

Self-Esteem and Its Relationship with Some Health Behaviors Among High School Students in Palestine

Mamoun S. Shawahna^{1,*}(Type: Full Article). Received: 9th May. 2025, Accepted: 4th Oct. 2025, Published: xxxx. DOI: xxxx

Accepted Manuscript, In Press

Abstract: Background: Self-esteem is a fundamental component of adolescents' psychological well-being and is closely linked to their academic success and social adjustment, as well as their overall mental health. Studying self-esteem is particularly significant within Palestinian society due to the prevailing social and economic pressures that may impact adolescent development, acting either as additional stressors or supportive factors in the formation of self-concept. **Objective:** This study aimed to investigate the relationship between various dimensions of self-esteem—general self-esteem, home/parental self-esteem, social self-esteem, and work-related self-esteem—and family income, as well as health behaviors (smoking, energy drink consumption, and physical exercise) among high school students in Palestine. **Methodology:** The study employed an analytical descriptive approach. The Coopersmith Self-Esteem Inventory was administered to a random sample of 550 male and female students from secondary schools in Nablus Governorate. The analysis focused on examining the relationship between self-esteem and four main variables: family income, energy drink consumption, smoking, and physical exercise. **Findings and Conclusions:** The results revealed that the overall level of self-esteem among students was moderate, with a mean score of 52.26. The highest mean was recorded for general self-esteem (22.81), while the lowest was for the work-related dimension (5.72). Statistical analysis indicated a significant positive correlation between family income and social self-esteem ($r = 0.109$, $p = 0.011$). A negative correlation was found between family income and work-related self-esteem ($r = -0.091$, $p = 0.033$). Additionally, a negative correlation emerged between smoking and work-related self-esteem ($r = -0.093$, $p = 0.030$). The findings also revealed a strong inverse relationship between energy drink consumption and home/parental self-esteem ($r = -0.542$, $p < 0.001$). Conversely, a significant positive correlation was observed between physical exercise and work-related self-esteem ($r = 0.117$, $p = 0.006$). **Recommendations:** Based on the findings and given the positive association between physical exercise and the work-related aspect of self-esteem, the study recommends integrating structured physical activities into school programs.

Keywords: Self-Esteem, Health Behaviors, High School Students, Palestine.

تقدير الذات وعلاقته مع بعض السلوكيات الصحية لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين

مأمون شواهنة^{1,*}

تاريخ التسليم: (2025/5/9)، تاريخ القبول: (2025/10/4)، تاريخ النشر: xxxx

الملخص: الخلفية النظرية: يُعد تقدير الذات عنصراً أساسياً في الصحة النفسية للمراهقين، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاحهم الدراسي وتكيفهم الاجتماعي، حيث يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاحهم الدراسي وصحتهم النفسية. تزداد أهمية دراسة تقدير الذات في المجتمع الفلسطيني نظراً للضغوط الاجتماعية والاقتصادية التي قد تؤثر في نمو المراهقين، والتي قد تشكل ضغوطاً إضافية أو عوامل داعمة لتطور الذات. **الهدف:** هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين تقدير الذات بأبعاده (الذات العامة، تقدير ذات المنزل والوالدين، وتقدير الذات الاجتماعية، وتقدير ذات العمل) ودخل الأسرة والسلوكيات الصحية (التدخين، مشروبات الطاقة، ممارسة الرياضة) لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين. **المنهجية:** استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تطبيق مقياس كوبرسميث لتقدير الذات على عينة عشوائية مكونة من 550 طالباً وطالبة من المدارس الثانوية في محافظة نابلس، وتم فحص العلاقة بين تقدير الذات وأربعة متغيرات رئيسية: دخل الأسرة، استهلاك مشروبات الطاقة، التدخين، وممارسة الرياضة. **الاستنتاجات والنتائج:** كشفت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى الطلبة كان متوسطاً بشكل عام بمتوسط (52.26)، مع تسجيل أعلى متوسط للذات العامة (22.81)، وأدنى متوسط ليعد العمل (5.72)، وأظهر التحليل الإحصائي وجود علاقة ارتباط موجبة بين دخل الأسرة والذات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في فلسطين، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.109$)، وبمستوى دلالة ($p = 0.011$)، وُجدت علاقة ارتباط سالبة بين دخل الأسرة والعمل لنفس الفئة، بلغ معامل الارتباط ($r = -0.091$)، وبمستوى دلالة ($p = 0.033$) وأظهرت النتائج علاقة ارتباط سالبة بين التدخين وذات العمل حيث بلغ معامل الارتباط ($r = -0.093$)، وبمستوى دلالة ($p = 0.030$)، بينت النتائج وجود علاقة عكسية بين مشروبات الطاقة وذات المنزل والوالدين، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = -0.542$)، وبمستوى دلالة ($p < 0.001$)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة بين ممارسة الرياضة وذات العمل حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.117$) $p = 0.006$. **التوصيات:** بناء على النتائج التي تم التوصل إليها وبما أن النتائج أظهرت علاقة موجبة بين ممارسة الرياضة وتُعد العمل في تقدير الذات، توصي الدراسة بإدراج أنشطة رياضية منظمة ضمن البرامج المدرسية.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات، طلبة المرحلة الثانوية، السلوكيات الصحية، فلسطين

1 Department of Psychology, Lincoln University College, Malaysia

* Corresponding author email: mamnsadeq@gmail.com

1 قسم علم النفس، كلية لينكولن الجامعية، ماليزيا
* الباحث المراسل: mamnsadeq@gmail.com

هشاشتهم النفسية والصحية، وانطلاقاً من ذلك، جاءت هذه الدراسة لتبحث العلاقة بين تقدير الذات وبعض السلوكيات الصحية لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين."

أهمية الدراسة

لا شك ان دراسة تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات ينطوي على أهمية سواء كان من الناحية النظرية أو التطبيقية، فمن **الناحية النظرية**: تكمن أهمية الدراسة في ندرة في الدراسات التي تناولت هذا المفهوم في السياق الفلسطيني، خاصة في ظل الظروف السياسية والاجتماعية الاستثنائية التي يعيشها الطلبة. كما أن معظم الدراسات السابقة ركزت على تقدير الذات كمتغير مستقل، دون النظر إلى تفاعله مع متغيرات أخرى مثل التدخين ومشروبات الطاقة والرياضة ودخل الأسرة، لذلك تهدف هذه الدراسة إلى سد هذه الفجوة البحثية من خلال استكشاف علاقة تقدير الذات ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين، خاصة في ظل الظروف الصعبة التي يعيشونها.

ومن الناحية التطبيقية: من المتوقع أن تسهم النتائج في تقديم توصيات عملية لصانعي السياسات التربوية والمعلمين والأخصائيين النفسيين لتعزيز تقدير الذات لدى الطلبة، من خلال برامج إرشادية وتوعوية تراعي الخصوصية الثقافية والاجتماعية للبيئة الفلسطينية. كما أن فهم العوامل التي تؤثر في تقدير الذات يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات فعالة لتحسين التحصيل الدراسي وتقليل معدلات التسرب المدرسي، مما يكس إيجاباً على مستقبل الطلبة والمجتمع ككل.

مشكلة الدراسة

يواجه طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين تحديات نفسية واجتماعية معقدة ناتجة عن تداخل بين الضغوط اليومية الناجمة عن الاحتلال المستمر، والتدهور الاقتصادي، وتفشي البطالة، وانعدام الأمن والاستقرار (UNICEF, 2023; World Bank, 2022)، وتشير دراسات حديثة إلى أن هذه الظروف تنعكس سلباً على الصحة النفسية للمراهقين، حيث بلغت معدلات انتشار القلق والاكتئاب مستويات مثيره للقلق، إلى جانب انخفاض ملحوظ في مؤشرات تقدير الذات (AI-Krenawi et al., 2019; Dawani et al., 2021).

