الوعي الجسدي المتشيّئ كمنبئ بإسكات الذات لدى طالبات الجامعة

م. د سيف عدنان حسن

كلية التربية /الجامعة المستنصرية

saif_adnn_hasan@uomustansiriyah.eduiq

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢٥/٢/٢٣

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٥/٣/٢٣

الخلاصة :

تناول البحث الحالي الوعي الجسدي المتشيّئ كمنبئ بإسكات الذات لدى طالبات الجامعة، أهداف البحث: تعرف: ١-الوعي الجسدي المتشيّئ (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر)، ٢- الفروق في الوعي الجسدي المتشيّئ تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوجة-غير متزوجة)، ٣-اسكات الذات، ٤-الفروق في اسكات الذات تبعاً للحالة الاجتماعية، ٥-مدى اسهام الوعي الجسدي المتشيّئ بإسكات الذات لدى طالبات الجامعة). منهجية البحث: المنهج الوصفي الارتباطي. عينة البحث: عددها (٢٦٠) طالبة، أدوات البحث: تم بناء مقياسين لمتغيري الباحث (الوعي الجسدي المتشيّئ واسكات الذات) بالاعتماد على النظريتين اللتين تم اعتمادهما في البحث الحالي، وتم إجراء الصدق والثبات للمقياسين، الوسائل الإحصائية: تمت معالجة بيانات البحث بالوسائل الإحصائية التي تتلاءم مع طبيعة وأهداف البحث عن طريق الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). نتائج البحث: ١-لدى الطالبات وعي جسدي متشيئ (١-مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر مرتفع دال احصائيا)، ٢-لا توجد فروق في الوعي الجسدي المتشيّئ تبعا للحالة الاجتماعية،٣-اسكات ذات مرتفع دال احصائيا، ٤- توجد فروق دالة احصائياً في اسكات الذات تبعا للحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات، ٥- يسهم الوعي الجسدي المتشيّئ (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر) اسهاما طرديا بإسكات الذات ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وتم تفسير نتائج البحث على وفق نظريتي البحث المتبناة في البحث الحالي وخلص البحث الى توصيات ومقترحات.

الكلمات المفتاحية : الوعي الجسدي المتشيّئ، إسكات الذات، طالبات الجامعة.

Objectified Body Consciousness as a predictor of Self-silencing among female university students

Lec. Dr. Saif Adnan Hasan

Mustansiriyah University/ College of Education

saif_adnn_hasan@uomustansiriyah.edu.iq

Date received: 23/2/2025
Acceptance date: 23/3/2025

Abstract:

The current research addresses objectified body consciousness as a predictor of self-silencing among female university students: The **research aims** to identify (1-objectified body consciousness (body surveillance, body shame, appearance control beliefs), 2-differences in Objectified Body Consciousness according to social status (married-unmarried), 3-self-silencing 4-differences in self-silencing according to social status, 5-The extent of Objectified Body Consciousness contributions to self-silencing in female students). **Research Methodology**: descriptive correlational Approach. research Sample:(260) female students, **Research Instruments**: Two scales of the researcher's variables (Objectified Body Consciousness and Self-silencing) were constructed relying on the two theories adopted in the present research, and the validity and stability of the two measures were conducted, **Statistical means**: Statistical analysis that fit the nature and objectives of the research through the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). **Research results**: 1-female students have Objectified Body Consciousness(1-body surveillance, body shame, appearance control beliefs were statistically high, and 2- statistically significant silence, 3-no differences in objective body awareness according to social status), 4- There are statistically significant differences in self-silencing according to social status in favor of married women, Objectified body consciousness (body surveillance, body shame, appearance control beliefs) to self-silencing and was statistically significant at level (0,05) The research results were interpreted in accordance with the two research hypotheses adopted in the current research. **Recommendations** and **suggestions**

Keywords: Objectified Body Consciousness, self-silencing, female university students.

مشكلة البحث:

تؤدي هرمونات البلوغ تغييرات ملحوظة في جسد المرأة، والتي بدورها تغير الطريقة التي تتفاعل بها مع العالم الاجتماعي وتختبره في البيئة الاجتماعية (Warren,1983, p. 3). ويصبح جسد المرأة الجديد، بمعنى ما، "وكأنه ملكاً عاماً" وينظر إليه الآخرون بشكل متزايد ويعلقون عليه ويقيمونه. ومع هذه التغييرات، تصبح المرأة أكثر "انخراطاً في ثقافة تجعلها تميل الى ان جسدها شيء يجب ان ينظر اليه الاخرون ويقيمونه، وهذا ما يطلق عليه الوعي الجسدي المتشيّئ (Fredrickson & Roberts, 1997, p. 194). اذ عندما يُنظر الى المرأة بهذه الطريقة في ثقافة مجتمع ما، يترسخ لديهن ويتم التعامل معهن على انهن اشياء موجودة لاستخدام ومتعة الآخرين ويسعين الى ان يحققن ذلك وليس كأشخاص لديهن القدرة على العمل واتخاذ القرار بشكل مستقل، ونتيجة هذه التغيرات التي تطرأ على البلوغ والتوقعات الثقافية، تطور النساء علاقة معقدة وعدائية مع أجسادهن وهذا يعرضهن بشكل كبير بأن يعانين من الاكتئاب (Neumark-Sztainer et al., 200, p. 171). ويتكون الوعي الجسدي المتشيّئ من عدة عوامل "مراقبة الجسد كمراقب خارجي" و"الخجل من الجسد عندما لا يرقى الى ما يسعن الى تحقيقه" و"معتقدات السيطرة على المظهر" (McKinley & Hyde, 1996, p. 181). وتوفر الدراسات حول الوعي الجسدي المتشيّئ التي أجريت على طالبات الجامعة، أدلة على أن الوعي الجسدي المتشيّئ يؤدي الى تجارب جسدية سلبية. على سبيل المثال اشارت دراسة McKinley & Hyde (1996) الى ان مراقبة الجسد ترتبط طرديا بانخفاض تقدير الجسد وزيادة الأكل المقيد والأكل المضطرب، ويرتبط الخجل من الجسد طرديا بانخفاض تقدير الجسد، والأكل المقيد والأكل المضطرب. وان معتقدات التحكم ارتبطت طرديا بالسلوكيات السلبية، كزيادة تواتر الأكل المقيد ومشكلات الأكل لدى طالبات الجامعة (McKinley & Hyde, 1996, p. 181). وأكد علماء النفس على ان الوعي الجسدي المتشيّئ يعد عامل ضعف خطر للاضطرابات النفسية لدى النساء، فالنساء يتعرضن للتشييء الجنسي مع تقدمهن في مرحلة المراهقة وفي المرحلة الجامعية. اذ يبدأن في النظر إلى أنفسهن كأشياء، ويطورن صورة سلبية للجسد، وفي المقابل، يعانين من معدلات أعلى للإصابة بالاضطرابات كالاكتئاب واضطرابات الأكل والخلل الجنسي وغير ذلك من النتائج السلبية وقد دعمت الدراسات الارتباطية الكبيرة وعدد قليل من الدراسات هذه العلاقات النظرية (Lindberg et al., 2006, p, 65). اذ اشارت دراسة Kuring & Tiggemannh (2004) إلى ان الوعي الجسدي المتشيّئ (المراقبة والخجل ومعتقدات السيطرة على المظهر) ينبئ طرديا بالمزاج المكتئب لدى النساء واضطرابات الأكل وقلق المظهر (Tiggemann & Kuring, 2004, p. 299). ومنذ فترة طويلة فان الوعي الجسدي المتشيّئ منتشر بين طالبات الجامعة والبالغين. وهذا يعني أن غالبية النساء غير راضيات عن أجسادهن، ومن ثم، فإن المواقف السلبية تجاه الجسد كانت منتشرة (Lindberg et al., 2006, p. 66). وأشارت دراسة Masood, (2018)

Sulman, Rashid, Ashraf & Qaisar الى ان ارتفاع الوعي الجسدي المتشيّئ "عوامله الثلاثة" ارتبطت طرديا بأنماط الاكل المضطربة واضطراب صورة الجسد لدى طالبات الجامعة (Masood et al., 2018, p. 1).

ومن جانب اخر فان إسكات الذات ليس مستقلاً عن البنية الاجتماعية التي تعيش فيها المرأة بل إنه متجذر بقوة في معايير النوع الاجتماعي التي تفرضها الثقافة على المرأة. وينشأ هذا من محاولة "ملء دور جنساني يتميز بالسلبية، وخجل الجسد، وخوف وضعف المرأة"، وقد يفسر هذا إلى حد ما الفجوة الكبيرة في انتشار الاضطرابات النفسية المحددة مثل الاكتئاب الذي يعد اسكات الذات سبب رئيس فيه (Jack & Ali, 2010, p. 141). ويعد إسكات الذات الذي يتجسد بقمع صوت المرأة الداخلي وعدم التعبير عن مشاعرها واحتياجاتها للحفاظ على علاقاتها مع الاخرين بأنه أحد الاستجابات غير التكيفية للغاية للأفراد الضعفاء الذين من الواضح أنهم يتسمون بحساسية شخصية عالية جدًا واستجابات للتفاعلات الشخصية السلبية والضغوط المرتبطة بها (Besser et al., 2010, p. 306). إن لإسكات الذات تأثير سلبي على الصحة العقلية للنساء، كالاكتئاب وسلوكيات الأكل المضطربة (Shouse & Nilsson, 2011, p. 451). ويفسر اسكات الذات ارتفاع الاناث بشكل أكبر في اضطرابات معينة فضلا عن تجربتهن معها، كالفجوة بين الجنسين في الإصابة في الاضطرابات النفسية كالاكتئاب واضطرابات الأكل وما إلى ذلك. كما أنه يؤثر في المرونة بشكل سلبي، وقد اشارت دراسة Maji & Dixit (2019) الى ان اسكات الذات يرتبط طرديا بالاكتئاب لدى طالبات الجامعة (Maji & Dixit, 2019, p. 3). واشارت دراسة Frank & Thomas (2003) الى ان اسكات الذات وتصورات الذات الخارجية ترتبط طرديا باضطرابات الاكل لدى طالبات الجامعة، اذ ان من خلال عملية التنشئة الاجتماعية يتم تعليم النساء رؤية أنفسهن في علاقة بالآخرين، وتجنب المواجهة، والامتثال للمثل المجتمعية فيما يتعلق بالنحافة (Frank& Thomas, 2003, p. 219). وقد يظهر اسكات الذات لدى الأشخاص الذين يعانون من مستويات عالية من النقد الذاتي– انعكاس لتوجه استبطاني يتضمن تركيزًا تقييميًا على تحقيق الأهداف الشخصية والعمل نحو المعايير بطريقة مستقلة ويعد استجابة عقابية وتقييمية كبيرة للذات عندما لا يتم تحقيق المعايير وعدم تلبية التوقعات، لأنهم يعاقبون أنفسهم ويشعرون بالخجل بشأن جوانب من شخصيتهم وسلوكهم. وبالمثل، قد يسكت الأشخاص الذين يسعون إلى الكمال–الضغط على الذات لكي تكون كاملاً لأنهم يخشون ارتكاب الأخطاء وعواقب ارتكاب هذه الأخطاء. او لأنهم يستمرون بشكل مفرط في تقديم صورة الكمال الموصوف اجتماعيا– للحصول على الموافقة والسعي إلى إرضاء الآخرين (Besser et al., 2010, p. 285). واظهرت نتائج دراسة Besser, Flett & Davis (2003) أن اسكات الذات مرتبط طرديا

بالنقد الذاتي والشعور بالوحدة، والاكتئاب، لدى طلبة الجامعة، وأيضا أظهرت ان إسكات الذات كان وسيطًا للعلاقة بين النقد الذاتي والشعور بالوحدة (Besser et al., 2003, p.1735).

