرة.

بالإضافة الى ذلك، ظهرت فروق دالة في الصلابة النفسية، وبالتحديد في بعد الالتزام، تعزى إلى متغير المعدل التراكمي؛ حيث كانت الفروق لصالح الطلبة الحاصلين على تقدير "ممتاز" مقارنة بنظرائهم الحاصلين على "جيد". هذا يشير إلى أن ارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي يرتبط بارتفاع درجة الالتزام، أي أن الطلبة المتفوقين أكثر قدرة على رؤية الحياة على أنها ذات معنى وقيمة، وأكثر إصراراً على أداء مهامهم وتحقيق أهدافهم. هذه النتيجة تعزز ما توصلت إليه دراسة Wang et al. (2021)، التي بينت أن المرونة والصلابة النفسية ترتبطان بشكل إيجابي بالرفاهية العامة والقدرة على الإنجاز، وأن الطلبة ذوي الأداء الأكاديمي الأفضل يميلون إلى مستويات أعلى من الالتزام والانضباط. كما تتوافق مع التصور النظري لـ Kobasa (1979)، التي اعتبرت أن الالتزام يعكس إيمان الفرد بقيمة ما يقوم به، وهو ما يترجم عملياً في أداء أكاديمي مرتفع.

من الناحية العملية، تحمل هذه النتائج دلالات جوهرية للسياسات الجامعية والبرامج الإرشادية في البيئة الفلسطينية. فغياب الفروق في الصلابة النفسية على المستوى الكلي يعني أن الطلبة، سواءً أكانوا ذكوراً أم إناثاً، في سنواتهم الجامعية الأولى أو الأخيرة، أو من مستويات تحصيل متفاوتة، يواجهون واقعاً مشتركاً من التحديات والضغوط، وأن هذه التجارب تولّد لديهم مستوى قريباً من الصلابة النفسية العامة. هذا التجانس يُظهر أن الضغوط السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي تحيط بالمجتمع الفلسطيني لا تستثني أحداً، بل تُشكل "أرضية مشتركة" يعيشها الطلبة وتفرض عليهم جميعاً تطوير آليات صمود متشابهة في خطوطها العريضة.

غير أن ظهور الفروق في بعض الأبعاد الفرعية مثل **التحدي** لصالح الذكور، والالتزام لصالح ذوي المعدلات الأكاديمية المرتفعة، يسلط الضوء على مناطق تحتاج إلى دعم خاص. فعلى سبيل المثال، تشير نتائج بعد التحدي إلى أن الطالبات ربما يفتقدن في بعض الأحيان الجرأة على خوض تجارب جديدة أو النظر إلى التغيرات بوصفها فرصاً، وهو ما قد يرتبط بتركيبة اجتماعية - ثقافية تجعل الفتاة أكثر حرصاً على الاستقرار وتجنب المخاطرة. هنا يمكن أن تلعب البرامج الجامعية دوراً محورياً من خلال تصميم أنشطة تُثَمِّي روح المغامرة والتجريب لدى الطالبات، مثل ورش الابتكار، أو برامج ريادة الأعمال، أو الأنشطة التطوعية التي تتطلب مواجهة مواقف غير مألوفة. هذه الممارسات تسهم في كسر أنماط التردد والخوف، وتعزز لديهن الثقة بالنفس، ما يقوي بعد التحدي كجزء أساسي من الصلابة النفسية.

أما بالنسبة لبعد الالتزام، فإن الفروق لصالح الطلبة المتفوقين أكاديمياً (الحاصلين على تقديرات ممتاز) تكشف عن علاقة مباشرة بين وضوح الأهداف الأكاديمية والشخصية وبين القدرة على الالتزام والتمسك بالمعنى في الحياة. وهذا يضع مسؤولية على الجامعات في مساعدة الطلبة ذوي المعدلات المنخفضة على تطوير إحساس بالمعنى والغرض، سواءً من خلال برامج إرشاد أكاديمي تركز على وضع خطط دراسية فردية، أو من خلال الأنشطة التي تربط بين الدراسة وحاجات المجتمع، بحيث يشعر الطالب أن جهوده، مهما كانت، تحمل قيمة أعمق من مجرد الحصول على درجات.

كما يمكن للبرامج الإرشادية أن تركز على تدريب هؤلاء الطلبة على مهارات إدارة الوقت وتنظيم الجهد، وتعزيز ثقتهم بقدرتهم على التحسن الأكاديمي. هذا من شأنه أن يحوّل الإحباط الناتج عن تدني المعدلات إلى دافع إيجابي نحو الالتزام، بدلاً من أن يصبح عائقاً يقلل من

صلابتهم النفسية. في هذا الإطار، يمكن الاستفادة من نماذج الدعم النفسي - التربوي التي أثبتت فعاليتها في بيئات أخرى مشابهة، مثل برامج "الإرشاد المتمركز حول المعنى"، التي تعلم الطلبة كيف يربطون أنشطتهم الدراسية بحياتهم وقيمهم الشخصية، الأمر الذي يعزز لديهم الإحساس بالالتزام والجدوى.

ومن المهم أيضاً ألا يُفهم غياب الفروق في الدرجة الكلية للصلاية النفسية على أنه إشارة إلى عدم الحاجة للتدخلات، بل على العكس، فهو يعكس أن جميع الطلبة يحتاجون إلى تعزيز صلابتهم بشكل عام، وأن التدخلات ينبغي أن تكون شمولية من حيث الاستهداف، ونوعية من حيث المحتوى. فالمطلوب ليس فقط رفع مستوى الصلاية النفسية لدى الطلبة ذوي الأداء المتدني أو الطالبات، إنما رفعها على مستوى المجتمع الجامعي بأكمله مع مراعاة الفروق الدقيقة بين الفئات.

وباختصار، يمكن القول إن نتائج الفرضية الرابعة تقدم صورة مزدوجة: فمن ناحية، هناك تجانس عام في الصلاية النفسية يجعل من الممكن تصميم برامج جماعية تخدم جميع الطلبة؛ ومن ناحية أخرى، هناك فروق دقيقة في بعض الأبعاد (التحدي، الالتزام) تستوجب تدخلات نوعية موجهة. هذه المعادلة تفرض على الجامعات الفلسطينية مسؤولية ابتكار برامج إرشادية مرنة تجمع بين العمومية والتخصيص؛ أي أن تكون متاحة للجميع، لكنها في الوقت ذاته تراعي حاجات خاصة مثل تعزيز التحدي لدى الطالبات، أو دعم الالتزام لدى الطلبة ذوي المعدلات المنخفضة.

إن بناء مثل هذه البرامج لا يسهم فقط في تطوير الصلاية النفسية لدى الطلبة على المستوى الفردي، بل ينعكس أيضاً على قدرتهم الجماعية كمجتمع شبابي جامعي على مواجهة التحديات الواسعة التي يعيشها الشعب الفلسطيني، من ضغوط سياسية واقتصادية إلى صعوبات أكاديمية وشخصية. وهنا تتجلى أهمية هذه النتائج ليس فقط على المستوى الأكاديمي، إنما أيضاً على

المستوى المجتمعي الأشمل؛ حيث يُمكن النظر إلى الجامعات باعتبارها حاضنات لبناء الصمود النفسي - الاجتماعي لجيل كامل.

5.4.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة

تنص الفرضية الخامسة على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تُعزى إلى متغير: الجنس، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي في نهاية الفصل السابق".

أظهرت نتائج تحليل التباين أن الفروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس تحقيق الذات لم تكن دالة إحصائياً وفق متغيري الجنس والمعدل التراكمي، بينما ظهرت فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، وتحديداً بين طلبة السنة الثانية من جهة، وطلبة السنة الثالثة والرابعة فأعلى من جهة أخرى؛ حيث جاءت الفروق لصالح المستويات الدراسية الأعلى.

يلاحظ غياب الفروق بين الذكور والإناث في تحقيق الذات يشير إلى أن الجنس لا يمثل عاملاً حاسماً في مستوى تحقيق الذات لدى الطلبة الفلسطينيين. ويبدو أن السياق الجامعي، بما يحمله من تحديات وضغوط مشتركة، يضع الجميع أمام متطلبات متشابهة للتطور الشخصي والأكاديمي، ما يقلل من أثر الاختلافات الجندرية. وهذا يتفق مع نتائج دراسة Kaufman (2023) ، التي أشارت إلى أن تحقيق الذات يرتبط أكثر بعوامل فردية داخلية مثل القيم والدافعية والقدرة على النمو الشخصي، ولا يتأثر بشكل جوهري بعوامل ديموغرافية كالجنس. كما ينسجم مع ما أوضحتها دراسة Pavai (2021)، التي أكدت أن اتخاذ القرار والقدرة على توجيه الحياة نحو معنى محدد يؤثران في تحقيق الذات بغض النظر عن الجنس.

كما يلاحظ عدم وجود فروق دالة تبعاً للمعدل التراكمي قد يُفهم في ضوء أن تحقيق الذات لا يعتمد فقط على التفوق الأكاديمي كمؤشر وحيد، بل يرتبط بمنظومة أوسع تشمل القيم، والقدرة على التكيف، والشعور بالمعنى، والانتماء إلى الجماعة الجامعية. فقد يحصل الطالب على معدل مرتفع دون أن يكون لديه إحساس عميق بالمعنى أو النمو الشخصي، والعكس صحيح. هذه النتيجة تعكس الطابع الشمولي لمفهوم تحقيق الذات كما صاغه ماسلو؛ حيث يشمل أبعاداً تتجاوز التحصيل الأكاديمي الضيق إلى مجالات أوسع، مثل: الإبداع، والاستقلالية، والانفتاح على الخبرة.

كما تبين وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً للمستوى الدراسي بين طلبة السنة الثانية من جهة، وطلبة السنتين الثالثة والرابعة من جهة أخرى، وهو ما يعكس أثر الخبرة الجامعية المتراكمة على مستوى تحقيق الذات. فطلبة السنوات المتقدمة يكونون قد خاضوا تجارب أكاديمية واجتماعية أكبر، وواجهوا مواقف أكثر تعقيداً، ما يعزز لديهم النضج النفسي والإدراكي، ويساعدهم على بناء صورة أوضح عن ذواتهم، وتحديد أهدافهم المستقبلية بشكل أدق. هذه النتيجة تتوافق مع ما توصلت إليه دراسة (Oryngaliyeva et al. (2024، التي أكدت أن عملية تحقيق الذات تتطور مع التقدم في الخبرة والتجارب، وأن الطلاب الأكبر سناً أو الأكثر تقدماً في مسارهم الأكاديمي يظهرون مستويات أعلى من الكفاءة النفسية وتحقيق الذات. كما تتسجم مع نتائج Ogutu & Khasakhala (2023)، التي أوضحت أن الدافعية الأكاديمية تلعب دوراً في تعزيز تحقيق الذات، وهو ما يتعزز غالباً في السنوات المتقدمة؛ حيث تتضح ملامح المسار المهني والتعليمي للطلبة

من الناحية العملية، تعكس هذه النتائج أن تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ليس محصوراً في إطار التفوق الأكاديمي وحده، بل يتجاوز ذلك ليشمل عملية متكاملة تدمج بين النمو الشخصي والالتزام بالقيم والنجاح العلمي. فالتجربة الجامعية لا يمكن اختزالها في الدرجات

والمعدلات، بل هي رحلة متعددة الأبعاد تسهم في تكوين شخصية متكاملة قادرة على مواجهة الحياة بمرونة ومعنى. هذا ما يجعل من الضروري أن تنظر الجامعات إلى تحقيق الذات بوصفه عملية شمولية تحتاج إلى رعاية أكاديمية ونفسية واجتماعية متكاملة، بحيث لا ينظر للطالب فقط كمتعلم، وإنما كإنسان في طور البناء والتشكيل.

وتكشف النتائج أيضاً أن طلبة المراحل المبكرة، وبخاصة طلبة السنة الثانية، أكثر حاجة إلى برامج إرشادية وتدريبية تعزز إحساسهم بالمعنى وتساعدتهم على تحديد أهداف واضحة وتنمية وعيهم بذواتهم. تبرز الفروق التي ظهرت لصالح السنوات المتقدمة فجوة في التجربة الجامعية بين المراحل المختلفة، وهي فجوة يمكن للجامعات سدها عبر التدخل المبكر، وتقديم الدعم الموجه للطلبة في بدايات رحلتهم الجامعية، بما يسهل عليهم الانتقال السلس نحو المراحل المتقدمة مع شعور أكبر بالثقة والوضوح.

كما أن بناء البرامج الجامعية ينبغي أن يقوم على استمرارية تتناسب مع احتياجات كل مستوى دراسي. ففي السنوات الأولى، تبرز الحاجة إلى تعزيز مهارات الوعي الذاتي، وتنمية القدرة على وضع أهداف شخصية وأكاديمية واضحة، في حين أن السنوات اللاحقة تتطلب التركيز على تنمية مهارات الاستقلالية والإبداع وربط العملية التعليمية بالمسار المهني المستقبلي للطالب. بهذه الطريقة تصبح التجربة الجامعية بمثابة مسار متكامل للنمو الشخصي والمهني، وليس مجرد تراكم معرفي منفصل عن حياة الطالب الواقعية.

وباختصار، فإن تحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية يتسم بكونه مقارباً بين الجنسين ومختلف مستويات التحصيل، لكنه يتطور تدريجياً مع تراكم الخبرات الجامعية. هذه النتيجة تؤكد أن تحقيق الذات عملية ديناميكية تتأثر بالتجارب والمواقف الحياتية أكثر من ارتباطها بخصائص

ثابتة كالنوع أو المعدل. ومن هنا تبرز مسؤولية الجامعات الفلسطينية في استثمار هذه الديناميكية عبر توفير بيئة أكاديمية وثقافية غنية بالفرص، تُعزز النمو المتوازن لجميع الطلبة، وتمنحهم الأدوات والقدرات اللازمة للتكيف مع التحديات الأكاديمية والمجتمعية، بما يضمن تخرج جيل أكثر نضجاً ووعياً بذاته وأكثر قدرة على الإسهام الفعّال في بناء مجتمعه.

5.5 مناقشة السؤال السابع:

ما التصور المقترح لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

جاء هذا السؤال ليتوج النتائج السابقة ويجمع خيوطها في إطار عملي تطبيقي يمكن أن تستفيد منه الجامعات الفلسطينية في مجال الإرشاد النفسي والتربوي. فقد بينت نتائج الأسئلة السابقة أن الطلبة يعتمدون بشكل أكبر على الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية مثل الدعم الديني وحل المشكلات والتفكير الإيجابي، وأن هذه الاستراتيجيات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصلابة النفسية وتحقيق الذات. في المقابل، أظهرت النتائج أن الاستراتيجيات غير التكيفية كالاستسلام والتجنب تضعف من قدرة الطلبة على مواجهة الضغوط وتعيق نموهم النفسي والأكاديمي. ومن هنا برزت الحاجة إلى بناء تصور مقترح يهدف إلى تعزيز الاستراتيجيات الإيجابية وتطوير بيئة جامعية حاضنة تساعد الطلبة على التكيف والنمو.