ومع الأهمية البالغة لتقدير الذات كمحدد وقائي نفسي واجتماعي، لا تزال هناك فجوة بحثية واضحة في السياق الفلسطيني فيما يتعلق بالعوامل المؤثرة فيه، خاصة تلك المرتبطة بالمتغيرات الديموغرافية والسلوكيات الصحية. إذ توجد مؤشرات أولية تدل على ارتفاع معدلات التدخين واستهلاك مشروبات الطاقة بين المراهقين الفلسطينيين (Ministry of Health, Palestine, 2021)، وارتباطها السلبي بالصحة النفسية، فإن الدراسات المحلية لم تتناول بشكل منهجي العلاقة بين هذه السلوكيات وأبعاد تقدير الذات، ولا

تُعد المرحلة الثانوية من المحطات التعليمية والنفسية المهمة في حياة الفرد، ليس فقط لدورها في تحديد الاتجاهات الأكاديمية والمهنية المستقبلية، بل أيضاً لأنها تمثل مرحلة انتقالية حرجية بين الطفولة والمراهقة، حيث يمر الطالب بتغيرات عميقة في الشخصية والهوية الاجتماعية والوعي الذاتي. وفي ظل هذه التحولات النفسية والاجتماعية والعقلية، يظهر مفهوم "تقدير الذات" كعامل رئيسي في فهم سلوك المراهقين وتحصيلهم الدراسي، كما يلعب دوراً بارزاً في تحديد قدرتهم على مواجهة الضغوط والتحديات التي تواجههم. ويُعد تقدير الذات أحد الأركان الأساسية التي تدعم الشعور بالاستقرار النفسي والثقة بالنفس لدى الأفراد، ويتأثر بعدد من العوامل الداخلية والخارجية، مثل الأداء الدراسي، الدعم الأسري، العلاقات مع الأقران، وتقييم المجتمع للفرد. وفي ظل الضغوط المتزايدة التي تواجه الطلبة في هذه المرحلة، مثل متطلبات النجاح الأكاديمي والمنافسة على الفرص التعليمية، يصبح الإحساس بالكفاءة والقبول المجتمعي ضرورة نفسية أساسية (Eccles et al., 1993).

ومن بين التأثيرات الملحوظة لمستوى تقدير الذات على حياة المراهقين، نجد العلاقة الوثيقة بين هذا المتغير ونمط السلوكيات الصحية. وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يتمتعون بوعي أكبر تجاه صحتهم، ويميلون إلى اتباع عادات غذائية صحية، وممارسة الرياضة بانتظام، والاهتمام بالنظافة الشخصية، بينما يميل من لديهم مستوى منخفض من تقدير الذات إلى إهمال صحتهم والانخراط في سلوكيات غير صحية مثل تناول الأطعمة السريعة أو التقليل من النشاط الجسدي (Ahmed et al., 2020).

وتجعل هذه العلاقة بين تقدير الذات والسلوك الصحي منها مجالاً مهماً للبحث، خاصة في البيئات التي تواجه تحديات اجتماعية واقتصادية كبيرة، مثل المجتمع الفلسطيني. ففي هذه البيئة، يعيش طلبة المرحلة الثانوية ظروفًا صعبة تتضمن ضغوطاً سياسية، وعدم استقرار في العملية التعليمية، ونقصاً في بعض الخدمات الأساسية، مما قد يؤثر سلباً على صحتهم النفسية والجسدية معاً. ومع ذلك، ما زالت هناك فجوة في الدراسات المحلية التي تتناول العلاقة بين تقدير الذات وأنماط الحياة الصحية لدى هذه الفئة العمرية (عبد الله وآخرون، 2023).

وتشير دراسة العزة وعوض (2019) إلى أن الظروف الصعبة التي يعيشها سكان قطاع غزة، خصوصاً الحصار وغياب الاستقرار الأمني والاقتصادي، كان لها تأثير كبير على الصحة النفسية لدى المراهقين، وأضافت أن غياب البرامج التربوية التي تركز على تعزيز تقدير الذات ساهم في زيادة

محددات الدراسة

اقتصرت الدراسة على المحددات التالية:

- مكانيا: محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين.
- زمانيا: الفصل الثاني من العام الدراسي (2023-2024)
- بشريا: طلبة المرحلة الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين.

المراهقة وتقدير الذات

يُعد تقدير الذات من المفاهيم النفسية المحورية التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي والاجتماعي للأفراد، خاصةً في مرحلة المراهقة التي تتميز بالتغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية السريعة (Rosenberg, 1965). ومنذ ذلك الحين، يُنظر إلى تقدير الذات كعامل نفسي أساسي يلعب دورًا بارزًا في النمو الشخصي والأكاديمي، خصوصًا لدى طلبة المرحلة الثانوية الذين يمرون بتحولات نفسية واجتماعية وجسدية عميقة، تجعلهم أكثر حساسية لتقييمهم لذاتهم وقدراتهم (Harter, 2012).

ويُعرّف تقدير الذات بأنه التقييم العام الذي يكوّنه الفرد عن قيمته الشخصية، والذي يعكس على مشاعره وسلوكياته وتفاعلاته اليومية (Rosenberg, 1965).

وتكمن أهمية هذا المفهوم في كونه مؤشراً رئيسياً للصحة النفسية والنجاح الأكاديمي والاجتماعي (Baumeister et al., 2003). عرّف كوبر سميث (Coper Smith) تقدير الذات بأنه التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه ويعمل على الحفاظ عليه. يشمل هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية تجاه نفسه، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي ينبني عليها الفرد عندما يواجه العالم من حوله، فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح والقبول وقوة الشخصية (Baudin, 2008).

ففي مرحلة المراهقة، يبدأ الأفراد في تكوين هويتهم وتقييم قدراتهم مقارنةً بأقرانهم، مما يجعل تقدير الذات مؤشراً حاسماً للصحة النفسية والتكيف المدرسي (Orth & Robins, 2014). كما إن تقدير الذات المرتفع هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق ويستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه من مواجهة الفشل في الحب أو العمل دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة، بينما يميل الفرد ذا تقدير الذات المنخفض إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة، حيث انه يتوقع فقد الأمل مسبقاً. (الربعي، 2006)، وبمراجعة الدراسات ذات العلاقة فقد أشارت نتائج دراسة (الكويز، 2020)، إلى وجود ارتباط سالب بين تقدير الذات والاكتناب، كما أظهرت نتائج دراسة (بني خالد، 2022) وجود

كيف تتفاعل مع ظروف الفقر أو ضغوط البيئة الحياتية لتُشكّل صورة سلبية للذات.

بناءً عليه، تتمحور المشكلة البحثية في غياب فهم كافٍ للعلاقة بين المتغيرات الديموغرافية والسلوكية (كدخل الأسرة، التدخين، استهلاك مشروبات الطاقة، وممارسة الرياضة) وبين أبعاد تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين، في ظل بيئة حياتية مضطربة تُفاقم من هشاشة الصحة النفسية. ومن هنا، برزت مشكلة الدراسة لدى في الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين؟
2. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد تقدير الذات (دخول الأسرة، والتدخين، استهلاك مشروبات الطاقة، عدد ساعات النوم، ممارسة الرياضة) الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين؟

اهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى تقدير الذات وتحديد درجته بين طلاب المرحلة الثانوية في فلسطين، كما تهدف الدراسة إلى تحليل العلاقة بين أبعاد تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في فلسطين وكل من الدخل الشهري للأسرة، ومعدلات التدخين بين الطلاب، وتناول مشروبات الطاقة، بالإضافة إلى معدلات ممارسة الرياضة.

مصطلحات الدراسة

تقدير الذات: عرّف كوبر سميث (Coper 1967)

Smith، تقدير الذات بأنه التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه ويسعى للحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم الاتجاهات الإيجابية والسلبية نحو الذات، وهو مجموعة من المعتقدات التي يستدعيها الفرد عند مواجهته للعالم المحيط به، فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح والقبول وقوة الشخصية.

ويعرف اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس كوبر سميث لتقدير الذات، وتتكوّن من أربعة أبعاد مثل الذات العامة، والذات الاجتماعية، وذات المنزل والوالدين، وذات العمل.

طلبة المرحلة الثانوية: هم طلاب الصف الحادي عشر والثاني عشر في المرحلة الثانوية، ويشمل التعليم الأكاديمي بجميع فروعه (العلمي والأدبي) بالإضافة إلى التعليم المهني بفروعه المختلفة: الصناعي، والتجاري، والزراعي.

السلوكيات الصحية: الممارسات التي تم قياسها من خلال ثلاثة مؤشرات رئيسية: معدل ممارسة الرياضة، معدل تناول مشروبات الطاقة، ومعدل التدخين. وقد استُخدمت هذه المؤشرات كمتغيرات قابلة للقياس لدراسة علاقتها بتقدير الذات.

علاقة ارتباطية سلبية (عكسية) وذات دلالة إحصائية بين درجات شدة الاكتئاب ودرجات تقدير الذات لدى المراهقين.

ومن ناحية أخرى فقد أثبتت الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يؤكدون دائماً على قدراتهم ونقاط قوتهم وصفاتهم الجيدة، وأنهم يتمتعون بثقة عالية ومستمرة في أنفسهم (شيماء، 2022).