وتشير الأدبيات اعلاه إلى أن الوعي الجسدي المتشيّئ قد ينبئ بإسكات الذات لدى الطالبات، اذ ان الاهتمام بنظرة الاخرين التي تجسد لدى الاناث ميل بأن أجسادهم شيء يجب ان ينطر اليه الاخرون ويقيمونه، تجسد لدى الاناث تركيز مفرط على الجسد ويمكن أن ينبئ لدى الطالبات ذلك بأن يعتدن على التركيز على إرضاء الاخرين واسكات اصواتهن الداخلية وقمع مشاعرهن وآرائهن للحفاظ على نظرة مقبولة اجتماعياً وتجنب خسارة الاخرين الذي يؤدي الى احتمالية اصابتهن باضطرابات نفسية وخاصة الاكتئاب. وتتجسد مشكلة البحث الحالي بالسؤال الاتي: هل ينبئ الوعي الجسدي المتشيّئ بإسكات الذات لدى طالبات الجامعة؟

أهمية البحث:

إن وجود الفرد كمتفرج على جسده مرتبط ارتباطًا وثيقًا بالتنشئة الاجتماعية الأنثوية، أذ تنعكس القيمة الشخصية و"الصحة" في المظهر الخارجي. ومنذ الطفولة المبكرة، يتم تشجيع الاناث على أن يصبحن مدركات بكيفية عرض الجسد للآخرين للتقييم بصورة تتناسب مع المعايير الثقافية (Spitzack, 1990, p. 33). اذ أشارت دراسة Liu, Gao, Sun, Dou, Lu, Jia, ... & Han (2024) إلى أن الوعي الجسدي المتشيّئ يرتبط طرديا بإجراء عمليات التجميل لدى طالبات الجامعة، واستنتجت الدراسة الى انه لكي يتمكن الطالبات من تبني موقف صحيح تجاه جراحة التجميل وتعزيز صحتهن البدنية والعقلية، يجب أن نركز على الوعي الجسدي المتشيّئ وعلى الوضع الثقافي الذي يعزز ذلك الوعي (Liu et al., 2024, p,p.1-10). واشارت دراسة Appu & Lukose (2022) إلى ان هناك علاقة طردية بين الوعي الجسدي المتشيّئ وقلق التفاعل الاجتماعي، وأكدت الدراسة على ضرورة الإدراك الصحيح لدى الافراد. اذ قد يفسد الوعي الجسدي المتشيّئ حياتهم، لذلك فإن تطوير الثقة بالنفس عملية حيوية في التطور الاجتماعي الناضج (Appu & Lukose, 2022, p. 7). ولقد حظي الوعي الجسدي المتشيّئ باهتمام حديث كعامل خطر محتمل للاكتئاب واضطراب الأكل. وعلى الرغم من أن تتم مناقشته عموماً من حيث النمو، إلا أن الأبحاث القائمة حاليا فحصت في المقام الأول تجارب الطلاب الجامعيين (Lindberg et al., 2006, p, 65). اذ إن تجربة الجسد تعد مجالًا مهمًا للبحث النفسي، لأن المشاعر السلبية تجاه الجسد تفرض عواقب سلبية على الحياة لدى المرأة ولتفسير تجربة الجسد السلبية للنساء، يشير الباحثون عادةً إلى أسباب مثل الأدوار الجنسانية أو ضغوط المستهلكين ووسائل الإعلام. وعلى الرغم من أن هذه التفسيرات توفر مستوى معينًا من الفهم، إلا أنها لا تزودنا بالكثير من المعلومات (McKinley & Hyde, 1996, p. 181). واكدت دراسة Rai, S., & Sachdeva (2017)

على ان الثقافة والمجتمع تعمل على إضفاء صفة التشيّئ على النساء جنسيًا. وأشارت الى ان هناك علاقة عكسية بين الوعي الجسدي المتشيّئ وتقدير الذات وأن النساء لديهن ميل إلى استيعاب وجهة نظر الطرف الثالث لهن باعتبارهن الصورة المثالية. ويؤدي هذا أيضًا إلى مراقبة ذاتية لا نهاية لها مما يتسبب في معاناة النساء من اضطرابات الأكل. وأن النساء يملن الى إضفاء صفة التشيّئ على الذات بشكل اكبر في وجود الجنس الآخر. وإن وسائل الإعلام لها تأثير هائل على إضفاء المثالية على معايير الجمال (Rai & Sachdeva, 2017, p. 6). وللوعي الجسدي المتشيّئ له آثار مهمة ليس فقط على الصحة البدنية والعاطفية للنساء ولكن أيضًا على الأداء المعرفي للمرأة والمكانة الاجتماعية، وهي قضايا بالغة الأهمية بالنسبة للنساء الشابات الناضجات في البيئة الجامعية. ولعل الأمر الأكثر أهمية هو أن تجارب إضفاء طابع التشيّئ على النساء تتراكم وتتحد، مما يزيد من تعقيد وتكثيف آثارها ويشكل مخاطر النتائج السلبية على الصحة العقلية. ونظراً لمجموعة هذه التجارب السلبية، فمن المرجح أن تؤدي مثل هذه التراكمات إلى المساس بجوانب من رفاهية المرأة بشكل عام، أو بعافيتها (Sinclair & Myers, 2004, p. 151). واشارت دراسة Sinclair & Myers (2004) الى ان الوعي الجسدي المتشيّئ يعد اطارا لفهم تجارب الجسد السلبية لدى الطالبات ويرتبط عكسيا بالرفاهية (Sinclair & Myers, 2004, p.150).

فالمخاوف بشأن موافقة الاخرين ترتبط بالنقد الذاتي والكمال، فالأشخاص الذين يمارسون إسكات الذات يعانون من أشكال مزمنة ومدمرة من الإجهاد والتي قد تؤدي في النهاية إلى مشكلات صحية. وان عنصر الضعف هو "الاعتماد" الذي يتجسد باتجاه يتضمن الانشغال بالآخرين والحاجة إلى إبقائهم على مقربة هو الذي ينبغي أن يكون الأكثر صلة بإسكات الذات، وتشير البيانات الحديثة إلى أن النقد الذاتي والاعتماد يتفاعلان بحيث يكون الأشخاص الذين يتميزون بهذين التوجهين بشكل مشترك معرضين بشكل خاص لخطر الاكتئاب وهي توجهات مميزة، إلا أنها تشترك في بعض العوامل التي من شأنها أن تسهم في الميل المشترك نحو إسكات الذات (Besser et al., 2010, p. 286). واكدت دراسة Naeem, Bashir, Qureshi & Saleem (2024) على ان هناك علاقة طردية بين إسكات الذات والاعتماد المتبادل وعكسية بالرفاهية الذاتية لدى المتزوجين. وتبين ان للاعتماد دور وسيط للعلاقة بين إسكات الذات والرفاهية الذاتية وهذا الدور منبئ ينعكس سلبيا في الرفاهية الذاتية، وتبين هذه النتائج أن تجربة إسكات الذات والاعتماد المتبادل يمكن أن تؤثر سلبًا في الرفاهية الذاتية للأفراد المتزوجين. ونتيجة لذلك، قد تؤثر على علاقتهم الزوجية (Naeem et al., 2024, p. 1). فالنساء معرضات لخطر الاكتئاب عندما يقمن بقمع أفكارهن ومشاعرهن الحقيقية لتجنب الصراع. اذ أظهرت نتائج دراسة Whiffen, Foot & Thompson (2007) ان إسكات الذات يتوسط العلاقة بين الصراع الزواجي وأعراض الاكتئاب. أي انه يظهر نتيجة لتجنب الصراع وسبب للاكتئاب (Whiffen et al., 2007, p. 993). وتتطور المعايير الجنسانية المتعلقة بسلوك المرأة الخانع

والخاضع إلى نظرة فوقية بين النساء. ويمكن فهم "النظرة الفوقية" على أنها "الصوت الثقافي والأخلاقي الذي يدين الذات لانحرافها عن "الواجبات" الموصوفة ثقافيًا"(Jack & Ali, 2010, p. 5). اذ اظهرت نتائج دراسة Jones (2024)الى ان احد أسباب اسكات الذات هو دافع النساء لإدامة الصورة النمطية التي حددها المجتمع للنساء وأن الخوف على هذه الصورة النمطية لديهن هو الذي يؤدي الى إسكات الذات كشكل من أشكال الحماية (Jones, 2024, p. 47). اذ ان هذه النظرة الفوقية تجعل النساء يتبعن المعايير الاجتماعية الداخلية التي تتضمن التسلسل الهرمي القائم على الجنس. ولكن هناك صراع مستمر بين "الأنا" و"النظرة الفوقية"، وهذا أكثر وضوحًا بين النساء المصابات بالاكتئاب وهناك ميل إلى وجود ثلاثة أنواع من المخاوف التي تعمل كقوة دافعة وراء إسكات الذات. أولا: الخوف من الفناء عندما يتعلق الأمر بأمن المرء إلى جانب الأطفال. والنساء، وخاصة عندما يعتمدن ماليًا على شركائهن، غالبًا ما "يسكتن أنفسهن وهذا أفضل الوصول الى الطلاق أو الانتحار. ثانيا: عندما يعتبرن أنفسهن غير محبوبات أو لا قيمة لهن، يميلن إلى اسكات أصواتهن وكذلك ذاتهن الحقيقية لحماية أنفسهن. ثالثا: عندما تشعر النساء بالخوف من أن مشاعرهن خاطئة ومن ثم يعتقدن ان التعبير عنها سيؤدي إلى الرفض من الآخرين (Maji & Dixit, 2019, pp. 5–6). وقد وجدت دراسة Inman & London (2022) ان اسكات الذات يتوسط العلاقة الطردية بين حساسية الرفض وتجارب العنف لدى الأزواج من طلبة الجامعة، وجدت الدراسة ان حساسية الرفض تنبأت بالوقوع ضحية للعنف بين الشريكين (أي أن تكون هدفًا للعنف) من خلال إسكات الذات. وبالمثل، تنبأت حساسية الرفض طرديا بارتكاب العنف بين الشريكين (أي أن تكون عنيفًا تجاه شريكك) من خلال إسكات الذات(Inman & London, 2022, p. 12475).

ان انخفاض الوعي الجسدي المتشيئ قد ينبئ بانخفاض إسكات الذات من خلال توجيه انتباه الطالبات الى جوانب أخرى من جوانب ذواتهن الذي يؤدي بهن الى ان لا يركزن على نظرة الاخرين وهذا بدوره يقلل من فرصهن في السعي لإرضاء الاخرين الذي يتمثل بقمعهن لمشاعرهن الداخلية او يتجنبن التعبير عن آرائهن وذلك للحفاظ على العلاقات الصحية وتقليل فرص اسكات الذات لدى طالبات الجامعة.

-**الاهمية النظرية:** اهتمام البحث بدراسة متغيرات ذات أهمية لدى النساء خاصة طالبات الجامعة كون ان الوعي الجسدي المتشيّئ تظهر لدى الاناث في مرحلة المراهقة والشباب اما اسكات الذات يظهر في ظل العلاقات الاجتماعية التي تتسم بها المرحلة الجامعية وأيضا بين الأزواج. فضلا عن ان البحث الحالي ركز على متغيرات لها دور كبير في ظهور اعراض للاضطرابات النفسية كالاكتئاب واضطرابات الاكل كما ورد في الادبيات وطرح فكرة ان احد المتغيرات هو منبئ للأخر لذلك يعد إضافة نظرية لأدبيات علم النفس من ناحية الجمع بين هذه المتغيرات لدى طالبات الجامعة.

- **الاهمية التطبيقية** ركز البحث الحالي على تحديد احد عوامل ممكن ان يستهدفها الباحثون في جانب الوقاية والعلاج النفسي كونها أسباب محتملة للاضطرابات النفسية، فضلا عن وفر البحث الحالي مقاييس لقياس متغيرات البحث التي ممكن ان توفر الجهد المبذول والوقت الذي يستغرقه الباحثين في بناء المقاييس وممكن استعمالها في دراساتهم على مجتمعات أخرى، فضلا عن أعطت الدراسة وصف للأسباب التي تعمل على ظهور هذه المتغيرات على سبيل المثال احد هذه الاسباب عملية التنشئة الاجتماعية.

اهداف البحث: هدف البحث الحالي الى تعرف:

١- الوعي الجسدي المتشيّئ (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر) لدى طالبات الجامعة

٢- دلالة الفروق في الوعي الجسدي المتشيّئ (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر) لدى طالبات الجامعة تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوجة-غير متزوجة).

٣- اسكات الذات لدى طلبة الجامعة.

٤- دلالة الفروق في اسكات الذات لدى طالبات الجامعة تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوجة-غير متزوجة).

٥- مدى اسهام الوعي الجسدي المتشيّئ (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر) بإسكات الذات لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث: تحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات الجامعة المستنصرية للتخصصات العلمية والإنساني وللدراستين الصباحية والمسائية لجميع المراحل لعام ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

تحديد المصطلحات

- **التعريف النظري للوعي الجسدي المتشيّئ Objectified body consciousness، عرفه:**

- **McKinley & Hyde (1996)** "ميل إلى رؤية ذات المرء كشيء يجب أن ينظر إليه الآخرون ويقيمونه" (McKinley & Hyde, 1996, p. 183). ويتكون من ثلاث عوامل حددها **McKinley & Hyde (1996)** هي:-
- **مراقبة الجسد Body surveillance** "المراقبة المستمرة لكيفية ظهور جسد المرء، أي النظر إلى الجسد كمراقب خارجي"(McKinley & Hyde, 1996, p. 183).
- **الخجل من الجسد Body shame** "الشعور بالخجل عندما لا يتوافق الجسد مع المعايير المجتمعية المقبولة" (McKinley & Hyde, 1996, p. 183).

- **معتقدات السيطرة على المظهر Appearance Control Beliefs** "مقدار السيطرة الذي تعتقد المرأة أنها تمتلكها على مظهرها"(McKinley & Hyde, 1996, p. 184).

- **تبنى الباحث التعريف النظري McKinley & Hyde (1996)** وقد تبنى الباحث تعريف لهذان المنظران لأنه تبنى نظريتهما وتم بناء مقياس بالاستناد الى نظريتهما.

- **أما التعريف الإجرائي للوعي الجسدي المتشيّئ:** عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لكل مقياس فرعي على حدة متضمنة في أداة، يعبر عنها بدرجة لكل مقياس فرعي على حدة لأغراض هذا البحث.

