التمييز النوعي كمتغير وسيط في العلاقة بين إسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وخريجيها

إعداد

أ.د/ بسيوني بسيوني السيد سليم
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية بالقاهرة- جامعة الأزهر

د/ السيد عبدالرحمن أحمد السيد
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية بتفهنا الأشراف- جامعة الأزهر

التمييز النوعي كمتغير وسيط في العلاقة بين إسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وخريجيها

بسيوني بسيوني السيد سليم، السيد عبدالرحمن أحمد السيد.
أستاذ الصحة النفسية- كلية التربية بالقاهرة- جامعة الأزهر.
مدرس الصحة النفسية- كلية التربية بتفهنا الأشراف- جامعة الأزهر.
البريد الالكتروني: bassiony1958@gmail.com

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على الدور الوسيط للتمييز النوعي في العلاقة بين إسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وخريجيها. وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٠ طالباً وطالبةً، بواقع (١٩٣ ذكور، ٢٠٧ إناث)، من طلاب جامعة الأزهر بالفرقة الأولى والثالثة بكليتي التربية بنين، والدراسات الإنسانية بنات بتفهنا الأشراف، ومن طلاب وطالبات الدراسات العليا بكلية التربية بتفهنا الأشراف، ومن طلاب وطالبات التأهيل التربوي بالزقازيق. ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ – ٣١ عاماً)، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٧) عامًا وانحراف معياري قدره (٢,١٥) عامًا. وتم استخدام مقياس التمييز النوعي (إعداد الباحثان)، ومقياس إسكات الذات (إعداد الباحثان)، ومقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثان). وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التمييز النوعي وإسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؛ كما أظهرت النتائج، وجود مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها. كما وجد تأثير مباشر ودال إحصائيًا بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها. ووجود تأثير غير مباشر ودال إحصائيًا بين المسار إسكات الذات والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها من خلال التمييز النوعي كمتغير وسيط. كما وجد اختلاف بين الذكور والإناث، حيث أن التأثير دال إحصائيًا لدى الذكور للمتغير الوسيط (التمييز النوعي) وكانت الوساطة جزئية؛ اما الإناث فكان التأثير غير دال إحصائيًا لدى الإناث للمتغير الوسيط (التمييز النوعي) وكانت الوساطة كلية؛ وتدل هذه النتائج على التباين والاختلاف بين الذكور والإناث في نموذج تحليل المسار. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها وفقًا لمتغير النوع (ذكور – إناث) في التمييز النوعي والضغوط النفسية وإسكات الذات ما عدا الدرجة الكلية لإسكات الذات وبعد صعوبة التعبير عن المشاعر الحقيقية للذات، وبعد المسايرة. كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها وفقًا لمتغير نوع الطلاب (طلاب – خريجين) في التمييز النوعي في الدرجة الكلية للتمييز النوعي وأبعاده، ما عدا بعد التمييز العدائي والتنميط المرتبط بالدور (المنزلي- خارج المنزل) يوجد فروق لصالح (الطلاب)، كما توجد فروق في إسكات الذات بين نوع الطلاب (طلاب – خريجين) لصالح الطلاب، ما عدا بعد المسايرة لا يوجد فروق ولا توجد فروق في الضغوط النفسية..

الكلمات المفتاحية: التمييز النوعي، إسكات الذات، الضغوط النفسية، طلاب الجامعة وخريجيها.

Gender Discrimination as a Mediating Variable in the Relationship between Self-Silencing and Psychological Stress among University Students and Graduates

Basyouni Basyouni El-Sayed Selim, El-Sayed Abdel-Rahman Ahmed El-Sayed.
Professor of Mental Health, Faculty of Education, Cairo, Al-Azhar University.
Lecturer of Mental Health, Faculty of Education, Tefahna El-Ashraf, Al-Azhar University.
Email: bassiony1958@gmail.com

ABSTRACT:
The current study aimed to identify the mediating role of gender discrimination in the relationship between self-silencing and psychological distress among university students and graduates. The study sample consisted of 400 male and female students (193 males and 207 females) from Al-Azhar University, first- and third-year students at the Faculties of Education for Boys and Humanities for Girls, at Tefahna El-Ashraf, graduate students at the Faculty of Education, Tefahna El-Ashraf, and students of the Educational Rehabilitation Department in Zagazig, aged between 18 and 30 years With an average age of (20.7) years and a standard deviation of (2.15) years. The qualitative discrimination scale (prepared by the researchers), the self-silencing scale (prepared by the researchers), and the psychological stress scale (prepared by the researchers) were used. The results showed a statistically significant positive relationship between qualitative discrimination, self-silencing, and psychological stress among university students and graduates. The results also showed a good fit between the proposed path analysis model and the research sample data regarding the relationships between self-silencing as an independent variable, qualitative discrimination as an intervening variable, and psychological stress as a dependent variable among university students and graduates. A direct and statistically significant effect was found between self-silencing as an independent variable, qualitative discrimination as an intervening variable, and psychological stress as a dependent variable among university students and graduates. There was also an indirect and statistically significant effect between the path of self-silencing and psychological stress as a dependent variable among university students and graduates through qualitative discrimination as an intervening variable. A difference was also found between males and females, as the effect was statistically significant for males for the intervening variable (qualitative discrimination), and the mediation was partial. As for females, the mediating variable (gender discrimination) had a statistically insignificant effect, and mediation was total. These results indicate variance and differences between males and females in the path analysis model. There are no statistically significant differences between the average scores of male and female university students and graduates according to gender (male - female) in gender discrimination, psychological stress, and self-silencing, except for the total score for self-silencing, the difficulty expressing one's true feelings dimension, and the coping dimension. There are also no statistically significant differences between the average scores of male and female university students and graduates according to the gender variable (students - graduates) in gender discrimination, and the total score for gender discrimination and its dimensions, except for the dimension of hostile discrimination and stereotyping related to the role (home - outside the home), where there are differences in favor of male students. There are also differences in self-silencing between male and female students, in favor of male students. There are no differences in coping dimension, and there are no differences in psychological stress. Keywords: gender discrimination, self-silencing, psychological stress, university students and graduates.

Keywords: gender discrimination, self-silencing, psychological stress, university students and graduates.

مقدمة البحث:

تعتبر المرحلة الجامعية مهمة في حياة الطلاب والطالبات، لكونهم الصفوة المختارة للمجتمعات ولما لهم من دور مهم في تقدم تلك المجتمعات وتطورها وتنميتها، فهم لبنات المستقبل وأساس تقدمه باعتبارهم قوة فاعلة تخدم مجتمعاتهم في شتى المجالات بعد تخرجهم وانخراطهم في سوق العمل، فهم أمل المستقبل الذين سيتحملون مسئولية مجتمعاتهم. ولتحقيق ذلك الهدف فإن طلاب وطالبات الجامعة يواجهون بعض المشكلات والعقبات حتى بعد التخرج، منها التمييز النوعي بين الذكور والإناث في بعض المجالات الاجتماعية المختلفة.

حيث يفترض المنظور الاجتماعي النفسي أن التمييز النوعي الاجتماعي يشمل مجموعة من المواقف أو المعتقدات المختلفة التي يبنيها الأفراد ويتشاركونها عادة حول ما يعنيه أن يكون المرء رجلاً أو امرأة وكيف ينبغي لهم أن يتفاعلوا طبقاً لتوزيع الأدوار الاجتماعية. وهذه هي الحال مع الصور النمطية النوعية، التي تُظهر سمات وخصائص مميزة لفئات النوع، حيث يُنظر إلى النساء على أن لديهن سمات مجتمعية مثل الإيثار والتركيز على احتياجات الآخرين، بينما يُنظر إلى الرجال على أنهم أكفاء ويمتلكون سمات أقوى مثل الاستقلال والمنافسة وتوكيد الذات (Eagly, 1987; Fisk et al., 2002).

ويعتبر Glick and Fiske 1996، أول من قاما بتناول مصطلح التمييز النوعي بالدراسة، حيث أشارا إلى أن عدم المساواة بين الذكور والإناث يتم من خلال التعايش المعقد بين نوعين من التمييز النوعي: العدائي والخيري Hostile gender discrimination and benevolent discrimination. وبالنظر إلى الثقافات الأخرى في البلدان ذات المستويات الأعلى من التمييز النوعي العدائي، تعاني النساء من مستويات عُليا من التمييز النوعي بما في ذلك الولايات المتحدة والدول الغربية الأخرى، كما يرتبط بالتمييز النوعي فروق فردية بين الذكور والإناث، في المحافظة على التقاليد، والمستوى التعليمي (Grossman, 2019, 3).

كما أن حالات التمييز النوعي على أساس النوع (ذكور/إناث) مختلفة عن الحالات القائمة على أساس عِرقي، فالتحيز القائم على العِرق والتمييز وفقاً للنوع، كلاهما يشتركان في شعور الفرد بالإحباط وضعف القدرة على التعبير بوضوح (Feigt, Domenech, Rodríguez & Vázquez, 2022, 202)

وعلى النقيض من الرسائل التي تروجها وسائل الإعلام ويعززها الأفراد الذين يعتقدون أن التمييز على أساس النوع أصبح من الماضي، فإن البيانات توثق أن الضغوط الجنسية لا تزال حاضرة بقوة في حياة النساء (Hammond et al., 2018)

وقد حددت بعض الأبحاث بوضوح بعضاً من الموضوعات الدقيقة القائمة على التمييز النوعي الاجتماعي والتي قد تتعرض لها النساء، ويشمل ذلك (أ) التشيء الجنسي sexual objectification، (ب) المواطنة من الدرجة الثانية/الاختفاء أو الحجب second-class citizenship/invisibility، (ج) الانتقاص من قدرهن assumptions of inferiority، (د) إنكار لحقيقة التمييز على أساس النوع denial of reality of sexism، (هـ) الأدوار التقليدية المفترض القيام بها للرجال والنساء assumption of traditional gender roles، (و) إنكار التمييز على أساس الجنس denial of individual sexism، (ز) استخدام لغة قائمة على التمييز use of sexist language، و(ح) الاعتداءات البيئية الصغيرة أو الأدلة الخارجية على التهميش الممنهج

environmental microaggressions or external evidence of systemic marginalization (Nadal, 2010, 156; Sue & Capodilupo, 2008, 105).

وقد درس (Swim et al., 2010) العلاقة بين إسكات الذات والتمييز على أساس النوع ووجدوا أن الأدوار النوعية توفر سياقًا اجتماعيًا يشجع على إسكات الذات وأن إسكات الذات يمكن أن يدفع الناس إلى تقييد استجاباتهم والتصرف بطريقة متوافقة.

وإسكات الذات هو مفهوم يسلط الضوء على الطريقة التي يفكر بها الناس عن أنفسهم ويتفاعلون بها في علاقاتهم الانفعالية، وتحديدًا حول موضوعي الصوت والصمت (Jack & Ali 2010).

ويتشكل إسكات الذات وفقًا لمعايير التحدث أو الصمت في العلاقات العاطفية ويتم فحص الإسكات بشكل عام في سياق الإسكات الفردي أو الجماعي، ويلفت الإسكات الجماعي الانتباه في العلاقات بين المجموعات، وهو أمر شائع في المجموعات التي تمارس الضغط على مجموعات أخرى، لا يجادل الأفراد، بسبب اتخاذ القرار بما يتماشى مع المعايير التي تحددها المجموعة، وتكون قوتهم في مقاومة الاعتراضات ضعيفة، ويُنظر إلى الصمت الفردي على أنه إسكات للذات (Le Bon, 2009).

بينما يهتم الأفراد الذين يسكتون أنفسهم برغبات واحتياجات الآخرين أكثر من اهتمامهم باحتياجاتهم الخاصة. في هذه الحالة، يكون الأمر محل تساؤل حول التخلي عن الذات وفقًا للتنشئة الاجتماعية الأخلاقية القائمة على القيم غير العقلانية، فقد يكون السبب الرئيسي لوجود إسكات الفرد لذاته هو التضحية بنفسه وخدمة الآخرين (Jack, 2003; Can, 2019).

حيثُ يهتم الفرد باحتياجات الآخرين أكثر من احتياجات الذات (الرعاية كتضحية بالنفس)، وتحكم النساء على أنفسهن بموقف صارم بسبب مجموعة معايير منقولة من وسائل إعلام غير واقعية (إدراك الذات الخارجي)، ومن ناحية أخرى، يتم التأكيد على فصل الأنا عن المشاعر (الذات المنقسمة) وتثبيط التعبير عن الذات (قمع الذات) (Jack & Dill, 1992).

