

قلق المظهر يزيد العزلة بين طلاب الجامعات: دور الحساسية الاجتماعية والقلق الاجتماعي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). قلق المظهر يزيد العزلة بين طلاب الجامعات: دور الحساسية الاجتماعية والقلق الاجتماعي. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120996>

هل القلق بشأن المظهر الاجتماعي يؤدي إلى العزلة لدى طلاب الجامعات؟ دراسة تكشف عن دور الوساطة الحساسية الاجتماعية والقلق التفاعلي

ألا تشعر أحياناً أنك مراقب، وأن كل نظرة موجهة نحوك تحمل حكماً؟ هذا الشعور، الذي يراود الكثيرين، قد يكون أكثر حدة لدى طلاب الجامعات، خاصة مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي. ففي عالم الصور المثالية والفلتر الدائمة، يصبح المظهر الخارجي محوراً للقلق والتوتر. ولكن، هل يمكن لهذا القلق أن يتجاوز مجرد الشعور بعدم الرضا عن الذات، ليؤدي إلى عزلة اجتماعية حقيقية؟ هذا ما تسعى دراسة حديثة بقيادة تشانغ جي (J. Chang) إلى الإجابة عليه، مقدمة رؤية جديدة حول العلاقة المعقدة بين القلق بشأن المظهر، والحساسية الاجتماعية، والقلق التفاعلي، والشعور بالوحدة.

الإطار النظري

نظرية التنافر الذاتي ونظرية المقارنة الاجتماعية

تستند هذه الدراسة إلى نظريتين نفسييتين رئيسيتين: نظرية التنافر الذاتي (Self-Discrepancy Theory) ونظرية المقارنة الاجتماعية (Social Comparison Theory). توضح نظرية التنافر الذاتي، التي طورها إدوين توريجانس، أننا نمتلك تصورات مختلفة عن أنفسنا - الذات الفعلية، الذات المثالية، والذات الواجبة. عندما يكون هناك تباين كبير بين هذه التصورات، نشعر بالضيق والقلق. في سياق المظهر، قد يشعر الطالب بالقلق إذا كان يرى أن مظهره لا يتماشى مع صور "المثالية" التي يراها على وسائل التواصل الاجتماعي أو في محيطه. أما نظرية المقارنة الاجتماعية، التي قدمها ليون فيستينغ، فتشير إلى أننا نميل بشكل طبيعي إلى مقارنة أنفسنا بالآخرين، خاصة في المجالات التي نعتبرها مهمة. هذه المقارنات يمكن أن تكون "صاعدة" (مع من نعتقد أنهم أفضل منا) أو "هابطة" (مع من نعتقد أنهم أقل منا). في العصر الرقمي، غالباً ما تكون المقارنات صاعدة، مما يؤدي إلى الشعور بالنقص والدونية، وبالتالي زيادة القلق بشأن المظهر.

دور الحساسية الاجتماعية والقلق التفاعلي

تعتبر الحساسية الاجتماعية (Interpersonal Sensitivity) بمثابة "جهاز إنذار مبكر" للاعتداءات أو الرفض الاجتماعي المتصور. الأفراد ذوو الحساسية الاجتماعية العالية يميلون إلى تفسير سلوكيات الآخرين على أنها سلبية أو تهديدية، حتى لو لم يكن هناك دليل على ذلك. أما القلق التفاعلي (<https://arabpsychology.com/tag/social-anxiety/>) Social Anxiety فهو الخوف الشديد من التقييم السلبي من قبل الآخرين في المواقف الاجتماعية. تقترح الدراسة أن القلق بشأن المظهر يزيد من الحساسية الاجتماعية، مما يجعل الأفراد أكثر عرضة للقلق التفاعلي، وبالتالي الشعور بالوحدة. يمكن تشبيه الأمر بسلسلة من الأحداث: القلق بشأن المظهر يثير الحساسية، والحساسية تزيد من القلق في المواقف الاجتماعية، والقلق الاجتماعي يؤدي إلى تجنب التفاعلات، والتجنب يؤدي إلى العزلة.

المنهجية

عينة الدراسة وأدوات القياس

قام الباحث تشانغ وفريقه بدراسة عينة مكونة من 1255 طالباً جامعياً. تم استخدام أربعة مقاييس رئيسية لجمع البيانات: مقياس القلق بشأن المظهر (Appearance Anxiety Scale-Brief Version) لتقييم مستوى القلق بشأن المظهر الخارجي؛ مقياس الحساسية الاجتماعية (Interpersonal Sensitivity Scale) لقياس مدى حساسية الأفراد تجاه الرفض أو الانتقاد

الاجتماعي؛ مقياس القلق التفاعلي (Interaction Anxiousness Scale) لتقييم مستوى الخوف والقلق في المواقف الاجتماعية؛ ومقياس UCLA للوحدة (UCLA Loneliness Scale) لقياس الشعور بالوحدة والعزلة. تم تحليل البيانات باستخدام النمذجة المعادلة الهيكلية (Structural Equation Modeling) لاختبار النموذج الوسيط المقترح، بالإضافة إلى تحليل مقارنات المجموعات المتعددة (Multi-group comparisons) لفحص الاختلافات بين الجنسين.