٢- التعريف النظري لإسكات الذات Self-silencing، عرفه:

Jack & Ali (2010) " ميل الى قمع التعبير عن الأفكار والمشاعر الذاتية الحقيقية بهدف الحفاظ على العلاقات مع الاخرين او لتجنب النزاعات" (Jack & Ali, 2010, p. 5).

- **تبنى الباحث تعريف النظري Jack & Ali (1991)** وقد تم تبني تعريف هذان المنظران لأنه تبنى نظريهم وتم بناء مقياس بالاستناد الى نظريتهما.

- **أما التعريف الإجرائي لإسكات الذات:** عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمتغير اسكات الذات متضمنة في أداة، يعبر عنها بدرجة كلية لأغراض هذا البحث.

اطار نظري: أولا: النظرية التي فسرت الوعي الجسدي المتشيّئ

نظرية الوعي الجسدي المتشيّئ McKinley & Hyde (1996) Objectified Body Consciousness Theory fur

تمت الإشارة الى هذه النظرية في العديد من ادبيات علم النفس على سبيل المثال (Nasrallah et al., 2025) (Brasil et al., 2024) ,(Linardon et al., 2023) ,(Hyde & Mezulis, 2020) (Sabiston et al., 2019), (Neff et al., 2018). وان المبدأ الأساسي للنظرية هو أن الجسد الأنثوي مبني اجتماعيًا كشيء يجب النظر إليه على سبيل المثال، حتى في مرحلة الطفولة، يتم تقييم الفتيات على أساس مظهرهن، في حين يتم تقييم الأولاد على جوانب أخرى، مثل القوة والتنسيق واليقظة (Sinclair & Myers, 2004, p. 151).

وتؤكد هذه النظرية على العوامل الشخصية التي تتعلق بتجربة الجسد، وليس السياق الاجتماعي الذي تحدث فيه تجربة الجسد (McKinley & Hyde, 1996, p. 181).

وتفترض النظرية آلية واحدة لتطور تقدير سلبي للجسد ونتائج سلبية مرتبطة بذلك. وفقا للنظرية، تتعرض الفتيات لكميات متزايدة من التشييء الجنسي من جانب الآخرين مع تطور أجسادهن. وبمرور الوقت، يؤدي هذا التشييء المزمن إلى دفع بعض الفتيات إلى استيعاب وجهات نظر الآخرين؛ وينظرن إلى أنفسهن كأشياء يجب النظر إليها وتقييمها ويرتبط هذا الوعي بالكثير من النتائج السلبية (Lindberg et al., 2006, p. 66).

وتعد النظرية إطار نظري لفهم تجربة جسد المرأة، وتقترح النظرية أن البناءات الثقافية لجسد الأنثى، بما في ذلك توقعات الجاذبية الجسدية والجنسية، تؤدي إلى عدد لا يحصى من الخبرات السلبية للنساء، بما في ذلك مراقبة مستمرة لمظهرهن، والخجل من أجسادهن، وتقدير الجسد السلبي، والأكل المقيد ومشاكل الأكل وتوفر إطارًا لفهم المشاعر السلبية لدى الشابات وتجارب الجسد وتأثيرها على الرفاهية (Sinclair & Myers, 2004, p. 151).

وأشارت الى أن المستويات المرتفعة من الوعي الجسدي المتشيّئ تؤدي إلى تجربة جسدية سلبية لدى النساء. ويتكون هذا الوعي من ثلاثة عوامل وهي ذات اهمية في تجربة الجسد لدى المرأة (McKinley & Hyde, 1996, p. 182).

الأول: مراقبة الجسد: إن المبدأ الأساسي للنظرية هو أن الجسد الأنثوي مبني كشيء لرغبة الذكور ومن ثم هذا الجسد موجود لتلقي نظرة "الآخر" أي الذكر. وإن المراقبة الذاتية المستمرة لدى النساء، ورؤية أنفسهن كما يراهن الآخرون، تعد ضرورية لضمان امتثالهن للمعايير الجسدية المحددة ثقافياً وتجنب الأحكام السلبية. وتصبح علاقة النساء بأجسادهن علاقة موضوع ومتفرج خارجي؛ حيث يوجدن كأشياء لأنفسهن. وتتعلم النساء ربط مراقبة الجسد بحب الذات والصحة والإنجاز الفردي. ولكن للمراقبة الذاتية المستمرة آثار سلبية على النساء. اذ أنه عندما يركزن انتباههن على أنفسهن ويدركن معايير السلوك، فإنهن يقارنن أنفسهن بهذا المعيار ويحاولن تقليل أي تناقض. وإذا لم تتمكن النساء من تقليل هذا التناقض، سيشعرن بالسوء. فضلاً عن يمكن ان يجعل التركيز على الذات النساء أكثر عرضة للتأثر بالأشخاص الآخرين ويقلل من قدرتهن على التركيز على العالم الخارجي (McKinley & Hyde, 1996, p. 183).

الثاني الخجل من الجسد: إن المعايير الثقافية للجسد توفر للمرأة المثل الأعلى الذي تقارن به نفسها عندما تنظر إلى جسدها. وإن هذه المعايير تجعل الأمر يبدو وكأن هذه المعايير تأتي من داخل المرأة، وتجعل تحقيق هذه المعايير يبدو وكأنه خيار شخصي وليس نتاجًا للضغوط الاجتماعية. وإن النساء يرغبن في أن يكن "جميلات". وعندما يتم بناء هذه الرغبة كخيار شخصي، فإن النساء أكثر استعدادًا للامتثال مقارنة بالحالة التي يعتقدن فيها أن

المعايير كانت مفروضة من الخارج. ومع ذلك، هناك ضغوط اقتصادية وشخصية كبيرة على النساء لتحقيق نوع معين من الجسد. بالإضافة إلى ذلك، فإن إعطاء المرأة خيارًا محدودًا بين كونها "أنثوية" أو "ذكورية" يجعل نتيجة القرار مؤكدة. إن هذا "الاختيار" يربط تحقيق المعايير الثقافية التي تتعلق بجسد المرأة مع هويتها ويجعله مصدرًا محتملًا للتمكين الشخصي. ومع ذلك، فإن استيعاب معايير الجسد الثقافية يمكن أن يكون أيضًا مصدرًا للخزي الشديد. وإن المعايير الثقافية للجسد الأنثوي من المستحيل تقريبًا تحقيقها بالكامل. مما يشير إلى أن نوع الجسد يتم تحديده وراثيًا وليس بيئيًا. وأن وزن الجسد قد لا يكون قابلاً للتغيير كما يشير الأطباء ووسائل الإعلام. وإن الجسد النحيف، ربما يكون أهم معيار حالي للجاذبية، وهو الأسهل بالنسبة للنساء الشابات. وتميل المعالم البيولوجية الطبيعية في حياة المرأة، مثل البلوغ والولادة وانقطاع الطمث، إلى جعل المرأة تكتسب وزنًا على مدار عمرها. وبالتالي، قد يكون من الصعب على معظم النساء تحقيق هذه المعايير. ولأن المعايير الثقافية للجسد الأنثوي يكاد يكون من المستحيل تحقيقها بالكامل، فإن النساء اللاتي يستوعبن هذه المعايير، ويربطن تحقيق هذه المعايير بهويتهن، قد يشعرن بالخزي عندما لا يرقين إلى المستوى المطلوب. وقد يكون الخجل عاطفة شائعة تشعر بها النساء فيما يتعلق بأجسادهن. وهذا الخجل ليس مجرد مشاعر سلبية تجاه الجسد، بل تجاه الذات. وأن مقدار الخجل الذي تشعر به المرأة تجاه جسدها هو مقياس لمدى استيعابها للمعايير الثقافية (McKinley & Hyde, 1996, pp. 183–184).

الثالث معتقدات السيطرة على المظهر: تعتمد النظرية على افتراض أساسي مفاده أن النساء مسؤولات عن مظهر أجسادهن ويعتقدن بضرورة ان يبذلن جهدًا كافيًا للتحكم في مظهرهن للامتثال الى المعايير الثقافية. وإن إقناع النساء بأنهن مسؤولات عن مظهرهن أمر ضروري لجعلهن يقبلن الجاذبية كمعيار معقول للحكم على أنفسهن. وإن بناء تحقيق المعايير الثقافية التي تتعلق بالجسد كخيار، يشجع الاعتقاد بأنه يمكن التحكم في المظهر. وعلى الرغم من أنه لا يمكن التحكم في العديد من جوانب المظهر، إلا أن هناك بعض الفوائد للنساء في الاعتقاد بأنهن قادرات على التحكم في مظهرهن. إن العمل على التحكم في المظهر هو إحدى الطرائق التي يمكن للنساء من خلالها رؤية انفسهن على انهن "أنثويات" فالتحكم في المظهر مهارة تمنح النساء شعوراً بالكفاءة لا يتنازلن عنها بسهولة. فعندما يعتقد الناس أنهم يسيطرون على الأمور، حتى عندما لا يكونون كذلك، فإن صحتهم النفسية والجسدية تتعزز. وقد يكون هذا مهماً بشكل خاص لأن المعايير الثقافية لمظهر الجسد يصعب أو يستحيل على كثيرين تحقيقها. ويساعد وهم السيطرة الناس على التعامل مع المواقف العصيبة ويجعلهم مثابرين في متابعة أهدافهم. لذلك، فإن الاعتقاد بأنهم قادرون على التحكم في مظهرهم قد يخفف بعض الضغوط التي تصاحب مراقبة الجسد واستيعاب المعايير الثقافية للجسد وقد يوفر نتائج نفسية أكثر إيجابية بالنسبة للنساء. ومن المؤسف أن معتقدات السيطرة قد تشجع أيضاً على سلوكيات سلبية لدى النساء، مثل تقييد تناول الطعام

الذي قد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالصحة، وقد يؤدي في الواقع إلى زيادة الوزن عن طريق تغيير العمليات الأيضية، وقد يكون السبب الأكثر استخفافًا بالمرض وقد يكون تقييد تناول الطعام مرتبطًا أيضًا باضطرابات الأكل. بالإضافة إلى هذه التأثيرات الصحية، قد يكون تقييد تناول الطعام له تأثيرات معرفية سلبية (McKinley & Hyde, 1996, pp. 184–185).

وتشير النظرية الى أن الوعي الجسدي المتشيّئ يخلق لدى المرأة علاقة حالة متناقضة مع جسدها. فمن ناحية، تظهر سلوكيات مثل حب الذات من خلال المراقبة، و"اختيار" المعايير الثقافية للجسد، واكتساب مهارات التحكم في المظهر ويمكن أن تبدو هذه تجارب إيجابية ومُمكِّنة للنساء. ومن ناحية أخرى، فإن كل من هذه السلوكيات لها أيضًا عواقب سلبية على كيفية شعور المرأة تجاه جسدها وذاتها (McKinley & Hyde, 1996, p. 185).

ثانيا: النظرية التي فسرت اسكات الذات

نظرية اسكات الذات Self-silencing Theory fur Jack & Dill (1992)

تمت الإشارة الى هذه النظرية في العديد من ادبيات علم النفس على سبيل المثال (Nasrallah et al., 2025), (Samardzic et al., 2024), (Karakuş & Göncü-Köse, 2023), (London et al., 2012), (Hambrook et al., 2011), (Harper et al., 2006). واستندت النظرية على دراسة طولية مع النساء المصابات بالاكتئاب السريري. واستنادًا إلى التجربة مع هؤلاء النساء، تم تصوير إسكات الذات كاستراتيجية تقوم النساء، للحفاظ على العلاقات الحميمة، "بإسكات مشاعر وأفكار وأفعال معينة" (Jack & Dill, 1992, p. 98). واهتمت النظرية بفهمهن الذي أدى الى الاكتئاب وشرحت النساء بالتفصيل كيف بدأن في إسكات أو قمع بعض الأفكار والمشاعر والأفعال التي اعتقدن أنها ستتعارض مع رغبات شريكهن. ولقد فعلن ذلك لتجنب الصراع، والحفاظ على العلاقة، و/أو لضمان سلامتهن النفسية أو الجسدية. كما وصفن كيف أدى إسكات أصواتهن إلى فقدان الذات والشعور بالضياع في حياتهن. كما عبرن عن خجلهن ويأسهن وغضبهن إزاء مشاعر الكبت وخيانة الذات. وعلى الرغم من أن هذه العملية تبدو شخصية بالنسبة لكل امرأة، فإنها في واقع الأمر ثقافية إلى حد كبير. ذلك أن العالم الذي يركز على الذكور يخبر النساء من هن أو من ينبغي لهن أن يكن، وخاصة في العلاقات مع الشريك. وتفرض الأعراف والقيم والصور التي تملى على النساء ما ينبغي أن يكن عليه: أن يكن مرضيات، وغير أنانيات، ومحبات. وهذا الواقع الاجتماعي المتمثل في خضوع المرأة ـ تجربة تمر بها النساء كونها هدفاً للعنف الذكوري، وصعوبات الاعتماد المالي والفقر (Jack & Ali, 2010, p. 5).