وقد يلجأ الفرد لتفعيل سلوكيات إسكات الذات بدافع الحفاظ على العلاقات والتواصل مع الآخرين. فالأشخاص الذين يتسمون بدرجة مرتفعة من إسكات الذات هم أفراد يضحون بأنفسهم مما يتسبب في حدوث ضغط نفسي عليهم، لقيامهم بإخفاء مشاعرهم الحقيقية (Flett et al.,2007).

وتعد ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة لدى الأفراد لاسيما في الحياة المعاصرة المليئة بالتعقيدات والتغيرات المستمرة في مختلف الجوانب، فهناك تزايد في متطلبات الحياة وتسارع كبير في التطورات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية ويترتب على ذلك العديد من المشكلات التي تنعكس بصورة سلبية على حياة الأفراد وشخصيتهم (محمد عبود، ٢٠١٦، ٦٤٢).

كما يُعتبر الضغط النفسي سبب العديد من الامراض في العصر الحديث، من وجهة نظر المتخصصين من مختلف المجالات. ولقد أطلقت عليه منظمة الصحة العالمية لقب وباء الصحة في القرن الحادي والعشرين، فقد يكون تأثيره مدمراً على صحتنا الانفعالية والجسدية، وعلى سلوكيات الأفراد، واتصالاتهم مع الآخرين، وعلى كفاءتهم أيضاً، ويعد عاملاً مشتركاً في مختلف البيئات (fink, 2016, 1; Sayiner, 2006, 24).. ووفقاً لما سبق يتصدى هذا البحث لتوضيح دور

التمييز النوعى كمتغير وسيط في العلاقة بين إسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وخريجيها (ذكور وإناث).

مشكلة الدراسة

تُعد ظاهرة التمييز بين الذكور والإناث مشكلة اجتماعية تواجهها بعض المجتمعات وتتعلق بالعلاقة والتعامل المختلف بين الجنسين، حيث يتم منح مزايا وفرص أكبر لأحد الجنسين على حساب الآخر. وهذا التمييز يمكن أن يظهر في عدة مجالات، مثل:

التعليم: قد يتم اعتبار تعليم الذكور أكثر أهمية أو يتم تقديم فرص تعليمية أفضل لهم مقارنة بالبنات. قد يتم تشجيع الذكور على اختيار مجالات دراسية معينة بينما يتم تحديد اختيارات البنات.

العمل والوظائف: قد يتم افتراض أن الرجال يتمتعون بمهارات وقدرات أفضل في بعض المجالات، مما يؤدي إلى منحهم فرص وظيفية أكثر وتقديم مزايا مالية أعلى، بينما يتعرض النساء للتهميش أو التمييز في سوق العمل.

الأدوار الاجتماعية: قد يتم توجيه الذكور نحو الأدوار القيادية والمسؤولة في المجتمع، بينما يتوقع من الإناث أداء الأدوار التقليدية المحددة مثل رعاية الأسرة والمنزل.

الحقوق والحريات: قد يتعرض الذكور والإناث لتمييز فيما يتعلق بحقوقهم وحرياتهم، مثل حق التعبير والمشاركة في اتخاذ القرارات، وقد يواجه البنات تحديات إضافية فيما يتعلق بحقوقهن وحرياتهن الشخصية والتعبير عن ذواتهن، حيث توجد إلى الآن بعض العادات والتقاليد التي تقضي بحرمان الإناث من الميراث في بعض قُرى مصر، أو الانتقاص من حقوقهن الشرعية في الميراث، ويُعد ذلك مخالف للشريعة الإسلامية التي تقضي بمنح الأنثى حقها الشرعي في ميراثها الذي أقره المولى عز وجل في القرآن الكريم. كما أنه من الشائع أن تواجه النساء التحيز وإظهار السلوك التمييزي المضمن في حياتهن اليومية، ويشمل التمييز النوعي اليومي التعليقات والسلوكيات التي تشكل بيئات عمل معادية بالإضافة إلى التعليقات والسلوكيات غير القابلة للمقاضاة والتي تتشابك في نسيج حياة النساء. وعلى الرغم من وجود العديد من الأسباب التي قد تجعل النساء يواجهن التمييز النوعي اليومي، إلا أن هناك أيضًا عديد من الأسباب تمنع من المواجهة، ولعله ليس من المستغرب إذن أن تظل النساء من جميع الأعمار والأعراق صامتات إزاء التمييز النوعي اليومي، مما يتسبب في تناقض بين آرائهن الخاصة والآراء المعبر عنها علنًا (Lott, Asquith & Doyon, 2001; Sechrist, Swim & Stangor, 2004; Swim & Hyers, 1999)؛ ويمكن وصف هذا التناقض بين الرغبة في قول شيء ما وعدم قوله بأنه إسكات للذات. وقد وُصف الإسكات في الخطاب بأنه "طريقة لاستخدام اللغة للحد من أو إزالة أو تقويض شرعية استخدام شخص آخر للغة" (Thiesmeyer, 2003, 2). وإسكات الذات هو مخطط معرفي يعتمد على محاولة إنشاء علاقات آمنة، ووثيقة والحفاظ عليها من خلال قمع بعض أفكار، ومشاعر، وأفعال الفرد، ومع اتباع إسكات الذات المستمر والممتد؛ فإنه يؤدي تباعًا إلى إنكار الذات بشكل عام من خلال التخفيض التدريجي لقيمة أفكار الفرد ومعتقداته، وبعبارة أخرى، فإن إسكات الذات قد يؤدي إلى عواقب سلبية مثل انخفاض تقدير الذات، والقابلية للاكتئاب، وغيرها من المشكلات والاضطرابات (Bozkur,2023). ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى شعور سلبي نتيجة هذا التمييز والذي قد يكون مفاده ضغوط نفسية مرتبطة بالوصمة تزيد من الميل نحو التفكير الاجتراري، واضطراب

العواطف، والانخراط في سلوكيات اندفاعية، وخطر الاكتئاب، والقلق، وتعاطي المخدرات، فضلاً عن العناصر المعرفية والتي تتمثل في المخططات الذاتية السلبية، واليأس، والتي قد تؤدي إلى سلوكيات المخاطرة كما أشارت لذلك دراسة كل من Hatzenbuehler, 2009; Wong et al., (2014). وقد يقوم الأفراد بعمليات التحول الجنسي، أو الاتجاه نحو الجنسية المثلية، وهو ما يُعرف باضطرابات الهوية الجنسية والذي قد يشمل جوانب معرفية (مثل الرغبة في أن تكون من الجنس الآخر)، وجوانب انفعالية (مثل الضغوط بسبب الخصائص الجنسية الجسدية)، وجوانب سلوكية (مثل ارتداء ملابس الجنس الآخر) كما أشارت لذلك دراسة كل من (Sue, 2010; Lai, Chiu, Gadow, Gau, & Hwu, 2010; Joel, Tarrasch, Berman, Mukamel & 2014) ويتطلب أي تغيير في حياة الفرد سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا إعادة التوافق، وبالتالي فان هذا التغير لديه القدرة على إحداث الضغط. وعلى الرغم من إن الضغوط الناتجة عن احداث الحياة قد تكون مفيدة في حالات معينة لكن التعرض القوى أو طويل المدى أو المتكرر قد ارتبط بنمو مشكلات نفسية لاحقة تؤثر على الصحة النفسية والنمو النفسي والاجتماعي وتعاطي المخدرات والإمراض المزمنة، وبناء على ذلك أصبحت المستويات المرتفعة من الضغوط بين طلاب الجامعة وخريجيها من قضايا الصحة العامة ذات الأهمية المتزايدة في مجال البحث، وتحتاج إلى تحديد العوامل المحتملة التي قد تحسن النظرة للمُعرضين لهذه الضغوط في حياتهم (Roberts, et al ,2018, 117 ;Kingsbury, et al, 2019, 1).

وفي ضوء ما سبق، يبدو أن الدراسات اهتمت بدراسة مفهوم التمييز النوعي في سياق الاضطرابات النفسية، والمتغيرات النفسية والاجتماعية والثقافية. كما أن هناك ندرة في الدراسات بالبيئة العربية في حدود علم الباحث التي تناولت الدور الوسيط للتمييز النوعي في علاقته بكلٍ من متغيري إسكات الذات و الضغوط النفسية لدى فئة طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها، وفي هذا الصدد فإن معظم الدراسات أجريت في بيئات غير عربية. وبالتالي تسعى الدراسة الحالية للكشف عن الدور الوسيط للتمييز النوعي في البيئة العربية. ومن هذا المنطلق تتحدد مشكلة الدراسة في معرفة التمييز النوعي كمتغير وسيط في العلاقة بين إسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها ، وكذا معرفة الفروق بين الخريجين وغير الخريجين، وكذا بين الذكور والإناث فى كلل من التمييز النوعى، إسكات الذات والضغوط النفسية. وينبثق من مشكلة الدراسة التساؤل الرئيس التالي:

ما الدور الوسيط للتمييز النوعي في العلاقة بين إسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس ما يلي:

١. ما العلاقة بين التمييز النوعي وإسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؟
٢. هل توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؟
٣. هل يوجد تأثير مباشر ودال إحصائيًا بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؟

٤. هل يوجد تأثير غير مباشر ودال إحصائيًا بين إسكات الذات والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها من خلال والتمييز النوعي كمتغير وسيط ؟

٥. هل يوجد تشابه في نموذج تحليل المسار المقترح بالنسبة للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع بين الذكور والإناث من طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؟

٦. ما الفروق في إسكات الذات والتمييز النوعي والضغوط النفسية وفقا للمستوى التعليمي (خريجون / غير خريجين) والنوع (ذكور / إناث).

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- العلاقة بين التمييز النوعي وإسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها.

- التأثير غير المباشر والدال إحصائيًا بين إسكات الذات والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها من خلال التمييز النوعي كمتغير وسيط.

- التشابه في نموذج تحليل المسار المقترح بالنسبة للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع بين الذكور والإناث من طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها.

- التأثير المباشر والدال إحصائيًا بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها.

- الفروق بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها وفقًا لمتغير النوع (ذكور – إناث) في التمييز النوعي وإسكات الذات والضغوط النفسية.

- الفروق بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها وفقًا لمتغير نوع الطلاب (طلاب – خريجين) في التمييز النوعي وإسكات الذات والضغوط النفسية.

أهمية الدراسة

يمكن إيضاح أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية والتطبيقية على النحو التالي:

أولاً: الأهمية النظرية

تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية من خلال إسهاماتها في البناء المعرفي النظري في مجال الدراسات التي تهتم بدراسة التمييز النوعي ودوره الوسيط بين متغيري إسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها كفئة عمرية جديرة بالاهتمام، والذين يمكن الوقوف على حالتهم والتعرف عليها. كما تنبع أهمية المتغيرات التي يتم تناولها في البحث الحالي من طبيعتها حيث التأثير السلبي لكِل من التمييز النوعي وإسكات الذات، والتي يُمكن أن يترتب عليها تأثير مباشر على علاقات الفرد الاجتماعية، وأداؤه الوظيفي، وصحته النفسية، مثل تعرضه للضغوط النفسية وما قد يترتب عليها. ويتم بناءً على ذلك، محاولة الوصول إلى حدود تلك

المتغيرات وتأثيرها ومحاولة اقتراح مجموعة من الحلول لمنع تفاقم التأثيرات السلبية لها على الأفراد.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية فيما يلي:

- تزويد المرشدين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين بمعرفة التأثيرات السلبية لكلٍ من التمييز النوعي وإسكات الذات وما يُمكن أن يترتب عليه من مشكلات نفسية عديدة منها الضغوط النفسية، مما يُمكنهم من عمل برامج إرشادية وقائية أو حتى علاجية للتخفيف من حدة هذه المتغيرات السلبية.

- توفر الدراسة الحالية عدة مقاييس من تصميم الباحثين، يُمكن الاستفادة منها في مجال البحث في البيئة العربية، وهي مقياس التمييز النوعي، ومقياس إسكات الذات، ومقياس الضغوط النفسية، حيث يُمكن توظيفها واستخدامها في بُحوث أخرى تتناول أي من المتغيرات موضوع البحث.

- بناء على نتائج تلك الدراسة يمكن عقد جلسات إرشادية للشباب والآباء والأمهات تركز على اهمية التوكيدية والتعبير عن الذات، وعدم التمييز بين الذكور والإناث، وكذا تضمين المناهج الدراسية ما يؤكد على خطورة التمييز النوعي وإسكات الذات على البناء النفسي للفرد.

مصطلحات الدراسة

أ- التمييز النوعي Gender discrimination

تصور اجتماعي نمطي تكميلي لدور الأفراد في المجتمع كلٌ حسب جنسه، وخضوعه للمعايير المجتمعية البشرية. ويشمل الآتي:

١) **التمييز العدائي**: هو تمييز قائم على التنافس بين الجنسين، يتكون من الصور النمطية حول عدم ملاءمة النساء لأدوار القيادة ذات المكانة العالية.