يتضح من نتائج الدراسة أن بناء تصور مقترح لتحسين استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية يعد ضرورة عملية في ظل الظروف الأكاديمية والاجتماعية والسياسية التي يعيشها الطلبة الفلسطينيون؛ إذ أظهرت النتائج أن الاستراتيجيات الإيجابية (الدعم الديني، التفكير الإيجابي، حل

المشكلات) تؤدي دوراً محورياً في تعزيز الصلابة النفسية وتحقيق الذات، بينما تشكل الاستراتيجيات السلبية (الاستسلام، التجنب) عامل إضعاف للتكيف النفسي والنجاح الأكاديمي. ومن هنا جاء التصور المقترح ليكون أداة عملية تستند إلى النتائج الميدانية والمرجعيات النظرية، ويهدف إلى ترجمتها إلى برامج وتدخلات قابلة للتطبيق.

فمن حيث الأهداف، يسعى التصور إلى تمكين الطلبة من استخدام استراتيجيات المواجهة الفاعلة بشكل أوسع، وتنمية صلابتهم النفسية، وتعزيز قدراتهم على تحقيق الذات عبر الدمج بين النمو الأكاديمي والقيمي والمهني. أما على مستوى الإجراءات، فإنه يقترح تبني برامج تدريبية وإرشادية عملية تتنوع بين ورش عمل، وجلسات إرشاد جماعي وفردية، وأنشطة أكاديمية ولاصفية، إلى جانب بناء شراكات مع الأسر والمجتمع المحلي لتوسيع شبكة الدعم.

وفي المقابل، يضع التصور في اعتباره الصعوبات المتوقعة مثل محدودية الموارد أو الوصمة الاجتماعية المرتبطة بطلب المساعدة النفسية، ويقترح حلولاً عملية للتغلب عليها، من خلال التدرج في التطبيق وتكثيف التوعية وتقديم حوافز تشجع الطلبة على الانخراط. كما يولي التصور اهتماماً خاصاً بجانب التقويم لضمان فاعليته واستمراريته، عبر اعتماد أدوات قياس قبلية وبعدية، ومتابعة مرحلية، وتقارير دورية تسمح بإعادة تطوير البرامج وفق النتائج الفعلية.

وبذلك، فإن مناقشة السؤال السابع تؤكد أن التصور المقترح ليس مجرد إطار نظري، بل يمثل خطة عملية متكاملة تنطلق من النتائج الميدانية وتُترجم إلى برامج وتدخلات مؤسسية. وهو ما من شأنه أن يساهم في بناء بيئة جامعية أكثر دعماً للطلبة، قادرة على مساعدتهم في مواجهة الضغوط، وتعزيز صلابتهم النفسية، وتمكينهم من تحقيق ذواتهم على المستويين الأكاديمي والشخصي، بما ينعكس إيجاباً على المجتمع الفلسطيني ككل.

6.5 التوصيات

استناداً إلى نتائج الدراسة، وتفسيرها، ومناقشتها، يمكن التوصية بالآتي:

1. ضرورة أن تعتمد الجامعات برامج إرشادية وتدريبية تسهم في ترسيخ استراتيجيات المواجهة الإيجابية لدى الطلبة، وبخاصة الدعم الديني، وحل المشكلات، والتفكير الإيجابي.
2. تطبيق التصور المقترح لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية الذي قدمته الدراسة.
3. تنظيم حملات توعية وأنشطة نفسية - تربوية تهدف إلى التقليل من الاعتماد على استراتيجيات الاستسلام والتجنب، لما لها من أثر سلبي على الصحة النفسية وتحقيق الذات.
4. إدراج موضوعات متعلقة بالصلابة النفسية كجزء من المقررات الجامعية أو الأنشطة اللامنهجية، بما يعزز قدرة الطلبة على مواجهة التحديات المختلفة.
5. إنشاء وحدات متخصصة للإرشاد النفسي داخل الجامعات، تقدم دعماً مستمراً للطلبة عبر جلسات فردية وجماعية، مع متابعة الحالات التي تعاني من ضغوط مرتفعة.
6. إعداد برامج تدريبية لأعضاء هيئة التدريس والمرشدين لمساعدتهم على اكتشاف مؤشرات الضغوط لدى الطلبة مبكراً، وتوجيههم إلى أساليب المواجهة التكيفية.

المراجع العربية

إبراهيم، فاطمة أحمد، والمستكاوي، أحمد، ونجيب، سارة. (2021). اضطرابات الأكل وعلاقتها بكل من الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة الخدمة النفسية*، 14(2)، 78-116.

أبو عياش، شيماء. (2024). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى الطلبة الموهوبين من وجهة نظر معلمي المدارس الخاصة بالموهوبية في منطقة عمان/الأردن. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

إسماعيل، هبة والرشيدي، نشميه. (2020). علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 107(30)، 468-503.

آيسات، مريم، وآيت، مجبر واكلي. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية -الحماية المدنية بالبويرة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، 5(1)، 425-448.

بسيط، سارة حسن. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين.

بشمانى، شكيب (2014). دراسة تحليلية مقارنة للصيغ المستخدمة في حساب حجم العينة العشوائية. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، 36(5)، 85-100.

بن داوود، روضة وسقاي، هند. (2020). إدراك التلاميذ لدور الأستاذ في إشباع حاجة تحقيق

الذات لديهم (دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة ورقلة). [رسالة ماجستير غير

منشورة]. جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

البهي، أسامة ومحمد، السيد وكريم، عادل. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب وقلق

المستقبل والاتجاه نحو الإدمان لدى طلاب الثانوية العامة. مجلة بحوث التربية النوعية،

33(33)، 75-105.

جبارة، كوثر. (2021). السمات الشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية

التربية في جامعة حائل، مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الإنسانية،

29(5)، 607-629.

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2023). الإحصاء الفلسطيني يصدر بياناً صحفياً حول

أثر عدوان الاحتلال الإسرائيلي على فلسطين على الحق في التعليم خلال الفترة

07/10/2023-11/11/2023.

<https://www.palestine-studies.org/ar/node/1654633>

الحملاوي، منال. (2019). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه

النفسي للمعلمين، دراسات نفسية، 29(2)، 217-307.

داود، حمدي. (1997). العلاقة بين مصادر الظهور التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم.

العلوم التربوية، 42(2)، 268-352.

دسوقي، انشراح. (1991). التحصيل الدراسي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي: دراسة مقارنة. مجلة علم النفس، 6(20)، 62-79.

دسوقي، انشراح. (1991). التحصيل الدراسي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي: دراسة مقارنة. مجلة علم النفس، 20(5)، 62-79.

الرفاعي، زينب، وأحمد، بدرية. (2019). الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوافدين. مجلة دراسات عربية، 18(4)، 835-884.

الرفاعي، زينب، وأحمد، بدرية. (2019). الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوافدين. مجلة دراسات عربية، 18(4)، 835-884.

السليمي، محمد. (2014). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد غير الموجه في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.

شحاتة، ربيع إبراهيم، ومبروك، صلاح مخلوف. (2022). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات للطلاب المتفوقين والمتأخرين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا. مجلة علوم الرياضة، https://sja.journals.ekb.eg/article_271839.html

شويطر، خيرة. (2017). قدرة الأثر التفاعلي لكل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بإستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات - دراسة ميدانية على عينة من الأمهات العاملات بالتعليم بوهران، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 9(30)، 519-526.

الشمي، نجلاء. (2021). فاعلية برنامج قائم على التعلم التعاوني وأثره في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 9(3)، 879-897.

صاحب عبد مرزوق الجنابي. (2019). *الأزمة النفسية تشخيصها وطريقة التعامل معها*. عمان: دار اليازوري العلمية.

الطاهر، الطاهر. (2016). الصلابة النفسية، *مجلة كلية دلتا العلوم والتكنولوجيا*، 4(1)، 111-146.

الطبيبي، عبد الكريم، وزنبو، حمزة. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أحمد دراية - أدرار، الجزائر.

العازمي، عائشة. (2016). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. *التربية (الأزهر)*، 35(169)، 531-574.

عبد الخالق، أحمد محمد. (2014). *علم نفس الشخصية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الرحمن، حنان. (2021). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم ببعض الجامعات المصرية "دراسة تنبؤية فارقة". *مجلة جامعة الأزهر*، 40(2)، 273-342.

عبد القوي، رانيا. (2023). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي "دراسة مقارنة في ضوء متغيري النوع والعمر على عينة من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة 6 أكتوبر". *مجلة كلية الآداب - جامعة بني سويف*، 68(7)، 376-423.

عبد القوي، رانيا. (2023). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي "دراسة مقارنة

قي ضوء متغيري النوع والعمر على عينة من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة 6

أكتوبر"، مجلة كلية الآداب - جامعة بني سويف، 68(7)، 376-422.

العبدلي، خالد. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة

من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة

ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

العبدلي، خالد. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة

من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة

ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية

عسيري، علي. (2021). الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية وتحقيق الذات لدى

عينة من طلاب الجامعة في التخصصات الإدارية والانسانية. المجلة العلمية للنشر

العلمي، 2(4)، 538-571.

عشعش، نورا محمود حسنين، وسعفان، محمد إبراهيم، ومحمد، عبد الصبور منصور. (2018).

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

مجلة كلية التربية، بورسعيد، 23(23)، 401-430.

عشعش، نورا محمود حسنين، وسعفان، محمد إبراهيم، ومحمد، عبد الصبور منصور. (2018).

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة

كلية التربية، بورسعيد، 23(23)، 401-430.

علاونة، ربيعة. (2017). الانتماء وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب الجامعي دراسة سيكومترية-إكلينيكية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

علي، حنان. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بالصلابة النفسية والقدرة على حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة. مجلة بحوث ودراسات نفسية، 16(4)، 623-673.

عمر، منتصر وعبد المجيد، نهلة وعلي، هالة. (2021). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية الموهوبين منخفضي التحصيل الدراسي بمحافظة أسيوط. دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، 4(3)، 102-136.

العنزي، مضي. (2012). العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى طالب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. مجلة التربية، جامعة الأزهر، 4(151)، 205-248.

عوذه، أحمد وملكاي، فتحي حسن. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي. إربد: مكتبة الكتابي.

القحطاني، محمد. (2017). الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طالب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. المجلة الدولية للتعليم والبحوث النفسية، 5(2)، 521-549.

قطامي، يوسف و أبو نعيم، منى. (2016). تحقيق الذات والقيادة المستقبلية بين النظرية والتطبيق. عمان: مركز ديبونو لتعليم التفكير.

مراكشي، مريم وخرموش، مراد. (2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تحقيق

التكيف النفسي للفرد. *مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية*، 4(14)، 9-22.

منصور، إيناس. (2023). التفاوض وعلاقته بتحقيق الذات لطلاب الجامعة. *مجلة البحث في*

التربية وعلم النفس، 38(3)، 581-608.

ودعاني، ماجدريحان. (2020). إدراكات المعلمين حول الإبداع في ضوء إطار مفاهيمي مقترح

يربط الإبداع بالسلوكيات الإنسانية الإيجابية للتطور نحو تحقيق الذات. *مجلة جامعة*

جازان - للعلوم الإنسانية، 9(1)، 172-200.

اليازدي، فاطمة وهندي، أسماء. (2017). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي

لدى عينة من طلبة السنة أولى جامعي. *مجلة روافد*، 2(12)، 215-246.

ياسين، سارة. (2024). تمارين علم النفس الايجابي لحياة أسعد

<https://www.nottinghillcollege.me/post/علم-النفس-الاجيبي-بالسعودية>

المراجع الأجنبية

Acevedo, A. (2018). A personalistic appraisal of Maslow's needs theory of motivation: From "humanistic" psychology to integral humanism. *Journal of Business Ethics*, 148(4), 741–763. <https://doi.org/10.1007/s10551-015-2970-0>

Al Sakbani, N., & Beaujouan, J. (2024). Education in Syria: Hidden victim of the conflict of weapon of war? *Journal of Peace Education*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/17400201.2024.2325493>

Assagioli, R. (1961). *Self-realization and psychological disturbances*. Psychosynthesis Research Foundation.

Assagioli, R. (1961). *Self-realization and psychological disturbances*. Greenville, DE: Psychosynthesis Research Foundation.

Awang, Z. (2012). *Structural equation modeling using AMOS graphic*. Penerbit Universiti Teknologi MARA.

- Bahazar, S. K., & Mammad, A. L. (2021). The role of self-actualization in the development of personality. *Journal of Economic and Social Research* (2148-1407), 8(16).
- Bartone, P. T. (2012). Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience. *Security Informatics*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/2190-8532-1-21>
- Bartone, P. T., McDonald, K., Hansma, B. J., & Solomon, J. (2022). Hardiness moderates the effects of COVID-19 stress on anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 317, 236-244. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.08.045>
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: The case of education faculty. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 1-7.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper, J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 349–364). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Bozarth, J. D. (2013). Unconditional positive regard. In M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid, A. C. Bohart (Eds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling* (pp. 180–192). Macmillan Education UK. https://doi.org/10.1007/978-1-137-32900-4_12
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- CEDOS. (2023). War and education: How a year of the full-scale invasion influenced Ukrainian schools. Retrieved from <https://cedos.org.ua/en/researches/war-and-education-how-a-year-of-the-full-scale-invasion-influenced-ukrainian-schools/>
- Chacón, A., Borda-Mas, M., Rivera, F., Pérez-Chacón, M., & Avargues-Navarro, M. L. (2024). Aesthetic sensitivity: relationship with openness to experience and agreeableness, health-related quality of life and adaptive coping strategies in people with high sensory processing sensitivity. *Frontiers in Psychology*, 14, 1276124.
- Chambers, R., Kitson, A., Sampson, F., Burnham, J., & Booth, A. (2025). University students' coping strategies to manage stress: A scoping review. *Educational Research*, 67(1), 1-25. <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>
- Chen, K. J., Yang, C. C., & Chiang, H. H. (2018). Model of coping strategies, resilience, psychological well-being, and perceived health among military personnel. *Journal of Medical Sciences*, 38(2), 73-80.
- Chorfi, B., Khiali, B., Tahar, D. E., & Yahia, A. (2024). Strategies for coping with psychological stress and their relation to self-esteem among nurses in hospital

- institutions-A field study at Bajra Abdelkader Hospital, Aflou city, Algeria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 15(2), 75-84.
- Chorfi, B., Khiali, B., Tahar, D. E., & Yahia, A. (2024). Strategies for coping with psychological stress and their relation to self-esteem among nurses in hospital institutions-A field study at Bajra Abdelkader Hospital, Aflou city, Algeria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 15(2), 75–84.
- Clark, M. A., Michel, J. S., Early, R. J., & Baltes, B. B. (2014). Strategies for coping with work stressors and family stressors: Scale development and validation. *Journal of Business and Psychology*, 29, 617-638.
- Clark, M. A., Michel, J. S., Early, R. J., & Baltes, B. B. (2014). Strategies for coping with work stressors and family stressors: Scale development and validation. *Journal of Business and Psychology*, 29(4), 617–638. <https://doi.org/10.1007/s10869-014-9356-7>
- Dymecka, J., Gerymski, R., Machnik-Czerwik, A., Derbis, R., & Bidzan, M. (2021). Fear of COVID-19 and life satisfaction: The role of the health-related hardiness and sense of coherence. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 712103. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.712103>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 107–113. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.95.2.107>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (2013). Coping and emotion. In *Psychological and biological approaches to emotion* (pp. 313–332). Psychology Press.
- Frie, R. (2023). The neo-freudians. In *Underlying assumptions in psychoanalytic schools* (pp. 145–155). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003027768-14>
- Garcia, E. (2011). *A tutorial on correlation coefficients*, information- retrieval- 18/7/2018.<https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf>.
- Haider, S. I., Jabeen, S., & Ahmad, J. (2024). Unveiling the royal road to happiness: The predictive role of psychological hardiness, mediated by vitality and materialistic values. *Journal of Youth Studies*, 27(8), 1089-1107. <https://doi.org/10.1080/13676261.2024.2387067>
- Halbesleben, J. R. B., Neveu, J.-P., Paustian-Underdahl, S. C., & Westman, M. (2014). Getting to the “COR” understanding the role of resources in conservation of resources theory. *Journal of Management*, 40(5), 1334–1364. <https://doi.org/10.1177/0149206314527130>
- Hasanvand, B., Khaledian, M., & Merati, A. R. (2013). The relationship between psychological hardiness and attachment styles with the university student’s creativity. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 656–660.

- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76, 408–420. Doi: 10.1080/03637750903310360
- HCCM. (2018). The Healthy Minds Study: 2018 Data Report. Healthy Minds Network. https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2019/09/HMS_national-2018-19.pdf
- Heaton, K. J., & Steinhardt, M. A. (2025). The influence of hardiness on health outcomes in military personnel: A scoping review. *The Journal of Positive Psychology*, 20(3), 1-18. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2509982>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *The American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.3.513>
- Iriqat, D., Alousi, R., Aldahdouh, T. Z., AlDahdouh, A., Dankar, I., Alburai, D., Buheji, M., & Hassoun, A. (2025). Educide amid conflict: The struggle of the Palestinian education system. *Quality Education for All*, 2(1), 81-99. <https://doi.org/10.1108/QEA-10-2024-0120>
- Ismail, N. A. H., & Tekke, M. (2015). Rediscovering Rogers's self theory and personality. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 4(3), 28–36.
- Jalil, M. F., Ali, A., Ahmed, Z., & Kamarulzaman, R. (2021). The mediating effect of coping strategies between psychological capital and small tourism organization resilience: Insights from the COVID-19 pandemic, Malaysia. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 766528. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.766528>
- Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E. R., Chopik, W. J., Chung, J. M., Dorfman, A., Fleeson, W., Forgeard, M. J. C., Frazier, P., Furr, R. M., Grossmann, I., Heller, A. S., Laceulle, O. M., Lucas, R. E., Luhmann, M., Luong, G., Meijer, L., McLean, K. C., . . . & Zonneveld, R. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*, 89(1), 145–165. <https://doi.org/10.1111/jopy.12591>
- Jung, C. G. (2014). *The archetypes and the collective unconscious*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315725642>
- Kang, T. K., & Sharma, S. (2022). Psychological Hardiness and its Relationship with Comorbid Mental Health Problems among Rural Adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 13(4), 382-385.
- Kaufman, S. B. (2023). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51-83.
- Kaufman, S. B. (2023). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51–83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>

- Kaya, Z., & Yağan, F. (2022). The mediating role of psychological resilience in the relationship between coping humour and psychological well-being. *Journal of Theoretical Educational Science*, 15(1), 146-168.
- Kaya, Z., & Yağan, F. (2022). The mediating role of psychological resilience in the relationship between coping humour and psychological well-being. *Kuramsal Eğitim Bilim*, 15(1), 146-168. <https://doi.org/10.30831/akukeg.949736>
- Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2020). Resilience and demographic characteristics predicting distress during the COVID-19 crisis. *Social Science & Medicine*, 265, 113389. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113389>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.42.1.168>
- Koca, M., Deniz, S., & İnceoğlu, F. (2025, February). The Relationship of the Psychological Resilience and Stress Coping Level of Health Personnel Working in Hospitals After Kahramanmaraş-Based Earthquakes with Traumatic Stress. In *Healthcare* (Vol. 13, No. 3, p. 301). MDPI.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *The American Psychologist*, 46(4), 352-367. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.46.4.352>
- Li, S., Zhou, Z., Cheng, L., Du, W., Pan, Z., & Zhang, J. (2024). The Mediating Effect of Psychological Resilience and Coping Style on Fear of Recurrence and Reproductive Concerns in Breast Cancer Patients of Childbearing Age. *Psychology Research and Behavior Management*, 3395-3403.
- Li, S., Zhou, Z., Cheng, L., Du, W., Pan, Z., & Zhang, J. (2024). The mediating effect of psychological resilience and coping style on fear of recurrence and reproductive concerns in breast cancer patients of childbearing age. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 3395-3403. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S477989>
- Liu, X., Chen, Y., & Wang, Z. (2024). A meta-analysis of the impact of COVID-19 on student achievement. *Educational Research Review*, 42, Article 100592. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2024.100592>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*, New York: Harper and Row.
- Maslow, A. H. (1970). New introduction: Religions. Values. And peak-experiences. *Journal of Transpersonal Psychology*, 2(2), 83-90.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *The American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Miranda, J. O., & Cruz, R. N. C. (2020). Resilience mediates the relationship between optimism and well-being among Filipino university students. *Current Psychology*, 1-10.

- Mohammad, R., Nastaran, A., Seyed, A., Rahim, O. & Soroor, A. (2020). Prevalence, comorbidity and predictors of anxiety disorders among children and adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 1(53), 1-5.
- Mohammadi, M. R., Ahmadi, N., Yazdi, F. R., Khaleghi, A., Mostafavi, S.-A., Hooshyari, Z., Molavi, P., Sarraf, N., Hojjat, S. K., Mohammadzadeh, S., Amiri, S., Arman, S., Ghanizadeh, A., Ahmadipour, A., Ostovar, R., Nazari, H., Hosseini, S. H., Golbon, A., Derakhshanpour, F., . . . , & Mehrparvar, A. H. (2020). Prevalence, comorbidity and predictors of anxiety disorders among children and adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 53, Article 102059. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102059>
- Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness. *International Research Journal of Engineering, IT and Scientific Research*, 2(1), 34–40.
- Mund, P., & Mishra, M. (2025). Hardiness: A review and research agenda. *Personality and Individual Differences*, 233, 112882. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112882>
- Navy, S. L. (2020). Theory of human motivation—Abraham Maslow. In B. Akpan, T. J. Kennedy (Eds.), *Science education in theory and practice: An introductory guide to learning theory* (pp. 17–28). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-43620-9_2
- O'Rourke, T., Budimir, S., Pieh, C., & Probst, T. (2021). Psychometric qualities of the English Coping Scales of the Stress and Coping Inventory in a representative UK sample. *BMC psychology*, 9, 1-11.
- O'Rourke, T., Budimir, S., Pieh, C., & Probst, T. (2021). Psychometric qualities of the English Coping Scales of the Stress and Coping Inventory in a representative UK sample. *BMC Psychology*, 9, 1.
- Ogut, J. J. P., & Khasakhala, E. O. (2023). Nexus between academic motivation and self-actualization among students of public universities in Western Kenya. *East African Journal of Education and Social Sciences*, 4(3), 146-157. <https://doi.org/10.46606/eajess2023v04i03.0286>
- Oryngaliyeva, S. O., Yermantayeva, A. R., Turganbayeva, B. S., Mamanova, A. S., & Abdrashitova, T. A. (2024). Self-actualisation as a criterion for the development of future teachers' psychological competence. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 43(2), 278-290. <https://doi.org/10.21831/cp.v43i2.55676>
- Özbay, H., & Kılıç, S. T. (2024). The Mediating Role of Coping with Stress in the Relationship Between Psychological Resilience and Cognitive Awareness in Undergraduate Students. *Journal of Education and Research in Nursing*, 21(4), 281-287.
- Özbay, H., & Kılıç, S. T. (2024). The mediating role of coping with stress in the relationship between psychological resilience and cognitive awareness in undergraduate students. *Journal of Education and Research in Nursing*, 21(4), 281–287. <https://doi.org/10.14744/jern.2024.26932>

- Palamarchuk, I. S., & Vaillancourt, T. (2021). Mental resilience and coping with stress: A comprehensive, multi-level model of cognitive processing, decision making, and behavior. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, 719674. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.719674>
- Paudel, U., Parajuli, A., Shrestha, R., Kumari, S., Yadav, S. A., & Marahatta, K. (2024). Perceived stress, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal: a cross-sectional study. *F1000Research*, 11, 167.
- Paudel, U., Parajuli, A., Shrestha, R., Kumari, S., Yadav, S. A., & Marahatta, K. (2024). Perceived stress, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal: A cross-sectional study. *F1000Research*, 11, 167.
- Pavai, P. S., Geetha, K., Vigneshwari, J., & Suganthi, L. M. (2021). Investigation of relation between decision making and Self-Actualization. *Materials Today: Proceedings*, 37, 785–788.
- Raliile, M., Haupt, T. C., & Kajimo-Shakantu, K. (2024). The mediating and moderating role of coping on occupational stress and psychological well-being among the construction workforce in South Africa: the psychological stress theory approach. *Journal of Engineering, Design and Technology*.
- Raliile, M., Haupt, T. C., & Kajimo-Shakantu, K. (2024). The mediating and moderating role of coping on occupational stress and psychological well-being among the construction workforce in South Africa: The psychological stress theory approach. *Journal of Engineering, Design and Technology*. <https://doi.org/10.1108/JEDT-07-2023-0288>
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Prentice Hall. <https://doi.org/10.1037/10788-000>
- Rumjaun, A., & Narod, F. (2025). Social learning theory—Albert bandura. In B. Akpan, T. J. Kennedy (Eds.), *Science education in theory and practice: An introductory guide to learning theory* (pp. 65–82). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-031-81351-1_5
- Sari, N. P. W. P. (2020). Stress and fear in women living with cancer: An argumentation towards the adaptation theory. *International Journal of Public Health Science*, 9(3), 272–280. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v9i3.20413>
- Sarici Bulut, S. (2018). Obstacles to Self-actualization of Collage Students-The Case of Gazi Faculty of Education. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10).
- Selye, H. (1951). The general-adaptation-syndrome. *Annual Review of Medicine*, 2(1), 327–342. <https://doi.org/10.1146/annurev.me.02.020151.001551>
- Shalaby, Y. M., & Elkasaby, W. H. (2023). Direct and indirect effects of academic stress, coping strategies, academic self-motivation, on adaptation among university students. *Migration Letters*, 21(Suppl. 1), 100–118. <https://doi.org/10.59670/ml.v21iS1.5983>

- Shalaby, Y. M., & Elkasaby, W. H. (2023). Direct and indirect effects of academic stress, coping strategies, academic self-motivation, on adaptation among university students. *Migration Letters*, 21(Suppl. 1), 100–118. <https://doi.org/10.59670/ml.v21iS1.5983>
- Shi, X., Wang, S., Wang, Z., & Fan, F. (2021). The resilience scale: Factorial structure, reliability, validity, and parenting-related factors among disaster-exposed adolescents. *BMC Psychiatry*, 21(1), 145. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03153-x>
- Shi, X., Wang, S., Wang, Z., & Fan, F. (2021). The resilience scale: Factorial structure, reliability, validity, and parenting-related factors among disaster-exposed adolescents. *BMC Psychiatry*, 21(1), 145. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03153-x>
- Taha, A. Z., & Sabra, A. A. (2012). Perceived stresses among male students in University of Dammam, Eastern Saudi Arabia: A comparative study. *Journal of American Science*, 8(6), 291-298.
- Van Der Meer, C. A. I., Te Brake, H., Van der Aa, N., Dashtgard, P., Bakker, A., & Olff, M. (2018). Assessing psychological resilience: Development and psychometric properties of the English and Dutch version of the Resilience Evaluation Scale (RES). *Frontiers in Psychiatry*, 9, 169. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00169>
- Van Der Meer, C. A., Te Brake, H., Van der Aa, N., Dashtgard, P., Bakker, A., & Olff, M. (2018). Assessing psychological resilience: Development and psychometric properties of the English and Dutch version of the Resilience Evaluation Scale (RES). *Frontiers in psychiatry*, 9, 169.
- Vicario, C. M., Mucciardi, M., Perconti, P., Lucifora, C., Nitsche, M. A., & Avenanti, A. (2024). The impact of the COVID-19 pandemic on academic performance: A comparative analysis of face-to face and online assessment. *Frontiers in Psychology*, 14, 1299136. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1299136>
- Wang, M., Lu, X., & Liu, M. (2021). The mediating effect of psychological resilience on the level of mindfulness and general well-being in patients with inflammatory bowel disease. *Annals of palliative medicine*, 10(8), 9215222-9219222.
- Wang, M., Lu, X., & Liu, M. (2021). The mediating effect of psychological resilience on the level of mindfulness and general well-being in patients with inflammatory bowel disease. *Annals of Palliative Medicine*, 10(8), 9215222-9219222, 9215–9222. <https://doi.org/10.21037/apm-21-2053>
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y., & Lu, G. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 8, 1-11.

- Yu, X., Xing, S., & Yang, Y. (2025). The relationship between psychological capital and athlete burnout: the mediating relationship of coping strategies and the moderating relationship of perceived stress. *BMC psychology*, 13(1), 64.
- Yu, X., Xing, S., & Yang, Y. (2025). The relationship between psychological capital and athlete burnout: The mediating relationship of coping strategies and the moderating relationship of perceived stress. *BMC Psychology*, 13(1), 64. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02379-8>
- Zhong, H., Zhou, Y., Liu, C., & Cao, Y. (2024). Mediating Effect of Mindfulness, Self-Esteem and Psychological Resilience in the Relation between Childhood Maltreatment and Life Satisfaction. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(6).