وأكدت النظرية على ان الحجج الداخلية التي تختبرها النساء حول الكيفية التي يجب عليهن أن يتصرفن بها تؤدي الى الشعور بانقسام ذاتي ناجم عن إسكات الذات في محاولة للحفاظ على العلاقات. ففي الداخل، يشعرن بالغضب والارتباك بينما يظهرن في الخارج كذوات مرضية مطيعة تحاول الارتقاء إلى مستوى المعايير الثقافية للمرأة الصالحة في خضم العلاقات المتوترة والعنف والحياة التي تنهار. ومن الواضح أن حكم المرأة على ذاتها وسلوكها موجهين بمعتقدات محددة حول الكيفية التي يجب عليهن أن يتصرفن بها ويشعرن بها في العلاقات. وعندما يتم اتباع هذه المخططات العلائقية التي تعمل على إسكات الذات، فإنها تخلق ضعفًا للإصابة بالاكتئاب من خلال توجيه النساء إلى الخضوع لاحتياجات الآخرين، ورقابة التعبير عن الذات، وقمع الغضب، وتثبيط العمل الموجه ذاتيًا، والحكم على الذات مقابل "المرأة الصالحة" المحددة ثقافيًا. وبالتوازي مع التفاوت الاجتماعي الأوسع نطاقًا بين النساء، يمكن لمثل هذه المعتقدات أن تبقي المرأة محاصرة في مواقف سلبية حيث تلوم نفسها على المشكلات التي تواجهها (Jack & Ali, 2010, p. 5). وحددت النظرية أربعة ابعاد اسمتها "المخططات العلائقية" التي تتبناها النساء المصابات بالاكتئاب. وتعكس كل منها الجوانب الظاهراتية والسلوكية لإسكات الذات:-

الاول: الإدراك الذاتي الخارجي: مخطط يتعلق بمعايير الحكم على الذات ويتضمن المدى الذي يحكم فيه الشخص على ذاته من خلال معايير خارجية. كرؤية الذات من خلال عيون الآخرين او فيما يتعلق بالمعايير التي يستعملها الأفراد المكتئبون للحكم على الذات، بما في ذلك المعايير الخاصة بالجنس والثقافة (Jack & Ali, 2010, p. 6).

الثاني: الرعاية كتضحية بالنفس: يتعلق بالمدى الذي يتم به تأمين العلاقات من خلال وضع احتياجات الآخرين قبل احتياجات الذات. على سبيل المثال، تسلسل الاحتياجات داخل العلاقات؛ ويوجه السلوك من خلال توجيهها إلى كيفية اختيارها عندما تتعارض احتياجاتها مع احتياجات الآخرين الذين تحبهم؛ ويوفر معيارًا للحكم السلبي على الذات إذا انحرفت عن أمره. ومن ثم، يمكن أن يثير الغضب لأنها باتباع إملاءاته، تضع احتياجاتها في مرتبة ثانية بعد احتياجات الآخرين، ومع ذلك، فإنه يأمر أيضًا بقمع الغضب من خلال ادعاء أساس أخلاقي لقمع احتياجاتها الخاصة. إنه يعزز تدني احترام المرأة لذاتها من خلال التأكيد على أنها ليست جديرة أو مهمة مثل الآخرين، وأخيرًا، يضفي الشرعية على النظرة التاريخية السائدة حتى الآن لطبيعة المرأة باعتبارها تضحية بالنفس (Jack & Ali, 2010, p. 6).

الثالث: إسكات الذات: يتعلق بالميل إلى تثبيط التعبير عن الذات والعمل من أجل تأمين العلاقات وتجنب الانتقام والخسارة المحتملة والصراع (Jack & Ali, 2010, p. 6).

الرابع: الذات المنقسمة تتعلق بمدى شعور الشخص بالانقسام بين الذات "الزائفة" الخارجية والذات الداخلية الناتجة عن إخفاء مشاعر وأفكار معينة في علاقة مهمة. في النساء، تبدو أن الذات الزائفة تميزت بطريقة التواصل من خلال الامتثال لرغبات الشريك، وأن المشاعر المخفية كانت معارضة أو غاضبة أو تواجه تحديًا (Jack & Ali, 2010, p. 6).

منهجية البحث: تم اعتماد (المنهج الوصفي_ الارتباطي).

مجتمع البحث: تَحددَ مجتمع البحث الحالي بالطالبات في الجامعة المستنصرية للتخصصات الإنسانية والعلمية في جميع المراحل الدراسية وللدراستين الدراسة المسائية والصباحية.

عينة البحث: تم اختيار العينة في البحث من الطالبات في الجامعة المستنصرية بطريقة عشوائية، وقد بلغت العينة (٢٦٠) طالبة.

أدوات البحث

الأداة الاولى: مقياس الوعي الجسدي المتشيّئ: نظراً لعدم توافر أداة لقياس الوعي الجسدي المتشيّئ في البيئة العراقة، (على حد علم الباحث) تم بناء مقياس للوعي الجسدي المتشيّئ.

خطوات بناء المقياس كالاتي:

١-**تحديد المتغير والمقاييس الفرعية الثلاثة:** تم تبني التعريف النظري McKinley & Hyde (1996) للوعي الجسدي المتشيّئ لأنه تم تبني نظريتهما. ويتبين من النظرية ومقياس McKinley & Hyde (1996) الذي استند في بنائه على النظرية المعتمدة في البحث الحالي أن الوعي الجسدي المتشيّئ يتكون من ثلاث عوامل مستقلة، لذلك تمت تغطية هذه العوامل وحُدد مقياس فرعي لكل عامل بالاعتماد على العوامل ذاتها التي تم تحديدها في مقياس McKinley & Hyde (1996) وهي كالاتي: (١- مراقبة الجسد، ٢- الخجل من الجسد، ٣- معتقدات السيطرة على المظهر).

٢- **صياغة فِقرات المقياس:** من أجل صياغة فِقرات المقياس، تمت صياغة (١٨) فِقرة بالاستناد إلى النظرية وبالإفادة من صياغة فقرات مقياس McKinley & Hyde (1996) إذْ تم صياغة الفِقرات بأسلوب التقرير ذاتي. وتم صياغة (٦) فقرات لكل مقياس فرعي (٣) منها مع المفهوم و(٣) ضد المفهوم، واصبح عدد الفقرات ضد المفهوم (٩) فقرات وهي (١,٢,٣,٧,٨,٩,١٣,١٤,١٥) اما بقية الفقرات كانت مع المفهوم ومجموعها (٩) فقرات.

٣- **نوع البدائل وطريقة تصحيح المقياس:** تم تحديد بدائل رباعية للمقياس مع اوزانها وبحسب اتجاه الفِقرات وكالآتي: (تنطبق علي جدا٤، تنطبق علي=٣، لا تنطبق علي=٢، لا تنطبق علي جدا=١) للفِقرات (مع المفهوم) وعلى العكس للفقرات (ضد المفهوم).

٤- **عرض المقياس على الاساتذة المحكمين (صلاحية الفِقرات):** تم عرض فقرات مقياس وبدائل الوعي الجسدي المتشيّئ بصورتهِ الأولية على مجموعة من الاساتذة المحكمين المتخصصين في علم النفس بلغ عددهم (١٠) محكمين، إذْ يتم قبول فِقرات المقياس وبدائلهِ بحسب قيم مربع كاي المستخرجة، وتم الإبقاء على جميع فِقرات المقياس وبدائله واوزانها، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (١) وقيمة مربع كاي الجدولية (٣,٨٤).

٥- **إعداد تعليمات المقياس:** تمت صياغة التعليمات بدقة وبساطة ووضوح مع الحرص على عدم ذكر ماذا يقيس المقياس مع ادراج مثال توضيحي لكيفية الإجابة على فقرات المقياس، والإشارة للمستجيب الى انه لا داعي لذكر الاسم.

٦- **التحليـل الإحصائي لفِقرات المقياس**

أ- **طريقة المجموعتين الطرفيتين:** بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٢٦٠٩ طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً المشار اليهم في إجراءات اختيار العينة، تصحيح الاستمارات البالغ عددها (٢٦٠) استمارة واستخراج الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي في كل استمارة، وفرز نسبة (٢٧٪) لكل مقياس فرعي (المجموعة العليا) بلغ عددها (٧١) استمارة وكانت حدود الدرجات للمقاييس الفرعية الثلاثة وعلى التوالي: مراقبة الجسد (١٩-٢٤) درجة، الخجل من الجسد (١٧-٢٤)، معتقدات السيطرة على المظهر (١٧-٢٤) درجة. وفرز نسبة (٢٧٪) لكل مقياس فرعي (المجموعة الدنيا) بلغ عددها (٧١) استمارة وكانت حدود الدرجات للمقاييس الفرعية الثلاثة وعلى التوالي (مراقبة الجسد (٦-١٦) درجة، الخجل من الجسد (١٠-١٥)، معتقدات السيطرة على الجسد (٦-١٥) درجة، تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين واستخراج قيمة تائية محسوبة كمؤشر لتمييز الفِقرة من خلال مقارنتها بقيمة تائية جدولية وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة لفِقرات المقياس

باستعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين

المقياس الفرعي لمراقبة الجسد						
الفقرة	مجموعة عليا		مجموعة دنيا		القيمة التائية	الدلالة (٠.٠٥)
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	3.4366	.60314	2.4085	.90360	7.974	دالة إحصائياً
٢	2.9437	.89263	1.9859	.78364	6.794	دالة إحصائياً
٣	3.6620	.58416	2.8169	.74277	7.535	دالة إحصائياً
٤	3.1690	.91004	2.3521	.89600	5.390	دالة إحصائياً
٥	3.5493	.69259	2.2817	.98826	8.851	دالة إحصائياً
٦	3.6901	.55011	2.5634	.89014	9.073	دالة إحصائياً
المقياس الفرعي للخجل من الجسد						
الفقرة	مجموعة عليا		مجموعة دنيا		القيمة التائية	الدلالة (٠.٠٥)
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	3.0423	.85250	1.5634	.64879	11.632	دالة إحصائياً
٢	2.4366	.93705	1.6056	.70668	5.966	دالة إحصائياً
٣	2.5634	1.10496	1.2676	.47683	9.073	دالة إحصائياً
٤	3.5915	.74790	3.1972	.87210	2.892	دالة إحصائياً
٥	3.2817	.92864	2.9718	.82759	2.099	دالة إحصائياً
٦	3.6338	.56668	2.6056	.78338	8.961	دالة إحصائياً
المقياس الفرعي لمعتقدات السيطرة على المظهر						
الفقرة	مجموعة عليا		مجموعة دنيا		القيمة التائية	الدلالة (٠.٠٥)
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	3.4789	.77199	2.0423	.90137	10.200	دالة إحصائياً

٢	3.4930	.62959	2.2676	.90960	9.334	دالة إحصائياً
٣	3.0141	.88629	1.8028	.70952	8.990	دالة إحصائياً
٤	3.0000	.94112	2.2113	.95492	4.957	دالة إحصائياً
٥	2.6761	.92234	2.2817	.91313	2.560	دالة إحصائياً
٦	3.3803	.70440	2.4225	.88901	7.115	دالة إحصائياً

الفقرات جميعها دالة عند درجة حرية (١٤٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وقيمة جدولية (١,٩٦).

ب- طريقة الاتساق الداخلي

(١)أسلوب علاقة درجة كل فِقرة بالدرجة الكلية لكل مقياس فرعي من المقاييس الثلاثة: بعدما صححت جميع الاستمارات البالغ عددها (٢٦٠) استمارة وحساب درجة كلية لكل مقياس فرعي على حدة لكل استمارة تم حساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لكل مقياس فرعي على حدة، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات ارتباط درجة كل فِقرة بالدرجة الكلية لكل مقياس فرعي من المقاييس الثلاثة

مراقبة الجسد		الخجل من الجسد		معتقدات السيطرة على المظهر	
الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
١	.482*	٧	.648*	١٣	.667*
٢	.481*	٨	.414*	١٤	.630*
٣	.559*	٩	.541*	١٥	.549*
٤	.401*	١٠	.282*	١٦	.384*
٥	.535*	١١	.211*	١٧	.214*
٦	.517*	١٢	.547*	١٨	.418*

معاملات الارتباط جميعها دالة* إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) درجة حرية (٢٥٨) وقيمة حرجة (٠,١٢٣).

٩- مؤشرات الصدق للمقياس: تم التحقق من بعض مؤشرات صدق المقياس كما يأتي: فالصدق الظاهري تم من خلال عرض المقياس على مجموعة من الاساتذة المحكمين)، اما صدق البناء تم من خلال اجراءات تحليل فِقرات المقياس إحصائياً. تم ذكره سابقا.

٧- **مؤشر الثبات للمقياس:** تم استعمال: طريقة معامل (الفا لكرونباخ) للاتساق الداخلي لحساب الثبات، وذلك بعد تطبيق المقياس على (٢٦٠) طالبة تبين أن معامل الثبات للمقاييس الثلاثة وعلى التوالي بلغ (.61) (.70) (.65) وهي معاملات ثبات مقبولة. ويمكن أن تعد معاملات ثبات مقبولة مقارنةً بمعاملات ثبات الدراسات السابقة عن الوعي الجسدي المتشيّئ وهي:-

- McKinley & Hyde(1996) (.79) (.76) (.70) (McKinley & Hyde, 1996, p . 198).
- Lindberg, Hyde & McKinley(2005) (.81) (.62) (.70) (Lindberg et al., 2006, p. 70)
- Duggan, Heath & Hu (2015) (.81) (.70) (.62) (Duggan et al., 2015 , p. 6).