٢) **الهوية النوعية (الجنسية)**: جانب من جوانب مفهوم الذات ينبع من التمثيلات الاجتماعية للذكورة والأنوثة.

٣) **الحماية الأسرية**: إدراك الفرد بانه في حاجة إلى حمايته وفقاً لنوعه (ذكر/ أنثى).

٤) **التنميط المرتبط بالدور (المنزلي- خارج المنزل)**: إدراك الفرد لدوره داخل وخارج المنزل وفقاً لنوعه (ذكر/أنثى).

٥) **التمييز في الميراث**: ويُمكن تعريفه بأنه قيام الوالدين أو أحدهما أو من يقوم مقامهما بالتمييز بين الأبناء في توزيع التركة على أساس نوعي، بأن يحوز الذكور على معظم التركة أو جُلها، وإعطاء الإناث جزءاً بسيطاً من حقهم، أو القيام بحرمانهم منه، وعدم الإنقياد للشريعة الإسلامية.

ب- إسكات الذات Self-silencing:

نمط تفاعلي يقوم فيه الفرد بمنع ذاته من التعبير أو إبداء أي رأي تجنباً للخلاف، ومحاولة للحفاظ على تصوّر ورأي الآخرين فيه على النحو الذي يريد، بتلبية مطالبهم واحتياجاتهم على حساب ذاته، رغم استيائه وغضبه داخلياً، وقيامه بمسايرتهم تجنباً للصدام. ويتضمن ما يلي:

١) **منع الذات من التعبير**: قمع الفرد لذاته عن التعبير عما بداخله لتجنب الخلافات والصراعات، وفقدان العلاقات مع الآخرين وبصفة خاصة المقربين وأصحاب السلطة.

٢) **صعوبة التعبير عن المشاعر الحقيقية للذات**: مدى تصرف الفرد بطريقة مطيعة بينما يشعر بالاستياء والغضب من الداخل.

٣) **المبالغة في تفسير نظرة الآخرين للذات**: إدراك الفرد لذاته وفقاً لما يُدركه من تصورات الآخرين نحوه، وتأثره الشديد برأيهم.

٤) **الإيثار**: سلوك يخلو من الأنانية لصالح الآخرين، ووضع اهتماماتهم قبل اهتماماته الشخصية.

٥) **المسايرة**: شعور الفرد بأنه مضطر للطاعة مسايرتاً للآخرين، دون الاقتناع بما يفعله.

ج- الضغوط النفسية psychological stress:

حالة نفسية تُصيب الفرد كرد فعل تعرضه لمواقف أو مشكلات ضاغطة، يترتب عليها تهديد توازنه النفسي، والذي يظهر جلياً في شكل أثر سلبي على النواحي النفسية، والفسيولوجية، والاجتماعية، والتي تُعيق تقدمه في حياته العامة والأكاديمية. ويتضمن الآتي:

١) **الفسيولوجي**: أعراض وشكاوى جسمية يشعر بها الطالب بسبب أعباء ومشكلات الحياة العامة، والأكاديمية، والتي قد تشمل عضواً أو أكثر من أعضاء الجسم، ولا يكون لهذه الشكاوى الجسمية أي سبب عضوي واضح.

٢) **الاجتماعي**: ضعف في التوافق الاجتماعي خارج وداخل الجامعة، وشعور بالوحدة النفسية والعزلة، وأن الدراسة تُمثل مصدراً للضغط يضعف من علاقاته الاجتماعية.

٣) **النفسي**: شعور الفرد بالضغط النفسي والإحباط والاكتئاب من جراء الدراسة لساعات طويلة وعدم وجود فرصة للاستمتاع بالحياة.

٤) **المعرفي**: إدراك الفرد لنفسه وللعالم الخارجي، عن طريق العمليات العقلية التي تشمل الانتباه والإدراك، والذاكرة، والتفكير واتخاذ القرارات.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: اقتصر البحث الحالي على تناول متغيرات، التمييز النوعي، وإسكات الذات، والضغوط النفسية.

الحدود البشرية: تم تطبيق أدوات البحث على عينات من طلاب وطالبات الجامعة والخريجين.

الحدود المكانية: تم التطبيق في كلية التربية بنين بتفهنا الأشراف، وكلية الدراسات الإنسانية بنات بتفهنا الأشراف، ومركز التأهيل التربوي بالزقازيق.

الحدود الزمنية: تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤م-٢٠٢٥م.

الإطار النظري

أولاً: التمييز النوعي

يُعرفه قاموس ويبستر بأنه التحيز أو التمييز على أساس النوع، وخاصة: التمييز ضد المرأة. أو هو السلوك أو الظروف أو المواقف التي تعزز الصور النمطية للأدوار الاجتماعية القائمة على النوع. أو هو التمييز غير العادل على أساس النوع والذي يتم ضد شخص أو مجموعة لصالح شخص آخر أو مجموعة أخرى وخاصة: التمييز ضد المرأة-Webster.com Dictionary, *Merriam Webster*.

ويعرفه قاموس اكسفورد بأنه المعاملة غير العادلة للأشخاص، وخاصة النساء، بسبب جنسهم؛ الموقف الذي أدى إلى هذا التشريع المصمم لمكافحة التمييز على أساس الجنس في مكان العمل ودراسة التمييز على أساس الجنس في اللغة oxford learners dictionaries.

وتعرفه الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2012) بأنه مجموعة السمات والسلوكيات والأنشطة والأدوار التي تم إنشاؤها اجتماعيًا والتي يتم تخصيصها لكل من الجنسين البيولوجيين والتي تتوافق مع تصورات المجتمع للذكور أو الإناث.

وبينهُ (Tougas et al. 1995, 843) بأنه "مظهر من مظاهر الصراع بين قيم المساواة، والمشاعر السلبية المترسبة تجاه النساء.

ويُعرف (Glick & Fiske, 1996,492) التمييز النوعي باعتباره بنية متعددة الأبعاد تشمل مجموعتين من المواقف النوعية: التمييز النوعي العدائي والتمييز النوعي الخيري؛ فالتمييز العدائي يُقصد به التوجه البغيض ضد النساء؛ بينما التمييز النوعي الخيري يُقصد به مجموعة من المواقف المترابطة تجاه النساء والتي تتسم بالتمييز النوعي من حيث النظر إلى النساء بشكل نمطي وفي أدوار مقيدة ولكنها إيجابية ذاتيًا في نبرة الشعور (بالنسبة للمتلقي) وتميل أيضًا إلى إثارة السلوكيات التي يتم تصنيفها عادةً على أنها مؤيدة للمجتمع (على سبيل المثال، المساعدة) أو تسعى إلى الألفة (على سبيل المثال، الإفصاح عن الذات).

التمييز النوعي هو المعاملة غير العادلة الممنهجة للفتيات والنساء من قبل الرجال والمجتمع ككل(Bearman et al., 2009, 11).

ويُشير كلاً من(Blondé & Gross, 2021, 6) إلى أن التمييز على أساس النوع هو مجموعة من المعاملات أو السلوكيات السلبية التي قد يتعرض لها الناس بسبب جنسهم.

ويُعرف التمييز النوعي على أنه مواقف ومعتقدات وممارسات تميزية وتحيزية موجهة ضد شخص على أساس جنسه (Zehnter, Manzi, Shrout & Heilman, 2021, 2).

كما يُعرَّف التمييز القائم على النوع الاجتماعي بأنه أي إجراء يؤدي إلى معاملة غير مواتية وفرص غير متكافئة على أساس النوع الاجتماعي (Faria, et al., 2023, 103).

ويتضح مما سبق أن التعريفات القاموسية وصفت التمييز النوعي بأنه معاملة غير عادلة قائمة على انتقاص لحقوق النساء، وتحديد الدور المنوط به كلا الجنسين، كما تضمنت التمييز

على أســـاس العِرق في طيات التعريف. أما بالنســـبة لتعريف الأدبيات للتمييز النوعي، فمنها من وصـــفها بأنها ســـلوكيات وممارســـات تفرق في المعاملة المجتمعية للذكور والإناث، وتحديد دور كل منهما في الحياة الاجتماعية مثل تعريف (Blondé & Gross, 2021, 6)، وتعريف Zehnter, Manzi, (Shrout & Heilman, 2021, 2). بينما وصـف تعريف (Glick & Fiske, 1996,492) التمييز بأنه بناء يتضمن جانبين مختلفين، جانب عدائي ويشتمل على كل السلوكيات والممارسات السلبية ضد الجنس الآخر، والجانب الآخر وهو التمييز الخيري، ويشـــتمل على توزيع الأدوار لكلا الجنســـين في الحياة المجتمعية. ويعتبر هذا التعريف الأقرب لتفسير التمييز النوعي وأشملها.

المنظور الاجتماعي والنفسي للتمييز

من بين العديد من التخصـــصـــات التي ركزت على قضـــايا النوع الاجتماعي، برز علم النفس الاجتماعي كمجال بحثي ديناميكي ومثمر، وقد أجريت العديد من المسوحات والدراسات للمساهمة في تقييم أفضـــل للتفاوتات بين الرجال والنســـاء في العديد من مجالات الحياة الاجتماعية والاقتصـــادية وفهم أفضـــل للقوى الاجتماعية والنفســـية الكامنة وراءها. وقد تم هيكلة منظور البحث هذا حول ثلاثة أبعاد في تحليله لظواهر النوع الاجتماعي: **الاتجاه** أو **الموقف**، **والهوية**، **والتجربة الفردية** (Faniko et al., 2015; Rudman & Glick, 2010)

أولاً: الاتجاه أو الموقف Attitude

اســـتنادًا إلى وجهة نظر اجتماعية بنائية للعلاقات الاجتماعية، يفترض المنظور الاجتماعي النفسي أن النوع يشمل مجموعة من المواقف أو المعتقدات المختلفة التي يبنيها الأفراد ويتشاركونها عـادةً حول مـا يعنيـه أن تكون رجلاً أو امرأة وكيف يجب أن يتفـاعلوا؛ إن المواقف والمعتقـدات النوعيـة لهـا تـأثير قوي لأنهـا يمكن أن تجعـل محتواهـا يتحقق دون أن يتمكن الأفراد من الإدراك بوضوح أنها نتيجة لبناء اجتماعي (Eagly, 1987; Fiske al., 2002).

فالرجال والنساء يتفقون، غالبًا دون وعي، على السمات والخصائص المرتبطة بالجنس الذي يحـددونه ويطبقون عليه ما هو متوقع منهم اجتماعيًا؛ ومع ذلك، قد يواجه الأفراد صـــعوبة في إدراك الـدور الـذي تلعبـه المعتقـدات والمواقف الاجتمـاعيـة في الاختلافـات الملحوظـة بين الرجـال والنساء. إنهم أكثر ميلاً إلى الاعتقاد بأنها ناشئة عن خصائص راسخة وغير قابلة للتغيير متجذرة في جوهر الأنثى والذكر. وبهذه الطريقة، فإنها تشـــكل أســـاسًـــا أقوى لتبرير الحفاظ على الفوارق بين الجنسين والتسلسل الهرمي .(Glick & Fiske, 1996)

ثانياً: الهوية Identity

يتمثل النوع من الناحية الاجتماعية في الهوية(ذكر/ أنثى)، وهو ما يُعتبر جانب أســـاســـي من مفهومه عن ذاته مُنذ الطفولة، جنبًا إلى جنب مع العمر والوضع الاجتماعي والاقتصادي. فالجنس البيولوجي ثابت وغير قابل للتغيير إلى حد ما، يمكن أن تكون الهوية الجنســـية متقلبة إلى حد ما اعتمادًا على السياقات وفترات الحياة. بالنسبة للبعض، قد يتم تعريف الهوية الجنسية من حيث الجنس البيولوجي المخصص عند الولادة وقد تندرج ضمن فئة "ذكر" أو "أنثى"، وبالنسبة للآخرين قد يتم تعريف الهوية الجنسية بغض النظر عن الجنس البيولوجي .بالنسبة للأشخاص المتحولين جنســـياً على ســـبيل المثال، لا يتطابق الجنس المخصـــص عند الولادة مع الهوية الجنســـية، إنهم يشـعرون بتناقض بين الجنس المخصص لهم عند الولادة والهوية الجنسية التي يعرّفون أنفسهم بها (ظاهرة تُعرف أيضًا باسم اضطراب الهوية الجنسية) .(Blondé & Gross, 2021,6)

ثالثاً: التجربة الفردية Individual Experience

تتمثل التجارب الفردية أو أحداث الحياة التي يواجهها الرجال والنساء، فيما يُعرف بتجارب التمييز. حيث يُشير التمييز بين الجنسين إلى مجموعة من المعاملات أو السلوكيات السلبية التي قد يتعرض لها الناس بسبب جنسهم، والجدير بالذكر أن النساء يتعرضن لأشكال متعددة من الأفعال الجنسية في حياتهن اليومية تتراوح من النكات الجنسية إلى الإذلال أو التشهير أو حتى العنف الجسدي في دراستهم، أظهر (Klonoff & Landrine 1995) أن ٩٩٪ من النساء اللاتي شملهن الاستطلاع أفدن بأنهن واجهن تجارب جنسية مرة واحدة على الأقل في حياتهن و٩٧٪ خلال العام الماضي، على سبيل المثال، في سياق المدرسة، الذي لم يسلم من التمييز الجنسي، لوحظ بكثرة أن الفتيات هن هدف للنكات الجنسية والسخرية والتحرش والإيذاء الجسدي كما أشارت لذلك منظمة اليونسكو ودراسة كلاً من (Hill & Kearl, 2011; Jewell & Brown, 2013; UNESCO, 2017) في المقابل، يعمل التمييز على تقويض مشاركتهم وأدائهم في المدرسة بشكل حاسم، إلى جانب التداعيات النفسية العميقة (على سبيل المثال، انخفاض تقدير الذات والقلق والاكتئاب، حيث أظهرت العديد من الدراسات أن التمييز المتصور على أساس الجنس هو مؤشر جيد للتوتر لدى النساء وتطور الاضطرابات العقلية مثل دراسة كلاً من (Klonoff et al., 1995, 2000; Vigod & Rochon, 2020).