الملحقات



ملحق (أ): المقاييس في صورتها الأولية

الجامعة العربية الأمريكية

الدراسات العليا

دكتوراه علم النفس التربوي

حضرة الأستاذ الدكتور

الموضوع: تحكيم استبانة

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بحثية استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي، بعنوان: "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كمتغير وسيط بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية: بناء تصور مقترح"

بحيث سيقاس مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وكذلك فحص الفروق والعلاقة بين المتغيرات، وصولاً إلى النموذج الأفضل للعلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة. ولتحقيق ذلك، ستستخدم الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، من خلال تحليل المسار، للوصول إلى النموذج للعلاقة بين المتغيرات. ولذلك، أعدت الصورة الأولية للاستبانة، بحيث تشمل مقاييس الدراسة الثلاثة. وبصفتكم خبراء في هذا المجال، تتشرف الباحثة أن تضع بين يدي حضرتكم هذه الاستبانة لتحكيمها، من حيث مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، ووضوح الفقرات، وسلامة الترجمة والصياغة اللغوية، وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراجها بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة: فاطمة سعيد محمد ترهي

ياشرف: أ. د. محمد أحمد شاهين

بيانات المحكم			
الاسم:		التخصص:	
الدرجة العلمية:		الجامعة:	
رقم الهاتف أو البريد الإلكتروني:			

القسم الأول: المعلومات الشخصية

برجاء وضع إشارة (✓) في المربع الذي يناسبك:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

المستوى الدراسي: سنة أولى ☐ سنة ثانية ☐ سنة ثالثة ☐ سنة رابعة فأعلى ☐

مكان السكن: مدينة ☐ قرية ☐ مخيم ☐

القسم الثاني: يتكون هذا القسم من ثلاث أدوات (مقاييس)، وهي:

يرجى وضع إشارة (✓) في المكان المناسب

الرقم	الفقرة	الانتماء	الصياغة اللغوية	المناسبة	بنود وتعديلات مقترحة
	مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (Lazarus & Folkman, 1984) (O'Rourke, 2021)	منتمية غير منتمية	واضحة غير واضحة	مناسبة غير مناسبة	
البعد الأول-استراتيجية التفكير الايجابي (Positive Thinking)					
1	Under stress and pressure, concentrate on the positive تحت الضغط أركز على الإيجابيات				
2	Under stress and pressure, I purposefully eliminate the causes تحت الضغط والتوتر أزيل الأسباب عمداً				
3	I try to avoid stress in advance أحاول تجنب التوتر مسبقاً				

							I see stress and pressure as a positive challenge أرى التوتر والضغط تحدياً إيجابياً	4
							when I am under a lot of pressure, I do not lose my sense of humor عندما أكون تحت ضغط كبير لا أفقد حس الفكاهة	5
							I tell myself that stress and pressure also have their good sides أقول لنفسي أن للتوتر والضغط جوانب إيجابية أيضاً	6
							Rediscovered what is important in life أعيد اكتشاف ما هو مهم بالحياة	7
							I was inspired to do something creative ألهمتني الضغوط التي أمر بها للقيام بشيء إبداعي	8
البعد الثاني - استراتيجية القبول والاستسلام (Acceptance and Surrender Strategy)								
							Accepting that you can't do anything about the problem أقبل عدم قدرتي على فعل أي شيء حيال المشكلة (-)	9
							Trying to avoid thinking about the problem أحاول تجنب التفكير في المشكلة (-)	10
							Blaming yourself for the problem ألوم نفسي على المشكلة (-)	11
							Wishing that the problem would go away on its own أتمني زوال المشكلة من تلقاء نفسها	12
							Ignoring the problem أتجاهل المشكلة	13
							Avoiding people or things that remind you of the problem أتجنب الأشياء أو الأشخاص التي تذكرني بالمشكلة (-)	14
							Denying that the problem exists أنكر وجود المشكلة (-)	15

							Thinking about hurting yourself أفكر في إيذاء نفسي (-)	16
البعد الثالث- استراتيجيات الدعم الاجتماعي: (Social Support)								
							When I come under pressure, I have people who help me أجد من يساعدني عندما أتعرض للضغط	17
							Spending time with someone you care about أقضي الوقت مع شخص عزيز علي	18
							Under stress and pressure, I find support in my good friend تحت الضغط والتوتر، أجد الدعم في صديق جيد	19
							No matter how bad it gets, I have good friends that I can count on مهما ساءت الأمور لدي أصدقاء جيّدون يمكنني الاعتماد عليهم	20
							Talking to another student for emotional support أتحدث مع زميل لي للحصول على الدعم العاطفي	21
							Talking to a professor/supervisor for specific advice أتحدث مع أستاذ/ مشرف للحصول على نتائج محددة	22
							Avoided being with people in general أتجنب التواجد مع الناس بشكل عام (-)	23
البعد الرابع- استراتيجيات الدعم الديني (Support in Faith)								
							Prayer helps me deal with stress and threats Support in Faith تساعدني الصلاة على التعامل مع التوتر	24
							No matter how bad it gets, I trust in higher forces أثق بالله مهما ساءت الأمور	25
							Under stress and pressure, I find stability in faith أجد الاستقرار في الإيمان، تحت الضغط والتوتر	26

البعد الخامس - استراتيجيات حل المشكلات (Problem Solving)

							I try to analyze a problem in order to understand it better أحاول تحليل المشكلة لفهمها بشكل أفضل	27
							Drawing on your past experiences to help you solve the problem الاستفادة من تجاربي السابقة لحل المشكلة	28
							Being persistent in trying to solve or fix the problem الاصرار على حل المشكلة أو إصلاحها	29
							I avoid being with people in general أتجنب الاختلاط بالناس بشكل عام (-)	30
							Trying to stay calm أحاول الحفاظ على هدوئي	31
							I try to make myself feel better by eating, drinking, smoking, using medication أحاول أن أشعر بتحسن من خلال تناول الطعام، الشرب، التدخين والدواء (-)	32
							Engaging in physical activity or exercise ممارسة النشاط البدني أو الرياضة	33
							Thinking of something good that will come from the problem situation التفكير في شيء جيد سينتج من موقف المشكلة	34
							Setting specific goals for solving the problem أضع أهداف محددة لحل المشكلة	35
							Asking questions about the problem أطرح أسئلة حول المشكلة	36

مقياس الصلابة النفسية (Bartone, 2007)

البعد الأول: الالتزام CM=Commitment

							أشعر أن حياتي بلا معنى (-) I feel that my life is somewhat empty of meaning	1
--	--	--	--	--	--	--	--	---

							2	أستمتع حقًا في أداء أنشطتي اليومية I really look forward to my daily activities
							3	الحياة بشكل عام مملة بالنسبة لي (-) Life in general is boring for me
							4	في معظم الأيام، تكون الحياة ممتعة ومثيرة حقًا بالنسبة لي Most days, life is really interesting and exciting for me
							5	أقضي معظم أوقاتي في القيام بأشياء ذات قيمة Most of my life gets spent doing things that are meaningful
البعد الثاني: التحكم CO=Control								
							6	من خلال العمل الجاد، يمكنني دائمًا تحقيق أهدافي By working hard, you can nearly always achieve your goals
							7	تسير الأمور في حياتي بالاعتماد على أفعالي How things go in my life depends on my own actions
							8	أعتقد أنني لا أمتلك القدرة للتأثير على مستقبلي (-) I don't think there's much I can do to influence my own future
							9	الأمر متروك لي لتقرير كيف ستكون بقية حياتي It is up to me to decide how the rest of my life will be
							10	تحدث اختياراتي فرقًا حقيقيًا في كيفية سير أُموري حتى النهاية My choices make a real difference in how things turn out in the end
البعد الثالث: التحدي CH=Challenge								
							11	التغييرات في الروتين مثيرة للاهتمام بالنسبة لي Changes in routine are interesting to me
							12	أميل إلى عمل جدول يومي ولا أحب تغييره I like having a daily schedule that doesn't change very much
							13	أستمتع بالتحدي عندما يتعين علي القيام بأكثر من شيء واحد في نفس الوقت

							I enjoy the challenge when I have to do more than one thing at a time	
							أُتجنب إجراء تغييرات على أنشطتي المعتادة I don't like to make changes in my regular activities	14
							أُزعج عندما ينقطع روتيني اليومي It bothers me when my daily routine gets interrupted	15
مقياس تحقيق الذات (Kaufman, 2023)								
							I feel a great deal of sympathy and affection for all human beings. أشعر بقدر كبير من التعاطف والمودة تجاه جميع البشر	1
							I accept all sides of myself, including my shortcomings أقبل جميع جوانب ذاتي بما في ذلك عيوبي	2
							I can maintain my dignity and integrity even in environments and situations that are undignified أستطيع الحفاظ على كرامتي وسلامتي حتى في البيئات والمواقف المهينة	3
							I feel a great responsibility and duty to accomplish a particular mission in life أشعر بمسؤولية وواجب كبيرين لإنجاز مهمة معينة في الحياة	4
							I take responsibility for my actions أتحمل مسؤولية أفعالي	5
							I have a strong sense of right and wrong in my daily life لدي إحساس قوي بالصواب والخطأ في حياتي اليومية	6
							I often have a clear perception of reality غالباً ما يكون لدي تصور واضح للواقع	7
							I am often undisturbed and unruffled by things that seem to bother most people. غالباً ما أكون هادئاً تجاه الأمور التي تبدو مزعجة لمعظم الناس	8
							I try to get as close as I can to the reality of the world. أحاول الاقتراب قدر الامكان من الواقع	9

							I trust my moral decisions without having to deliberate too much about them. أثق بقراراتي الأخلاقية دون الحاجة إلى التفكير فيها كثيراً	10
							I have unconditional acceptance for people and their unique quirks and desires. أقبل الناس وطباعهم ورغباتهم الفريدة دون قيد أو شرط	11
							I often feel gratitude for the good in my life no matter how many times I encounter it. أشعر غالباً بالامتنان للخير في حياتي مهما صادفته	12
							I accept all of my quirks and desires without shame or apology أقبل جميع طباعي ورغباتي دون خجل أو اعتذار	13
							I can stay true to my core values even in environments that challenge them. أستطيع البقاء وفياً لقيمي الأساسية حتى في البيئات التي تتحداها	14
							I have a purpose in life that will help the good of humankind لدي هدف في الحياة من شأنه أن يساعد في خير البشرية	15
							I often have experiences in which I feel new horizons and possibilities opening up for myself and for others كثيراً ما أمر بتجارب أشعر فيها بأفاق وإمكانيات جديدة تفتح أمامي وعلى الآخرين	16
							I often feel gratitude for the good in my life no matter how many times I encounter it كثيراً ما أشعر بالامتنان لكل ما هو خير في حياتي مهما تكرر	17
							I tend to take life's inevitable ups and downs with grace, acceptance, and equanimity أميل الى تقبل تقلبات الحياة الحتمية بصدر رحب، وقبول، وهدوء	18
							I often have experiences in which I feel one with all people and things on this planet كثيراً ما أمر بتجارب أشعر فيها بالوحدة مع جميع الناس والأشياء	19
							I feel a deep sense of identification with all human beings	20

							أشعر بشعور عميق بالانتماء لجميع البشر	
							I have a genuine desire to help the human race. لدي رغبة صادقة بمساعدة البشرية	21
							I feel as though I have some important tasks to fulfill in this lifetime. أشعر وكأن لدي مهمة علي إنجازها في هذه الحياة	22
							I am always trying to get at the real truth about people and nature أسعى دائماً للوصول إلى الحقيقة الحقيقية عن الناس والعالم	23
							I can tell “deep down” right away when I’ve done something wrong. أستطيع أن أدرك في أعماقي فوراً عندما أخطئ	24
							I bring a generally creative attitude to all of my work أضفي على جميع أعمالي طابعاً إبداعياً	25
							I feel a deep sense of identification with all human beings أشعر بشعور عميق بالتماهي مع جميع البشر	26

شكراً لتعاونكم

(-) فقرة سالبة الاتجاه

الباحثة



ملحق رقم (ب): المقاييس للتوزيع على العينة الاستطلاعية

الجامعة العربية الأمريكية

الدراسات العليا

دكتوراه علم النفس التربوي

عزيزي الطالب/ الطالبة المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بحثية بعنوان: "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كمتغير وسيط بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية: بناء تصور مقترح"، لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي من الجامعة العربية الأمريكية. وقد وقع عليك الاختيار لتكون من ضمن عينة الدراسة، لذا أرجو منك التعاون في تعبئة هذه الأدوات بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرة ومقدرة حسن تعاونكم وتجاوبكم ومقدرة جهدكم ووقتكم الثمين

الباحثة: فاطمة سعيد محمد ترهي

القسم الأول: المعلومات الشخصية

برجاء وضع إشارة (✓) في المربع الذي يناسبك:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

المستوى الدراسي: سنة أولى ☐ سنة ثانية ☐ سنة ثالثة ☐ سنة رابعة فأعلى ☐

مكان السكن: مدينة ☐ قرية ☐ مخيم ☐

المعدل التراكمي في نهائية الصف السابق	مقبول فأقل () جيد () جيد جداً () ممتاز ()
---	---

القسم الثاني: يتكون هذا القسم من ثلاث أدوات (مقاييس)، وهي:

يرجى وضع إشارة (✓) في المكان المناسب

الرقم	الفقرة	الانتماء			
	مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (Lazarus & Folkman, 1984) (O'Rourke, 2021)	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً
	البعد الأول - استراتيجية التفكير الإيجابي (Positive Thinking)				
1.	أفكر بإيجابية تحت الضغوط والتوتر				
2.	أعمل على تحديد المسببات التي تحدث في أثناء الضغوط النفسية				
3.	أبتعد عن التوتر المسبق في أي موقف يواجهني				
4.	أتعامل مع الضغوط على أنها تحديات إيجابية				
5.	ألتزم بحس الفكاهة عندما أكون تحت ضغط				
6.	أعتبر الضغط والتوتر حافزاً إيجابياً				

					7. عندما أتعرض للضغوط، أعيد اكتشاف ما هو مهم في الحياة
					8. تلهمني الضغوط للقيام بشيء إبداعي
البعد الثاني - استراتيجية القبول والاستسلام (Acceptance and surrender)					
					9. أتعلم عدم مقدرتي على فعل أي شيء حيال المشكلة
					10. أحاول تجنب التفكير في المشكلة عند وقوعها
					11. ألوم نفسي عند مواجهة المشكلة
					12. أتمنى زوال المشكلة من تلقاء نفسها
					13. أتجاهل المشكلة عند وقوعها
					14. أعمل على تجنب الأشياء أو الأشخاص التي تذكرني بالمشكلة
					15. أنكر وجود المشكلة
					16. أفكر في إيذاء نفسي عند وقوع المشكلة
البعد الثالث - استراتيجية الدعم الاجتماعي: (Social Support)					
					17. أحرص على طلب المساعدة عندما أتعرض للضغط
					18. ألتجأ إلى التواجد مع شخص عزيز علي عندما أتعرض للضغط
					19. ألتجأ إلى الأصدقاء الجيدين عند تعرضي للضغط والتوتر
					20. أتحدث مع أحد زملائي للحصول على الدعم العاطفي
					21. التقي إلى أحد أساتذتي للحصول على نصيحة مناسبة
				حذفت	22. ~~أحرص على تجنب الناس في حال وقوعي تحت الضغط~~
البعد الرابع - استراتيجية الدعم الديني (Support in Faith)					
					23. تساعدني الصلاة على التعامل مع التوتر
					24. التقي إلى الله عندما تسوء الأمور
					25. أجد في الإيمان بالله طريقاً للاستقرار حين أكون تحت الضغوط والتوتر

البعد الخامس - استراتيجيات حل المشكلات (Problem solving)					
					26. أحاول تحليل المشكلة لفهمها بشكل أفضل
					27. أحرص على الاستفادة من تجاربي السابقة لحل المشكلة
					28. أصر على حل المشكلة أو إصلاحها
				حذفت	29. ~~أتجنب الاختلاط بالآخرين بشكل عام عندما تواجهني مشكلة (-)~~
					30. أحاول الحفاظ على هدوئي عندما تواجهني مشكلة
				حذفت	31. ~~أمارس النشاط البدني والرياضة عندما تواجهني مشكلة~~
					32. أفكر في شيء إيجابي سينتج من موقف المشكلة
					33. أضع أهدافاً محددة لحل المشكلة
					34. أطرح أسئلة حول المشكلة
مقياس الصلابة النفسية (Bartone, 2007)					
البعد الأول: الالتزام CM=Commitment					
					1. أشعر أن حياتي بلا معنى (-)
					2. أستمتع حقاً في أداء أنشطتي اليومية
					3. الحياة بشكل عام مملة بالنسبة لي (-)
					4. في معظم الأيام، تكون الحياة ممتعة ومثيرة حقاً بالنسبة لي
					5. أقضي معظم أوقاتي في القيام بأشياء ذات قيمة
البعد الثاني: التحكم CO=Control					
					6. من خلال العمل الجاد، يمكنني دائماً تحقيق أهدافي
					7. تسير الأمور في حياتي بالاعتماد على أفعالي
					8. أعتقد أنني لا أمتلك القدرة للتأثير على مستقبلي (-)
					9. الأمر متروك لي لتقرير كيف ستكون بقية حياتي
					10. تُحدث اختياراتي فرقاً حقيقياً في كيفية سير أموري حتى النهاية
البعد الثالث: التحدي CH=Challenge					