إجراءات الدراسة

تم جمع البيانات من خلال استبيانات عبر الإنترنت. تم التأكيد على سرية البيانات وتشجيع المشاركين على الإجابة بصراحة. تم تحليل البيانات باستخدام برامج إحصائية متخصصة لتحديد العلاقات بين المتغيرات المختلفة. ركز التحليل على اختبار ما إذا كان القلق بشأن المظهر يؤثر على الوحدة بشكل مباشر، أو بشكل غير مباشر من خلال الحساسية الاجتماعية والقلق التفاعلي. كما تم فحص ما إذا كانت هذه العلاقات تختلف بين الطلاب الذكور والإناث.

النتائج

أظهرت النتائج أن القلق بشأن المظهر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالوحدة، سواء بشكل مباشر أو من خلال الوساطة التسلسلية للحساسية الاجتماعية والقلق التفاعلي. بمعنى آخر، الطلاب الذين يعانون من قلق أكبر بشأن مظهرهم كانوا أكثر عرضة للشعور بالوحدة، سواء بسبب تأثير القلق المباشر أو بسبب تأثيره على الحساسية الاجتماعية والقلق التفاعلي. كما كشفت الدراسة عن اختلافات مهمة بين الجنسين: وجد الباحثون أن الطلاب الإناث لديهم مسار تنبؤي أقوى من الحساسية الاجتماعية إلى القلق التفاعلي، مما يشير إلى أن الحساسية الاجتماعية قد تلعب دوراً أكثر أهمية في زيادة القلق الاجتماعي لدى الإناث، وبالتالي زيادة شعورهن بالوحدة.

الآثار السريرية والعملية

تحمل هذه الدراسة آثاراً مهمة للعاملين في مجال الصحة النفسية، والطلاب أنفسهم، والمجتمع ككل. بالنسبة للمعالجين النفسيين، تسلط الدراسة الضوء على أهمية معالجة القلق بشأن المظهر كعامل مساهم في الوحدة والعزلة الاجتماعية. يمكن استخدام العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدة الطلاب على تحدي الأفكار السلبية حول مظهرهم، وتطوير استراتيجيات للتكيف مع القلق الاجتماعي. بالنسبة للطلاب، يمكن أن تساعد هذه النتائج في زيادة الوعي بالعلاقة بين القلق بشأن المظهر والوحدة، وتشجيعهم على طلب المساعدة إذا كانوا يعانون من هذه المشكلات. أما على المستوى المجتمعي، فمن المهم تعزيز ثقافة تقبل التنوع وتشجع على تقدير الذات بغض النظر عن المظهر الخارجي. يمكن للمؤسسات التعليمية أن تلعب دوراً مهماً في ذلك من خلال تنظيم ورش عمل وبرامج توعية حول الصحة النفسية وتقدير الذات.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، تظهر بعض الاعتبارات الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، يولي المجتمع أهمية كبيرة للمظهر الخارجي، خاصة بالنسبة للإناث. قد يكون هناك ضغط اجتماعي كبير على الفتيات والنساء للامتثال لمعايير جمالية معينة، مما يزيد من القلق بشأن المظهر. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك وصمة عار مرتبطة بطلب المساعدة النفسية، مما يجعل من الصعب على الطلاب الذين يعانون من القلق أو الوحدة الحصول على الدعم الذي يحتاجونه. كما أن دور وسائل التواصل الاجتماعي قد يكون أكثر حدة في العالم العربي، حيث أن استخدام هذه المنصات مرتفع جداً، وقد تكون المقارنات الاجتماعية أكثر انتشاراً. لذلك، من الضروري تطوير تدخلات ثقافياً حساسة

تأخذ في الاعتبار هذه العوامل عند معالجة القلق بشأن المظهر والوحدة في العالم العربي. قد يشمل ذلك استخدام أساليب علاجية تتوافق مع القيم الثقافية، وتوفير الدعم النفسي في بيئات آمنة وسرية، وزيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية في المجتمع.

التوجهات المستقبلية والقيود

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها لا تخلو من بعض القيود. أولاً، تعتمد الدراسة على بيانات استقصائية ذاتية الإبلاغ، مما يعني أن النتائج قد تتأثر بالتحيز. ثانياً، الدراسة تركز على طلاب الجامعات فقط، مما يحد من إمكانية تعميم النتائج على فئات عمرية أخرى. ثالثاً، الدراسة لا تستكشف العوامل الأخرى التي قد تساهم في القلق بشأن المظهر والوحدة، مثل التجارب السابقة أو الظروف الاجتماعية والاقتصادية. في المستقبل، يمكن إجراء المزيد من البحوث باستخدام تصميمات طولية (Longitudinal designs) لتتبع التغيرات في القلق بشأن المظهر والوحدة بمرور الوقت. كما يمكن استكشاف دور العوامل الثقافية والاجتماعية بشكل أكثر تفصيلاً. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تطوير تدخل

Recommended Academic Training ¶

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → أصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Chang J. (2026). *The impact of appearance anxiety on loneliness among college students: an integrative model*. BMC Psychology, 14(1).

DOI: [10.1186/s40359-026-04269-z](https://doi.org/10.1186/s40359-026-04269-z)