٢- أشكال التمييز النوعي وتأثيره النفسي:

يتخذ التمييز النوعي أشكالاً متنوعة، بما في ذلك التحرش الجنسي؛ والمعاملة غير العادلة من قبل أفراد الأسرة والأزواج/الشركاء؛ والمعاملة غير العادلة من قبل المعلمين والأساتذة؛ وتسميتك بأسماء جنسية مثل "فتاة"؛ والتمييز ضدك من قبل الأشخاص في مختلف المهن؛ والتمييز ضدك من قبل الغرباء (على سبيل المثال، الذين يتجاهلون وجودك، أو يفشلون في إفساح المجال، أو يتصرفون بطريقة عدائية)؛ والتمييز ضدك من قبل المؤسسات مثل البنوك والمدارس في القروض والمنح الدراسية والقبول؛ والتمييز ضدك من قبل الجيران؛ واعتبارك "عدوانيًا" أو "متعجرفًا" بسبب سلوكك الطبيعي الحازم؛ والتمييز ضدك في العمل في الرواتب والترقيات والحيازة والمهام، وكذلك من قبل الزملاء وزملاء العمل. يمكن تصور هذه الأنواع المختلفة من التمييز الجنسي على أنها أحداث جنسية محددة تشبه الأحداث الحياتية العامة (مثل الزواج، الحصول على وظيفة جديدة (Klonoff & Landrine, 1995,440,441).

وأما بالنسبة لتأثيره النفسي فيُمكن للتمييز النوعي أن يؤثر على الصحة النفسية للأفراد وبصفة خاصة النساء في المجتمعات التي تقوم بالتقليل من شأن المرأة ودورها الإجتماعي المهم، ويُمكن توضيح بعض من هذه الخصائص فيما يلي:

- "العدوان النوعي الدقيق Gender microaggression: هو مصطلح مأخوذ من مصطلح "العدوان العنصري الدقيق racial microaggression "، والذي قدمه لأول مرة الطبيب النفسي الدكتور Dr. Chester Pierce, في سبعينيات القرن العشرين، ويُستخدم لوصف الإهانات الدقيقة التي تحدث أثناء يوم الشخص والتي قد تكون مقصودة أو غير مقصودة، ومنذ ذلك الحين، ركزت معظم الأبحاث على فهم تجارب وديناميكيات التعديات العنصرية الدقيقة (Sue, 2010)

- لقد أثبتت مجموعة كبيرة من الأبحاث أن التمييز النوعي مرتبط بانخفاض الصحة البدنية، بما في ذلك زيادة في المشكلات الصحية المزمنة وحالات الألم مثل دراسة كلاً من (Crocker & Major, 1989; Gee et al., 2007b).
- زيادة في أعراض القلق، وانخفاض في تقدير الذات والثقة بالنفس(Crawford, 2011).
- انخفاض في الرفاهية النفسية كما أشارت لذلك دراسة كلاً من (Carter, 2007; Clark, et al., 1999; Herek, 2009 ; Mays et al., 2007; Wong et al., 2014).
- يُعتقد أن تجارب التمييز النوعي المستمرة والمتسقة والمتراكمة تزيد من سلوك إسكات الذات، مما يؤثر بدوره على الصحة النفسية للمرأة وتقديرها لذاتها (Watson & Grotewiel, 2016).
- أظهرت دراسة (Szymanski et al. 2015) أن سلوكيات إسكات الذات عندما تقترن بتجارب التمييز النوعي تؤثر على جودة العلاقة مع الآخرين، وخاصة مع الشركاء الحميمين.
- يؤدي استيعاب الأدوار النوعية إلى خلق صراعات داخلية داخل الأفراد ويُعتقد أنه يسبب ضغوط نفسية (Jack, 1991; Swim et al., 2010).

٣- النظريات والنماذج المفسرة للتمييز النوعي

١) **نظرية التمييز النوعي المتناقض** Ambivalent sexism theory (Glick & Fiske, 1996; 1997; 2000) تُشير نظرية التمييز النوعي المتناقض أن المواقف بين الرجال والنساء تتميز بالتقييمات السلبية والإيجابية. وقد تم اقتراح شكلين متميزين، ولكن مترابطين، من التمييز النوعي - التمييز النوعي العدائي والتمييز النوعي الخير. التمييز النوعي العدائي سلبي بشكل صريح ويمثل موقفًا عدائيًا تجاه النساء اللاتي يتحدين سلطة الرجال على سبيل المثال، المطالبة بالمساواة، والنساء العاملات، كما تُشير النظرية إلى إن وجود هيمنة الذكور في المجتمع بالنسبة للمؤسسات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية يتعارض مع الترابط الانفعالي بين الجنسين، مما يخلق ازدواجية معايير. فالتمييز النوعي العدائي هو وجهة نظر سلبية واضحة وصارخة تجاه النساء غالبًا ما تتضمن فكرة أن النساء يسعين إلى السيطرة على الرجال من خلال الإيديولوجية النسوية أو الإغواء، وأنهن أقل كفاءة من الرجال، وأكثر ملاءمة لرعاية الأطفال (Dardenne et al., 2007; Glick & Fiske, 2001)

كما توضح النظرية أن التمييز النوعي العدائي مرتبط بتبني الصور النمطية السلبية للمرأة (Glick et al., 2000)، فضلاً عن تبني معتقدات الأدوار النوعية التقليدية التي تحد من أدوار المرأة في رعاية الأطفال، والقيام بالأعمال المنزلية، والانخراط في اتحادات بين الجنسين، والتضحية بالمهنة من أجل مهنة الزوج (Chen et al., 2009).

في حين أن التمييز النوعي الخيري إيجابي بشكل شخصي ويتميز بمشاعر المودة والحماية والمثالية تجاه النساء اللاتي يجسدن الأدوار التقليدية في بيئتهن. كما تُظهر الأبحاث أن النساء أيضًا لديهن مواقف تمييز متناقضة تجاه النساء، وتدعم الأبحاث أن النساء قد يتبنين معتقدات تمييز نوعية خيرية استجابة للبيئات المعادية للنساء كما أظهرت ذلك دراسة كلاً من (Glick, Fiske., Mladinic, Saiz, Abrams, Masser, et al. 2000, 764; Fischer, 2006, 411)

كما يُنظر إلى التمييز الجنسي الخيري باعتباره إيجابيًا ذاتيًا، ويحتوي على أيديولوجية شجاعة تدعم حماية النساء اللاتي يتبنين أدوارًا تقليدية (Glick & Fiske, 2001). وعلى الرغم من أن التمييز النوعي الخيري قد يكون له نبرة إيجابية، فإن الرسالة الأساسية تقدم أيديولوجية تقيد أنشطة النساء بالأدوار والأنماط النوعية التقليدية. ويتبع تأييد النساء للتمييز النوعي الخيري والمعادي مسارًا مختلفًا عن مسار الرجال، وغالبًا ما ترفض النساء التمييز النوعي العدائي ولكنهن يؤيدن التمييز النوعي الخيري، ويشترك في هذا التمييز النوعي الخيري الأمهات والبنات (Montañés et al., 2012).

٢) نظرية العلاقات الثقافية Relational-cultural theory (Miller, et al.)

تقدم نظرية العلاقات الثقافية (RCT) إطارًا شاملاً يمكن من خلاله فحص تجربة النساء باعتبارها انعكاسًا محتملًا للتفاعل الديناميكي بين التجارب الاجتماعية الثقافية الأكبر للتمييز النوعي والأداء العلائقي. وإن أحد المبادئ الأساسية للنظرية هو أن الناس ينمون من خلال العمل في العلاقات مع الآخرين، حيث يُنظر إلى الاتصال باعتباره الوسيلة الأساسية للنمو، في حين تُعتبر العزلة أو الانفصال المصدر الأساسي للمعاناة البشرية، مما يؤدي إلى العزلة النفسية والضعف العلائقي، وبعيدًا عن التعريفات التقليدية، التي غالبًا ما تصف اللقاءات الشخصية المتناغمة والدافئة والممتعة، فتُعرف العلاقات الثقافية للاتصال بأنها عملية نشطة تتم في سياق علائقي من الأمان، ولكن لا تصل إلى حد الرفاهية النفسية(Miller & Stiver, 1997)

كما أن الاتصال ينطوي بالضرورة على التفاوض المحترم على الاختلاف الذي يسهل في النهاية النمو، وحدد منظرو العلاقات الثقافية عمليات محددة داخل العلاقات التي تدعم الاتصال، على سبيل المثال، تعتبر المعاملة بالمثل في العلاقات بمثابة أساس للنمو النفسي، كما تمثل المعاملة بالمثل "الانضمام معًا في تجربة مشتركة" تخلق الإمكانية لجميع الأفراد المعنيين للنمو من خلال العملية، من المهم ملاحظة أن المعاملة بالمثل لا تساوي التشابه أو الاختلاف (Genero, Miller, Surrey & Baldwin, 1992).

وتُشير النظرية إلى أن التجارب المضبوطة من خلال دراسة بعض الظواهر المجتمعية المهيمنة (مثل التمييز) تمارس تأثيرًا قويًا على بناء العلاقات والسلوك فيها، وخاصة بالنسبة لأعضاء المجموعات المهمشة، ووفقًا لهذه التجارب، فإن أشكالًا مختلفة من القمع الثقافي والظلم الاجتماعي والقمع الداخلي تؤثر على توقعات الأفراد المهمشين للعلاقات، وخاصة مع أعضاء المجموعة المهيمنة، نحن نعيش في عالم غير مبني على التبادلية، وتزعم التجارب العشوائية المضبوطة أن الثقافات التي تحددها الهياكل المؤسسية المهيمنة-المرؤوسة والعلاقات القائمة على النوع والطبقة والعِرقْ والهوية الجنسية وغيرها من الخصائص قد خلقت نموذجًا غير متبادل يتخلل جميع العلاقات (Miller, 2002; Comstock, et al., 2008; Miller & Stiver, 1997)

وتُظهر النظرية الصور المسيطرة مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالصور العلائقية، أو كيف نتصور أنفسنا في علاقة مع الآخرين، حيث تعمل الصور المسيطرة على وصف العالم الذي يشكل فيه الناس العلاقات التي تؤدي في النهاية إلى بناء الصور العلائقية، وتشكل هذه الصور العلائقية، بدورها، إطارًا يتم من خلاله إنشاء المعنى وتشكيل التوقعات وتأسيس القيمة العلائقية؛ في الأساس، توفر الصور العلائقية، التي غالبًا ما يتم حملها وتنفيذها دون وعي، نموذج عمل داخلي لكيفية أن يكون المرء أو ما يجب أن يفعله من أجل الحفاظ على الاتصال العلائقي، الصور

العلائقية الإشكالية أو المقيدة، والتي غالبًا ما تنطوي على استراتيجيات تهدف إلى إبعاد أجزاء كبيرة من الذات عن العلاقة، تؤدي في النهاية إلى العزلة والعجز والضغط النفسي (Walker, 2004; Miller, 2002; Miller & Stiver, 1997).