٨- **الأداة بصورة نهائية:** تكون مقياس الوعي الجسدي المتشيّئ من (١٨) فِقرة موزعة على ثلاث مقاييس فرعية، وان تسلسل فقرات المقياس وبدائله الرباعية واوزانها بقي ذاته كما ورد في إجراءات صياغة فقرات المقياس السابقة في إجراءات البحث، وبمتوسطات فرضية على التوالي مراقبة الجسد (١٥)، الخجل من الجسد (١٥)، معتقدات سيطرة على المظهر (١٥).

٩- **المؤشرات الإحصائية للمقياس:** تم حساب مؤشرات المقياس الإحصائية عن طريق الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وجدول (٣) يوضح ذلك.

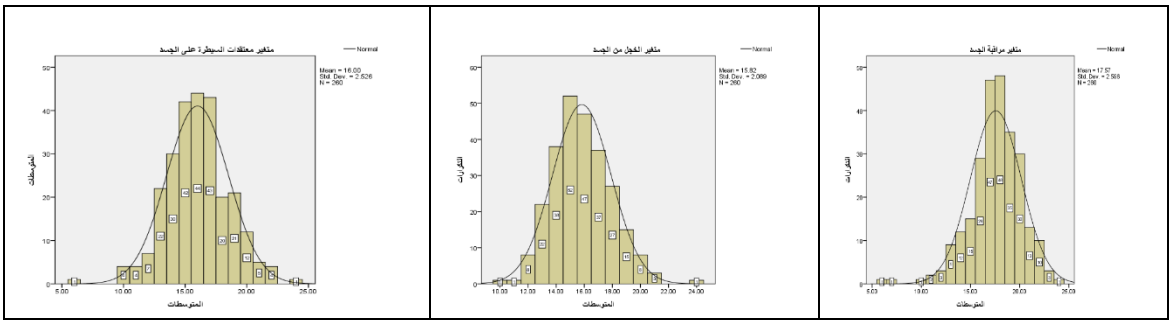
جدول (٣)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الوعي الجسدي المتشيّئ

ت	المؤشرات الإحصائية	القيم		
		مراقبة الجسد	الخجل من الجسد	معتقدات السيطرة على المظهر
١	عدد أفراد العينة	260	260	260
٢	المتوسط الحسابي	17.5731	15.8231	16.0038
٣	الوسيط	18.0000	16.0000	16.0000
٤	المنوال	18	15	16
٥	الانحراف المعياري	2.59611	2.08864	2.52631
٦	التباين	6.740	4.362	6.382

٧	الالتواء	-.749	.365	-.041
٨	التفرطح	2.029	.392	.780
٩	المدى	18.00	14.00	18.00

ويبين التوزيع لعينة البحث الحالي بأنه يقترب في توزيعه الى التوزيع الاعتدالي، شكل(١).



شكل(١)

يوضح كيف يتوزع أفراد العينة على المقياس

الأداة الثانية: مقياس اسكات الذات: تم بناء المقياس بالخطوات الاتية:

١- **تحديد المتغير وتحديد مجالات المقياس:** تم تبني التعريف النظري Jack & Dill (2010) لاسكات الذات لأنه تم تبنى نظريتهم ويتبين من النظرية Dill (1992) الذي تم تبنيها في البحث الحالي والمقياس Jack & Dill (1992) الذي استند في بنائه الى هذه النظرية بأنهما اشارا إلى أن اسكات الذات يتكون من أربعة ابعاد، وتم تغطية هذه الابعاد في المقياس وتم تحُديد مجال لكل بعد بالاعتماد على المجالات ذاتها التي تم تحديدها في مقياس Jack & Dill (1992)، والمجالات الاربعة التي تم تحديدهما هي: (الاول- الإدراك الذاتي الخارجي، الثاني- الرعاية كتضحية بالذات، الثالث- إسكات الذات، الرابع-الذات المنقسمة).

٢- **صياغة فِقرات المقياس:** تم صياغة (٢٤) فِقرة (٦ فقرات لكل مجال) بالاستناد إلى النظرية المعتمدة في البحث الحالي وبالإفادة من صياغة فقرات Jack & Dill (1992) لإسكات الذات بأسلوب التقرير ذاتي، وتم صياغة (٨) فقرات ضد المفهوم وهي (٢٤،٢٣،١٨،١٧،١٢،١١،٦،٥) اما بقية الفقرات كانت جميعها مع المفهوم وبلغ عددها (١٦) فقرة.

٣- **نوع البدائل وطريقة تصحيح المقياس:** تم وضع بدائل رباعية واوزانها بالطريقة ذاتها التي وضعت في مقياس الوعي الجسدي المتشيّئ.

٤-عرض المقياس على الاساتذة المحكمين (صلاحية الفِقرات): تم عرض المقياس بالطريقة ذاتها التي تم فيها عرض مقياس الوعي الجسدي المتشيّئ وعلى المحكمين ذاتهم، وتم الإبقاء على جميع فِقرات المقياس وبدائله واوزانها. وتم أُجراء تعديلات واعادة صياغة على بعض هذه الفِقرات بالاستناد الى أراء المحكمين.

٥-إعداد تعليمات المقياس: تمت إعداد التعليمات بالصيغة ذاتها التي صيغت لمقياس الوعي الجسدي المتشيّئ.

٦- التحليـل الإحصائي لفِقرات المقياس: اتبع الباحث الإجراءات ذاتها التي استعملت في التحليل الاحصائي لفِقرات مقياس الوعي الجسدي المتشيّئ، وباستعمال عدد العينة ذاته، البالغ (٢٦٠) طالبة.

أ- **طريقة المجموعتين الطرفيتين:** تراوحت درجات الاستمارات الكلية في المجموعة العليا (٤٢-٦١) درجة، أما في المجموعة الدنيا قد تراوحت (٦٨-٩٢) درجة، وتم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، وعدت القيمة التائية المحسوبة كمؤشر لتمييز الفِقرة من خلال مقارنتها بقيمة جدولية وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة لفِقرات المقياس باستعمال طريقة المجموعتين الطرفيتين

الفقرة	مجموعة عليا		مجموعة دنيا		القيمة التائية	الدلالة (٠.٠٥)
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	3.6056	.52041	3.2535	.64848	3.568	دالة إحصائياً
٢	3.2817	.70068	2.9014	.67939	3.283	دالة إحصائياً
٣	2.6056	.91774	1.8169	.74277	5.629	دالة إحصائياً
٤	2.9155	.96727	1.9014	.73979	7.017	دالة إحصائياً
٥	2.1831	.97556	1.7042	.64130	3.456	دالة إحصائياً
٦	2.7465	.90583	2.1972	.76755	3.898	دالة إحصائياً
٧	3.0000	.89443	2.3380	.82711	4.579	دالة إحصائياً
٨	3.2676	.89375	2.8310	.86166	2.963	دالة إحصائياً
٩	3.4507	.52885	3.1549	.49707	3.434	دالة إحصائياً
١٠	3.4366	.60314	3.0986	.63595	3.250	دالة إحصائياً

١١	2.5915	.90360	2.2254	.74060	2.641	دالة إحصائياً
١٢	2.9718	.86142	2.0282	.77408	6.866	دالة إحصائياً
١٣	3.2113	.79130	2.3521	.73870	6.688	دالة إحصائياً
١٤	3.1127	.82027	2.1549	.68968	7.530	دالة إحصائياً
١٥	3.0141	.81928	2.7465	.71150	2.078	دالة إحصائياً
١٦	3.3099	.85509	2.8732	.71573	3.299	دالة إحصائياً
١٧	3.4507	.71292	3.0845	.64910	3.200	دالة إحصائياً
١٨	3.6620	.53301	3.2676	.69607	3.790	دالة إحصائياً
١٩	2.4085	.91928	1.7746	.75965	4.478	دالة إحصائياً
٢٠	2.4930	.93920	1.8592	.68234	4.600	دالة إحصائياً
٢١	2.8592	1.01834	1.9296	.74304	6.213	دالة إحصائياً
٢٢	3.0141	.97823	2.0704	.79864	6.296	دالة إحصائياً
٢٣	2.9014	1.03032	2.0986	.83075	5.111	دالة إحصائياً
٢٤	3.2958	1.03364	2.3803	1.25773	4.738	دالة إحصائياً

جميع الفِقرات دالة إحصائياً عند درجة حرية (١٤٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وقيمة جدولية (١,٩٦).

ب- طريقة الاتساق الداخلي: تم استخراج الاتساق الداخلي بعدة أساليب وعلى العينة البالغة (٢٦٠) طالبة وكالاتي:-

(١)أسلوب علاقة درجة الفِقرة بالدرجة الكلية للمقيس: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فِقرة من فِقرات المقياس والدرجة الكلية له، وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فِقرة والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
١	.239*	٧	.347*	١٣	.447*	١٩	.303*
٢	.227*	٨	.238*	١٤	.508*	٢٠	.340*
٣	.376*	٩	.256*	١٥	.231*	٢١	.407*
٤	.466*	١٠	.251*	١٦	.260*	٢٢	.407*
٥	.278*	١١	.231*	١٧	.242*	٢٣	.361*
٦	.251*	١٢	.411*	١٨	.262*	٢٤	.270*

(٢) **أسلوب علاقة درجة الفِقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه للمقياس:** تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فِقرة لفِقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال المحددة فيه بعدما تم استخراج درجات كلية لمجالات المقياس، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

قيم معاملات ارتباط علاقة درجة كل فِقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه للمقياس

الفقرة	الأول	الفقرة	الثاني	الفقرة	الثالث	الفقرة	الرابع
1	.154*	7	.590*	13	.484*	19	.503*
2	.166*	8	.567*	14	.483*	20	.465*
3	.624*	9	.345*	15	.496*	21	.511*
4	.604*	10	.374*	16	.518*	22	.548*
5	.600*	11	.421*	17	.579*	23	.403*
6	.581*	12	.397*	18	.481*	24	.414*

(٣) **اسلوب علاقة درجة كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، والعلاقة بين درجات مجالات المقياس:** تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ومعاملات ارتباط بيرسون بين المجالات أيضاً، كما موضح في جدول (٧).

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، والعلاقة بين درجات مجالات المقياس

اسكات الذات ومجالاته	اسكات الذات	الاول	الثاني	الثالث	الرابع
اسكات	1				
الأول	.655*	1			
الثاني	.636*	.147*	1		
الثالث	.659*	.272*	.312*	1	
الرابع	.734*	.353*	.300*	.226*	1

يتبين من خلال جدول (٥) و(٦) و(٧) أن جميع المعاملات دالة* إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) درجة حرية (٢٥٨) وحرجة (٠,١٢٣).

٧- **مؤشرات الصدق للمقياس:** اتسم المقياس بمؤشر الصدق الظاهري من خلال (عرض المقياس على مجموعة من الاساتذة المحكمين). واتسم بمؤشر صدق البناء من خلال (تم تحليل فِقرات المقياس إحصائيا). وذلك تحقق من خلال الإجراءات السابقة في البحث الحالي.

٨- **مؤشر الثبات للمقياس**

- **طريقة معامل (الفا لكرونباخ) للاتساق الداخلي:**

معامل الثبات الفا لكرونباخ (٠,٧١) وهو معامل ثبات مقبول، ويُعد مقبول مقارنةً بمعاملات الفا لكرونباخ في دراسات سابقة عن اسكات الذات استعملت مقاييس تقرير ذاتي ايضا وبدائلها على طريقة ليكرت وهي:-

- Whiffen, Foot & Thompson (2007) (.88) (Whiffen et al., 2007, p. 997).
- Kaya & Kaya (2023) (.90) (Kaya & Kaya, 2023, p. 98).

١٢- **الأداة بصورتها النهائية:** تكون المقياس من (٢٤) فِقرة موزعة على اربعة مجالات وتسلسل فقرات المقياس وبدائله الرباعية واوزانها بقي ذاته كما ورد في إجراءات صياغة فقرات المقياس السابقة في إجراءات البحث، بمتوسط فرضي (٦٠).