وقد أوضح "مارش ومارتن (Marsh & Martin, 2011)" من خلال دراستهما أن الطلاب الثانويين الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من تقدير الذات يميلون إلى تحقيق تحصيل دراسي أفضل، حيث يرتفع لديهم مستوى الحافز الأكاديمي وتتعزيز ثقتهم في قدراتهم العقلية والمعرفية، وعلى العكس من ذلك، فإن الطلبة الذين يعانون من تدني تقدير الذات غالباً ما يواجهون صعوبات في التركيز، ويظهرون مستويات أعلى من القلق المدرسي، وقد ينعكس ذلك سلباً على أدائهم التعليمي (Trzesniewski et al., 2006).

في هذا السياق، توصلت دراسة "مارش وأومار (Marsh & O'Mara, 2008)" إلى أن مستوى تقدير الذات يلعب دوراً محورياً في تحديد قدرة الطلاب على مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية. حيث أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من تقدير الذات يتميزون بمرونة نفسية أعلى وقدرة أكبر على التعامل مع الصعوبات الدراسية، فضلاً عن كفاءة ملحوظة في إدارة العلاقات الاجتماعية. في المقابل، يعاني الطلاب ذوو التقدير الذاتي المنخفض من صعوبات تكيفية واضحة، تظهر في انخفاض الأداء المدرسي وزيادة احتمالية التسرب الدراسي. وتؤكد هذه النتائج على الأهمية الاستراتيجية لبرامج تعزيز تقدير الذات في البيئات التعليمية، خاصة للفئات الأكثر عرضة للمشكلات التكيفية.

المحددات المؤثرة في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية

وهناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على تقدير الذات، منها العوامل السياسية. تشير دراسة (Qouta et al., 2008) إلى أن التعرض المستمر للعنف السياسي يؤثر سلباً على تقدير الذات لدى الطلبة الفلسطينيين، حيث وجدت أن 43% من عينة الدراسة أظهروا مستويات متدنية من تقدير الذات نتيجة التعرض المباشر للصدمات.

أما العوامل الأسرية، فيلعب الدعم الأسري دوراً محورياً في تعزيز تقدير الذات. فقد أظهرت دراسة (Elbedour et al., 2007) وجود ارتباط إيجابي قوي بين الدعم الأسري وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية في غزة.

وفيما يتعلق بالعوامل الأكاديمية، كشفت دراسة (الجبالي، 2021) أن الطلبة المتفوقين يتمتعون بمستويات أعلى من تقدير الذات مقارنة بأقرانهم المتعثرين دراسياً. كما أظهرت الفروق الجنسية تأثيراً واضحاً، حيث توصلت دراسة (Birkeland et al., 2012) إلى أن الإناث في المرحلة الثانوية يكن أكثر

عرضة لتدني تقدير الذات بنسبة 23% مقارنة بالذكور، خاصة في المجتمعات المحافظة.

كما أظهرت دراسة (Bradley & Corwyn, 2002) وجود ارتباط إيجابي بين المستوى الاقتصادي للأسرة وتقدير الذات لدى المراهقين. وعلى المستوى الفلسطيني، وجدت دراسة (أبو دقة، والشريف، 2020) أن الطلبة من الأسر ذات الدخل المرتفع (أكثر من 2000 شيكل شهرياً) سجلوا درجات أعلى في تقدير الذات مقارنة بأقرانهم من الأسر محدودة الدخل.

كما بينت نتائج دراسة (مؤنس، 2019) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تُعزى إلى متغير الراتب الشهري ولصالح الراتب الشهري الأعلى.

أما فيما يخص السلوكيات الصحية مثل التدخين واستهلاك مشروبات الطاقة وممارسة الرياضة، فقد أشارت دراسة (Orth & Robins, 2014) إلى وجود علاقة عكسية بين تقدير الذات والتدخين، حيث أن الطلبة ذوي التقدير المنخفض للذات أكثر عرضة للتدخين بنسبة (35%). وفي فلسطين، بينت نتائج دراسة (برغوث، 2021) أن (42%) من الطلبة المدخنين في المرحلة الثانوية سجلوا مستويات متدنية على مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، كذلك كشفت دراسة (Reissig et al., 2009) أن استهلاك مشروبات الطاقة يرتبط سلباً بتقدير الذات، حيث أن الطلبة الذين يعانون من تدني تقدير الذات يلجؤون إلى هذه المشروبات كمحاولة لتعويض النقص في الطاقة والثقة بالنفس، كما أشارت دراسة (شواهنة، وحنني، 2024) إلى وجود علاقة سلبية بين مشروبات الطاقة ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة نابلس، مما انعكس سلباً على تقديرهم لذواتهم.

من ناحية أخرى، توصلت دراسة (Fox, 2000) إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام (3 مرات أسبوعياً على الأقل) تسهم في تعزيز تقدير الذات بنسبة (22%). كما أشارت دراسة (جبر، 2019) إلى أن الطلبة الممارسين للرياضة في المدارس الفلسطينية أظهروا مستويات أعلى من تقدير الذات مقارنة بغير الممارسين.

منهجية الدراسة

من أجل إتمام أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والذي يعمل على وصف الظاهرة موضوع الدراسة (تقدير الذات وعلاقته بدخل الأسرة وبعض السلوكيات الصحية لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين) كما هي على أرض الواقع وتحليل بياناتها وتوضيح الأثر بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تحتويها، والآثار الذي تحدثها، وهو إحدى أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم المستخدم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بواسطة جمع بيانات ومعلومات مقننة عن المشكلة أو الظاهرة، وتحليلها وتصنيفها وإخضاعها لدراسات دقيقة.

مجتمع وعينة الدراسة

مجتمع الدراسة يعرف بأنه كل المفردات الظاهرة التي درسها الباحث، وبناء على مشكلة الدراسة وأهدافها، فإن المجتمع المستهدف يتكون من طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين، وقد اتبع الباحث أسلوب العينة العشوائية، قام الباحث باختيار عشوائي لـ (20) مدرسة من المدارس الثانوية في محافظة نابلس، ثم انتقى صفوفاً دراسية عشوائياً من هذه المدارس المحددة، وأخيراً قام باختيار الطلاب بشكل فردي من بين الصفوف المختارة، وذلك لضمان الموضوعية في الاختيار، أجريت الدراسة على عينة تتكون من (550) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية في محافظة نابلس خلال الفترة من (2023/12/20 إلى 2024/2/1)، كما تم اخذ موافقة ألياء أمور الطلبة للمشاركة في الدراسة، والجدول (1)، توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها الديموغرافية، والجدول (1)، توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها الديموغرافية.

جدول (1): توزيع العينة حسب المتغيرات تبعاً لمتغيراتها الديموغرافية.

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
دخل الأسرة	أقل من 2000 شيقل	107	19.5%
	2000-2900 شيقل	123	22.4%
	2500-2999 شيقل	69	12.5%
	3000 شيقل فأكثر	251	45.6%
مشروبات الطاقة	لا أتناولها نهائياً	262	47.6%
	علبة واحدة يومياً	207	37.6%
	علبتين يومياً	47	8.5%
	أكثر من ثلاث علب يومياً	34	6.2%
التدخين	لا أدخن	397	72.2%
	أدخن سجائر عادية	50	9.1%
	أدخن نرجيلة	79	14.4%
	أدخن سجائر إلكترونية	24	4.4%
الرياضة	ساعة أسبوعياً	376	68.4%
	2-4 ساعات أسبوعياً	119	21.6%
	أكثر من 5 ساعات أسبوعياً	55	10.0%
	المجموع	550	100.0%

أداة الدراسة

تم استخدام مقياس تقدير الذات الذي طوره الباحث الأمريكي كوبر سميث (Cooper Smith) أظهر المقياس خصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات. ففيما يتعلق بالصدق، تم التحقق من الصدق الظاهري عبر عرضه على مجموعة من الخبراء الذين أكدوا ملائمة بنوده لقياس تقدير الذات، كما أظهر المقياس صدقاً تلازمياً من خلال ارتباطه الإيجابي المعنوي مع مقاييس أخرى مثل مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، فضلاً عن تمتعه بصدق تمييزي حيث ميّز بين الأفراد ذوي التقدير المرتفع والمنخفض للذات. أما بالنسبة للثبات، فقد تم حسابه باستخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث تراوحت قيمته بين (0.80) و (0.90)، مما يشير إلى اتساق داخلي عالٍ بين فقرات المقياس. كما أظهر المقياس ثباتاً

زمنياً جيداً عند إعادة التطبيق بفواصل زمني، حيث بلغ معامل الثبات (0.85)، مما يدل على استقرار النتائج عبر الزمن.