٣) نموذج الصور النمطية stereotypes model

قام كلاً من (Fiske,1998, p. 380; Fiske, Xu, Cuddy & Glick, 1999; Glick & Fiske,1999, 2001b) ببناء نموذج أولي لمحتوى الصورة النمطية، ويتكون النموذج من بُعدين أساسيين يتم بناءً عليهما قياس العلاقات بين الأفراد والجماعات المختلفة وهما الكفاءة competence والدفء أوالحماسة warmth. وقد لا يعكس محتوى الصورة النمطية الكراهية التقييمية البسيطة ولكنه قد يعكس بدلاً من ذلك أبعادًا منفصلة من القيم وتقييمات السلوك الاجتماعي. بعض الصور النمطية للجماعات الخارجية (مثل ربات البيوت، والأشخاص ذوي الإعاقة، وكبار السن) تثير عدم الاحترام بسبب الافتقار المتصور للكفاءة؛ وتثير الصور النمطية الأخرى للجماعات الخارجية الكراهية بسبب الافتقار المتصور للدفء مثل النظرة المجتمعية إلى الآسيويين، والنساء العاملات.

وتكشف الأبحاث الأنثروبولوجية عن أن النظام الأبوي (السيطرة البنيوية للرجال على المؤسسات السياسية والقانونية والاقتصادية والدينية) هو نظام عالمي تقريبًا بين المجتمعات البشرية، وهذه السيطرة الأبوية لها عواقب عميقة على جميع جوانب العلاقات بين الرجال والنساء، من الأدوار النمطية للجنسين إلى السلطة في العلاقات الحميمة (Glick & Fiske,1997, 120).

وتظهر الصور النمطية المختلطة الأبوية في التحيز العرقي، والعمري، واللهجة، والنوعي بين الجنسين، وتصور العنصرية المتناقضة. وتتجلى الأبوية بشكل بارز في الصور النمطية النوعية، حيث يقيس التمييز النوعي المتناقضASI جزئيًا، التمييز الجنسي الخيري ذاتيًا(BS) ، والذي يشمل علاقات القوة الأبوية؛ يتم توجيه BS نحو النساء التقليديات (ربات البيوت)، اللائي يُنظر إليهن على أنهن ودودات ولكن غير كفؤات خارج المنزل. عندما يصنف الناس النساء بشكل عام، تعمل ربات البيوت التقليديات كوضع افتراضي أبوي وهذا يولد تأثير "النساء رائعات": تقييمات إيجابية للنساء العاديات، ولكن في المقام الأول على الصفات المجتمعية أي الدافئة، وليس الفاعلية أي الكفاءة (1996، 2001a، Glick & Fiske 2001b ;).

يتضح مما سبق أن التمييز النوعي له أشكال متنوعة يمكن أن يكون عدائي أو خير كما في نظرية التمييز النوعي، فالعدائي يكون ضد دور الأنثى في المجتمع والنظرة الفوقية للرجل ضد المرأة في مجالات العمل والتعليم وأداء الأدوار المتعلقة بهما. بينما التمييز الخيري يُحدد دور المرأة في المجتمع وكذلك دور الرجل كل فيما يتعين عليه القيام به. وعلى الجانب الآخر توضح نظرية العلاقات الثقافية، ونموذج الصور النمطية، فإن التمييز يُمكن أن يكون على مستوى جماعات أو أفراد مختلفين في اللغة أو العرق أو الدين، وقد يكون تمييز ما بين الرجال والنساء وبناءً على مكونات النموذج الكفاءة والدفء أو الحماسة فقد تحصل النساء أو الجماعات المختلفة على الكفاءة والمنافسة والقوة ولكن لا يستطيعون الحصول على الدفء المجتمعي أو الحماسة المطلوبة لهم كدعم نفسي مهم ويُعتبر هذا انتقاص من حقوقهم كجزء من المجتمع الكبير الذي يحوي الجميع.

ثانياً: إسكات الذات

١- تعريف إسكات الذات

إسكات الذات هو قمع مشاعر أو أفكار أو سلوكيات أو أفعال معينة في محاولة لإنشاء علاقات آمنة والحفاظ عليها (**Jack** & Dill, 1992).

كما يُمكن تعريف إسكات الذات على أنه الرغبة في قول شيء ما ولكن عدم قوله؛ ويمكن لعدد من الاختلافات الفردية والعوامل الظرفية أن تؤثر بشكل محتمل على ما إذا كان الشخص سيعلن رأيه أم لا (Swim, Eyssell, Murdoch & Ferguson, 2010,495).

تعليق على التعريفات: تتفق التعريفات السابقة على أن إسكات الذات هو قمع لرأي الفرد ورغبته في التعبير عما يدور بخاطره ، وعدم الإفصاح عما بداخل الفرد كي لا يتسبب الإفصاح عما بداخل الفرد عن غضب الطرف الآخر، وقد يكون اتقاءً له، أو خوفاً منه، أو خوفاً على مشاعره، ويختلف التعريف الأول عن الثاني في تفسير إسكات الذات، بأن الفرد يقوم بذلك للحفاظ على علاقة آمنة غير مضطربة مع الآخرين.

معتقدات إسكات الذات

- قد يكون لدى بعض النساء مخططات معرفية للحفاظ على العلاقات تؤدي بهن إلى قمع الأفكار والمشاعر التي قد تعرض انسجام علاقاتهن للخطر؛ تنبع هذه المخططات من المعتقدات المتعلقة بالجنس حول السلوك **المناسب** للنساء في التفاعلات الشخصية، وقد تعكس أيضًا افتقار المرأة الفعلي أو المتصور للقوة في العلاقات .(Swim, Eyssell, Murdoch & Ferguson, 2010)
- النساء اللاتي يلتزمن بإسكات أنفسهن بشكل متكرر يتنازلن عن قيمهن ومعتقداتهن من أجل الآخرين، مما يسمح في الأساس لذاتهن الخارجية المرغوبة بإخفاء ذاتهن الداخلية الحقيقية (Jack, 1991).
- المرأة التي تعتقد أن المجتمع يعتبر أنه من غير المناسب لها التعليق على مسألة معينة، أو أن الإدلاء بمثل هذه التعليقات من المحتمل أن يسيء إلى الآخرين ويهدد العلاقة، ستلتزم بإسكات نفسها للتصرف بشكل مناسب لجنسها (Jack & Dill, 1992).

٢- مكونات إسكات الذات

على الرغم من أن إسكات الذات كان يُنظر إليه في الأصل باعتباره سلوكًا شائعًا لدى النساء، إلا أن الدراسات اللاحقة وجدت أن الرجال يبلُغون عن إسكات الذات بمعدلات مساوية أو أعلى من النساء (Duarte & Thompson,1999; Whiffen et al.,2007). كذلك فإسكات الذات ليس مرتبطًا أو مقتصرًا على العلاقات الرومانسية، بل في جميع العلاقات في جميع مجالات الحياة، حيث تم تكييفه أيضًا لقياس علاقات الصداقة، والعلاقات في مكان العمل، وعلاقات الطلاب مع المعلمين (Bozkur, 2023). ويُمكن اختصار مكونات إسكات الذات على النحو التالي:

إســكات الذات لـه **أربعـة مكونـات، الأول** هو الإدراك الذاتي الخارجي -Externalized Self perception، وهو الميل إلى الحكم على الذات وفقًا لمعايير خارجية. **الثاني** الرعاية كتضحية بالذات Care as Self-sacrifice وهو مدى محاولة المرء تأمين العلاقات من خلال وضع احتياجات الآخرين قبل احتياجات الذات. ويتضمن المكون **الثالث** قمع الذات Silencing the Self وهو تثبيط الأفكار والمشاعر والسلوكيات في محاولة لتجنب الصراع في العلاقة أو الخسارة. وأخيرًا المكون **الرابع**، الذات المنقسمة Divided Self وهي مدى تصرف الفرد بطريقة مطيعة بينما يشعر بالاستياء والغضب من الداخل (Jack & Dill,1992).

٣- خصائص إسكات الذات

يُعتبر إسكات الذات استراتيجية علائقية تكيفية للحفاظ على العلاقات الشخصية وبنظرة فاحصة، يمكن القول إن إسكات الذات تمت دراسته في البداية لدى النساء بموجب البنية الذاتية العلائقية، وهذا يعني أن يكون الفرد في صراع مستمر للحفاظ على موافقة واهتمام الآخرين أو لتجنب الحكم والرفض من قبلهم، ويُسكت الفرد جزءًا من أفكاره الداخلية وعواطفه وتجاربه غير المعلنة، وتمنعه من التعبير عنها في علاقاته الشخصية (Sadeghzadeh, Askari & Khormaei, 2022) ويُمكن توضيح بعض الخصائص لإسكات الذات كما يلي:

١- تقديم الذات self-presentation :يُعتبر التقديم الذاتي طريقة يُظهر بها الفرد نفسه للآخرين بهدف توجيه رأيهم فيه وتصوّرهم عنه على النحو الذي يريد، فالذات المنقسمة والتصورات الذاتية الخارجية لمقياس جاك لإسكات الذات تتعلق كلاهما بإسكات الذات لأنها مرتبطة بمخاوف تقديم الذات (Swim,et al., 2010)

٢- يُعتبر إسكات الذات استراتيجية علائقية حيث تقوم النساء، للحفاظ على العلاقات الحميمة، "بإسكات مشاعر وأفكار وأفعال معينة" (Dill, 1992, 98 & Jack).

٣- إسكات الذات ليس مستقلاً عن البنية الاجتماعية بل إنه متجذر بقوة في المعايير الجنسانية التي تفرضها الثقافة، وينشأ هذا من محاولة "ملء دور جنساني يتميز بالسلبية، وخجل الجسد، والخوف والضعف، واللطف" (Jack & Ali, 2010, 141).

٤- تتطور المعايير النوعية المتعلقة بسلوك المرأة الخانع والخاضع إلى نظرة فوقية بين النساء، يمكن فهم "النظرة فوقية" على أنها "الصوت الثقافي والأخلاقي الذي يدين الذات لانحرافها عن "الواجبات" الموصوفة ثقافيًا"، والتي تجعل النساء يتبعن المعايير الاجتماعية الداخلية التي تتضمن التسلسل الهرمي القائم على الجنس، ولكن هناك صراع مستمر بين "الأنا" و"النظرة فوقية"، وهذا أكثر وضوحًا بين النساء المصابات بالاكتئاب (Jack & Ali, 2010, 5).

٥- ويقترح كلاً من (Maji & Dixit, 2019, 4) وجود ثلاثة أنواع من المخاوف التي تعمل كقوة دافعة وراء إسكات الذات:1)الخوف من الفناء عندما يتعلق الأمر بأمن المرء مع الأطفال، والنساء، وخاصة عندما يعتمدن ماليًا على شركائهن، غالبًا ما "يختارن" الصمت ليكون أفضل صفقة على الطلاق أو الانتحار.

2)النساء، عندما يعتبرن أنفسهن غير محبوبات أو لا قيمة لهن، يميلن أيضًا إلى إخفاء أصواتهن وكذلك ذاتهن الحقيقية لحماية أنفسهن. 3)عندما تشعر النساء بالخوف من أن مشاعرهن خاطئة وبالتالي فإن التعبير عنها سيؤدي إلى رفض الآخرين.

٤- النظريات والنماذج المفسرة لإسكات الذات

١) نظرية إسكات الذات Jack, 1991 'The theory of 'Silencing the Self

تم تطوير نظرية "إسكات الذات :STS "من خلال الأبحاث التي تناولت النساء المصابات بالاكتئاب بالدراسة والبحث، وتناولت النظرية في تفسيرها لمصطلح إسكات الذات جانبين هما: الجانب الأول التعلق والجانب الثاني المخططات العلائقية. فالنساء يستمدن الرضا وتعزيز تقدير الذات من علاقاتهن الناجحة. كما تصف نظرية إسكات الذات المخططات العلائقية التي تميل النساء إلى اتباعها لتجنب الصراع والحفاظ على الانسجام في علاقاتهن، والتي يتم اكتسابها نتيجة لتجارب التنشئة الاجتماعية للفرد مع الأسرة ومن خلال السياق الاجتماعي والثقافي. كما تؤكد النظرية على أن السلوكيات التي تسترشد بمخطط العلاقات لإسكات الذات تشبه سلوكيات قلق التعلق والتي تصف هذه السلوكيات بأنها "علاقة إذعان" (Jack, 1991,40).

وعلى الرغم من أن الدراسات الأولية حول إسكات الذات كانت تتعلق بفئات من النساء المصابات بالاكتئاب، إلا أن هذا المفهوم يمكن أن يحدث في مجموعات متنوعة من النساء عبر حالات نفسية مختلفة، فيمكن أن يساهم إسكات الذات في إنكار الذات وانخفاض تقدير الذات وإجبار النساء على الامتثال للمخططات الموجهة اجتماعيًا للسلوك الأنثوي، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي إلى قمع التعبير الإبداعي والمشاركة المجتمعية وبالتالي تقليل صوت المرأة وتمثيلها في مختلف طبقات المجتمع الجماعي (Jack & Dill, 1992).