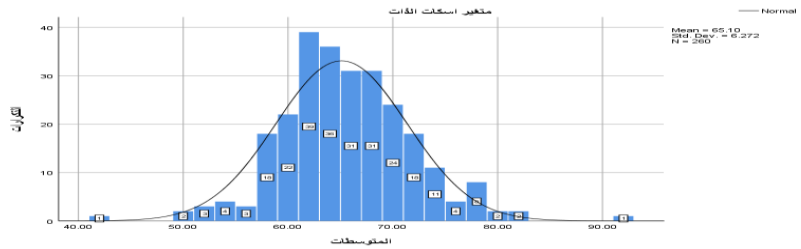
٩- **المؤشرات الإحصائية للمقياس:** تم حساب مؤشرات المقياس الإحصائية بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وجدول (٨) يوضح ذلك,

جدول (٨)

المؤشرات الإحصائية للمقياس

ت	المؤشرات الإحصائية	القيم
١	عدد أفراد العينة N	260
٢	المتوسط الحسابي Mean	65.1038
٣	الوسيط Median	65.0000
٤	المنوال Mode	61.00
٥	الانحراف المعياري Standard Deviation	6.27189
٦	التباين Variance	39.337
٧	الالتواء Skewness	.288
٨	التفرطح Kurtosis	1.434
٩	المدى Range	50.00

ويبين التوزيع لعينة البحث الحالي بأنه يقترب في توزيعه الى التوزيع الاعتدالي، شكل(١).



شكل(٢)

يوضح توزيع أفراد عينة البحث على المقياس

التطبيق النهائي: بعد استخراج الخصائص السيكومترية لمقياسي البحث في البحث الحالي، تم تطبيق (ملحق ١، ملحق ٢) معاً، على عينة اختيرت بطريقة عشوائية المشار اليها في عينة البحث سابقا عددها (٢٦٠) طالبة، وتم بعد ذلك إجراء تحليل البيانات لاستخراج نتائج البحث على وفق أهداف البحث.

الوسائل الإحصائية: تم التحليل للنتائج في البحث الحالي باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، الوسائل الإحصائية هي:

١- **أختبار مربع كاي لعينه واحدة (Chi-square test)** لاستخراج دلالة آراء المحكمين في صلاحية فِقرات وبدائل مقياسي البحث.

٢- **الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين:** لحساب المعاملات التمييزية للفِقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين لمقياسي البحث.

٣- **معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient)**

أ- في طريقة الاتساق الداخلي لإستخراج العلاقات بين الفقرات والمجالات للمقاييس

ب-لاستخراج العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث

٤- **معادلة الفا لكرونباخ (Cronbach's Alpha Formula)** : لاستخراج الثبات لمقاييس البحث.

٥- **المنوال والوسيط والمدى الالتواء والانحراف المعياري والتفرطح والمتوسط والتباين:** للحساب خصائص سايكومترية لمقياسي البحث.

٦- **الاختبار التائي لعينة واحدة (t- test one Sample):** لحساب دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمتغيري البحث من أجل قياسها لدى الطالبات.

- **الالتواء والتفرطح والمتوسط والوسيط والمنوال والمدى والتباين والانحراف المعياري:** لاستخراج الخصائص السايكومترية لمقاييس البحث.

٧- **تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variances):** لإيجاد الفروق في متغيري البحث تبعاً للحالة الاجتماعية.

٨- **تحليل الانحدار المتعدد بطريقة (Enter) الاعتيادية Multiple Regression Analysis :** لتعرف على مدى اسهام الوعي الجسدي المتشيّئ (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر) في التنبؤ بإسكات الذات لدى الطالبات.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول: تعرّف الوعي الجسدي المتشيّئ (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر) لدى طالبات الجامعة

تم تطبيق المقياس على عينة (260) طالبة، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمقاييس الفرعية الثلاثة وعلى التوالي (17.5731) (15.8231) (16.0038)، وبانحراف معياري (2.59611) (2.08864) (2.52631) وبعد مقارنة المتوسط الحسابي لكل مقياس فرعي بالمتوسط الفرضي البالغ (15)، تبين أن المتوسطات الحسابية جميعها أكبر من المتوسطات الفرضية للمقاييس الفرعية، ولاختبار دلالة الفرق بين هذين لمتوسطين لكل مقياس فرعي تم استعمال اختبار تائي لعينة واحدة، وجِد الفرق دال إحصائياً للمقاييس الفرعية الثلاثة، إذْ ظهر أن القيمة التائية المحسوبة البالغة وعلى التوالي (15.981) (6.354) (6.407) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96)، بمستوى دلالة (.05)، ودرجة حرية (259)، وهذا يعني وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لكل مقياس فرعي، وهذا يُشير إلى أن طالبات الجامعة لديهم مراقبة جسد وخجل من الجسد ومعتقدات سيطرة على المظهر مرتفع دال احصائيا وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩)

الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لقياس الوعي الجسدي المتشيّئ لدى طالبات الجامعة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة (.05)
					المحسوبة	الجدولية		
مراقبة الجسد	260	17.5731	2.59611	15	15.981	1.96	259	دالة إحصائياً
الخجل من الجسد		15.8231	2.08864		6.354			دالة إحصائياً
معتقدات السيطرة على		16.0038	2.52631		6.407			دالة إحصائياً

المظهر								

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة دراسة Tiggemannh (2004) & واختلفت مع دراسة Sinclair & Myers (2004) وممكن مناقشة هذه النتيجة وفق لنظرية للوعي الجسدي المتشيّئ المتبناة في البحث الحالي فأن هذا يعني ان طالبات الجامعة مقيدات بالمعايير الاجتماعية فيما تتعلق بالمظهر الجسدي التي ادركن انها فرضت عليهن في العصر الحالي من خلال وعيهن بتلك المعايير نتيجة بعض أساليب التنشئة وما تتناوله وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي وأيضا في العلاقات الاجتماعية التي تدفع الى المقارنة بالأخرين والتي تربط المظهر الجسدي بالصحة والانجاز ومن ثم كل ذلك قد يكون هو سبب جعلهن يراقبن اجسادهن كأشياء وفقا لهذه المعايير والآراء ويهملن الاهتمام بالجوانب الشخصية الأخرى. وان مراقبة الجسد باستمرار ومقارنته بالمعايير او الاخرين ممكن ان يكون مصدر ضغط ينتج عنه اثار سلبية التي تجعل الطالبات يشعرن بأنهن لا يلبن هذه المعايير التي يسعن الى تحقيقها والتي في الواقع يصعب تحقيقها وذلك في ظل طبيعتهن البيولوجية للإناث التي تتسم بالتقلبات الهرمونية التي تنعكس سلبا على اجسادهن او بسبب الطبيعة الوراثية التي تكون غير قابلة للتغيير على سبيل المثال فيما يتعلق بالوزن، ومن ثم يربطن كل ما يواجهن كالإخفاق بهويتهن او بانخفاض جاذبيتهن وهذا قد يكون السبب في شعورهن بالخجل من الجسد. وبما ان الطالبات ادركن المعايير واصبحن كمراقبات لأجسادهن وشعرن بالخجل عندما لم يلبن هذه المعايير فأنهن أيضا سيشعرن بانهن مسؤولات عن مظهر اجسادهن وسيبذلن جهدا للسيطرة على مظهرهن وهذا سببه قد يكون الإخفاقات المتكررة في تلبية المعايير التي وضعها المجتمع او فشلهن في التفوق بالمظهر عند مقارنة اجسادهن مع أجساد الاخريات او المعتقدات السائدة التي تشجع او تعزز لدى المرأة وهم بأنها قادرة على التحكم في مظهرها كيف ما تشاء وانتشار الحميات المضرة والعقاقير وعمليات التجميل الواسعة الانتشار التي تشجع على ذلك والاستخفاف بعواقبها التي يشجع عليها الاخرون سواء من خلال الترويج لها او من خلال جعلها الخيار الوحيد للسيطرة على مظهر الجسد مقارنة بالبقاء بمظهر غير جذاب بالنسبة للأنثى. ولا شك إن كل من هذه السلوكيات لها عواقب سلبية على كيفية شعور المرأة تجاه جسدها وذاتها أيا كانت النتائج او الأسباب.

الهدف الثاني: تعرّف دلالة الفروق في الوعي الجسدي المتشيّئ (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر) تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوجة–غير متزوجة).

ولتحقيق الهدف تم استخراج متوسطات حسابية وانحرافات معيارية لدرجات أفراد العينة لكل مقياس فرعي على حدة للمقاييس الفرعية الثلاثة (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر) في مقياس الوعي الجسدي المتشيّئ تبعاً للحالة الاجتماعية، كما موضح في جدول (١٠).

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في المقاييس الفرعية الثلاثة تبعا للحالة الاجتماعية

الحالة	مراقبة الجسد		الخجل من الجسد		معتقدات السيطرة على المظهر		العينة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
متزوجة	17.819	2.3647	16.009	2.2680	16.323	2.5999	105
غير متزوجة	17.406	2.7367	15.696	1.9552	15.787	2.4600	155
مجموع	17.573	2.5961	15.823	2.0886	16.003	2.5263	260

وللتعرف على دلالة الفروق في درجات العينة في درجات افراد العينة على في المقاييس الفرعية الثلاثة لمقياس الوعي الجسدي المتشيّئ تبعاً للحالة الاجتماعية تم استعمال تحليل التباين الأحادي، والنتائج ظهرت كما في جدول (١١)

جدول (١١)

تحليل التباين الاحادي للفروق في درجات العينة في المقاييس الفرعية الثلاثة تبعا للحالة الاجتماعية

مراقبة الجسد						
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F		(٠,٠٥)
				محسوبة	جدولية	
الحالة الاجتماعية	10.656	1	10.656	1.585	3.89	غير دالة
الخطأ	1734.955	258	6.725			
الكلي	82037.000	260				

الكلي المصحح	1745.612	259				
الخجل من الجسد						
مصدر التباين	**مجموع المربعات**	**درجة الحرية**	**متوسط المربعات**	**F**		**الدلالة (٠,٠٥)**
				محسوبة	**جدولية**	
الحالة الاجتماعية	6.123	1	6.123	1.406	3.89	غير دالة
الخطأ	1123.739	258	4.356			
الكلي	66226.000	260				
الكلي المصحح	1129.862	259				
معتقدات السيطرة على المظهر						
مصدر التباين	**مجموع المربعات**	**درجة الحرية**	**متوسط المربعات**	**F**		**الدلالة (٠,٠٥)**
				محسوبة	**جدولية**	
الحالة الاجتماعية	18.031	1	18.031	2.845	3.89	غير دالة
الخطأ	1634.965	258	6.337			
الكلي	68245.000	260				
الكلي المصحح	1652.996	259				

عند درجتي حرية (١:٢٩٨) وقيمة فائية جدولية (٣,٨٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥). بلغت القيم الفائية المحسوبة الثلاثة تبعاً للحالة الاجتماعية على التوالي (1.585) (1.406) (2.845) وهي اصغر من القيم الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٩) مما يدل على انه لا يوجد فروق دالة في درجات افراد العينة في المقاييس الفرعية الثلاثة لمقياس الوعي الجسدي المتشيّئ.

وممكن مناقشة هذه النتيجة وفق للنظرية الوعي الجسدي المتشيّئ المتبناة في البحث الحالي فأن هذا يعني ان طالبات الجامعة سواء متزوجات او غير متزوجات في المرحلة الجامعية فأنهن لا يختلفن في العمر الى حد كبير او بالثقافة فضلا عن انهن في المجتمع ذاته الذي يجسد المعايير ذاتها بانهن مقيدات بالمعايير الاجتماعية فيما تتعلق بالمظهر الجسدي ذاتها ويدركنها بشكل متشابه كونهن يتعرضن الى حد كبير للظروف والمقارنات ذاتها سواء وسائل اعلام او مواقع اجتماعي او من الجانب الوراثي وسواء تزوجت او لم تتزوج فأنها تراقب جسدها كونها تشعر بأن ذلك هو معيار الجمال بالنسبة لها ويشعرن بالخجل عندما لا تتحقق المعايير، وبسبب ذلك سوف يعتقدن بأنهن قادرات على السيطرة على مظهرهن وهذا يعني باختصار ان اسواء كانت الطالبة متزوجة او لا لم يختلف لديهن مكونات الوعي الجسدي المتشيّئ كون الاثنان لديهن بيئة اجتماعية تضغط عليهن لتحقيق تلك المعايير الثقافية التي تتعلق بالجسد.

الهدف الثالث: تعرّف اسكات الذات لدى طالبات الجامعة

تم تطبيق مقياس اسكات الذات على العينة (260) طالبة، بلغ المتوسط الحسابي (65.1038)، وبلغ الانحراف المعياري (6.27189) وأجريت مقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي البالغ (60)، ظهر أن المتوسط الحسابي أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، ولاختبار دلالة الفرق بين هذين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، ظهر أن الفرق دال إحصائياً، لان القيمة التائية المحسوبة البالغة (13.122) أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، عند مستوى دلالة (.05)، ودرجة حرية (259)، ويدل هذا على ان هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، هذا يُشير إلى أن الطالبات لديهم اسكات ذات مرتفع دال احصائيا وجدول (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢)

الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لقياس اسكات الذات لدى طالبات الجامعة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	الدلالة (.05)
					محسوبة	جدولية		
اسكات الذات	260	65.1038	6.27189	60	13.122	1.96	259	دالة إحصائياً

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة Maji & Dixit (2019) واختلفت مع دراسة Naeem, Bashir, Qureshi & Saleem (2024) وممكن مناقشة هذه النتيجة وفق لنظرية اسكات الذات المتبناة في البحث الحالي هذا يعني ان

الطالبات بسبب ما يواجهن من ضغوط في الحياة التي تتعلق بنظرة الاخرين للمرآة التي تطالبها مطالبات تفوق مستوى قدرتها وهذه النظرة تعكس ثقافة المجتمع الذي يرى المرأة على انها يجب ان تبتعد عن المواجهة او ان تكون تجنبيه او تكتم مشاعرها التي تتعلق بالمعارضة ويجب ان تحافظ قدر الإمكان على علاقاتها مع الاخرين وتجنب الصراع، والحفاظ على العلاقة، و/أو لضمان سلامتهن النفسية أو الجسدية وتقمع غضبها لكي يطلق عليها المرأة الصالحة من وجهة نظر الاخرين وحتى عندما تواجه مشكلات يتم توجيه اللوم اليها في معظم الأحيان و وان تضع احتياجات الاخرين قبل احتياجاتها بل وتقمع احتياجاتها اذا تعارضت مع احتياجات الاخرين فان ذلك مع مرور الوقت يدني احترامها لذاتها لأنها ستشعر بانها غير مهمة مثل احتياجات الاخرين ويصف هذا الاخرين على انه تضحية، وما ينتج من معرضة أيضا بين ما تشعر وبين ما تظهر الذي يؤدي الى التناقض وذلك فقط لتامين العلاقات والابتعاد عن الصراع، وبالتالي ستكون مجرد زائفة تتميز لإرضاء الاخرين المقربين.