					11. التغييرات في الروتين مثيرة للاهتمام بالنسبة لي
					12. أميل إلى عمل جدول يومي ولا أحب تغييره
					13. أستمتع بالتحدي عندما يتعين علي القيام بأكثر من شيء واحد في نفس الوقت
				حذفت	14. ~~أُتجنب إجراء تغييرات على أنشطتي المعتادة~~
					15. أنزعج عندما ينقطع روتيني اليومي
مقياس تحقيق الذات (Kaufman, 2023)					
				حذفت	1. ~~أشعر بقدر كبير من التعاطف والمودة تجاه جميع البشر~~
					2. أتقبل جميع جوانب ذاتي بما في ذلك عيوبي
					3. أستطيع الحفاظ على كرامتي وسلامتي حتى في البيئات والمواقف المهينة
					4. أشعر بمسؤولية وواجب كبيرين لإنجاز مهمة معينة في الحياة
					5. أتحمل مسؤولية أفعالي
					6. أمتلك إحساساً قوياً بالصواب والخطأ في حياتي اليومية
					7. أمتلك تصوراً واضحاً للواقع المحيط بي
					8. أسيطر على انفعالاتي في المواقف التي تبدو مزعجة لمعظم الناس
					9. أثق بقراراتي الأخلاقية دون الحاجة إلى التفكير فيها كثيراً
					10. أتقبل الناس وطباعهم ورغباتهم الفريدة دون قيد أو شرط
					11. أشعر بالامتنان لكل المجرىات الإيجابية التي تتكرر في حياتي
					12. أتقبل جميع طباعي ورغباتي دون خجل أو اعتذار
					13. أستطيع البقاء وفياً لقيمي الأساسية حتى في البيئات التي تتحداها
					14. لدي هدف في الحياة من شأنه أن يساعد في خير البشرية
					15. أمتلك خبرة كافية للتعامل مع التجارب بأفاق داعمة لي وللآخرين
					16. أتعامل مع تقلبات الحياة الحتمية برحابة صدر
				حذفت	17. ~~أمر بتجارب أشعر فيها بالوحدة مع جميع الناس والأشياء~~
					18. أمتلك شعوراً عميقاً بالانتماء لجميع البشر

					19. لدي رغبة صادقة بمساعدة البشرية
					20. أسعى دائماً للوصول إلى الحقيقة عن الناس والعالم
					21. أستطيع أن أدرك ما في أعماقي فوراً عندما أخطئ
					22. أضفي على جميع أعمالي طابعاً إبداعياً
				حذفت	23. ~~أمتلك شعوراً عميقاً بالتماهي (التقارب) مع جميع البشر~~

(-) فقرة سالبة الاتجاه
شكراً لتعاونكم
الباحثة



ملحق رقم (ج): المقاييس بصورتها النهائية

الجامعة العربية الأمريكية

الدراسات العليا

دكتوراه علم النفس التربوي

عزيزي الطالب/ الطالبة المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بحثية بعنوان: "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كمتغير وسيط بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية: بناء تصور مقترح"، لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي من الجامعة العربية الأمريكية. وقد وقع عليك الاختيار لتكون من ضمن عينة الدراسة، لذا أرجو منك التعاون في تعبئة هذه الأدوات بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكراً ومقدراً حسن تعاونكم وتجاوبكم ومقدراً جهدكم ووقتكم الثمين

الباحثة: فاطمة سعيد محمد ترهي

القسم الأول: المعلومات الشخصية

يرجاء وضع إشارة (✓) في المربع الذي يناسبك:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

المستوى الدراسي: سنة أولى ☐ سنة ثانية ☐ سنة ثالثة ☐ سنة رابعة فأعلى ☐

المعدل التراكمي في نهائية الصف السابق	مقبول فأقل () جيد () جيد جداً () ممتاز ()
---	---

القسم الثاني: يتكون هذا القسم من ثلاث أدوات (مقاييس)، وهي:

يرجى وضع إشارة (✓) في المكان المناسب

الرقم	الفقرة	الانتماء			
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
	مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (Lazarus & Folkman, 1984) (O'Rourke, 2021)				أبداً
	البعد الأول - استراتيجية التفكير الإيجابي (Positive Thinking)				
1	أفكر بإيجابية تحت الضغوط والتوتر				
2	أعمل على تحديد المسببات التي تحدث في أثناء الضغوط النفسية				
3	أبتعد عن التوتر المسبق في أي موقف يواجهني				
4	أتعامل مع الضغوط 3 على أنها تحديات إيجابية				
5	ألتزم بحس الفكاهة عندما أكون تحت ضغط				
6	أعتبر الضغط والتوتر حافزاً إيجابياً				

					عندما أتعرض للضغط، أعيد اكتشاف ما هو مهم في الحياة	7
					تلهمني الضغوط للقيام بشيء إبداعي	8
البعد الثاني - استراتيجية القبول والاستسلام (Acceptance and surrender) ((هذا البعد سلمي))						
					أقبل عدم مقدرتي على فعل أي شيء حيال المشكلة	9
					أحاول تجنب التفكير في المشكلة عند وقوعها	10
					ألوم نفسي عند مواجهة المشكلة	11
					أتمني زوال المشكلة من تلقاء نفسها	12
					أتجاهل المشكلة عند وقوعها	13
					أعمل على تجنب الأشياء أو الأشخاص التي تذكرني بالمشكلة	14
					أنكر وجود المشكلة	15
					أفكر في إيذاء نفسي عند وقوع المشكلة	16
البعد الثالث - استراتيجية الدعم الاجتماعي: (Social Support)						
					أحرص على طلب المساعدة عندما أتعرض للضغط	17
					ألجأ إلى التواجد مع شخص عزيز علي عندما أتعرض للضغط	18
					ألجأ إلى الأصدقاء الجيدين عند تعرضي للضغط والتوتر	19
					أتحدث مع أحد زملائي للحصول على الدعم العاطفي	20
					التجئ إلى أحد أساتذتي للحصول على نصيحة مناسبة	21
البعد الرابع - استراتيجية الدعم الديني (Support in Faith)						
					تساعدني الصلاة على التعامل مع التوتر	22
					التجئ إلى الله عندما تسوء الأمور	23
					أجد في الإيمان بالله طريقاً للاستقرار حين أكون تحت الضغوط والتوتر	24
البعد الخامس - استراتيجية حل المشكلات (Problem solving)						
					أحاول تحليل المشكلة لفهمها بشكل أفضل	25

					أحرص على الاستفادة من تجاربي السابقة لحل المشكلة	26
					أصر على حل المشكلة أو إصلاحها	27
					أحاول الحفاظ على هدؤي عندما تواجهني مشكلة	28
					أفكر في شيء إيجابي سينتج من موقف المشكلة	29
					أضع أهدافاً محددة لحل المشكلة	30
					أطرح أسئلة حول المشكلة	31
مقياس الصلابة النفسية (Bartone, 2007)						
البعد الأول: الالتزام CM=Commitment						
					أشعر أن حياتي بلا معنى (-)	1
					أستمتع حقاً في أداء أنشطتي اليومية	2
					الحياة بشكل عام مملة بالنسبة لي (-)	3
					في معظم الأيام، تكون الحياة ممتعة ومثيرة حقاً بالنسبة لي	4
					أقضي معظم أوقاتي في القيام بأشياء ذات قيمة	5
البعد الثاني: التحكم CO=Control						
					من خلال العمل الجاد، يمكنني دائماً تحقيق أهدافي	6
					تسير الأمور في حياتي بالاعتماد على أفعالي	7
					أعتقد أنني لا أمتلك القدرة للتأثير على مستقبلي (-)	8
					الأمر متروك لي لتقرير كيف ستكون بقية حياتي	9
					تحدث اختياراتي فرقاً حقيقياً في كيفية سير أموري حتى النهاية	10
البعد الثالث: التحدي CH=Challenge						
					التغييرات في الروتين مثيرة للاهتمام بالنسبة لي	11
					أميل إلى عمل جدول يومي ولا أحب تغييره	12
					أستمتع بالتحدي عندما يتعين علي القيام بأكثر من شيء واحد في نفس الوقت	13
					أنزعج عندما ينقطع روتيني اليومي	14

مقياس تحقيق الذات (Kaufman, 2023)					
					1 أنقبل جميع جوانب ذاتي بما في ذلك عيوبي
					2 أستطيع الحفاظ على كرامتي وسلامتي حتى في البيئات والمواقف المهينة
					3 أشعر بمسؤولية وواجب كبيرين لإنجاز مهمة معينة في الحياة
					4 أتحمل مسؤولية أفعالي
					5 أمتلك إحساساً قوياً بالصواب والخطأ في حياتي اليومية
					6 أمتلك تصوراً واضحاً للواقع المحيط بي
					7 أسيطر على انفعالاتي في المواقف التي تبدو مزعجة لمعظم الناس
					8 أثق بقراراتي الأخلاقية دون الحاجة إلى التفكير فيها كثيراً
					9 أنقبل الناس وطباعهم ورغباتهم الفريدة دون قيد أو شرط
					10 أشعر بالامتنان لكل المجريات الإيجابية التي تتكرر في حياتي
					11 أنقبل جميع طباعي ورغباتي دون خجل أو اعتذار
					12 أستطيع البقاء وفياً لقيمي الأساسية حتى في البيئات التي تتحداها
					13 لدي هدف في الحياة من شأنه أن يساعد في خير البشرية
					14 أمتلك خبرة كافية للتعامل مع التجارب بأفاق داعمة لي وللآخرين
					15 أتعامل مع تقلبات الحياة الحتمية برحابة صدر
					16 أمتلك شعوراً عميقاً بالانتماء لجميع البشر
					17 لدي رغبة صادقة بمساعدة البشرية
					18 أسعى دائماً للوصول إلى الحقيقة عن الناس والعالم
					19 أستطيع أن أدرك ما في أعماقي فوراً عندما أخطئ
					20 أضفي على جميع أعمالي طابعاً إبداعياً

شكراً لتعاونكم

(-) فقرة سالبة الاتجاه

الباحثة

ملحق رقم (ث): أسماء المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة
1	فؤاد طه طالب طلافحة	أستاذ	علم نفس تربوي	مؤته
2	عمر الريماوي	أستاذ	علم النفس	القدس
3	زياد بركات	أستاذ	علم النفس التربوي	القدس المفتوحة
4	معاوية أبو غزال	أستاذ	علم النفس التربوي	اليرموك
5	ماجد الخياط	أستاذ	علم نفس معرفي	البلقاء التطبيقية
6	سهيلة بنات	أستاذ	إرشاد النفسي والتربوي	عمان العربية
7	انتصار الصمادي	أستاذ	علم النفس	العلوم الاسلامية العالمية
8	جولتان حجازي	أستاذ	علم النفس	فلسطين التقنية
9	ثائر غباري	أستاذ مشارك	علم النفس التربوي	الهاشمية
10	إبراهيم المصري	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة الخليل

التصور المقترح

لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

تمهيد

تمثل المرحلة الجامعية إحدى أهم المراحل في حياة الشباب؛ حيث يتعرض الطلبة خلالها إلى جملة من الضغوط النفسية والأكاديمية والاجتماعية التي قد تؤثر على تكيفهم وصحتهم النفسية، وبالتالي على مستوى إنجازهم الأكاديمي وتحقيق ذواتهم. وقد بينت الأدبيات النفسية والتربوية أن فاعلية الفرد في مواجهة هذه الضغوط لا تعتمد فقط على طبيعة المواقف الضاغطة، بل ترتبط بالأساليب والاستراتيجيات التي يوظفها في التكيف معها، وهو ما يجعل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية متغيراً محورياً في تعزيز الصلابة النفسية وتحقيق الذات.

لقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن الطلبة الفلسطينيين يعتمدون بدرجة أكبر على الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية، مثل: حل المشكلات، التفكير الإيجابي، والدعم الديني، في حين كان الاعتماد أقل على استراتيجيات غير تكيفية مثل الاستسلام أو التجنب. كما أوضحت النتائج أن الصلابة النفسية لدى الطلبة تتسم بمستوى متوسط يميل إلى الارتفاع في بعد "التحكم"، بينما بقيت أبعاد "التحدي" و"الالتزام" عند مستويات متوسطة. أما فيما يتعلق بتحقيق الذات، فقد أظهرت النتائج مستوى مرتفعاً نسبياً، يقوم بالأساس على قيم المسؤولية، والتمسك

بالمعنى، والقدرة على التكيف، مع الحاجة إلى مزيد من التعزيز لبعض الأبعاد مثل الانفتاح الإنساني الشامل وضبط الانفعالات.

وتكشف النتائج كذلك عن أن العلاقة بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات ليست مباشرة فحسب، إنما تتوسطها استراتيجيات مواجهة الضغوط؛ حيث تبين أن بعض الاستراتيجيات، وعلى رأسها حل المشكلات والدعم الديني، تعمل كوسيط جزئي يعزز أثر الصلابة النفسية في تحقيق الذات. ومن هنا، يتضح أن تطوير استخدام هذه الاستراتيجيات التكيفية، وتقليل الاعتماد على الأساليب غير التكيفية، يمكن أن يشكل مدخلاً عملياً فاعلاً لتحسين قدرة الطلبة على مواجهة تحديات الحياة الجامعية وتحقيق ذواتهم بشكل متكامل.

كما بينت الدراسة وجود بعض الفروق بين متوسطات متغيرات الدراسة الثلاثة الرئيسة مرتبطة بمتغيرات ديموغرافية وأكاديمية؛ حيث ظهر تفوق الإناث في استراتيجيات الدعم الديني، بينما تميز الذكور في التفكير الإيجابي. كذلك، برزت فروق في تحقيق الذات لصالح الطلبة في المستويات الدراسية المتقدمة، وهو ما يشير إلى أن عملية تحقيق الذات تتطور تدريجياً مع التقدم في الخبرة والتجربة الجامعية. أما التحصيل الأكاديمي، فلم يظهر كعامل فارق جوهري، ما يعزز فكرة أن تحقيق الذات عملية أشمل تتجاوز حدود التفوق الأكاديمي إلى أبعاد النمو الشخصي والاجتماعي.