ويتميز إسكات الذات بأنه الميل إلى الانخراط في رعاية قهرية، وإرضاء الآخر، وتثبيط التعبير عن الذات في العلاقات في محاولة لتحقيق القرب الانفعالي وتلبية الاحتياجات العلائقية (Carr,Gilroy & Sherman, 1996)؛ ويُمكن أن يؤدي هذا النهج إلى انقسام الذات بين "الذات المتوافقة والمطيعة ظاهريًا" و"الذات الداخلية الغاضبة والمستاءة" (Jack, 1987, 177)، والتي وصفها جاك بأنها "الديناميكية الأساسية للاكتئاب الأنثوي (Jack, 1991, 169).

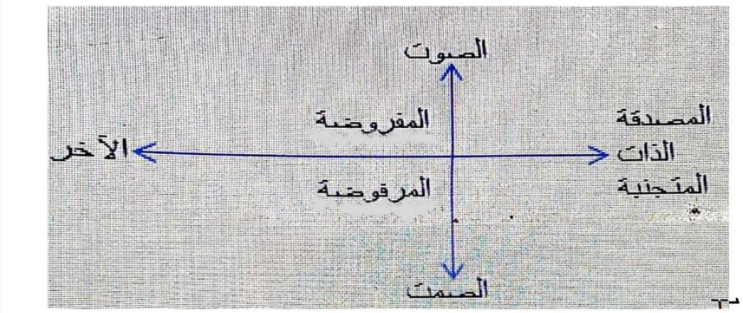
كما أن تأجيل احتياجات المرء لدعم احتياجات الآخر وتجنب الصراع له أهمية بالنسبة للفرد الذي يسكت ذاته، فالتداخل بين سلوكيات قلق التعلق وإسكات الذات نظريًا؛ يمكن أن يؤدي إلى التجنب واللجوء إلى سلوك إسكات الذات. وتشير الأبحاث إلى أن الأفراد المتجنبين يميلون إلى قمع تعبيرهم عن المشاعر مثل دراسة (Mikulincer & Shaver, 2003).

ومثل هذا القمع لمشاعر المرء هو أيضًا أحد الركائز الأساسية لنظرية إسكات الذات، وذلك، بما يتماشى مع هذا المنطق النظري، يمكن التكهن بأن تجنب التعلق سيتنبأ بشكل إيجابي بإسكات الذات ولم تتحقق سوى قليل من الدراسات تجريبياً في آثار أسلوب التعلق لدى الفرد على قدرته على الانخراط في سلوك إسكات الذات ومن تحليلاتهم الارتباطية، خلص (Zoellner & Hedlund, 2010) إلى أن النساء المصابات بالاكتئاب أكثر عرضة لإسكات الذات من النساء الأصحاء وأن زيادة إسكات الذات كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالتعلق غير الآمن، وبالمثل دراسة كلاً من

(Similarly, et al., 2002; Drat-Ruszczak, 2010) خلصا إلى وجود ارتباط إيجابي بين قلق التعلق وإسكات الذات، وأن هناك ارتباطات إيجابية كبيرة بين أنماط التعلق غير الآمنة وإسكات الذات.

٢) نموذج السيرة الذاتية ثنائي الأبعادTwo dimensional autobiographical model

يُشير (Fivush, 2002) إلى أنه يجب النظر إلى الصوت والصمت على أنهما عملية ديناميكية وعلائقية في هذه العملية، حيث يُنظر إلى تطوير قصة الحياة الذاتية للفرد على أنه أمر بالغ الأهمية في هذا النموذج، لأنه يقوم بتوضيح مبسط لتصور الصوت والصمت والذات والآخرين على أنهم أبعاد وليس فئات. فوفقًا لنموذج السيرة الذاتية ثنائي الأبعاد، يمتلك الأفراد عنصري الصوت والصمت في مقابل عنصري الذات والآخر، فالفئة التي يدركها النموذج السيرة الذاتية ثنائي الأبعاد في "صوت الذات" هي تلك "المصدقة، وتوفر التجارب التي يتم التعبير عنها إحساسًا بالتحقق، ويستحضر تعبير الفرد عن الذات تجربة حقيقية للحياة، وفي هذا النموذج، هناك فئة أخرى يدركها الفرد في سياق "صمته الذاتي" وهي تلك "المتجنبة، وتؤدي التجارب التي يتم إسكاتها إلى شعور باليأس الوجودي؛ وتسبب موقفًا "متجنبًا" لدى الفرد (Fivush 2002).



شكل رقم (١) نموذج السيرة الذاتية ثنائي الأبعاد(Fivush, 2002).

في هذا البعد، يُرى إسكات الذات، حيث تصاحب هذه العملية فقدان المعنى والذات في الحياة (Jack & Ali 2010). بالإضافة إلى تجربة الذات السلبية، قد يواجه الفرد صعوبات في عملية التعلق، على سبيل المثال، يرى الفرد تجربة الانفصال غير المرغوب فيها كتهديد كبير . بالإضافة إلى ذلك، قد يصاحب هذه العملية ضعف في مهارات تنظيم الذات (Laurent & Powers 2007) كما أن الفئات التي يناقش فيها النموذج الذاتي ثنائي الأبعاد في سياق "الذات" تصنف على أنها "مُثبتة" و"مُتجنبة ."ويمكن القول إن تأثير الثقافة مهم جدًا في الحالات التي يتم النظر فيها في فئة "الآخر، وتقوم الثقافة على نقل الأحداث والحقائق والروايات في الحياة الاجتماعية بطريقة متوقعة، كما توجد هناك معايير ثقافية حول كيف ينبغي أن تكون الحياة أو كيفية التعامل مع مواقف معينة وهذا الموقف، الذي تفرضه الثقافة على الأفراد، يقع في صوت الآخر، في هذه العملية، يتعرض الفرد لرغبات وتوقعات الآخرين، وبالمثل، قد لا تقبل الثقافة بعض المشاعر والأفكار ووجهات النظر في بعض المواقف ففي هذه الحالة، تلفت الفئة "المرفوضة" الانتباه، وفي هذه الفئة، هناك إسكات الآخرين، وفي هذا السياق، فإن البعد الذي سيتم اتخاذه تجاه الفرد يتأثر بالثقافة وكذلك بمواقف تلك الثقافة (Fivush 2002).

٣) نموذج السؤال والإجابة والإعلان Stangor, Swim, Ask, Answer, Announce Model Sechrist, DeCoster, VanAllen & Ottenbreit, 2003

يعتمد فهم سلوكيات إسكات الذات على نموذج من ثلاث مراحل لتصنيف التمييز يُعرف باسم نموذج السؤال والإجابة والإعلان تحدد المرحلتان الأوليتان ما إذا كان الأفراد يرون أن السلوك الحادث تمييزي؛ ففي هذه الحالة يجب أن يكون الشخص على دراية كافية بالحادث وأن يدرك أنه قد يُعتبر تمييزيًا على أساس النوع، أي أن يسأل عما إذا كان الحادث تمييزيًا على أساس النوع. وفي حالة إذا لم يسأل الشخص عما إذا كان الحادث تمييزيًا على أساس النوع، ربما لأن السلوك يُنظر إليه على أنه معياري، فلن يكون لديه سبب لمواجهة الطبيعة التمييزية على أساس الجنس للحادث. إذا تساءل شخص ما عما إذا كان الحادث متحيزًا ضد المرأة ولكنه قرر أنه ليس متحيزًا ضد المرأة(Swim, Scott, Sechrist, Campbell & Stangor, 2003).

أي أن إجابته على السؤال هي أن الحادث ليس متحيزًا ضد المرأة، فلا يوجد سبب لمواجهة الطبيعة النوعية للحادث. فلا يُعتبر هذين السببين لعدم مواجهة حادث متحيز ضد المرأة بمثابة إسكات للذات، ولكن يحدث سلوك إسكات الذات في المرحلة الأخيرة من النموذج، حيث يتم في هذه المرحلة تصنيف الحادث على أنه متحيز ضد المرأة ثم يقرر الشخص ما إذا كان سيشير علنًا (أي يعلن) عن رأيه للآخرين، فقد يكون عدم الاستجابة علنًا لأنه إما لا يريد الرد أو لا يتصرف بناءً على رغبته في الرد، فإسكات الذات هو الرغبة في قول شيء ما ولكن عدم قوله، فيمكن لعدد من الاختلافات الفردية والعوامل الظرفية أن تؤثر بشكل محتمل على ما إذا كان الشخص سيعلن رأيه أم لا. ومن المحتمل أن تأييد النساء لمعتقدات إسكات الذات، يتضمن مجموعة من المعتقدات التي توجه الناس إلى إعطاء الأولوية لأصوات الآخرين في العلاقات على أصواتهم الخاصة، ففي هذه الحالة يكون مرتبط بسلوكيات إسكات الذات، وعلى وجه الخصوص إسكات الذات بسبب التمييز النوعي(Swim, Eyssell, Murdoch & Ferguson, 2010,494, 495).

يتضح مما سبق أن إسكات الذات سلوك يقوم به المرء لتفادي الصدام مع الآخرين، الذين قد يكون متعلق بهم وتربطه بهم علاقة قوية، وللحفاظ على علاقته بهم يقوم بقمع تعبيراته ومشاعره؛ كما أن تأجيل احتياجات المرء لدعم احتياجات الآخر والعمل على تجنب الصراع، والتداخل بين سلوكيات قلق التعلق وإسكات الذات، يُمكن أن يؤدي إلى التجنب واللجوء إلى سلوك إسكات الذات وهو ما تُشير إليه نظرية إسكات الذات. كما يتضح من نموذج السيرة الذاتية أن صراع الإنسان بين ذاته والآخرين محصور بين قمع تعبيراته ومشاعره وإرضاءً للآخرين، وبين المفروض القيام به وبين الذي يجب أن يتجنبه، وبين ما يجب أن يُصدقه وما يجب أن يرفضه، وبين ما يجب التحدث فيه و ما يجب الصمت عنه وهو ما يوصف بانه سلوك إسكات الذات. بينما يُشير نموذج السؤال والإجابة إلى أن إسكات الذات مرتبط بالتمييز النوعي من حيث قدرة الفرد على التحدث عما يدور في داخله والتعبير عن مشاعره أو عدم قدرته على ذلك.

ثالثاً: الضغوط النفسية

تعريف الضغوط النفسية: يعرف الباحثون في علم النفس الضغوط الحياتية بتعريفات مختلفة، ولا يوجد تعريف إجرائي واحد متفق عليه حتى الان، وتنطلق هذه التعريفات من أساس محدد وواضح، فبعضها ينطلق من المثيرات المحدثة للاستجابة، والبعض الاخر ينطلق من

الاستجابة الصادرة تجاه المثير، والبعض الاخر يجمع بين المثير والاستجابة كعملية تفاعلية (زينب شقير، ٢٠٠٢، ٣). وبذلك يمكن تقسيم تعريفات الضغوط الحياتية كما يلى:

تعريفات تناولت الضغوط النفسية كمثير

ويعرفها محمد عبود (٢٠١٦، ٦٤٦) هي مجموعة من المواقف والإحداث التي تواجه الفرد في مختلف جوانب حياته ويشعر مها الفرد بالتهديد وسوء التكيف.

ويرى (Taj & Monica 2019, 51) أنها المواقف والظروف أو أي حافز يرى الشخص فيه تهديداً له ورفاهيته، أو هو تصور للمتاعب والأحداث اليومية فإذا تم تقييمها أو رؤيتها من قبل الفرد على أنها تهديد فهي تعتبر عوامل ضغط.

وهى جملة المواقف العصيبة والاحداث الحياتية الضاغطة سواء كانت أكاديمية، أم اجتماعية أم اقتصادية أم صحية والتي يتعرض لها الفرد وتسبب له الاحساس بالقلق والتوتر والضيق الناجم عن عدم القدرة على مواجهتها بفاعلية (فاطمة الزهراء النجار، ٢٠٢٢، ٤١٢٦).

يتضح مما سبق أن أصحاب هذه التعريفات، ركزوا على الضغوط الحياتية كحدث ضاغط يتعرض له الفرد بشكل مفاجئ، ويكون من القوة والشدة، بحيث يمثل تهديداً وخطراً على الفرد لعدم امتلاكه القدرة اللازمة لمواجهته، او انه يقع خارج حدود استطاعته. كما أن تأثيره يختلف من شخص لآخر، حسب قدرة الفرد على المواجهة. ويكون مصدره من داخل الفرد او خارجي من الاسرة أو المدرسة او المجتمع وغير ذلك.

تعريفات تناولت الضغوط النفسية كاستجابة:

يعرف هانز سيلى (Sely, 1991, 24) الضغوط بأنها استجابة غير محددة للجسم للمطالب في البيئة من حوله.

ويشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في الحياة اليومية، وهذه المتغيرات قد تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية علماً بأن هذه الآثار تختلف من شخص لآخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه الحياتية التي تميزه عن الآخرين (وفاق صابر عبدالله، نصر الدين الدومة، ٢٠١١، ١٨٠).

وهي حالة أو شعور يتم تجربته عندما يدرك الشخص ان المطالب تتجاوز قدراته الشخصية والاجتماعية التي يمكن للفرد حشدها .(Bhargare& Triredi, 2018, 109).

بينما يري (Tanwar & Garg, 2020, 32- 33) أن الضغط هو رد فعل الفرد على تغيير الظروف أو على حالة التهديد يمكن أن ينظر إليه على أنه رد فعل شخص على حدث أو طلب خارجي مثل إلقاء خطاب أو حالة ذهنية داخلية مثل القلق بشأن الكلام في حالة المواقف العصيبة، يقوم الفرد بتقييمها عقلياً ويقرر ما هي مهارات التكيف التي سيتم توظيفها.

يتضح مما سبق أن أصحاب هذه التعريفات، ركزوا على الضغوط الحياتية باعتبارها استجابة للحدث الضاغط، فذكروا بأن الضغوط الحياتية رد فعل من الفرد على الاحداث والمواقف التي تحدث له وتسبب له الضيق والتوتر، وتستنزف قدراً كبير من طاقته لمواجهتها، وتسبب له آثار سلبية تختلف من شخص لآخر حسب شخصيته وقدرته على مواجهتها.

تعريفات تناولت الضغوط النفسية كنتيجة للتفاعل بين المثيروالاستجابة:

ذكر في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط عبارة عن حالة يعانيها الفرد حين يواجه مطلب ملح فوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع حاد أو خطر شديد، وتوجد هذه الحالة لدى الفرد إحساساً بالتوتر(فرج عبد القادر، وشاكر عطية، وحسين عبد القادر، ومصطفى كامل، ٢٠٠٩، ٧٠٦).

كما تعرف بأنها عملية ديناميكية تحدث عندما يقوم الفرد بتقييم الطلبات الظرفية على أنها تتجاوز الموارد المتاحة ففي هذا التعريف يتضمن الضغط مكون إدراكياً يعكس العلاقة بين الشخص والبيئة.(Goodnite, 2014, 73)

وهي العملية التي يتفاعل بها الشخص عندما يواجه مشاكل وتحديات داخلية أو خارجية، وتعالج أنظمة الكائن الحي هذه الاستجابات التكيفية على المستوى الداخلي والخارجي، وهذا يعنى أن الضغوط لها آثار مباشرة على الدماغ وتشريح الجسم بالكامل، والفشل في التكيف مع هذه الحالة المرهقة يمكن أن يؤدى إلى خلل في الدماغ ومشاكل فسيولوجية وتحديات نفسية (Essel,& Owusu,2017, 15).

ويلاحظ من التعريفات السابقة انهم فسروا نشأة الضغوط كنتيجة للتفاعل بين المثيرات الموجود في بيئة الفرد وبين الاستجابات الصادرة عنه تجاه تلك المثيرات وركزوا على التفاعل بين العمليات الداخلية التي يقوم بها الفرد عند مواجهته للمثيرات في البيئة الخارجية.

وبالرغم من اختلاف التعريفات السابقة في تناولها للضغوط، إلا أنها تشترك في وقوع العبء على الفرد وما يتبعه من استجابات. وأنها ركزت على أنها مواقف وأحداث وعوامل ومؤثرات وتجارب ومشكلات داخلية أو خارجية. وأنها تؤثر على تكيف الفرد مع البيئة. ولا تقتصر على جانب معين من حياة الفرد، بل تشمل كل جوانب حياته، سواء الدراسية والأسرية والاجتماعية والاقتصادية والشخصية والعمل والتعليم.

خصائص الضغوط النفسية: يرى كل من (Goodnite, 2014, 72) و (فاروق عثمان، ٢٠٠١، ١٣٦) و (هارون الرشيدي، ١٩٩٩، ٧- ١٤) أن الضغوط الحياتية التي يمر بها الفرد تتميز بمجموعة من الخصائص كما يلي:

- أن الضغوط تنشأ من تفاعلات عناصر حياتية كثيرة، فتنشأ الضغوط من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي، وكذلك تنشأ مثيرات حيوية كيميائية (تغيرات هرمونية، جسمية) ومن مثيرات نفسية (صراعات، واحباطات).
- إن الضغوط ذات طبيعة وظيفية، تعبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك، فتحدث هذه الضغوط عندما يفشل البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه.
- الضغوط تتضمن مجموعة من المتغيرات المترابطة، كما أنها عند حد معين تكون قوة دافعة نحو غاية وهدف محدد.
- الضغوط مؤشر ضروري للتكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب عند حدود قدرة الشخص وأستطاع تحقيقها يحدث التكيف.

- ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع والإحباط، وقد تكون سبباً أو نتيجة للضغوط.
- الضغوط تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة.
- الضغوط عامة ومنتشرة بين جميع أفراد البشر.
- إن المثير أو الضاغط يخرج عن نطاق ما يألفه الإنسان.
- إن المثير الضاغط يثقل القدرة التوافقية للفرد، يشكل تهديداً لذاته أو للآخرين من حوله امتداد من الدائرة الصعبة.
- إن الحدث الضاغط يختزن في ذاكرة الفرد مفرزاً اضطرابات انفعالية وجدانية صحية سلوكية.
- إن التأثيرات المباشرة أو غير المباشرة بعيدة المدى تتوقف على مدى حدة أو استمرارية المثير أو الحدث الضاغط.

أنواع الضغوط النفسية: تعتبر الضغوط النفسية أمرًا بالغ الأهمية. وهناك العديد من الضغوط النفسية التي يعانى منها طلاب وطالبات الجامعة، مثل الأحداث المتعلقة بانتقال الدور والتكيف مع البيئات الجديدة، والمتطلبات الأكاديمية المختلفة، والتغيرات في العلاقات مع أقرانهم من نفس النوع أو النوع الآخر (Kristensen, et al, 2004, 45).

ويمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى قسمين هما: **ضغوط تظهر بشكل مفاجئ:** كتلك الناتجة عن المرض الشديد أو موت قريب أو التغيرات في الوضع الاجتماعي أو خسارة مالية، وهذه الضغوط يمكن اكتشافها وتجاوزها مع الوقت بزوال الحدث المسبب إذا كان الفرد على وعى هو ومن حوله انه تحت ضغط ما. **ضغوط مستمرة ومتواصلة:** وتكون ناتجة عن خطر يهدد جسم الفرد على مدى السنين مثل ضعف مناعة الجسم (كثرة الامراض المعدية، السرطانات) وفشل الدورة الدموية (سكته قلبية) وضعف أداء الجهاز الهضمي الذي يؤدى إلى قرحة المعدة وعسر الهضم، وأمراض مزمنة كالتي تظهر على شكل (مرض السكر وضغط الدم) (فاطمه النوايسة،٢٠١١، ٢٤- ٢٥).

كما تقسم الضغوط إلى قسمين هما: **أولاً ضغوط أولية:** مثل الحرمان في الطفولة والهروب من المنزل والتعرض للاعتداء الجسدي والجنسي، ووضعهم في دور رعاية. باعتبار ذلك حرمان من الطفولة لأنها تخلق ظروف اجتماعية واقتصادية سلبية وترتبط بنتائج سلبية متعددة. **ثانياً ضغوط ثانوية** مثل الضغوط النفسية والاجتماعية كالتشرد وصعوبة الحصول على الضروريات الأساسية والقلق وأعراض الاكتئاب (Kristensen, et al, 2004, 45) .

كما تصنف الضغوط الحياتية إلى: **ضغوط حادة** مثل الصدمات الجنسية في الطفولة، أو فقدان أحد الوالدين، أو الأعزاء، أو فقدان العمل أو المال المفاجئ. **ضغوط طويلة المدى** عندما تتجمع وتتراكم الكروب على مدى الأيام مثل الشخصية الطموحة التي تنقصها القدرة على تحقيق رغباتها أو لم تعط الفرصة لإرضاء قدراتها أو عدم التوافق في الزواج سواء من الناحية العاطفية أو المزاجية أو عدم التكيف في العمل. **ضغوط ذاتية** وهنا تكون الشدة ذات تأثير على فرد معين نظراً لحاجته الخاصة مثل النزاع المستمر والصراع الدائم بين الفرد ورؤسائه أو زملائه في العمل أو ما

يعتبره إهانة لذاته وكرامته. **ضغوط جسمية** مثل الأمراض الشديدة كالحميات والسموم وارتجاج المخ فتلك العوامل الجسمية تنقص من قدرة الفرد على التأقلم والتكيف مما يجعله ينهار تحت وطأتها ولا يستطيع مقاومتها في حالاته العادية (الرشيد البيلي و أسماء فتح الرحمن ،٢٠١٧، ٣٨٠) (Tanwar, & Garg, 2020, 32- 33) .

وقسم كل من بهارجار وترايد (Bhargare & Trired, 2018, 110) و(فاتن شكر، أيمن عبد الحميد، ٢٠١٣، ٣٩)، (يسرا بلبل، ٢٠١٩، ٢٤٧٣) (هارون الرشيدي، ١٩٩٩، ٤- ٥) (Govender, et al, 2015, 35) الضغوط الحياتية إلى:

- **الضغوط الدراسية:** وهى المتعلقة بالجوانب الأكاديمية من حيث صعوبة المقررات الدراسية وزيادة الأعباء الدراسية وعدم القدرة على تنظيم وإدارة الوقت والخوف من الإخفاق الأكاديمي والقلق من الامتحان. والتوقعات الاكاديمية العالية، الاختبارات والامتحانات ومقدار العمل في الفصول والصفوف الضعيفة والعلاقات مع المدرسين.
- **الضغوط الأسرية والاجتماعية:** وهى المتعلقة بالعلاقة بين الوالدين وأسلوب معاملتهم للأبناء وكذلك العلاقات المتبادلة بين الطالب والآخرين داخل نطاق الأسرة وخارجها وكذلك الاختلاف بين توقعات الآباء ورغبات الأبناء. والشقاقات الأسرية، وكثرة الأبناء والجيران والأقران المتنافسة واختلاف الميول والاتجاهات وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة وفقد أو موت عزيز.
- **ضغوط اقتصادية:** وهى المتعلقة بنقص الإمكانات المادية وعدم القدرة على تلبية بعض الاحتياجات المادية وانخفاض الدخل والفقر والبطالة. وعدم وجود وظيفة او وظيفة لا توفر المال المرغوب فيه ورغبتهم في الحفاظ على نمط حياة معين وتلبية احتياجاتهم مثل المحمول والسيارات والدراجة وغيرها .
- **الضغوط الشخصية:** الضغوط الناتجة عن المتغيرات الشخصية كالمشاكل الجسدية او الاعاقات والصعوبات العائلية والمالية، والقضايا الاجتماعية والعلاقات والانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ.

ويشر إيسيل وأوسو (Essel & Owusu, 2017, 19-20) إلى أن الضغوط تحدث بسبب أشياء سلبية ولكن هناك أيضاً أشياء ايجابية تؤدى إلى حدوث الضغوط وبذلك تأخذ شكلين: **ضغوط إيجابية:** فهناك بعض المواقف الايجابية التي تتسبب في حدوث الضغوط مثل الترقية في العمل وبدء عمل جديد والزواج وإنجاب طفل وغيرها من الأمور الايجابية. وعادة لا يتم ملاحظة الضغوط الايجابية لأنها تتميز بأنها حدث قصير المدى، أنه مثير للغاية، يحسن موقف الفرد وأدائه، يحفز الناس. **ضغوط سلبية:** فهناك بعض المواقف السلبية التي تتسبب في حدوث الضغوط مثل وفاة شخص عزيز والبطالة والطلاق والمرض وغيرها من المواقف السلبية، وتتميز بأنها يسهل ملاحظتها على الأفراد: فتسبب قلق وإزعاج للأفراد. قد تكون قصيرة إلا أنها قد يكون لها آثار طويلة المدى. تقلل من إنتاجية الفرد وتقلل من معنوياته.