الهدف الرابع: تعرّف دلالة الفروق في اسكات الذات تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوجة- غير متزوجة).

ولتحقيق الهدف تم استخراج متوسطات حسابية وانحرافات معيارية لدرجات العينة في اسكات الذات تبعاً للحالة الاجتماعية، كما موضح في جدول (١٤).

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات العينة في مقياس اسكات الذات تبعاً للحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
متزوجة	66.0762	6.38010	105
غير متزوجة	64.4452	6.13076	155
المجموع	65.1038	6.27189	260

وللتعرف على دلالة الفروق في درجات العينة في مقياس اسكات الذات تبعاً للحالة الاجتماعية تم استعمال تحليل التباين الاحادي، والنتائج ظهرت كما في جدول (١٥)

جدول (١٥)

نتائج تحليل التباين الاحادي للفروق في درجات أفراد العينة في مقياس اسكات الذات تبعاً للحالة الاجتماعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F		الدلالة (٠,٠٥)
				محسوبة	جدولية	
الحالة الاجتماعية	166.522	1	166.522	4.287	3.89	دالة احصائيا
الخطأ	10021.674	258	38.844			
الكلي	1112201.00	260				
الكلي المصحح	10188.196	259				

عند درجتي حرية (١:٢٥٨) وقيمة فائية جدولية (٣,٨٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥). بلغت القيمة الفائية المحسوبة الحالة الاجتماعية (4.287) وهي اعلى من القيمة الفائية الجدولية (٣,٨٩) ويدل هذه على انه يوجد فروق تبعاً للحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات.

ممكن مناقشة هذه النتيجة وفق لنظرية اسكات الذات المتبناة في البحث الحالي هذا يعني ان الطالبات المتزوجات يواجهن معايير مجتمعية اشد تتعلق بالحياة الزوجية ويواجهن ضغوط اكبر في علاقاتهن مع ازواجهن التي تتعلق بنظرة الاخرين للمرآة التي يجب ان تستمر في علاقها مع الزوج وان ترعى هذه العلاقة حتى لو كان على حساب ذاتها اكثر من غير المتزوجات اللواتي لم يدخلن الحياة الزوجية الى الان ومقيدات بمطالب المجتمع بشكل يختلف في القرب في التعاملات مع الاخرين عن ما هو عندما يكون مع الزوج فالصراعات الزواجية التي تتفاقم خاصة تلك التي تكون ناتجة عن الاختلاف في الآراء او الاحتياجات او الأفكار ولم يضع لها حد الأزواج قد تنتهي بالطلاق وضياع الاسرة وما يترتب على ذلك من عواقب والتي أيضا تتعارض مع نظرة المجتمع الذي يرفض مثل هكذا نتائج ويفضل ان تمارس المرأة اسكات لذاتها وتجنب مثل هكذا عواقب سلبية التي تنعكس سلبيا ليس على المرأة فقط بل على المجتمع بشكل عام خاصة في ظل وجود الأطفال وانخفاض الدعم المادي والاجتماعي للمرأة من جانب الاخرين.

الهدف الخامس: تعرف مدى اسهام الوعي الجسدي المتشيّئ (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر) في التنبؤ بإسكات الذات لدى طالبات الجامعة

تم حساب معاملات الارتباط البسيطة بين متغيرات البحث كما موضح في جدول (١٦)

الجدول (١٦)

قيم معاملات الارتباط بين الوعي الجسدي المتشيّئ واسكات الذات لدى طالبات الجامعة

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	القيمة الحرجة لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة (.05)
مراقبة الجسدXاسكات ذات	.222*	.123	دال إحصائياً
الخجل من الجسدXاسكات ذات	.220*		
معتقدات السيطرة على المظهرXاسكات ذات	.298*		

الجدول يبين ان معاملات الارتباط بين الوعي الجسدي المتشيّئ (مراقبة الجسد والخجل من الجسد ومعتقدات السيطرة على المظهر) واسكات الذات وعلى التوالي (.240*)(.224*)(.278*) لدى الطالبات معاملات طردية دالة* احصائياً عند درجة حرية (258)، ومستوى دلالة (.05) وقيمة حرجة (.123) وتشير هذه المعاملات، إلى قدرة المتغيرات المستقلة الثلاثة على التنبؤ بالمتغير التابع إذْ كانت مقدار معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع (.382[a]) وهو اكبر من معاملات الارتباط البسيطة بين هذه المتغيرات، ولمعرفة مدى مساهمة هذه المتغيرات في التنبؤ بإسكات الذات تم استعمال تحليل انحدار متعدد (الطريقة الاعتيادية من نوع)Enter على البيانات النهائية المحسوبة، إذْ تم حساب معامل التحديد R عن طريق تحليل تباين الانحدار وكان مقدارها (.146)، وتدل على جودة انموذج تحليل الانحدار في التنبؤ، وتدل كذلك على أن المتغيرات المستقلة المحددة اعلاه مجتمعةً تفسر ما مقداره (14.6%) من التباين الكلي لدرجات اسكات الذات، إذْ كانت القيمة الفائية المحسوبة البالغة (14.594) دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) كونها اعلى من القيمة الفائية الجدولية (2.65) عند درجتي حرية (259.3)، موضح في الجدول (١٧).

جدول(١٧)

تحليل تباين الانحدار المتعدد لمعامل التحديد للمتغيرات المستقلة في المتغير التابع

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	الدلالة (.05)
الانحدار	1487.930	3	495.977	14.594	دالة إحصائياً
المتبقي	8700.266	256	33.985		

الكلي	10188.196	259			

ولمعرفة المتغيرات المستقلة التي تسهم في التنبؤ في المتغير التابع تم حساب (معاملات الانحدار B، والخطأ المعياري لها، ومعاملات الانحدار المعياري Beta والقيم التائية) للمتغيرات المستقلة في درجات المتغير التابع، وكما يوضح الجدول (١٨).

جدول (١٨)

معاملات الانحدار للمتغيرات المستقلة في درجات المتغير التابع

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري Beta	القيمة التائية T	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
المقدار الثابت	40.843	3.819		10.695	دالة احصائيا
مراقبة الجسد	.450	.141	.186	3.188	دالة احصائيا
الخجل من الجسد	.392	.180	.130	2.172	دالة احصائيا
معتقدات السيطرة على المظهر	.634	.148	.255	4.295	دالة احصائيا

ويتبين من الجدول اعلاه ما يأتي:-

١- ان مراقبة الجسد قد اسهمت في التنبؤ بإسكات الذات، كان معامل الانحدار المعياري (Beta) المقابلة له (.186)، وقيمة تائية محسوبة له (3.188) وهي دالة احصائياً عند مستوى (.05)، وتشير هذه النتيجة إلى ان زيادة مراقبة الجسد لدى عينة البحث بمقدار وحدة قياس واحدة يؤدي إلى زيادة في اسكات الذات بمقدار (.450) وحدة قياس وذلك مبنى على افتراض بان المتغيرات المستقلة الأخرى ثابتة.

٢- ان الخجل من الجسد قد اسهمت في التنبؤ بإسكات الذات، إذْ كانت قيمة معامل الانحدار المعياري (Beta) المقابلة له (.130)، وقيمة تائية محسوبة له (2.172) وهي دالة احصائياً عند مستوى (.05)، وتشير هذه النتيجة إلى ان زيادة الخجل من الجسد لدى عينة البحث بمقدار وحدة قياس واحدة يؤدي إلى زيادة في اسكات الذات بمقدار (.392) وحدة قياس وذلك مبنى على افتراض بان المتغيرات المستقلة الأخرى ثابتة.

٣- ان معتقدات السيطرة على المظهر قد اسهمت في التنبؤ بإسكات الذات، إذْ كانت قيمة معامل الانحدار المعياري (Beta) المقابلة له (.255)، وقيمة تائية محسوبة له (4.295) وهي دالة احصائياً عند مستوى (.05)، وتشير هذه النتيجة إلى ان زيادة معتقدات السيطرة على المظهر لدى عينة البحث بمقدار وحدة قياس

واحدة يؤدي إلى زيادة في اسكات الذات بمقدار (.634) وحدة قياس وذلك مبنى على افتراض بان المتغيرات المستقلة الأخرى ثابتة.

وممكن مناقشة النتيجة وفقاً للنظريتين المتبناة في البحث الحالي هذا يعني ان انخفاض العوامل الثلاثة للوعي الجسدي المتشيّئ تنبئ بانخفاض إسكات الذات من خلال توجيه انتباه الافراد الى جوانب أخرى من جوانب ذواتهم الذي يتيح فرصة الى ان لا يركزون على نظرة الاخرين وهذا بدوره يعمل تقليل فرص السعي لإرضاء الاخرين من خلال قمع المشاعر الداخلية او تجنب التعبير عن الراي ومن ثم الحفاظ على العلاقات الصحية وتقليل فرص اسكات الذات الإصابة.

فمراقبة الجسد الذي دفعته المعايير لذلك تنبئ بأن يعملن على ان يراقبن ردود أفعال الاخرين أيضا تجاه تصرفاتهن والانصياع الى ما يرضيهم طبقا لما تفرضه المعايير أيضا، ومن ثم فان الخجل من الجسد الذي ينتج من خلال عدم تلبيتهن للمعايير تنبئ بالشعور بأنهن عندما يعتقدن بانهن يجب ان يتصرفن بطريقة تخالف وجهة نظر الاخرين يشعرن بانهن يجب ان يقمعن ذلك ولا يعبرن عن آرائهن للحفاظ على علاقاتهن بالأخرين، اما شعورهن بالسيطرة على مظهر اجسادهن الناجم عن اعتقادهن بأن ذلك ممكن من خلال تبني معايير خاطئة ولدت لديهن الوهم بذلك تنبئ بان يشعرن بانهن قادرات على الحفاظ على علاقاتهن عندما يتحكمن في مشاعرهن ويتجنب الصراعات وقمع الأفكار والابتعاد عن التعبير عن رغباتهن او احتياجاتهن.

مستخلص النتائج

- الهدف الأول: لدى الطالبات وعي جسدي متشيّئ (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر) مرتفع دال احصائياً.
- الهدف الثاني: لدى الطالبات اسكات ذات مرتفع دال احصائياً.
- الهدف الثالث: لا يوجد فرق في الوعي الجسدي المتشيّئ تبعاً للحالة الاجتماعية لدى الطالبات
- الهدف الرابع: يوجد فرق في الوعي الجسدي المتشيّئ تبعاً للحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات لدى الطالبات.
- الهدف الخامس: يسهم الوعي الجسدي المتشيّئ (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، معتقدات السيطرة على المظهر) بإسكات الذات اسهاما طردياً لدى الطالبات.

التوصيات: بناءً على النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يوصي الباحث:-

١- الى القائمين على العملية التربوية العمل تعزيز صورة الجسد الإيجابية لدى طالبات الجامعة والالتزام بالزي الجامعي للابتعاد عن المقارنات الاجتماعية لتحقيق صحة نفسية وجسدية.

٢- عقد ورش وندوات للتوعية بمخاطر المعايير غير الواقعية للجمال او الجسد التي تروج لها بعض وسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي وكيفية التعامل معها.

٣- عقد ورش وندوات تعمل على تعليم الطالبات التعبير عن الرأي والابتعاد عن قمع او كبت مشاعرهن من دون الشعور بالخوف بالوقت الذي يستوجب عكس ذلك.

٤- توعية طالبات الجامعة بعواقب اسكات الذات وكيفية ارتباطه بالاكتئاب على المدى البعيد.

المقترحات: استدعى البحث الحالي ان يقترح الباحث اجراء دراسة:-

١- مشابهة تتناول متغيرات ديمغرافية أخرى كالعمر والجنس.

٢- على مجتمعات أخرى كطلبة الإعدادية والمتوسطة وعلى الرياضيين.