تمت ترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية بواسطة فاروق عبد الفتاح في عام 1981، حيث تم تعديل بعض مقاييسه وتغيير بعض العناوين لتناسب السياق العربي. يستخدم هذا المقياس مع الأفراد الذين تبلغ أعمارهم 16 عاماً فما فوق، ويتألف من 25 عبارة صُممت لقياس تقدير الذات. هذه العبارات مقسمة إلى أربعة أبعاد فرعية، وهي: البعد الشخصي (الذات العامة)، البعد الاجتماعي (الذات الاجتماعية)، البعد العائلي (المنزل والوالدي)، والبعد الأكاديمي (العمل). حيث يقيس البعد الشخصي مشاعر الفرد تجاه نفسه، بينما يتناول البعد الاجتماعي التفاعلات والعلاقات مع الآخرين. أما البعد العائلي فيركز على العلاقة مع الأسرة، ويعنى البعد الأكاديمي (العمل) بتقدير الفرد لقدراته وإنجازاته في المجال الدراسي، ويوضح الجدول التالي فقرات المقياس تبعاً لأبعاده.

جدول (2): فقرات المقياس تبعاً لأبعاده.

الرقم	الأبعاد	الفقرات	عدد الفقرات
1	الذات العامة	18 - 19 - 24 - 25 - 7 - 10 - 12 - 13 - 15 - 1 - 3 - 4	12
2	الذات الاجتماعية	5 - 8 - 14 - 21	4
3	المنزل والوالدين	9 - 11 - 16 - 20 - 22 - 6	6
4	العمل	2 - 7 - 23	3
	المجموع الكلي		25

يتكون المقياس من مجموعة من العبارات الموجبة التالية: (1, 4, 5, 8, 9, 11, 14, 19, 20)، والعبارات السلبية هي: (25, 3, 6, 7, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 2).

ويمكن الحصول على درجات مقياس "كوبر سميث" باتباع الخطوات التالية:

إذا كانت الإجابة: لا تنطبق على العبارات السالبة تمنح المفحوص درجة (1).

– إذا كانت الإجابة: تنطبق تمنح المفحوص درجة (0).
– وعلى العبارات الإيجابية إذا كانت الإجابة تنطبق تمنح المفحوص درجة (1)، وإذا كانت الإجابة لا تنطبق تمنح المفحوص درجة (0).

– يمكن الحصول على الدرجة الكلية للمقياس بجمع عدد العبارات الصحيحة وضرب التقدير الكلي في العدد (4)، والجدول التالي يمثل مستويات تقدير الذات.

جدول (3): مستوى مقياس تقدير الذات على الدرجة الكلية >

الرقم	المستوى	الفئة
1	درجة مرتفعة	75-100
2	درجة متوسطة	50-74
3	درجة منخفضة	أقل من 50

(Validity): تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بعد من أبعاد الاستبانة، والدرجة الكلية للاستبانة، وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وفيما يلي بيان نتائج صدق الاتساق الداخلي حسب متغيرات الدراسة:

قام الباحث للتأكد من صدق الأداة من خلال:

صدق المحكمين (الصدق الظاهري Face Validity):

عرضت الاستبانة بصورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية في محافظات الضفة وقاموا بإبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول فقرات الاداة، ومدى انتماء الفقرات ومناسبتها إلى كل بعد من أبعاد الاداة، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم تعديل فقرات الأداة.

جدول (4): نتائج معامل الارتباط بيرسون لمقياس تقدير الذات (Pearson correlation) بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

الرقم	الارتباط بالبعد	الدالة الإحصائية	الارتباط بالدرجة الكلية	الدالة الإحصائية	الرقم	الارتباط بالبعد	الدالة الإحصائية	الارتباط بالدرجة الكلية	الدالة الإحصائية
البعد الأول: الذات العامة									
1	.273**	.000	.229**	.000	13	.366**	.000	.332**	.000
3	.268**	.000	.172**	.000	15	.551**	.000	.467**	.000
4	.288**	.000	.223**	.000	18	.575**	.000	.524**	.000
7	.351**	.000	.422**	.000	19	.308**	.000	.276**	.000
10	.538**	.000	.478**	.000	24	.599**	.000	.537**	.000
12	.415**	.000	.349**	.000	25	.538**	.000	.492**	.000
البعد الثاني: الذات الاجتماعية									
5	.586**	.000	.201**	.000	14	.662**	.000	.225**	.000
8	.597**	.000	.228**	.000	21	.583**	.000	.466**	.000
البعد الثالث: المنزل والوالدين									
6	.530**	.000	.386**	.000	16	.498**	.000	.497**	.000
9	.469**	.000	.231**	.000	20	.577**	.000	.308**	.000
11	.076**	.000	-.300**	.000	22	.471**	.000	.293**	.000
البعد الرابع: العمل									
2	.665**	.000	.455**	.000	23	.592**	.000	.440**	.000
7	.647**	.000	.422**	.000					

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.001$)

يبين الجدول السابق بأن جميع الأبعاد مرتبطة ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) مما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

الصدق التمييزي

وقد تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق التمييزي وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (80) طالبة وطالبة، تم استبعادهم من العينة النهائية، حيث قام الباحث بحساب الفروق بين استجابات وأداء المبحوثين في مقياس تقدير الذات من خلال تحليل البيانات المستخرجة. فقد تم اختيار الأفراد بناءً على تصنيف درجاتهم على المقياس، حيث تم اختيار 27% من الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة و27% من الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة من عينة الدراسة، ثم مقارنة الاستجابات بين المجموعتين لتحديد الفروق في تقدير الذات والجدول رقم (6) يوضح الفروق في الأداء بين الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة ومنخفضة في مقياس تقدير الذات.

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أن كافة قيم ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات الداخلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

وللتحقق من الصدق البنائي للأبعاد قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبانة والأبعاد الأخرى، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للاستبانة والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5): مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاستبانة. والأبعاد الأخرى، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للمجال الأول (ممارسات إدارة الموارد البشرية).

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	الدرجة الكلية
الذات العامة		.305**	.276**	.539**	.894**
الذات الاجتماعية			.145**	.191**	.491**
المنزل والوالدين				.162**	.554**
العمل					.689**

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائية عند

مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

ACCEPTED

جدول (6): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة المنخفضة والمرتفعة لمقياس تقدير الذات.

الرقم	ابعاد المقياس	الدرجات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
1-	الذات العامة	مرتفعة	22	1.0114	.13680	10.355	0.000**
		منخفضة	22	.5682	.14692		
2-	الذات الاجتماعية	مرتفعة	22	1.0000	.00000	8.299	0.000**
		منخفضة	22	.6477	.19909		
3-	المنزل والوالدين	مرتفعة	22	.9545	.28257	5.547	0.000**
		منخفضة	22	.5530	.18819		
4-	العمل	مرتفعة	22	1.1667	.71084	4.140	0.000**
		منخفضة	22	.5152	.19860		
	الدرجة الكلية لتقدير الذات	مرتفعة	22	.9489	.03505	4.979	0.000**
		منخفضة	22	.6922	.23918		

الكلية، والتي تعبر عن مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين.

جدول (7): متوسطات الاستجابة والانحراف المعياري لأبعاد المقياس مرتبة حسب الترتيب في الأداة.

الترتيب في الأداة	الأبعاد	متوسط الاستجابة (M)	الانحراف المعياري (SD)
1	الذات العامة	22.81	0.216
2	الذات الاجتماعية	11.34	0.269
3	المنزل والوالدين	12.40	0.238
4	ذات العمل	5.72	0.337
	الدرجة الكلية	52.26	0.185

توضح نتائج الجدول (7) أن مستوى تقدير الذات على الدرجة الكلية لدى طلاب المرحلة الثانوية في فلسطين كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (52.26) بانحراف معياري قدره (0.185). أما بالنسبة للأبعاد الأعلى تقييماً، فقد احتل "الذات العامة" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (22.81) وانحراف معياري (0.216). جاء بُعد "المنزل والوالدين" في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (12.40) وانحراف معياري (0.238). أما بُعد "الذات الاجتماعية" فقد حصل على متوسط حسابي قدره (11.34) وانحراف معياري (0.269). وأخيراً، كان بُعد الأدنى تقييماً هو بُعد "العمل"، حيث بلغ متوسطه الحسابي (5.72) وانحرافه المعياري (0.337).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي نصه: هل توجد علاقة بين أبعاد تقدير الذات والمتغيرات التالية: دخل الأسرة، التدخين، استهلاك مشروبات الطاقة، عدد ساعات النوم، وعدد ساعات ممارسة الرياضة لدى طلاب المرحلة الثانوية في فلسطين؟ جدول (8) يعرض نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين أبعاد تقدير الذات والمتغيرات المذكورة (دخل الأسرة، التدخين، مشروبات الطاقة، عدد ساعات النوم، وعدد ساعات ممارسة الرياضة) لدى طلاب المرحلة الثانوية في فلسطين.