كل هذه النتائج تبرز الحاجة الماسة إلى بناء تصور مقترح يستند إلى المعطيات النظرية والعملية، ويهدف إلى تحسين استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، بما يرفع من مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة، ويعزز قدرتهم على تحقيق ذواتهم في بيئة مليئة بالتحديات كالبيئة الجامعية الفلسطينية. ويأتي هذا التصور

ليشكل إطاراً متكاملًا يمكن للجامعات الفلسطينية تبنيه ضمن سياساتها وخدماتها الإرشادية والأكاديمية، بحيث يسهم في تهيئة بيئة تعليمية داعمة، ويمنح الطلبة أدوات عملية للتكيف الإيجابي، ويعزز من فرص نموهم الشخصي والأكاديمي والمجتمعي.

فلسفة التصور المقترح

ينطلق التصور المقترح لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، ومن قناعة أساسية مفادها أن الفرد لا يمكن أن يتجاوز تحدياته الأكاديمية والحياتية إلا إذا امتلك أدوات نفسية ومعرفية تكفل له التوازن والقدرة على التكيف. فالضغوط، بوصفها ظاهرة ملازمة للحياة الجامعية، ليست مجرد معوقات ينبغي التخلص منها، بل هي فرص كامنة للنمو واكتشاف القدرات الذاتية إذا ما وُظفت استراتيجيات المواجهة الملائمة. ومن هنا، تقوم الفلسفة الجوهرية للتصور على النظر إلى الضغوط لا باعتبارها نهاية للطاقة أو مثبطاً للعزيمة، بل باعتبارها مدخلاً لتعزيز المرونة النفسية، وزيادة الالتزام، وبناء شخصية متوازنة قادرة على تحقيق الذات.

وتتأسس هذه الفلسفة على جملة من المرتكزات النظرية التي دعمتها نتائج الدراسة الميدانية، أهمها أن استراتيجيات المواجهة التكيفية، وعلى رأسها حل المشكلات، التفكير الإيجابي، والدعم الديني، هي الأقدر على تحويل الضغوط إلى تجارب تعلم ونمو، بينما تؤدي الاستراتيجيات غير التكيفية مثل الاستسلام والتجنب إلى نتائج سلبية تُضعف الصلابة النفسية وتعيق تحقيق الذات. وبناءً عليه، فإن جوهر التصور يتمثل في إيجاد منظومة تكاملية داخل الجامعات تعمل على تعزيز الاستراتيجيات التكيفية وتوسيع استخدامها، وفي الوقت نفسه

الحد من الاعتماد على الأساليب غير الفاعلة، وذلك من خلال برامج إرشادية، وأنشطة أكاديمية ولاصفية، وممارسات تربوية وثقافية تندمج في الحياة الجامعية اليومية.

كما تقوم الفلسفة على أن الصلابة النفسية ليست سمة ثابتة غير قابلة للتغيير، بل هي مهارة يمكن تنميتها بالتدريب والممارسة والخبرة. فالطالب الذي يواجه مواقف ضاغطة ضمن بيئة داعمة قادرة على تنمية إحساسه بالتحكم، وتشجيعه على الالتزام، وتحفيزه على خوض التحديات، سيكون أكثر استعداداً للنمو الشخصي والأكاديمي. ومن ثم، فإن التصور يهدف إلى توفير بيئة تعليمية تُشجع الطلبة على اختبار قدراتهم، وخوض تجارب جديدة، وتحويل الفشل إلى فرصة تعلم، بما يعزز من مرونتهم النفسية ويزيد من ثقتهم بقدرتهم على التحكم بمسارات حياتهم.

أما تحقيق الذات، فيُنظر إليه في إطار هذا التصور بوصفه الهدف النهائي للعملية الجامعية؛ حيث لا يقتصر دور الجامعة على نقل المعرفة أو إعداد المتخصصين، بل يتعدى ذلك إلى إعداد إنسان قادر على الوعي بذاته، وتقدير قيمته، والوفاء برسائله الفردية والمجتمعية. ومن هذا المنطلق، فإن العلاقة بين مواجهة الضغوط والصلابة النفسية وتحقيق الذات هي علاقة تكاملية؛ إذ إن تعزيز أساليب المواجهة الفاعلة يرفع من الصلابة النفسية، وهذه بدورها تهيئ الفرد ليصل إلى مستويات أعلى من الوعي بالذات وتحقيقها.

ويستند التصور كذلك إلى الفهم العميق لخصوصية السياق الفلسطيني؛ حيث يعيش الطلبة في بيئة مليئة بالتحديات السياسية، والاجتماعية، والاقتصادية، الأمر الذي يجعلهم في أمس الحاجة إلى دعم مؤسسي يُمكنهم من تحويل هذه التحديات إلى حوافز للنمو لا إلى مصادر للإحباط. ولذلك، فإن الفلسفة التي يقوم عليها التصور

لا تقتصر على توفير حلول آنية للتعامل مع الضغوط، بل تسعى إلى بناء ثقافة جامعية متكاملة تؤسس للمرونة والقدرة على التكيف والإبداع، وتُعزز الهوية والقيم الإنسانية، وتُمكن الطلبة من أن يكونوا فاعلين في بناء مستقبلهم ومجتمعهم.

وباختصار، فإن فلسفة التصور المقترح تقوم على رؤية شمولية تعتبر أن تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ليست هدفاً بحد ذاتها، بل هي وسيلة لرفع الصلابة النفسية وتحقيق الذات. وهي فلسفة تؤكد على أن الاستثمار في هذا المجال هو استثمار في الإنسان من خلال الطالب الفلسطيني، وفي قدرته على التكيف والإبداع، وفي مساهمته المستقبلية في تنمية مجتمعه، بما يعكس التكامل بين الأبعاد النفسية والأكاديمية والاجتماعية والإنسانية لمسيرته الجامعية.

أهداف التصور المقترح

يهدف التصور المقترح لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية إلى بناء منظومة متكاملة من البرامج والسياسات الجامعية، التي تُمكن الطالب من التكيف الإيجابي مع تحديات الحياة الجامعية والمجتمعية. وهو بذلك يسعى إلى الانتقال من الفهم النظري للنتائج إلى تفعيلها عملياً في صورة ممارسات تربوية وإرشادية مؤسسية. ويمكن تفصيل أهدافه فيما يلي:

1. تعزيز استراتيجيات المواجهة التكيفية الإيجابية.

أظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات مثل: حل المشكلات، التفكير الإيجابي، والدعم الديني، كانت الأكثر فاعلية لدى الطلبة الفلسطينيين. ومن هنا، فإن أحد الأهداف المركزية للتصور هو بناء برامج عملية تُمكن الطلبة من تطوير هذه الاستراتيجيات وتوظيفها بصورة واعية ومنظمة. فتعزيز التفكير الإيجابي، على سبيل المثال، يتطلب تدريب الطلبة على إعادة صياغة المواقف الضاغطة بطريقة تساعد على رؤيتها كفرص للتعلم، بينما يعزز الدعم الديني من خلال ربط القيم الإيمانية بالتوازن النفسي، وتوجيهها كقوة داخلية تعين الطالب على مواجهة التحديات.

2. الحد من الاستراتيجيات غير التكيفية

كشفت النتائج عن شيوع بعض الأساليب السلبية مثل الاستسلام أو التجنب أو لوم الذات بدرجات متفاوتة، وهي استراتيجيات تؤدي إلى زيادة الضغط النفسي وإضعاف الصلابة النفسية. لذلك فإن التصور يهدف إلى تقليل الاعتماد على هذه الأساليب عبر توفير بدائل عملية، مثل تنمية مهارات حل المشكلات بشكل منهجي، أو تشجيع الطلبة على طلب الدعم الاجتماعي الإيجابي بدلاً من الانسحاب أو الاستسلام.

3. رفع مستوى الصلابة النفسية في أبعادها الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي)

إذ بينت النتائج أن بعد "التحكم" جاء بمستوى مرتفع نسبياً، بينما بقي "الالتزام" و"التحدي" عند مستوى متوسط. وبناءً على ذلك، فإن الهدف هنا هو تحقيق توازن أكبر بين الأبعاد الثلاثة، بحيث يُنمى لدى الطلبة الإحساس

بالمعنى والالتزام برسالتهم الأكاديمية والشخصية، وتشجيعهم على النظر إلى التغيرات كتحديات إيجابية بدلاً من كونها تهديدات.

4. تعزيز تحقيق الذات كغاية نهائية للتجربة الجامعية.

تحقيق الذات، وفقاً لنتائج الدراسة، ظهر بمستوى مرتفع لكنه غير متوازن، إذ احتاجت بعض الجوانب (مثل الانفتاح الإنساني الشامل وضبط الانفعالات) إلى تعزيز أكبر. لذا، فإن التصور يستهدف مساعدة الطلبة على الوصول إلى مستويات متقدمة من الوعي الذاتي والرضا عن الحياة، عبر برامج تدمج بين الجانب الأكاديمي (النجاح والتحصيل)، والجانب القيمي (المسؤولية، الالتزام، الانفتاح).

5. مراعاة الفروق الفردية والديموغرافية.

أظهرت النتائج وجود فروق في بعض المجالات، مثل تفوق الإناث في الدعم الديني والذكور في التفكير الإيجابي، وفروق مرتبطة بالمستوى الدراسي لصالح المراحل المتقدمة. ومن هنا، فإن التصور يهدف إلى تصميم تدخلات مرنة تراعي هذه الفروق، بحيث تُوجَّه بعض البرامج بشكل أكبر نحو الفئات الأقل استفادة، مثل الطالبات في مجال التفكير الإيجابي أو طلبة السنوات الأولى في مجال تحقيق الذات.

6. بناء بيئة جامعية داعمة ومتكاملة.

لا يمكن أن ينجح أي برنامج فردي إذا لم يُدمج في سياق بيئي شامل. لذلك فإن أحد الأهداف هو تعزيز ثقافة جامعية تشجع على الحوار، وتتيح مساحات للتفريغ الانفعالي، وتوافر قنوات دعم نفسي وأكاديمي مستمرة، بما يجعل المواجهة الإيجابية جزءاً من الهوية المؤسسية للجامعة.

7. توظيف البعد الثقافي والديني والاجتماعي في التدخلات.

لأن السياق الفلسطيني يتميز بخصوصية ثقافية ودينية، فإن التصور يستهدف الاستفادة من هذه الخصوصية لتعزيز استراتيجيات المواجهة. فالقيم الدينية والاجتماعية يمكن أن تُدمج في برامج الإرشاد النفسي كأدوات عملية تعزز الانتماء وتزيد من قدرة الطلبة على الصمود في وجه التحديات.

8. تنمية الدافعية الداخلية وربطها بالمسار الأكاديمي والمهني.

يهدف التصور إلى جعل مواجهة الضغوط والصلابة النفسية وتحقيق الذات مرتبطة مباشرة بدافعية الطالب للإنجاز. فعندما يدرك الطالب أن استخدام استراتيجيات تكيفية فاعلة يساعده على النجاح الأكاديمي والمهني، يصبح أكثر التزاماً بها وأكثر قدرة على تطوير ذاته بشكل مستمر.

9. تأهيل الكادر الأكاديمي والإرشادي.

من الأهداف المهمة أيضاً إعداد أساتذة الجامعة والمرشدين التربويين ليكونوا أكثر قدرة على دعم الطلبة. فنجاح البرامج يتطلب كادراً مؤهلاً يملك أدوات علمية وعملية للتعامل مع الضغوط الطلابية، ويعرف كيف يوجههم إلى استراتيجيات المواجهة الأكثر فاعلية.

10. إنشاء آليات متابعة وتقويم مستمرة.

وأخيراً، يسعى التصور إلى ضمان استدامة وفاعلية برامجه عبر آليات تقييم دورية تقيس أثر البرامج على الطلبة، وتكشف عن مواطن القوة والضعف، بما يسمح بتطوير التدخلات بشكل مستمر ومواكب للتغيرات.

مرتكزات التصور المقترح

يرتكز التصور المقترح لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية على مجموعة من الأسس النظرية والعملية، التي تمنحه القوة العلمية والجذوى التطبيقية، وتجعله قابلاً للتنفيذ ضمن البيئة الجامعية الفلسطينية ذات الخصوصية الثقافية والاجتماعية والسياسية. ويمكن تفصيل هذه المرتكزات في محورين أساسيين:

أولاً: المرتكزات النظرية

1. النظرية التفاعلية للضغط والمواجهة (Lazarus & Folkman, 1984)

ترى هذه النظرية أن الضغوط بحد ذاتها ليست العامل الحاسم في تشكيل ردود الفعل النفسية، بل إن إدراك الفرد للضغوط وتفسيره لها، والاستراتيجيات التي يوظفها في مواجهتها، هي التي تحدد النتائج. وبالتالي، فإن التصور المقترح يقوم على مبدأ أن مواجهة الضغوط بأساليب تكيفية نشطة مثل التفكير الإيجابي وحل المشكلات، من شأنه أن يقلل من حدة الضغوط ويعزز الصحة النفسية لدى الطلبة الفلسطينيين.

2. نظرية الصلابة النفسية (Kobasa, 1979)

تطرح هذه النظرية أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد: الالتزام (الإحساس بالمعنى في الحياة)، التحكم (الإيمان بقدرة الفرد على التأثير في مجريات حياته)، والتحدي (النظر إلى التغيرات باعتبارها فرصاً للنمو). وبما أن نتائج الدراسة أظهرت تبايناً بين هذه الأبعاد؛ حيث تفوق الطلبة في بعد التحكم بينما تراجعوا نسبياً في الالتزام والتحدي، فإن التصور المقترح يستند إلى هذه النظرية في وضع برامج تستهدف تحقيق التوازن بين الأبعاد الثلاثة.

3. نظرية تحقيق الذات (Maslow, 1968)

تعد هذه النظرية من ركائز علم النفس الإنساني، إذ تضع تحقيق الذات على قمة هرم الحاجات، باعتباره الغاية النهائية للنمو النفسي والشخصي. وبما أن الدراسة الحالية أثبتت أن الطلبة الفلسطينيين حققوا

مستويات مرتفعة من تحمل المسؤولية والالتزام بالقيم، لكنها كشفت عن ضعف نسبي في بعض الجوانب مثل الانفتاح الإنساني وضبط الانفعالات، فإن التصور المقترح ينطلق من هذه النظرية لتأكيد أن تعزيز المواجهة والصلابة النفسية يمثلان طريقاً مباشراً نحو استكمال بناء الذات وتحقيقها.

4. مدخل علم النفس الإيجابي: (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

يركز هذا المدخل على إبراز مكامن القوة والقدرات الإيجابية للفرد، بدلاً من الاكتفاء بعلاج نقاط الضعف. لذلك، يستند التصور المقترح إلى هذا المدخل في توجيه الجهود نحو تنمية التفاؤل، المرونة، الإبداع، والدافعية الداخلية لدى الطلبة، عبر تحويل الضغوط إلى فرص للنمو والازدهار بدلاً من النظر إليها كمصادر تهديد.

5. النظرية البنائية – الاجتماعية:

تؤكد هذه النظرية أن هوية الفرد وبناءه النفسي يتشكلان في إطار تفاعله مع بيئته الاجتماعية والثقافية. وفي السياق الفلسطيني، حيث تلعب القيم الدينية والوطنية دوراً مركزياً في تشكيل الهوية، فإن التصور المقترح يستند إلى هذا الإطار لتوظيف هذه القيم كعناصر داعمة لبرامج المواجهة والصلابة وتحقيق الذات.