٣- مقارنة بين المراهقين والراشدين.

٤- اسكات الذات كمتغير وسيط بين الوعي الجسدي المتشيّئ والاكتئاب

٥- الوعي الذاتي كوسيط بين أساليب التنشئة الاجتماعية واسكات الذات.

٦- الوعي الذاتي الجسدي واسكات الذات كمنبئات بالاكتئاب.

References

(1) Appu, A. V., & Lukose, M. V. (2022). Objectified Body Consciousness and Social Interaction Anxiety: Self Confidence as a Moderator. **Indian Journal of Health Studies**, 4, 07-21.

(2) Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. **Personality and Individual Differences**, 35(8), 1735-1752.

(3) Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2010). Silencing the self and personality vulnerabilities associated with depression. Silencing the self across cultures: **Depression and Gender in the Social World**, 285-312.

(4) Brasil, K. M., Mims, C. E., Pritchard, M. E., & McDermott, R. C. (2024). Social media and body image: Relationships between social media appearance preoccupation, self-objectification, and body image. **Body Image**, 51, 101767.

(5) Duggan, J., Heath, N., & Hu, T. (2015). Non-suicidal self-injury maintenance and cessation among adolescents: a one-year longitudinal investigation of the role of objectified body consciousness, depression and emotion dysregulation. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, 9, 1-12.

(6) Frank, J. B., & Thomas, C. D. (2003). Externalized self-perceptions, self-silencing, and the prediction of eating pathology. **Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement**, 35(3), 219

(7) Fredrickson, B.L. & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. **Psychology of Women Quarterly**, 21, 173-206.

(8) Hambrook, D., Oldershaw, A., Rimes, K., Schmidt, U., Tchanturia, K., Treasure, J., ... & Chalder, T. (2011). Emotional expression, self-silencing, and distress tolerance in anorexia

nervosa and chronic fatigue syndrome. **British Journal of Clinical Psychology**, 50(3), 310-325.

(9) Harper, M. S., Dickson, J. W., & Welsh, D. P. (2006). Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. **Journal of Youth and Adolescence**, 35, 435-443.

(10) Hyde, J. S., & Mezulis, A. H. (2020). Gender differences in depression: biological, affective, cognitive, and sociocultural factors. **Harvard Review of Psychiatry**, 28(1), 4-13.

(11) Inman, E. M., & London, B. (2022). Self-silencing mediates the relationship between rejection sensitivity and intimate partner violence. **Journal of Interpersonal Violence**, 37(13-14), NP12475-NP12494.

(12) Jack, D. C., & Ali, A. (2010). **Introduction: Culture, Self-Silencing, and Depression: A contextual-Relational Perspective** .Oxford, England: Oxford University Press.

(13) Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The Silencing the Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. **Psychology of Women Quarterly**, 16(1), 97-106.

(14) Jones, A. M. (2024). Self-Silencing as protection: How the "angry Black woman" stereotype influences how Black graduate women respond to gendered-racial microaggressions. **Equity & Excellence in Education**, 57(1), 47-61.

(15) Karakuş, C., & Göncü-Köse, A. (2023). Relationships of domestic violence with bullying, silencing-the-self, resilience, and self-efficacy: Moderating roles of stress-coping strategies. **Current Psychology**, 42(16), 13913-13926.

(16) Kaya, M. D., & Kaya, F. (2023). The Relationship Between Self-Silencing and General Distress: Does Self-Esteem Play a Mediating Role?. **Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi**, 5(2), 95-104.

(17) Linardon, J., Messer, M., & Tylka, T. L. (2023). Functionality appreciation and its correlates: Systematic review and meta-analysis. **Body Image**, 45, 65-72.

(18) Lindberg, S. M., Hyde, J. S., & McKinley, N. M. (2006). A measure of objectified body consciousness for preadolescent and adolescent youth. **Psychology of Women Quarterly**, 30(1), 65-76.

(19) Liu, X., Gao, C., Sun, L., Dou, J., Lu, G., Jia, L., ... & Han, B. (2024). The Mediating Roles of Objectified Body Consciousness About Acceptance of Cosmetic Surgery Among International Students in China. **Aesthetic Plastic Surgery**, 1-12.

(20) London, B., Downey, G., Romero-Canyas, R., Rattan, A., & Tyson, D. (2012). Gender-based rejection sensitivity and academic self-silencing in women. **Journal of Personality and Social Psychology**, 102(5), 961.

(21) Maji, S., & Dixit, S. (2019). Self-silencing and women's health: A review. **International Journal of Social Psychiatry**, 65(1), 3-13.

(22) Masood, A., Sulman, M., Rashid, S., Ashraf, F., & Qaisar, S. (2018). Objectified Body Consciousness, Perceived Body Image as Predictors of Disordered Eating Patterns in Medical Students. **Pakistan Journal of Clinical Psychology**, 17

(23) McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. **Psychology of Women Quarterly**, 20(2), 181-215.

(24) Naeem, A., Bashir, J., Qureshi, A., & Saleem, R. (2024). Self-Silencing and Mental Well-being in Married Individuals. **Applied Psychology Review**, 3(1).

(25) Nasrallah, M., Abi-Habib, R., & Tohme, P. (2025). Disturbances in eating behavior and body image: The role of attachment, media internalization, and self-objectification. **Appetite**, 204, 107766.

(26) Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., ... & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. **Self and Identity**, 17(6), 627-645.
(27) Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P.J., Perry, C.L. & Irving, L.M. (2002). Weight-related concerns and behaviors among overweight and non-overweight adolescents: Implications for preventing weight-related disorders. **Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine**, 156 (2), 171-178.
(28) Rai, S., & Sachdeva, G. (2017). Body Consciousness and Self-Objectification in Female Collegiate Students of Kolkata. Reflections: **A compilation of Post-Graduate Research Studies**, 6.
(29) Sabiston, C. M., Pila, E. V., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. **Psychology of Sport and Exercise**, 42, 48-57.
(30) Samardzic, T., Barata, P. C., Morton, M., & Yen, J. (2024). Young Women's Silencing-Type Behaviors in Heterosexual Relationships. **Journal of Interpersonal Violence**, 08862605241265417.
(31) Shouse, S. H., & Nilsson, J. (2011). Self-silencing, emotional awareness, and eating behaviors in college women. **Psychology of Women Quarterly**, 35(3), 451-457.
(32) Sinclair, S. L., & Myers, J. E. (2004). The relationship between objectified body consciousness and wellness in a group of college women. **Journal of College Counseling**, 7(2), 150-161.
(33) Sinclair, S. L., & Myers, J. E. (2004). The relationship between objectified body consciousness and wellness in a group of college women. **Journal of College Counseling**, 7(2), 150-161.
(34) Spitzack, C. (1990). **Confessing Excess: Women and the Politics of Body Reduction**. Suny Pres.
(35) Tiggemann, M., & Kuring, J. K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. **British Journal of Clinical Psychology**, 43(3), 299-311.
(36) Warren, M.P. (1983). Physical and biological aspects of puberty. In J. Brooks-Gunn & A.C. Petersen, A.C. (Eds.), **Girls at Puberty: Biological and Psychosocial Perspective**s (pp. 3-28). New York, NY: Plenum Press.
(37) Whiffen, V. E., Foot, M. L., & Thompson, J. M. (2007). Self-silencing mediates the link between marital conflict and depression. **Journal of Social and Personal Relationships**, 24(6), 993-1006.
(38) Whiffen, V. E., Foot, M. L., & Thompson, J. M. (2007). Self-silencing mediates the link between marital conflict and depression. **Journal of Social and Personal Relationships**, 24(6), 993-1006.
(39) Willie, T. C., Sharpless, L., Katague, M., & Kershaw, T. (2025). A mixed-methods analysis of coercive control and COVID-19 stress among Black women experiencing intimate partner violence during the COVID-19 pandemic. **Public Health Reports**, 140(1_suppl), 40S-49S.

ملحق (١)

مقياس الوعي الجسدي المتشيّئ بصورته النهائية

الجامعة المستنصرية كلية التربية – قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

❖ **معلومات عامة:**

● **الحالة الاجتماعية:** متزوجة ( )، غير متزوجة ( ).

❖ **التعليمات:**

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة... بين عبارات تعبّر عمّا تشعر به حيال ذاتك أو بعض المواقف أو الحالات التي مررت بها في حياتك. ارجوا قراءتها، وبعدها تقوم باختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعة أمام كل عبارة، كما موضح في المثال الآتي:

ت	الفِقرات	البدائل			
		تنطبق علي جداً	تنطبق علي	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي جداً
١	أرى ان جسدي اجمل من جسد الاخرين	√			

م. سيف عدنان حسن

ت	الفِقرات	تنطبق علي جداً	تنطبق علي	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي جداً
١	افكر في مظهر جسدي باستمرار				
٢	اقلق بشأن كيف يرى الاخرون مظهر جسدي				
٣	اتفحص الملابس التي ارتديها قبل ان يراها الاخرون على جسدي				
٤	وجهة نظر الاخرون في مظهر جسدي لا تهمني				
٥	ابتعد عن مقارنة مظهر جسدي بمظهر جسد الاخرين				
٦	اتجنب ارتداء الملابس غير المريحة حتى لو				

	تجعل مظهر جسدي يبدو جيداً				
٧	اشعر بالأحراج من مظهر جسدي عندما لا امارس الرياضة				
٨	اعتقد ان مظهر جسدي غير جيد				
٩	اتجنب ان أخبر الاخرون بوزني الحقيقي				
١٠	لدي قناعة بمظهر جسدي				
١١	انا سعيد بمظهر جسدي				
١٢	اشعر بالارتياح عندما ابذل جهدا للوصول مظهر جسدي جيد				
١٣	لدي القدرة انقاص وزيادة وزني كيف ما اريد				
١٤	يمكنني ان اسيطر على مظهر جسدي كيف ما اريد				
١٥	اتفحص وزني باستمرار				
١٦	فكرة الوصول الى الوزن المثالي لا تهمني				
١٧	اعتقد ان مظهر الجسد هو جانب وراثي خارج نطاق سيطرتي				
١٨	اعتقد ان من خلال ممارسة الرياضة اتحكم بمظهر جسدي				

ملحق (٢)

مقياس إسكات الذات بصورته النهائية

الجامعة المستنصرية كلية التربية – قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

❖ **معلومات عامة:**

- **الحالة الاجتماعية:** متزوجة( )، غير متزوجة ( ).

❖ **التعليمات: عزيزتي الطالبة**

تحية طيبة... بين عبارات تعبّر عمّا تشعر به حيال ذاتك أو بعض المواقف أو الحالات التي مررت بها في حياتك. ارجوا قراءتها، وبعدها تقوم باختيار بديل واحد ينطبق عليك من البدائل الموضوعة أمام كل عبارة، كما موضح في المثال الآتي:

ت	الفِقرات	البدائل			
١	أوافق الاخرين في آرائهم لكي انال رضاهم	تنطبق علي جداً	تنطبق علي	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي جداً
		√			

م. سيف عدنان حسن

ت	الفِقرات	تنطبق علي جداً	تنطبق علي	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي جداً
١	احكم على نفس من خلال راي الاخرين				
٢	ما يقوله الاخرين عني ذو أهمية بالنسبة لي				
٣	اتخذ قراراتي من خلال ما ينصحني به الاخرون				
٤	اتصرف مثل ما يتصرف الاخرين				
٥	تقييم الاخرين في ما افعل يختلف عن تقييمي				
٦	طريقة تفكيري في الأمور لا تشبه طريقة تفكير الاخرين				
٧	اهتم باحتياجات الاخرين اكثر من احتياجاتي				
٨	اعمل على اسعاد الاخرين على حساب سعادتي				

٩	اشعر بالارتياح عندما افضل الاخرين على نفسي				
١٠	اقوم بما يطلبه الاخرين مني حتى لو كان على حساب مصلحتي				
١١	يجب ان افكر بنفسي قبل كل شيء				
١٢	انزعج عندما افكر بإرضاء الاخرين اكثر من ما افكر بنفسي				
١٣	اتجنب التعبير عن ما اريد اذا كان ذلك يزعج الاخرين				
١٤	ابتعد عن مواجهة الاخرين بما ارى اذا كان ذلك يثير غضبهم				
١٥	اذا اردت شيئا لا يحبه الاخرين اشعر بانه غير ضروري بالنسبة لي				
١٦	اشعر بالارتياح عندما لا اتحدث بأمور تؤدي الى خلافات مع الاخرين				
١٧	اعبر عن ما يريد حتى لو كان لذلك يؤدي الى خلاف				
١٨	أرفض اراء الاخرين اذا لم تتفق مع ارائي				
١٩	اواجه صعوبة في ان أكون على طبيعتي مع الاخرين				
٢٠	اتصرف بشكل مختلف عن ما انا عليه في الواقع من اجل ان اكسب الاخرين				
٢١	عندما اغضب من الاخرين لا اظهر ذلك لهم				
٢٢	ابدو سعيدا في نظر الاخرين لكن في الحقيقة عكس ذلك				
٢٣	اشعر بالارتياح عندما اعبر عن ما اشعر به				
٢٤	يراني الاخرين كما أرى نفسي				