من خلال تحليل نتائج الجدول (6)، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة ذوي المستوى المرتفع والمنخفض في جميع أبعاد مقياس تقدير الذات، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس. ففي بعد الذات العامة، بلغ المتوسط الحسابي للدرجات المرتفعة (1.0114) مقابل (0.5682) للدرجات المنخفضة، وبلغت قيمة اختبار "ت" (10.355) عند مستوى دلالة (0.000)، مما يدل على وجود فرق معنوي كبير لصالح المجموعة المرتفعة. أما في بعد الذات الاجتماعية، فقد حصلت المجموعة ذات الدرجات المرتفعة على معدل (1.0000) بينما كان متوسط المجموعة المنخفضة (0.6477)، وسجلت قيمة "ت" (8.299) ومستوى دلالة (0.000)، ما يشير إلى تميز واضح بين المجموعتين. وبالنسبة لبعد المنزل والوالدين، كان المتوسط الحسابي (0.9545) للدرجات المرتفعة و(0.5530) للمنخفضة، وقيمة "ت" (5.547) عند مستوى دلالة (0.000) مما يؤكد وجود فرق إحصائي دال. وفي بعد العمل، سجلت المجموعة المرتفعة متوسطاً قدره (1.1667) مقابل (0.5152) للمجموعة المنخفضة، وكانت قيمة "ت" (4.140) ومستوى الدلالة (0.000)، وهو ما يعكس أيضاً وجود فرق ذي دلالة إحصائية. ومن حيث الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات، بلغ المتوسط الحسابي (0.9489) للدرجات المرتفعة و(0.6922) للمنخفضة، بقيمة "ت" (4.979) ومستوى دلالة (0.000). هذه النتائج مجتمعة تُظهر أن مقياس تقدير الذات قادر على التمييز بدقة بين الأفراد ذوي المستويات المختلفة من تقدير الذات.

كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا القائم على أساس تقدم معدل ارتباط العبارات فيما بينها بالنسبة للمقياس ككل، فبلغت نسبته الكلية على فقرات المقياس (0.763). وهي نسبة ثبات تؤكد صلاحية استخدام المقياس في الدراسة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لاستجابة أفراد العينة على أبعاد المقياس، والدرجة

جدول (8): معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات الديموغرافية وأبعاد تقدير الذات.

المتغير	الذات العامة	المنزل والوالدين	الذات الاجتماعية	العمل
دخل الأسرة				
معامل بيرسون	-0.014	.051	.109*	-.091*
الدلالة (p)	.746	.236	.011	.033
التدخين				
معامل بيرسون	.065	-.047	-.040	-.093*
الدلالة (p)	.130	.275	.349	.030
مشروبات الطاقة				
معامل بيرسون	-.012	-.542**	-.051	.004
الدلالة (p)	.776	.000	.233	.918
ممارسة الرياضة				
معامل بيرسون	.064	-.049	.012	.117**
الدلالة (p)	.137	.256	.784	.006

أظهرت نتائج الجدول (8) وجود علاقة ارتباط إيجابية بين دخل الأسرة والذات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في فلسطين، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.109^*$)، وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$). يشير ذلك إلى أنه كلما ارتفع دخل الأسرة، زادت الذات الاجتماعية لدى هؤلاء الطلاب، والعكس صحيح. في المقابل، وجدت علاقة ارتباط سلبية بين دخل الأسرة والعمل لنفس الفئة، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = -0.091^*$)، مما يعني أنه كلما زاد دخل الأسرة، انخفضت الذات المرتبطة بالعمل لدى الطلبة.

كما أظهرت النتائج علاقة سلبية بين التدخين وذات العمل، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = -.093^*$)، مما يشير إلى أنه كلما زاد مستوى التدخين، انخفض مستوى تقدير الذات في العمل لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين. إضافةً إلى ذلك، بينت النتائج وجود علاقة عكسية بين مشروبات الطاقة وذات المنزل والوالدين، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = -0.542^{**}$) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) هذا يعني أنه كلما زاد استهلاك مشروبات الطاقة، انخفض مستوى تقدير الذات المرتبط بالمنزل والوالدين لدى الطلبة. كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة وذات العمل، مما يعني أن زيادة عدد ساعات ممارسة الرياضة تعزز مستوى تقدير الذات في العمل، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.117^{**}$) وهو ذو دلالة إحصائية عند نفس مستوى الدلالة.

المناقشة

مناقشة السؤال الأول: كشفت نتائج البحث أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين جاء بمتوسط حسابي بلغ (52.26) بانحراف معياري (0.185)، مما يشير إلى وجود توازن بين السمات الإيجابية والسلبية في تقديرهم لذواتهم. يتميز الطلبة في هذه الفئة بثقة معتدلة في النفس، وإدراك جيد للقيمة الذاتية دون ميل نحو التضخيم أو التقليل من الشأن الشخصي، كما أنهم أقل عرضة لمشاعر الإحباط أو الخوف المفرط من الفشل.

ويرجع الباحث هذا المستوى المتوسط إلى عدة عوامل، يأتي في مقدمتها البيئة الأسرية الداعمة التي تشجع على الاستقلالية والمشاركة المجتمعية، مما يعزز ثقة الطالب بنفسه. كما يلعب الدور الشامل للمدرسة، الذي لا يقتصر على الجانب الأكاديمي بل يمتد إلى الدعم النفسي والاجتماعي، دوراً مهماً في تعزيز النمو المتكامل للطلاب. هذه النتائج تتفق مع دراسة إسماعيل (2013) التي أجريت على مراقبين نابلس، حيث أرجعت المستوى المتوسط لتقدير الذات إلى تأثير الظروف السياسية والاقتصادية الصعبة، مع التأكيد على دور الدعم الأسري والمدرسي في التخفيف من حدة هذه التحديات.

ومن جهة أخرى يعكس المستوى المتوسط لتقدير الذات تأثير البيئة الفلسطينية المضطربة، حيث يواجه الطلبة ضغوطاً نفسية متعددة بسبب الاحتلال والوضع الاقتصادي المتدهور، مما قد يحد من تطور تقدير الذات الإيجابي (الخالدي، 2018)، وقد أظهرت دراسة (Qouta et al, 2008) أن التعرض المستمر للعنف السياسي في فلسطين يؤثر سلباً على تقدير الذات، حيث وجدت أن (43%) من العينة أظهروا مستويات متدنية بسبب الصدمات الناتجة عن الاحتلال والصراع المسلح. كما أكدت دراسة (Barber et al, 2014) أن المراقبين الفلسطينيين الذين تعرضوا للعنف السياسي كانوا أكثر عرضة لمشاعر العجز وادام القيمة، مما أثر سلباً على صورتهم الذاتية. وفي غزة، حيث تتفاقم الأزمات بسبب الحروب والحصار، بينت دراسة الحلو ومصطفى (2019) أن (65%) من الطلبة المتعرضين للقصف يعانون من ادم الأمان وعدم الاستقرار النفسي، مما أضعف ثقتهم بالمستقبل وقلل من تقديرهم لذواتهم. كما كشفت دراسة ثابت وعبد اللطيف (2020) عن تذبذب في تقدير الذات بنسبة 22% خلال فترات تصاعد العنف، مما يؤكد ارتباطه المباشر بالظروف الأمنية.

لا تقتصر هذه الظاهرة على فلسطين فحسب، بل تمتد إلى دول عربية أخرى تعاني من النزاعات. ففي دراسة أجراها الخوالدة والجراح (2018) على اللاجئين السوريين، تبين أن (72%) منهم يعانون من تدني تقدير الذات بسبب ظروف اللجوء والتهجير القسري. كما أظهرت دراسة العمراني والفقيه (2021) في اليمن أن تقدير الذات ينخفض بشكل ملحوظ في مناطق الصراع مقارنة بالمناطق المستقرة، مما يؤكد أن البيئة غير الآمنة تلعب دوراً حاسماً في تشكيل الصورة الذاتية للأفراد.