ثانياً: المرتكزات العملية

(1) الدمج بين الجانب الأكاديمي والإرشادي

ينطلق التصور من قناعة أن تعزيز المواجهة والصلابة النفسية لا ينبغي أن يُعالج في برامج منفصلة عن السياق الجامعي، بل يجب أن يُدمج في العملية التعليمية ذاتها. وهذا يتجسد في إدخال أنشطة صفية ولاصفية (مثل المناقشات الصفية، المشاريع البحثية التعاونية، الأنشطة الطلابية) تعزز التفكير الإيجابي وحل المشكلات، وتربط بين الجانب الأكاديمي والمهارات الحياتية.

(2) مراعاة الفروق الفردية والديموغرافية:

كشفت النتائج عن فروق مرتبطة بالجنس (تفوق الإناث في الدعم الديني والذكور في التفكير الإيجابي) وكذلك فروق مرتبطة بالمستوى الدراسي (تفوق السنوات المتقدمة في تحقيق الذات). لذلك فإن التصور يركز على بناء برامج إرشادية مرنة تراعي هذه الفروق، من خلال تصميم أنشطة تستهدف الطالبات في مجال التفكير الإيجابي، وتشجع طلبة السنوات الأولى على الوعي بالذات ووضع الأهداف.

(3) الشمولية والتكامل:

يقوم التصور على أساس أن المواجهة والصلابة وتحقيق الذات لا يمكن فصلها عن أبعاد الصحة النفسية الأخرى. لذا فهو يتبنى مقاربة شمولية تدمج بين الجوانب العاطفية، والمعرفية، والاجتماعية، والروحية، لتشكيل منظومة متكاملة تدعم شخصية الطالب وتؤهله للتعامل مع الضغوط بفاعلية.

(4) المشاركة الطلابية الفاعلة:

أحد المرتكزات العملية هو جعل الطلبة شركاء حقيقيين في تصميم وتنفيذ البرامج. فبدلاً من الاقتصار على دور المتلقي السلبي، يتم إشراكهم في اختيار الأنشطة، وتقييم أثرها، والمساهمة في تطويرها، ما يزيد من دافعيتهم وفاعليتهم في تبني استراتيجيات المواجهة الإيجابية.

(5) التوظيف الثقافي والديني:

يولي التصور أهمية كبيرة للبنية الثقافية والدينية للمجتمع الفلسطيني، باعتبارها إحدى الركائز الأساسية لدعم استراتيجيات المواجهة. فالبرامج الإرشادية يمكن أن تستند إلى قيم دينية مثل الصبر، التوكل، والرضا، باعتبارها موارد نفسية تعزز الصلابة، وفي الوقت ذاته يمكن ربطها بالقيم الوطنية والاجتماعية التي تحت على الالتزام والانتماء.

(6) الاستمرارية والتقييم:

يركز التصور على أهمية أن تكون البرامج ذات طابع مستدام، وليست تدخلات وقتية مرتبطة بحدث معين. ولهذا، فإنه يقترح إنشاء وحدات أو مراكز دائمة داخل الجامعات تُعنى بتطوير الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة وتحقيق الذات، مع وجود آليات دورية للتقييم والمتابعة، لقياس أثر البرامج وتعديلها بما يتناسب مع المتغيرات المستجدة.

محاوَر التصوَر المقترح

1. المحوَر الإرشادي النفسي

يُعد هذا المحوَر الركيزة الأولى للتصوَر المقترح؛ إذ يركز على تمكين الطلبة من استخدام أساليب مواجهة الضغوط بشكل تكيفي، عبر تدخلات إرشادية نفسية متخصصة:

- **البرامج الإرشادية الجماعية:** عقد جلسات دورية لمجموعات طلابية صغيرة تُناقش الضغوط الأكاديمية والشخصية، مع تدريب عملي على استراتيجيات، مثل: إعادة التقييم المعرفي، التفكير الإيجابي، وحل المشكلات.
- **الإرشاد الفردي:** تقديم جلسات فردية للطلبة الذين يواجهون مستويات مرتفعة من الضغوط، لتحديد أنماط المواجهة غير التكيفية التي يستخدمونها (مثل الاستسلام، التجنب)، والعمل على استبدالها باستراتيجيات فاعلة.
- **حقائب تدريبية:** تطوير وحدات تدريبية جاهزة تشمل كتيبات، أوراق عمل، وتمارين تطبيقية في الاسترخاء، التأمل، وتقنيات اليقظة الذهنية (Mindfulness)، بما يعزز مهارة ضبط الانفعال وإدارة التوتر.

2. المحوَر الأكاديمي والتعليمي

يرتكز هذا المحوَر على دمج مهارات الصلابة النفسية وتحقيق الذات في البيئة التعليمية نفسها، بحيث تصبح جزءاً من التجربة الأكاديمية للطلّاب:

- **تطوير المناهج:** إدخال موضوعات تتعلق بالصحة النفسية، الصلابة، وإدارة الضغوط في المقررات ذات الصلة، مثل: مساقات التربية، وعلم النفس، وتنمية الذات.
- **استراتيجيات التدريس النشطة:** تبني أساليب تعليمية، مثل: حل المشكلات (Problem-Based Learning)، والتعلم التعاوني (Cooperative Learning)، التي تعزز قدرة الطالب على التفكير النقدي وتزيد من دافعيته الذاتية.
- **مساقات اختيارية:** استحداث مساقات جامعية بعنوان "مهارات الحياة الجامعية" أو "إدارة الضغوط وتحقيق الذات"، تتناول موضوعات مثل إدارة الوقت، تحديد الأهداف، المرونة النفسية، والعلاقات الإيجابية.

3. المحور التدريبي والمهاري

- يُترجم هذا المحور التصور إلى مهارات حياتية عملية يكتسبها الطلبة ويطبقونها داخل وخارج القاعات الدراسية:
- **ورش عمل عملية:** تنظيم ورش حول مهارات التواصل، التفاوض، ضبط الانفعال، والتفكير النقدي، بحيث يتدرب الطلبة على استراتيجيات مواجهة الضغوط في مواقف تحاكي الواقع.
 - **المحاكاة ولعب الأدوار:** بناء سيناريوهات افتراضية (Simulation) لمواقف ضاغطة، مثل: الامتحانات، المقابلات الشخصية، أو النزاعات الطلابية، وتدريب الطلبة على التعامل معها بمرونة.
 - **الأنشطة التطبيقية:** ربط التدريب بخدمة المجتمع من خلال مشاريع تطوعية تعزز قيم الالتزام والانتماء، مثل حملات توعية، أو مبادرات بيئية واجتماعية.

4. المحور الثقافي والديني

نظراً للطابع الثقافي والديني المميز للمجتمع الفلسطيني، فإن هذا المحور يستند إلى تلك القيم لتعزيز استراتيجيات المواجهة:

- **الجانب الديني:** عقد لقاءات مع شخصيات دينية وثقافية لتوضيح كيف يمكن للإيمان، الصلاة، والتوكل أن تكون مصادر دعم نفسي وروحي.
- **الموروث الثقافي:** تفعيل أنشطة تعزز الهوية الوطنية مثل الأمسيات الثقافية، المعارض التراثية، والأنشطة الفنية، التي تغرس في الطلبة شعوراً بالانتماء والقوة النفسية.
- **القيم الاجتماعية:** التركيز على قيم التكافل والتعاون من خلال مشروعات طلابية جماعية تعزز الشعور بالمسؤولية المشتركة.

5. المحور الاجتماعي والداعم

يهتم هذا المحور ببناء شبكات دعم اجتماعي قوية داخل الجامعة وخارجها:

- **مجموعات الأقران (Peer Support):** إنشاء مجموعات دعم طلابية بإشراف أكاديمي، حيث يتبادل الطلبة خبراتهم في مواجهة الضغوط، ويقدمون الدعم لبعضهم البعض.
- **الأندية الطلابية:** تأسيس أندية متخصصة مثل "نادي الصلابة النفسية" أو "نادي التفكير الإيجابي"، تكون منصات للأنشطة اللاصفية التي تجمع بين المتعة والتعلم.

- إشراك الأسرة: تنظيم لقاءات لأهالي الطلبة لتوعيتهم بأساليب الدعم النفسي والاجتماعي، مما يعزز التكامل بين البيئة الجامعية والبيت.

6. المحور المؤسسي والتنظيمي

يضمن هذا المحور استدامة التصور وتحويله من مبادرات وقتية إلى سياسات مؤسسية راسخة:

- مراكز الإرشاد الجامعي: إنشاء مراكز دائمة متخصصة في تنمية الصلابة النفسية وتحقيق الذات، مزودة بكوادر مدربة وأدوات قياس وتقويم.
- السياسات الجامعية: تضمين الصحة النفسية والرفاهية الطلابية في الخطة الاستراتيجية للجامعات الفلسطينية، بما يضمن التزاماً طويل المدى.
- شراكات محلية ودولية: بناء شراكات مع مؤسسات مجتمعية ومنظمات دولية لتبادل الخبرات وتطوير البرامج.

7. المحور البحثي والتقويمي

يهدف هذا المحور إلى ضمان فاعلية التصور واستمرارية تطويره:

- التقويم المستمر: استخدام أدوات علمية (استبيانات، مقابلات، ملاحظات) لتقييم أثر البرامج بشكل دوري.
- تشجيع البحث العلمي: دعم رسائل الماجستير والدكتوراه التي تتناول موضوعات الصلابة النفسية، المواجهة، وتحقيق الذات في السياق الفلسطيني.

- التغذية الراجعة: الاستفادة من نتائج الدراسات والتقويمات لتطوير البرامج بشكل مرن يتناسب مع احتياجات الطلبة المتغيرة.

آليات التنفيذ التفصيلية

جدول (1.5): آليات تنفيذ التصور المقترح لتحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

المحور	آليات التنفيذ التفصيلية
الإرشادي النفسي	عقد برامج إرشادية جماعية لطلبة السنوات الأولى للوقاية المبكرة من الضغوط. جلسات إرشاد فردي للطلبة ذوي الضغوط المرتفعة لتصحيح أنماط المواجهة غير التكيفية. إعداد حقائب تدريبية عملية تتضمن تمارين الاسترخاء واليقظة الذهنية (Mindfulness).
الأكاديمي والتعليمي	إدماج موضوعات الصلابة النفسية وتحقيق الذات في بعض المقررات العامة والإنسانية. تفعيل استراتيجيات التدريس النشط (حل المشكلات، التعلم التعاوني). استحداث مساقات اختيارية مثل: "مهارات الحياة الجامعية" أو "إدارة الضغوط".
التدريبي والمهاري	عقد ورش عمل في مهارات التواصل وضبط الانفعال وإدارة الوقت. تطبيق أسلوب المحاكاة ولعب الأدوار في مواقف ضاغطة (امتحانات، مقابلات، نزاعات). تنفيذ أنشطة خدمة مجتمعية تعزز الالتزام والانتماء.

الثقافي والديني	عقد محاضرات وندوات حول دور الإيمان والروحانية في التكيف مع الضغوط. تنظيم أنشطة ثقافية وفنية تُعزز الهوية والانتماء الوطني. توظيف القيم الاجتماعية (التكافل، المسؤولية) ضمن مبادرات طلابية.
الاجتماعي والداعم	إنشاء مجموعات دعم أقران (Peer Support) داخل الكليات. تأسيس أندية طلابية مثل: "نادي التفكير الإيجابي" أو "نادي الصلابة النفسية". عقد لقاءات توعية للأهالي حول كيفية دعم أبنائهم في مواجهة الضغوط.
المؤسسي والتنظيمي	تأسيس مراكز دائمة للإرشاد النفسي وتنمية الذات داخل الجامعات. إدماج الصحة النفسية والرفاه الطلابي في الخطط الاستراتيجية للمؤسسات الجامعية. بناء شراكات محلية ودولية لتبادل الخبرات وتطوير البرامج.
البحثي والتقويمي	إجراء دراسات دورية لقياس أثر البرامج على الصلابة النفسية وتحقيق الذات. تشجيع رسائل الماجستير والدكتوراه في موضوعات المواجهة والصلابة. استخدام نتائج التقويم والتغذية الراجعة لتطوير مستمر للبرامج.

الإجراءات العملية للتصور المقترح

جدول (2.5): الإجراءات العملية للتصور المقترح

المستوى	الإجراءات العملية
أولاً: التخطيط	تشكيل لجنة جامعية متخصصة تضم أساتذة، مرشدين نفسيين، وممثلين عن الطلبة. إعداد خطة استراتيجية لإدماج برامج مواجهة الضغوط والصلابة النفسية ضمن الأنشطة الأكاديمية والإرشادية. تحديد الموارد البشرية (مرشدون، مدربون) والمادية (قاعات، أدوات، منصات إلكترونية) اللازمة للتنفيذ.

ثانياً: التنفيذ	عقد ورش عمل شهرية حول إدارة الضغوط واستراتيجيات المواجهة التكيفية. تخصيص ساعات مكتبية للمرشدين النفسيين لتقديم الإرشاد الفردي. إدماج وحدات تعليمية قصيرة عن التفكير الإيجابي وحل المشكلات في بعض المقررات العامة. تنظيم أنشطة لاصفية (معسكرات، خدمة مجتمعية) لتعزيز الالتزام والصلابة. إقامة محاضرات ثقافية ودينية لربط القيم الروحية والاجتماعية بالواجهة. إنشاء مجموعات دعم طلابية يقودها طلبة متدربون (Peer Support). تطوير منصة إلكترونية أو تطبيق جامعي يقدم تدريبات الاسترخاء واليقظة الذهنية واختبارات تقييم الضغوط.
ثالثاً: المتابعة والتقييم	تصميم استبانات دورية لقياس فاعلية البرامج في خفض مستويات الضغوط وتعزيز الصلابة وتحقيق الذات إجراء مقابلات ومجموعات تركيز مع الطلبة لتقييم رضاهم عن البرامج. تحليل النتائج بشكل دوري (كل فصل دراسي) وتقديم تقارير للإدارة الجامعية. إدخال التعديلات على البرامج بناءً على التغذية الراجعة والبيانات البحثية.

الصعوبات المتوقعة التي قد تواجه تطبيق التصور المقترح في الجامعات الفلسطينية

جدول (3.5): الصعوبات المتوقعة التي قد تواجه تطبيق التصور المقترح

النوع	الصعوبات المحتملة
إدارية وتنظيمية	ضعف التنسيق بين إدارات الجامعات وأقسام الإرشاد النفسي. غياب السياسات المؤسسية الواضحة الداعمة لبرامج الصحة النفسية.