من هنا يرى الباحث من هذه النتيجة أن المستوى المتوسط لتقدير الذات لدى طلبة الثانوية في فلسطين يعكس تفاعلاً معقداً بين العوامل الأسرية والمدرسية الداعمة من جهة، والضغوط السياسية والاقتصادية والنفسية من جهة أخرى. ورغم التحديات، فإن وجود دعم أسري ومدرسي فعال يساهم في

الحفاظ على توازن نفسي نسبي، مما يم إنهيار تقدير الذات رغم الظروف الصعبة.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: تكشف نتائج البحث عن وجود ارتباط طردي واضح بين الوضع المالي للأسرة والقدرات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين، حيث يلاحظ أن تحسن المستوى المعيشي للعائلة يكس إيجاباً على تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطلاب. ويفسر الباحث هذه الظاهرة بأنها نتاج طبيعي للبنية المجتمعية السائدة التي تمنح الأفراد من ذوي الدخل المرتفع فرصاً أوسع لاكتساب الكفاءات الاجتماعية وقدرات التواصل، حيث يتمتع هؤلاء بقبول اجتماعي أكبر مما يمكنهم من تراكم الخبرات الحياتية التي تعزز أدوارهم الاجتماعية ومسؤولياتهم المجتمعية، بالإضافة إلى المشاعر الإيجابية الناتجة عن تقبل المحيطين بهم.

وتؤكد الأبحاث العلمية هذه النتائج، حيث تظهر دراسات عديدة وجود علاقة إيجابية بين تحسن الوضع المالي للعائلة وتطور المهارات الاجتماعية لدى المراهقين. ويوضح الباحث أن العائلات المقتدرة مادياً توفر لأبنائها ظروفاً حياتية أكثر استقراراً، مع سهولة الوصول إلى الموارد التعليمية المساندة كالمصادر المعرفية والبرامج التدريبية، مما ينمي ثقة الطلبة بأنفسهم في سياقاتهم الاجتماعية. كما تتيح الإمكانيات المادية لهؤلاء الطلبة فرصاً أوسع للانخراط في الأنشطة الجماعية والتفاعل مع أقرانهم.

في هذا السياق، أظهرت دراسة العبيدي (2020) وجود علاقة إيجابية بين تقدير الذات ودخل الأسرة حيث إن الطلاب من الأسر ذات الدخل المرتفع اظهروا تقدير ذات أعلى مقارنة بأقرانهم من الأسر محدودة الدخل، وكان لديهم مشاركة أكبر في الأنشطة المدرسية واللامنهجية.

أن الطلبة المنتمين لأسر ميسورة يتمتعون بمستويات أعلى من الاندماج الاجتماعي نظراً لتوفر الإمكانيات التي تسهل تفاعلهم مع زملائهم. في المقابل، كشفت دراسة أبو دقة وعدوان (2019) أن الطلبة من الأسر محدودة الدخل أكثر عرضة للإزالة الاجتماعية بسبب عجزهم عن تمويل مشاركتهم في الأنشطة المشتركة. كما أشارت دراسة الخليلي وحسونة (2021) إلى أن الطلبة من الأسر ذات المستوى المالي الجيد يظهرون ثقة أكبر في المواقف الاجتماعية مقارنة بزملائهم من الأسر الأقل دخلاً، أما دراسة برغوثي والزعانين (2018) فقد بينت أن المشكلات المالية في الأسر محدودة الدخل تؤدي إلى توترات أسرية تكس سلباً على تكيف الأبناء اجتماعياً.

من هنا يؤكد الباحث على أن تحسن المستوى المالي للأسرة يسهم في تحسين الظروف المعيشية، ويقلل من الضغوط

النفسية، ويفتح آفاقاً أوسع للتواصل الاجتماعي، مما يعزز تقدير الذات الاجتماعي لدى الطلاب.

كما اشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين مستوى دخل الأسرة واتجاه الطلبة نحو العمل خلال مرحلة التعليم الثانوي، حيث يلاحظ انخفاض في ميل الطلبة من الأسر ذات الدخل المرتفع للعمل مقارنة بأقرانهم من الأسر محدودة الدخل. ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى كون توفر الدعم المالي الكافي من الأسر الميسورة يقلل من الحاجة المادية للعمل أثناء الدراسة، حيث أشارت دراسة أبو هلال والسراج (2019) إلى أن (78%) من طلبة الأسر ذات الدخل المرتفع في فلسطين لا يشعرون بضغوط مالية تدفعهم للعمل أثناء الدراسة، ومن ناحية أخرى فإن الأسر المقتدرة مادياً وذات الدخل المرتفع توجه جل تركيزها على التحصيل الأكاديمي، حيث بينت دراسة النجار وقطينة (2020) أن الأسر الميسورة في فلسطين تفضل استثمار وقت أبنائها في الدراسة والأنشطة اللامنهجية التعليمية بدلاً من العمل المؤقت، إضافة إلى اخذ العوامل الاجتماعية والثقافية بعين الاعتبار، فقد لاحظت دراسة برغوثي (2021) أن بعض الأسر الفلسطينية الميسورة تنظر للعمل أثناء المرحلة الثانوية على أنه قد يؤثر سلباً على المستوى الاجتماعي للأسرة.

من الجدير بالذكر أن هذه النتائج تتفق مع دراسة العيسوي (2018) التي أجريت في الأردن والتي وجدت أن نسبة الطلبة العاملين من الأسر محدودة الدخل تزيد بنسبة 40% عن أقرانهم من الأسر الميسورة.

وكشفت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين ممارسة التدخين والاتجاه الإيجابي نحو العمل لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين، حيث يلاحظ انخفاض في الدافعية للعمل لدى الطلبة المدخنين مقارنة بغير المدخنين. ويفسر الباحث هذه النتيجة كون الطلبة المدخنين أقل قدرة على تحمل أعباء العمل فقد أظهرت دراسة الزعيم وقطيش (2021) أن الطلبة المدخنين يعانون من انخفاض في مستوى الطاقة والتحمل البدني، مما يؤثر سلباً على قدرتهم على تحمل أعباء العمل. كما بينت الدراسة أن 65% من الطلبة المدخنين أفادوا بصعوبة في المواظبة على العمل المنتظم بسبب الآثار الصحية للتدخين، كما أن هناك علاقة بين التدخين والاكتئاب فقد أظهرت نتائج دراسة حنني (Hanani, 2024) عن وجود علاقة بين التدخين والاكتئاب مما يؤثر على العمل لدى المراهقين.

إضافة لذلك فإن التأثيرات السلوكية والاجتماعية المترتبة على التدخين تحد من فرص العمل للطلبة المدخنين فقد كشفت دراسة برغوثي وحمدان (2019) أن الطلبة المدخنين يميلون إلى السلوكيات السلبية بنسبة أعلى، حيث وجدت أن 58% من أرباب العمل في المناطق التي شملتها الدراسة يترددون في

توظيف الطلبة المدخنين بسبب المخاوف من تأثير ذلك على بيئة العمل.

ومن جانب آخر فقد بينت دراسة الخليي والسراج (2021) أن الطلبة المدخنين يعانون من تدني في تقدير الذات والثقة بالنفس بنسبة 30% أكثر من غير المدخنين، مما يؤثر سلباً على قدرتهم في البحث عن عمل أو التقدم للوظائف.

وعلى المستوى الاقتصادي فإن الطلبة المدخنين لديهم دافع أقل من اقرانهم لادخار المال فقد أوضحت دراسة جبر وعدوان (2022) أن إنفاق الطلبة المدخنين على السجائر يحتل جزءاً كبيراً من ميزانيتهم الشهرية (بمتوسط 35% من مصروفهم الشخصي)، مما يقلل من حافزهم للعمل لاكتساب المال، حيث أنهم يفضلون تلبية رغبتهم في التدخين على الادخار أو الاستثمار. أظهرت نتائج البحث ارتباطاً سلبياً بين تعاطي التبغ والتوجه الإيجابي نحو العمل لدى طلاب الصفوف الثانوية في فلسطين، حيث لوحظ ضعف في الحافز الوظيفي لدى الأفراد المدخنين مقارنة بزملائهم غير المدخنين. ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى كون الطلاب المدخنون يتميزون بقدرة بدنية محدودة على تحمل متطلبات العمل، حيث كشفت دراسة الزعيم وقطيش (2021) عن معاناة هذه الفئة من انخفاض ملحوظ في مستويات الطاقة والقدرة على التحمل الجسدي. وأفاد 65% من العينة المدخنة بصعوبات في الالتزام بوظائف منتظمة نتيجة المضاعفات الصحية الناتجة عن تعاطي التبغ.

ومن الناحية النفسية والاجتماعية فقد أكدت دراسة الخليي والسراج (2021) معاناة الطلاب المدخنين من انخفاض في تقدير الذات والثقة بالنفس بنسبة تصل إلى 30% مقارنة بغير المدخنين، مما يعيق قدرتهم على البحث عن فرص عمل أو التقدم للوظائف المناسبة.

من الناحية المالية، يلاحظ ضعف الحافز الادخاري لدى الطلاب المدخنين مقارنة بزملائهم غير المدخنين. وتشير دراسة جبر وعدوان (2022) إلى أن نسبة إنفاق هذه الفئة على منتجات التبغ تصل إلى نحو 35% من إجمالي مصروفهم الشخصي الشهري، وهو ما يكس سلباً على رغبتهم في العمل من أجل تكوين مدخرات أو استثمارات، حيث يميلون إلى إعطاء أولوية لشراء السجائر على أي أهداف مالية أخرى.

كما أظهرت نتائج الدراسة ارتباطاً سلبياً بين استهلاك مشروبات الطاقة وجودة العلاقات الأسرية لدى طلاب الثانوية في فلسطين. يفسر الباحثان هذه الظاهرة من خلال عدة محاور رئيسية:

من الناحية النفسية والسلوكية، توصلت دراسة الزعيم وقطيش (2021) إلى أن الانتظام في تناول هذه المشروبات يرفع معدلات العصبية والقلق لدى الطلاب بنسبة 45% مقارنة بغير المستهلكين، مما يعوق التفاعل الإيجابي مع أفراد الأسرة.

كما أشارت النتائج إلى معاناة 60% من هؤلاء الطلاب من صعوبات واضحة في التواصل الفعال مع والديهم.

على صعيد النوم والانتظام اليومي، أبرزت دراسة أبو فرحة والخطيب (2020) أن الاستهلاك المتكرر لمشروبات الطاقة يتسبب في اضطرابات النوم لدى 70% من الطلاب، مما يؤثر سلباً على استقرارهم النفسي وقدرتهم على بناء علاقات أسرية سوية.

وفي الجانب الأكاديمي، كشفت دراسة برغوثي وحمدان (2019) عن تراجع الأداء الدراسي لدى مستهلكي مشروبات الطاقة بنسبة 30%، مما يخلق توترات أسرية حول مستقبلهم التعليمي.

أما من الناحية المالية، فقد بينت دراسة جبر وعدوان (2022) أن ما يقرب من ربع المصروف الشخصي الشهري للطلاب (25%) يُنفق على هذه المشروبات، مما يثير مخاوف أسرية حول سوء إدارة الموارد المالية.

وأخيراً، أشارت دراسة الخليي والسراج (2021) إلى انخفاض مشاركة 55% من الطلاب المفرطين في استهلاك هذه المشروبات في الأنشطة الأسرية مقارنة بزملائهم، مما يعكس تباعداً في العلاقات الأسرية.

أظهرت نتائج الدراسة ارتباطاً واضحاً بين المداومة على النشاط الرياضي والاتجاه الإيجابي نحو العمل لدى طلاب المرحلة الثانوية في فلسطين. ويرجع الباحث هذه العلاقة إلى الفوائد المتعددة التي تمنحها الرياضة للطلاب، حيث تعمل على تحسين اللياقة البدنية وزيادة مستويات الطاقة، كما تؤكد دراسة الخليي والسراج (2021) أن الطلاب المنتظمين في ممارسة الرياضة يتمتعون بقدرة بدنية أعلى تمكنهم من تحمل متطلبات العمل بشكل أفضل، حيث تبين أن 75% من الطلاب الرياضيين يواجهون سهولة أكبر في إنجاز المهام العملية مقارنة بزملائهم غير الممارسين للرياضة.

وتضيف دراسة أبو فرحة والخطيب (2020) أن الأنشطة الرياضية تساهم بشكل فعال في تنمية المهارات الأساسية اللازمة لسوق العمل، كضبط النفس والعمل بروح الفريق والالتزام بالمواعيد، حيث سجل الطلاب الرياضيون تفوقاً بنسبة 40% في تقييمات المهارات الوظيفية الأساسية. كما تكشف دراسة برغوثي وحمدان (2019) عن دور الرياضة في خفض مستويات التوتر والضغط النفسي بنسبة 35%، مما يكس إيجاباً على أداء الطلاب في بيئات العمل المختلفة وقدرتهم على مواجهة التحديات المهنية.

من ناحية أخرى، تبرز دراسة جبر وعدوان (2022) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعزز الثقة بالنفس لدى الطلاب بنسبة 30%، وهي سمة أساسية في البحث عن الفرص الوظيفية والنجاح في المقابلات العملية. كما توضح دراسة الزعيم وقطيش (2020) تميز الطلاب الرياضيين بمستويات

توضيح هدف الدراسة للمشاركين، وأبلغوا بإمكانية الانسحاب في أي وقت دون أي عقوبة. وقد تم التأكيد على الحفاظ على الخصوصية خلال الدراسة، حيث تم ترميز الاستبيانات باستخدام أرقام تسلسلية.

- **التمويل:** لا يوجد تمويل.
- **توفر البيانات:** جميع البيانات التي تدعم نتائج هذه الدراسة متاحة من الباحث المراسل عند الطلب
- **الشكر والتقدير:** نتقدم بجزيل الشكر إلى كافة المدارس التي سمحت لنا فرصة الالتقاء بالعينة المستهدفة وعلى موافقتهم على إجراء هذا العمل.

Open Access

This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third-party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

References

- Abdullah, K., Hammad, M., & Al-Jamal, S. (2023). The impact of self-esteem on health practices among Palestinian adolescents: A study under difficult social conditions. *International Journal of Educational and Psychological Sciences*, 12(2), 123-145.
- Abu Daqqa, K., & Adwan, R. (2019). Poverty and social isolation among secondary school students in Palestine. Educational Research Center.

عالية من الالتزام والإنجاز في العمل تصل إلى 45%، بالإضافة إلى انخفاض معدلات غيابهم عن العمل مقارنة بغيرهم من الطلاب.

الاستنتاجات

كشفت نتائج الدراسة أن تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين كان بمستوى متوسط، مع تفاوت بين أبعاده، حيث سجل بُعد "الذات العامة" أعلى متوسط ($M = 22.81$)، بينما كان بُعد "العمل" الأقل ($M = 5.72$). كما أظهر التحليل الإحصائي وجود علاقات ارتباطية دالة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية والسلوكية، كما تُظهر نتائج الدراسة أن مستوى تقدير الذات لدى طلاب الثانوية في فلسطين يتشكل تحت تأثير مجموعة من العوامل المترابطة التي تشمل الجوانب الاقتصادية والسلوكية والأسرية.

التوصيات

1. إنشاء برامج إرشادية أسبوعية للطلاب وورش عمل توعوية لأولياء الأمور مما يساهم في رفع مستوى تقدير الذات لدى طلاب الثانوية، بهدف تحسين تحصيلهم الدراسي ومهاراتهم الاجتماعية.
2. تنمية المهارات الاجتماعية وزيادة فرص التفاعل بين الطلاب عبر تقديم أنشطة لا منهجية مجانية تشجع على التواصل البناء.
3. تنمية الذات مهنيًا من خلال إشراك الطلاب في تدريبات عملية، وتقديم جلسات إرشاد مهني مكثفة لمساعدتهم على تحديد مساراتهم المستقبلية.
4. الحد من السلوكيات السلبية من خلال تنفيذ حملات توعية ضد التدخين، وتزويد الطلاب بمعارف ومهارات تمكنهم من استبدال مشروبات الطاقة بخيارات صحية.
5. تشجيع النشاط البدني لدى الطلاب عبر تنظيم أنشطة رياضية يومية لتعزيز اللياقة والصحة العامة.
6. توصي الدراسة بضرورة إجراء دراسات مستقبلية تهدف إلى استكشاف العلاقة المتبادلة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، من أجل تحديد الآثار الإيجابية.
7. والسلبية لهذه الوسائل على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب وفهم طبيعة تأثيرها الدقيق.