ازدحام الجدول الجامعي وصعوبة تخصيص وقت للطلبة للمشاركة في البرامج.	
محدودية الموارد المالية المخصصة لدعم البرامج النفسية والإرشادية. نقص الكوادر المتخصصة والمدربين المؤهلين في مجال الإرشاد النفسي والصلابة. ضعف البنية التحتية (قاعات مهياة، منصات إلكترونية، أدوات تدريب).	مادية وموارد
النظرة السلبية أو الوصمة الاجتماعية المرتبطة بطلب المساعدة النفسية. التردد لدى بعض الطلبة في الانخراط في البرامج خوفاً من نظرة المجتمع. تأثير الثقافة التقليدية التي قد تفضل الصبر السلبي على المواجهة التكيفية الفاعلة.	ثقافية واجتماعية
ضغط المقررات الأكاديمية وكثرة الأعباء الدراسية التي تحد من وقت الطلبة. ضعف تكامل البرامج مع المناهج الرسمية، ما يقلل من جدتها لدى الطلبة. تفاوت مستوى الدافعية بين الطلبة في المشاركة بالأنشطة التطويرية.	أكاديمية وتعليمية
عدم الاستقرار السياسي والظروف الأمنية التي قد تعيق الاستمرارية المنتظمة للبرامج. التحديات الاقتصادية العامة التي تؤثر على الجامعات وأولوياتها التمويلية.	سياسية وأمنية (خاصة بالسياق الفلسطيني)

خطة تقويم التصور المقترح

جدول (4.5): خطة تقويم التصور المقترح

البند	آليات التقويم	المؤشرات	التوقيت	الجهة المسؤولة
تقويم مبدئي (قبل التنفيذ)	استبانات تشخيصية لقياس مستوى الضغوط والصلابة وتحقيق الذات قبل بدء البرامج. مقابلات مع عينة من الطلبة وأعضاء هيئة التدريس.	متوسطات مستويات الضغوط النفسية. درجة الصلابة النفسية وتحقيق الذات المبدئية. توقعات الطلبة واحتياجاتهم.	بداية الفصل الدراسي الأول للتنفيذ	لجنة الإشراف على التصور (المرشدون، أساتذة علم النفس)
تقويم مرحلي (أثناء التنفيذ)	متابعة الحضور والمشاركة في ورش العمل والأنشطة. استبانات رضا الطلبة عن البرامج. تقارير دورية من المرشدين النفسيين.	نسب المشاركة والحضور. مستوى رضا الطلبة. الملاحظات النوعية للمرشدين.	كل نصف فصل دراسي	وحدة الإرشاد النفسي ومركز الجودة بالجامعة
تقويم ختامي (بعد التنفيذ)	إعادة تطبيق أدوات القياس (مقياس الضغوط، الصلابة، تحقيق الذات). عقد مجموعات تركيز (Focus Groups) مع الطلبة لتقييم تجربتهم.	انخفاض مستويات الضغوط. تحسن الصلابة النفسية. ارتفاع درجات تحقيق الذات. مخرجات نوعية من	نهاية العام الأكاديمي	لجنة البحث والتقويم الجامعية

		مقارنة النتائج بالقياسات المبدئية.	شهادات وتجارب الطلبة.		
تقويم تطويري مستمر	مراجعة دورية للبرامج وتحديثها بناءً على التغذية الراجعة. إصدار تقرير سنوي يوصي بتعديلات أو إضافات. إجراء دراسات بحثية موازية لقياس الأثر طويل المدى.	استمرارية البرامج. تحسين نسبي في المؤشرات عبر السنوات. زيادة الإقبال على خدمات الدعم النفسي.	سنوي	مركز الإرشاد الجامعي بالتنسيق مع وزارة التعليم العالي	

الجهات المستفيدة من التصور المقترح

جدول (5.5): الجهات المستفيدة من التصور المقترح

الجهة	طبيعة الاستفادة
طلبة الجامعات الفلسطينية	خفض مستويات الضغوط النفسية. تنمية الصلابة النفسية والقدرة على التكيف تعزيز تحقيق الذات والنجاح الأكاديمي والمهني. تحسين الصحة النفسية والرفاه العام.
المرشدون والأكاديميون	النفسيون الحصول على برامج وأدوات إرشادية عملية جاهزة للتطبيق. تطوير مهارات التدخل النفسي والطلابي. تعزيز فعالية الخدمات الإرشادية الجامعية.
الجامعات الفلسطينية	رفع جودة الخدمات الطلابية والإرشادية. تحسين سمعة المؤسسة أكاديمياً واجتماعياً.

المساهمة في تخريج طلبة أكثر قدرة على التكيف والنجاح. الاطمئنان على الصحة النفسية والإنجاز الأكاديمي لأبنائهم تقليل المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الأبناء. تعزيز قدرة الأسرة على دعم الطلبة في مواجهة الضغوط.	الأسر وأولياء الأمور
الاستفادة من جيل جامعي يتمتع بصلابة نفسية عالية وقدرة على مواجهة التحديات. تعزيز المشاركة المجتمعية للطلبة من خلال أنشطة خدمة المجتمع. المساهمة في بناء رأس مال بشري أكثر كفاءة.	المجتمع المحلي
تزويدهم ببيانات علمية دقيقة حول الضغوط ومؤثراتها في البيئة الجامعية. الاستفادة من التصور في وضع سياسات وطنية تعزز الصحة النفسية للطلبة. دعم استراتيجيات التنمية البشرية في فلسطين.	صانعو القرار ووزارة التعليم العالي

خاتمة التصور المقترح

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وما تم استخلاصه من تحليل معمق للعلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، برزت الحاجة الملحة إلى بناء تصور مقترح متكامل يسعى إلى معالجة التحديات التي يواجهها الطلبة، وتوجيه الطاقات نحو تعزيز قدرتهم على التكيف والنمو الشخصي والأكاديمي. ويأتي هذا التصور استجابة لواقع ضاغط ومعقد، يتشابك فيه البعد الأكاديمي مع البعد الاجتماعي والثقافي والسياسي، وهو ما يضاعف من ضرورة تبني استراتيجيات عملية قائمة على أسس علمية.

لقد أظهر التحليل أن الطلبة الفلسطينيين يعتمدون بدرجات متفاوتة على استراتيجيات المواجهة، وأن تلك الأكثر فاعلية (مثل الدعم الديني وحل المشكلات والتفكير الإيجابي) ترتبط بقوة بالصلابة النفسية وتحقيق الذات، في حين أن الاستراتيجيات السلبية (مثل القبول السلبي أو الاستسلام) تؤدي إلى نتائج عكسية تحدّ من قدرة الطلبة على التكيف والنمو. ومن هنا، فإن التصور المقترح جاء ليؤكد على ضرورة ترسيخ الاستراتيجيات الإيجابية ضمن بيئة جامعية داعمة، قادرة على مرافقة الطالب في رحلته الأكاديمية والحياتية.

يرتكز التصور على مجموعة من الأهداف الواضحة والإجراءات العملية التي يمكن أن تطبق على مستويات متعددة: على مستوى الطالب، من خلال تعزيز مهاراته الفردية في حل المشكلات وإعادة صياغة المواقف الضاغطة؛ وعلى مستوى الجامعة، عبر توفير خدمات إرشادية متخصصة، وورش عمل، وأنشطة أكاديمية ولاصفية تعزز قيم الالتزام والمرونة النفسية؛ وعلى مستوى المجتمع المحلي، من خلال بناء جسور تعاون بين الأسر والجامعات لتوفير شبكة دعم متكاملة للطلبة. كما أولى التصور اهتماماً خاصاً بالصعوبات المتوقعة، مثل محدودية الموارد أو الوصمة الاجتماعية المرتبطة بطلب المساعدة النفسية، واقترح حلولاً عملية قابلة للتنفيذ للتغلب عليها.

ومن الناحية العملية، يوفر هذا التصور إطاراً يمكن للجامعات الفلسطينية أن تتبناه أو تطوره بما يتناسب مع خصوصياتها، ويعد أداة إرشادية تساعد صانعي القرار والمرشدين النفسيين على ترجمة النتائج البحثية إلى برامج ملموسة تحدث فرقاً في حياة الطلبة. كما أن اعتماد آليات التقويم الدوري يضمن استمرارية التصور وقابليته للتطوير، بما يواكب التغيرات المتسارعة في البيئة الجامعية والمجتمعية.

وفي ضوء ما سبق، يمكن القول إن هذا التصور لا يقتصر على كونه استجابة آنية لنتائج البحث، بل يمثل لبنة في مسار طويل لبناء بيئة جامعية أكثر دعماً واستدامة، تسهم في تمكين الطلبة من مواجهة الضغوط، وتعزيز صلابتهم النفسية، ودفعهم نحو تحقيق ذواتهم على المستويين الفردي والجماعي. ومن شأن تطبيق هذا التصور أن ينعكس إيجاباً على جودة التعليم الجامعي في فلسطين، وعلى رفاه الطلبة وصحتهم النفسية، وعلى المجتمع بأسره عبر تخريج أجيال أكثر قدرة على مواجهة التحديات والإسهام في التنمية الوطنية.

وبذلك، يكون التصور المقترح قد جمع بين الجانب النظري الذي استند إلى الأدبيات والدراسات السابقة، والجانب التطبيقي الذي بُني على نتائج ميدانية واقعية، ليشكل نموذجاً عملياً يمكن البناء عليه في الدراسات المستقبلية والتدخلات التربوية والإرشادية. ويبقى الرهان الأكبر على قدرة الجامعات الفلسطينية ومؤسسات التعليم العالي على تبني هذا التصور وتفعيله، بما يسهم في إحداث نقلة نوعية في مجال دعم الصحة النفسية والتعليم الجامعي معاً.

ملحق رقم: (ح) كتاب تسهيل مهمة بحثية

STATE OF PALESTINE
Ministry of Education & Higher Education
Minister's Office



دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم العالي
مكتب الوزير



التاريخ 23 / 6 / 2025 م

الرقم: و ت / ٢٠٢١ / ٢٠٢١

السادة رؤساء الجامعات الفلسطينية المحترمين
(الجامعة العربية الأمريكية، جامعة بيرزيت، جامعة فلسطين التقنية خضوري-طولكرم، جامعة بوليتكنيك فلسطين)
تحية طيبة وبعد،،

الموضوع : تسهيل مهمة بحثية

تهديكم وزارة التربية والتعليم العالي أطيب التحيات، ونرجو التكرم بالتعاون مع الباحثة: " فاطمة سعيد محمد ترهي" في تنفيذ دراستها عن بعد لأجراء دراسة علمية بعنوان " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كمتغير وسيط بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية: بناء تصور مقترح "من" الجامعة العربية الأمريكية- فلسطين"، وتعبئة الاستبيان على الرابط ادناه حيث ستقوم الباحثة بتطبيق الدراسة على عينة من طلبة الجامعات من كافة التخصصات وبما لا يؤثر على سير العملية الإدارية والتعليمية. رابط الاستبانة الإلكتروني:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSem2TprE0ZmysoALrV9b7Y3GpKWGj34nsH3-y-G0BfQv4MNGA/viewform>

ملاحظة : مرفق نسخة عن كتاب رسمي من الجامعة لتعبئة الاستبانة .

مع الاحترام،،،

أ.د. أمجد برهم
وزير التربية والتعليم العالي



م

نسخة

عطوفة وكيل وزارة التربية والتعليم العالي / التعليم العالي حفظه الله
: الوكيل المساعد لشؤون التطوير والتخطيط حفظه الله.

مدير عام التطوير والبحث العلمي المحترم.

: الباحثة فاطمة ترهي: fatmih.tirhi@gmail.com موبايل : +972592015015 .

أ.م.ح.

www.mohe.pna.ps

info@mohe.pna.ps

فكس: 02-2954518

تلفون: 02-2982600

Ramallah Al Masyoun

رام الله - الماسيون

ص.ب : رام الله (1932)

الرمز البريدي: P6028820

POSTAL CODE

P.O.BOX : RAMALLAH

2025/6/2

إلى من يهمله الأمر

تسهيل مهمة بحثية

تحية طيبة وبعد،

تُهدىكم كلية الدراسات العليا في الجامعة العربية الأمريكية أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه، تشهد كلية الدراسات العليا في الجامعة أن الطالبة فاطمة سعيد محمد ترهي والتي تحمل الرقم الجامعي 202112924 هي طالبة دكتوراه في برنامج علم النفس التربوي وتعمل على أطروحة الدكتوراه الخاصة بها بعنوان:

" استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كمتغير وسيط بين الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية: بناء تصور مقترح"، تحت إشراف الدكتور محمد شاهين. نأمل من حضرتكم الإيعاز لمن يلزم لمساعدتها للحصول على المعلومات اللازمة للدراسة، علماً أن المعلومات ستستخدم لغاية البحث فقط وسيتم التعامل معها بغاية السرية، وقد أعطيت هذه الرسالة بناءً على طلبها.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

عميد كلية الدراسات العليا

د. نوار قطب



Page 1 of 1

Jenin Tel: +970-4-2418888 Ext.:1471,1472 Fax: +970-4-2510810 P.O. Box:240
Ramallah Tel: +970-2-2941999 Fax: +970-2-2941979 Abu Qash - Near Alrehan
E-mail: FGS@aaup.edu ; PGS@aaup.edu Website: www.aaup.edu

Strategies for Coping with Psychological Stress as a Mediating Variable between Psychological Resilience and Self-Actualization among Palestinian University Students: Building a Proposed Framework.

Fatima Said Mohammed Tirhi

Dissertation Committee:

Prof. Mohammed A. Shaheen

Prof. Nabil Al-Maghrabi

Prof. Habis Awamlah

Abstract

This study aims to investigate the relationship between coping strategies and psychological resilience and self-actualization, to determine the level of both psychological resilience and self-actualization among a sample of Palestinian university students, and to identify differences according to the variables of gender, age, and cumulative GPA at the end of the previous semester. The study population consists of all Palestinian university students, and the sample size was 380 students (male and female) selected using convenience sampling, and applying the coping strategies scale, the psychological resilience scale, and the self-actualization scale to the participants. The study results show that coping strategies ranged from high to moderate, with a moderate level of psychological resilience and a high level of self-actualization. The positive thinking strategy show a moderate but significant correlation with psychological resilience. The acceptance and surrender strategy do not show a significant correlation with psychological resilience but showed a weak but positive correlation with self-actualization. The social support strategy shows a weak but significant correlation with both psychological resilience and self-actualization. The religious support strategy shows a moderate but significant correlation with both psychological resilience and self-actualization. The problem-solving strategy has the highest correlation values and was significant with both psychological resilience and self-actualization.

The results show no statistically significant differences between the mean scores of the acceptance and surrender, social support, and problem-solving strategies attributable to gender. However, statistically significant differences are found for the positive thinking and religious support strategies; males scored higher on the positive thinking strategy, while females scored higher on the religious support strategy. The results also show no statistically significant differences between the mean scores of the coping strategies attributable to educational level. The results show no statistically significant differences in the mean scores of coping strategies based on the cumulative GPA at the end of the previous semester.

The results also indicate no statistically significant differences on the psychological resilience scale and its subscales, except for the "challenge" subscale, based on gender. The differences in the "challenge" subscale favored males. Furthermore, no statistically significant differences are found on the psychological resilience scale and its subscales based on academic level. However, statistically significant differences were found on the psychological resilience scale and the

"commitment" subscale based on the cumulative GPA at the end of the previous semester. Finally, the results show no statistically significant differences on the self-actualization scale based on gender or the cumulative GPA at the end of the previous semester. However, statistically significant differences are found on the self-actualization scale based on academic level. The study recommends that universities adopt guidance and training programs that contribute to instilling positive coping strategies in students, particularly religious support, problem-solving, positive thinking, and the application of the proposed framework for improving the use of stress management techniques and their relationship to psychological resilience and self-actualization among Palestinian university students, as presented in the study.

Keywords: Stress management strategies, psychological resilience, self-actualization