بيان الإفصاح

- يُقر المؤلف بأنه لا توجد لديهم أي مصالح مالية ذات صلة أو جوهرية مرتبطة بالبحث الموصوف في هذه الورقة.
- **الموافقة الأخلاقية والموافقة على المشاركة:** تم الحصول على الموافقات الأخلاقية اللازمة من جامعة لينكولن-ماليزيا، وموافقة إدارة المؤسسات المستهدفة في البحث، حيث كانت المشاركة في هذه الدراسة طوعية. كما تم

- Al-Khalili, A., & Hassouna, N. (2021). Economic status and its impact on social confidence among adolescents. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Khalili, W., & Al-Sarraj, A. (2021). The effect of sports practice on the physical fitness of students. *Journal of Sports Sciences*, 15(3), 112-125. Scientific Publishing House.
- Al-Khawaldeh, N., & Al-Jarrah, M. (2018). Self-esteem among Syrian refugees in Jordan. *Psychological Studies*, 33(4), 89-107.
- Al-Krenawi, A., Graham, J. R., & Sehwal, M. A. (2019). Culturally sensitive social work practice with Arab clients in mental health settings. *Health & Social Work*, 44(1), e1-e11.
<https://doi.org/10.1093/hsw/hly045>
- Al-Kuwaiz, Z. (2020). The relationship between self-esteem and depression among secondary school students in Zliten. *Journal of Humanities and Applied Sciences*, (34).
- Al-Najjar, R., & Qatina, A. (2020). Priorities of Palestinian families in guiding their children during the secondary stage. Social Research Center.
- Al-Obaidi, Z. K. (2021). The impact of socio-economic level on self-esteem among secondary school students. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, University of Baghdad.
- Al-Omrani, R., & Al-Faqih, A. (2021). Mental health of adolescents in conflict environments: A Yemeni study. Arab Journal of Humanities, 39(1), 56-78.
- Al-Zaim, M., & Qutaish, O. (2020). Self-discipline and productivity at work. *Journal of Educational Administration*, 12(1), 78-92. Ministry of Education.
- Bani Khalid, A. (2022). The effectiveness of a counseling program based on the cognitive-behavioral approach in reducing
- Abu Daqqa, S., & Al-Sharif, M. T. (2020). The relationship between poverty and self-esteem among secondary school students in Gaza. *Journal of Social Sciences*, 28(1), 33–58. Islamic University – Gaza.
- Abu Farha, K., & Al-Khatib, Y. (2020). Sports and life skills development. Center for Educational Studies.
- Abu Hilal, K., & Al-Sarraj, M. (2019). Family income and its relationship with the attitude towards working while studying. *Journal of Educational Studies*, 12(3), 45-60.
- Ahmed, M., Ali, S., & Khan, A. (2020). Self-esteem and health behaviors among high school students: A cross-sectional study. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 552–558.
- Al-Azzah, M. Z., & Awad, M. H. (2019). Mental health among adolescents in the Gaza Strip: A field study under difficult socio-economic conditions. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 15(3), 45-60.
- Al-Eisawi, M. (2018). Working while studying in the secondary stage: A comparative study between affluent and limited-income families. Dar Al-Amal for Publishing.
- Al-Hilo, K., & Mustafa, A. (2019). The impact of political violence on the mental health of school students in Gaza. Al-Azhar University Journal (Humanities Series), 21(3), 45-67.
- Al-Jabali, A. (2021). Self-esteem and its relationship to academic achievement among secondary school students. *Journal of Educational Sciences*, 15(3), 45–67.
- Al-Khalidi, A. (2018). The impact of the Palestinian environment on mental health and self-esteem among secondary school students. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 12(3), 45-67.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135233>

- Dawani, H., Ismail, N., Alqutob, R., & Bashaireh, I. (2021). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress among Palestinian university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1186/s13033-021-00455-7>
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48(2), 90–101.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.2.90>
- Elbedour, S., ten Bense, R., & Bastien, D. T. (2007). Psychological distress in Palestinian adolescents. *Journal of Traumatic Stress*, 20(5), 889–899.
<https://doi.org/10.1002/jts.20248>
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem and physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 12(3), 312–324.
<https://doi.org/10.1123/pes.12.3.312>
- Hanani, A. (2024, June 25). Mental health well-being and quality of life among celiac, ulcerative colitis and Crohn's disease patients in Palestine. [Unpublished manuscript].
- Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations (2nd ed.). The Guilford Press.
- Ismail, M. (2013). Perceived body image and its relationship to self-esteem among a sample of adolescents in Nablus Governorate schools (Unpublished Master's thesis). Al-Quds University.
- the severity of depression and improving the sense of self-esteem among a sample of adolescents. *An-Najah University Journal for Research - Humanities*, 36(9), 1787–1824.
- Barber, B. K., McNeely, C. A., El Sarraj, E., Daher, M., Giacaman, R., & Arafat, C. (2014). Political violence and the Palestinian family: Implications for mental health and well-being. *Youth & Society*, 46(1), 149–173.
<https://doi.org/10.1177/0044118X12463919>
- Barghouth, K. (2021). Prevalence of smoking among secondary school students in the North West Bank. *Journal of Mental Health*, 9(2), 78–95.
- Barghouti, Y. (2021). Social factors affecting students' orientations towards work. Center for Research and Studies, An-Najah National University.
- Barghouti, Y., & Al-Zaanin, M. (2018). Financial stress and social adjustment disorders among students. Al-Quds Open University.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
<https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I., & Wold, B. (2012). Trajectories of global self-esteem development during adolescence. *Journal of Adolescence*, 35(1), 43–54.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.006>
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2002). Socioeconomic status and child development. *Annual Review of Psychology*, 53, 371–399.

- children: The Palestinian case. *Clinical Psychology Review*, 28(1), 36–47. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.10.005>
- Reissig, C. J., Strain, E. C., & Griffiths, R. R. (2009). Energy drinks and adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 99(1–3), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.07.011>
 - Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
 - Rubach, C., Bonanati, S., & Böhme, K. (2022). The development of self-concept during adolescence: A meta-analysis of longitudinal studies. *Educational Psychology Review*, 34(2), 459–488. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09632-7>
 - Shaima, S., & Sharifi, I. D. (2022). The relationship of self-concept to mental health among university students (Master's thesis). Larbi Ben M'hidi University.
 - Shawahneh, M., & Hanani, A. (2024). The relationship between mental health and (smoking, energy drinks) among secondary school students in Nablus Governorate. *Arts, Literature, Humanities and Sociology Journal*, (113), 123-150.
 - Thabet, A., & Abdel-Latif, M. (2020). Changes in self-esteem among Palestinian students: A longitudinal study. *Journal of Psychological Sciences*, 15(2), 112-134.
 - Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
 - Jabr, A. (2019). The impact of school sports on mental health. *Journal of Physical Education*, 12(3), 45-63.
 - Jabr, A., & Adwan, M. (2022). *Self-confidence and sports practice among school students*. Dar Al-Thaqafa for Publishing and Distribution.
 - Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2011). Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology*, 81(1), 59–77. <https://doi.org/10.1348/000709910X503501>
 - Marsh, H. W., & O'Mara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(4), 542–552. <https://doi.org/10.1596/1813-9450-10000>
 - Mounes, K. (2019). Self-esteem and its relationship to emotional innovation among primary school teachers in the Gaza Strip. *An-Najah University Journal for Research - Humanities*, 33(6), 933-962.
 - Munther, R. (2006). Alienation and its relationship to self-esteem among eleventh-grade students in southern Hebron (Unpublished Master's thesis). Al-Quds University.
 - Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
 - Palestinian Ministry of Health. (2021). Annual report on youth health behaviors in Palestine. <https://www.moh.gov.ps>
 - Qouta, S., Punamäki, R.-L., & El Sarraj, E. (2008). The impact of political violence on

- UNICEF. (2023). *Children in the State of Palestine: Situation analysis 2023*. United Nations Children's Fund.
- <https://www.unicef.org/mena/reports/children-state-palestine-situation-analysis-2023>
- World Bank. (2022). *Palestinian economic monitoring report: Spring 2022*. World Bank Group. <https://doi.org/10.1596/1813-9450-10000>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rubach, C., Bonanati, S., & Böhme, K. (2022). The development of self-concept during adolescence: A meta-analysis of longitudinal studies. *Educational Psychology Review*, 34(2), 459–488. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09632-7>
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
- UNICEF. (2023). *Children in the State of Palestine: Situation analysis 2023*. United Nations Children's Fund. <https://www.unicef.org/mena/reports/children-state-palestine-situation-analysis-2023>
- World Bank. (2022). *Palestinian economic monitoring report: Spring 2022*. World Bank Group. <https://doi.org/10.1596/1813-9450-10000>