من خلال ما سبق يتضح:

- تنوع الضغوط النفسية فقد تكون ضغوط مدرسية أو اقتصادية أو اجتماعية أو شخصية أو أسرية وقد تكون طويلة تستمر فترة طويلة وقد تكون قصيرة وقد تكون أوليه أو ثانوية. وقد استفاد الباحث من ذلك في تحديد ابعاد مقياس الضغوط الحياتية الذى قام بإعداده لهذه الدراسة. كما استفاد الباحث من ذلك بوضع جلسة في البرنامج بعنوان الضغوط الحياتية لتعريف المشاركين الضغوط وانواعها وكيفية مواجهتها.
- الضغوط التي يتعرض لها الأفراد قد تكون إيجابية تساعد الفرد في تحقيق أهدافه وقد تكون سلبية تؤدى به إلى المشكلات النفسية. وقد تكون الضغوط مؤقتة تستمر لفترة قصيرة فتكون مشكلة عابرة أو ضغوط مزمنة تستمر فترة طويلة مع الفرد ويصبح التخلص منها أمر صعب. وقد تكون الضغوط حادة أو عارضة وبذلك مهما كان نوع الضغوط فهي تؤثر على حياة الفرد وتؤثر على توافقه فيجب علية أن يتفاعل معها ويغيرها أو يتأقلم معها حتى يتمكن من العيش بشكل طبيعي ويمارس شئون حياته. وقد استفاد الباحث من ذلك اثناء اعداد البرنامج بوضع جلسة تحت عنوان حل المشكلات.

بعض النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية

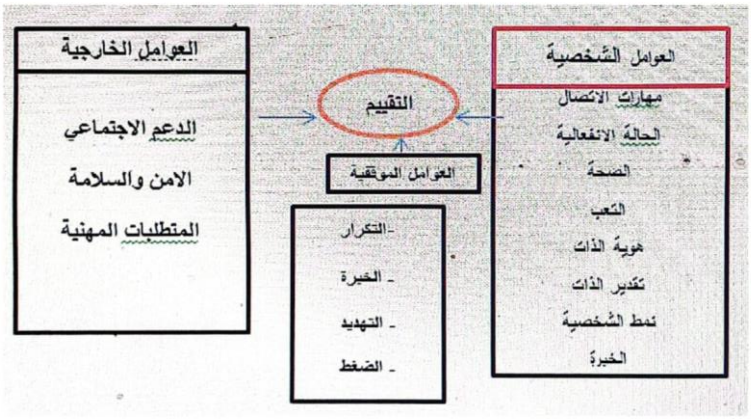
تعددت الأطر النظرية التي فسرت الضغوط النفسية وذلك لتعدد وجهات النظر المختلفة من قبل الباحثين وتعدد الأسس التي تتم من خلالها دراسة الضغوط. وفيما يلى عرض لبعض نظريات ونماذج الضغوط:

أولاً: نموذج لازاروس (التقييم المعرفي)

وضع لازاروس وزملاؤه نموذجاً للضغوط في سبعينيات القرن الماضي، وأصبح النموذج الأكثر انتشاراً في العقود الأخيرة. ويقوم على فرضية أساسية هي أن الضغط هو رد فعل الفرد على الاذى والتهديدات بمختلف أنواعها والتي تنشأ عن العلاقة المستمرة بين الشخص والبيئة (lazaruse, 1993,5).

وتتكون هذه النظرية من مفهومين أساسيين هما **التقييم والمواجهة**، وفقاً لهذه النظرية عندما يتعرض الافراد للضغوط يمرون بنوعين من التقييم هما: **التقييم الاولى** ويتم من خلال تقييم الفرد للحدث والتأكد إذا ما كان إيجابياً او سلبياً وإذا كان سلبياً يحدد الضرر الذى سيحدث له عند مواجهة هذا الضغط. **والتقييم الثانوي** يحدد الفرد مدى قدرته على مواجهة الحدث وإذا ما كان يمتلك المصادر الاساسية لمواجهة الحدث أم لا كما يحدد إذا ما كان يستطيع التعامل مع الحدث ام لا وكيف يمكن مواجهته(Webster, Holliday & Williams,. 2016, 17) وبمجرد تقييم الشخص للحدث على أنه مرهق يتم استخدام عمليات المواجهة بشكل صحيح لإدارة بيئة الشخص المضطرب. **وهناك نوعان من المواجهة:** المواجهة المركزة على المشكلة وهي موجهة نحو التعامل مع الظروف المسببة للضغط، والمواجهة التي تركز على العاطفة موجهة نحو تنظيم الانفعالات المصاحبة للضغط.(Vollrath, 2001, 336). ويميز بين ثلاثة أنواع من الضغوط: **الضرر** Harm: يشير إلى الضرر النفسي الذي حدث بالفعل على سبيل المثال الخسارة التي لا رجعة فيها.و**التهديد** Threat توقع الضرر الذي لم يحدث بعد ولكنه قد يكون وشيكاً. و**التحدي** Challenge: ينتج عن مطالب صعبة **يشعر** الفرد بالقدرة في التغلب عليها من خلال تعبئة آليات المواجهة. هذه الأنواع المختلفة من الضغوط النفسية ناتجة عن ظروف سابقة مختلفة سواء في

البيئة أو داخل الشخص ولها عواقب مختلفة على سبيل المثال التهديد هو حالة ذهنية غير سارة قد تعرقل بشكل خطير العمليات العقلية وتعطل الأداء في حين أن التحدي مبهج ويرتبط بالأداء الواسع والمتميز في كثير من الأحيان(Lazarus, 1993, 5) . ويوضح الشكل (٢) نموذج لازا روس الخاص بالتقييم المعرفي.



الشكل (٢) نموذج لازا روس الخاص بالتقييم المعرفي(فاروق عثمان، ٢٠٠١، ١٠١).

يتضح من الشكل (٢) أن ما يعتبر ضاغطاً بالنسبة لفرد ما قد لا يعتبر ضاغطاً بالنسبة لآخر ويتوقف ذلك على سمات شخصيته وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف كذلك على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه مثل نوع التهديد وكمه، والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (فاروق عثمان، ٢٠٠١، ١٠١).

ثانياً: نظرية مفهوم الحاجه هنري موارى Murray

تمثل نظرية موراي نموذجا في تفسير الضغوط النفسية، فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشرى يرتبط بالأشخاص وهى محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان(فاطمه النوايسة، ٢٠١١،٢٠- ٢١).

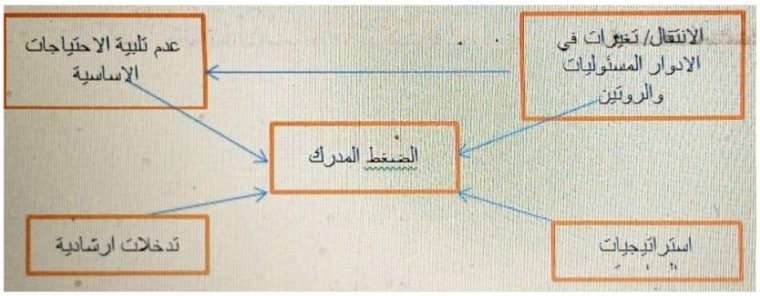
ويربط موارى بين شعور الفرد بالضغوط النفسية، وبين مدى إشباعه لحاجاته، كالحاجة للإنجاز والحاجة للانتماء والحاجة للعدوان والحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى السيطرة والحاجة إلى تحقير الآخرين. ويمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوكه، فحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة وإذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين(فاروق عثمان، ٢٠٠١، ١٠٠).

من خلال ما سبق يتضح أن نظرية موراى ركزت على ان سبب الضغوط هو عدم اشباع حاجات الفرد وبذلك تختلف الضغوط عند الافراد باختلاف الحاجات فما يعد ضغط عند بعض الافراد قد لا يمثل ضغط عند البعض الاخر، كما ان قدرة الافراد تختلف في اشباع الحاجات.

ثالثاً: نموذج فيردون (الضغوط المدركة Perceived stress)

قدم فيردون نموذجاً للضغوط يعتمد على نظرية ما سلو في الحاجات، وطبقاً لماسلو يجب تلبية الحاجات الاساسية للفرد كالحاجات الفسيولوجية، والامان، والحب، والتقدير، حتى يصل الفرد إلى حالة من تحقيق الذات، وعندما لا يتم تلبية الحاجات الاساسية ، ينظر الفرد إلى العالم على أنه مكان للتهديد والعدوانية، وقد يشعر الفرد بالعزلة والرفض وعدم التقدير (Maslo, 1943, 390) .

وبالنسبة للتغيرات كالانتقال من مرحلة دراسية لأخرى او الانتقال لعمل آخر فقد يكون عبء العمل أكثر مما كان متوقع وقد تستغرق الدراسة وقت أطول فتقل ساعات النوم بالإضافة إلى عدم وجود الاصدقاء والعائلة الذين يتم الاعتماد عليهم للحصول على الدعم الاجتماعي والانفعالي، تؤدى هذه التغيرات إلى عدم إشباع العديد من الحاجات الاساسية مثل النوم (حاجه فسيولوجية) والحاجة إلى الانتماء. وبذلك يمكن أن تسهم كل من التغيرات والحاجات الاساسية غير المشبعة لدى الفرد في زيادة الضغوط، بينما تساهم استراتيجيات المواجهة والتدخلات الارشادية في خفض هذه الضغوط (Verdon, 2020, 11-12).



شكل (٣) العلاقة التداخلية بين التغيرات وعدم تلبية الحاجات الجوهرية والضغوط المدركة Verdon, 2020, (11).

من خلال عرض الباحث للنظريات السابقة يتضح أن هناك اتجاهات عديدة في تفسير الضغوط الحياتية وكل نظرية من النظريات حاولت ان تؤكد على جانب معين من جوانب الضغوط. وعلى الرغم من الاختلافات بين الاتجاهات النظرية الا أن هناك اتفاقاً عاماً بينها على أثر الضغوط على صحة الفرد وتوازنه وتكيفه. وهناك حاجة ضرورية لأكثر من نظرية في التعرف على طبيعة الضغوط وأسبابها لأنه مفهوم واسع ومعقد وينتشر على مستويات نفسية واجتماعية وفسيولوجية. والاختلافات في تفسير الضغوط وأسبابها تؤدى إلى تعدد انواع الضغوط التي يتعرض لها الفرد وقد استفاد الباحث من ذلك في اعداد مقياس الضغوط الحياتية، وفى اختيار ابعاده.

الدراسات السابقة

دراسات تناولت التمييز النوعي وعلاقته بإسكات الذات والضغوط النفسية

هدفت دراسة كلاً من (Ussher & Perz, 2010) إلى دراسة الفروق بين الجنسين في إسكات الذات، والعلاقة بين إسكات الذات والقلق والاكتئاب، وأسباب إسكات الذات لدى مقدمي الرعاية غير الرسميين لمرضى السرطان. وتكونت عينة الدراسة من ٣٢٩ امرأة و١٥٥ رجلاً من مقدمي الرعاية غير الرسميين لمرضى السرطان، وأكمل جميع المشاركين استبيانًا ذاتيًا فحص تجربتهم في رعاية مرضى السرطان، وإسكات الذات، والرفاهية العامة، واستبيان العوامل الديموغرافية. وأظهرت النتائج، أن إسكات الذات لدى الرجال أكثر من النساء على مقياس إسكات الذات وذلك لاعتبار إسكات الذات جانب طبيعي من الرجولة، لاعتقادهم التعبير عن الاحتياجات أو المشاعر علامات ضعف والحفاظ على واجهة إيجابية هو وسيلة للتكيف؛ كما أظهرت النتائج أن النساء إصابتهن باكتئاب وقلق أعلى من الرجال.

وقد درس كلاً من (Swim, Eyssell, Murdoch & Ferguson, 2010) العلاقة بين إسكات الذات والتمييز على أساس الجنس. وتكونت عينة الدراسة من ١١٣ طالبة من طالبات الجامعة، وقد تم استخدام مقياس إسكات الذات(STSS) ، ومقياس التمييز النوعي المتناقض(ASI) ، واستبيان النتائج (OQ45)، وجدول الأحداث الجنسية (SSE) وأظهرت النتائج، أن الأدوار النوعية توفر سياقًا اجتماعيًا يشجع على إسكات الذات وأن إسكات الذات يمكن أن يدفع الناس إلى تقييد استجاباتهم والتصرف بطريقة متوافقة مع رغبات الآخرين.

وتناولت دراسة (Hurst, 2011) الدور الوسيط لإسكات الذات في العلاقة بين تجارب النساء المتصورة للتمييز النوعي والضغوط النفسية على عينة من طالبات الجامعة ٢٩٧ طالبة، حيث أكملت المشاركات نموذجًا ديموغرافيًا، ومقياس إسكات الذات(STSS) ، ومقياس التمييز النوعي المتناقض(ASI) ، واستبيان النتائج (OQ45)، وجدول الأحداث الجنسية (SSE) وأظهرت النتائج، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اسكات الذات والتمييز النوعي العدائي، والضغوط النفسية؛ والتنبؤ بالضغوط النفسية بشكل كبير وإيجابي من خلال الأحداث الجنسية مدى الحياة، والتمييز النوعي العدائي، وإسكات الذات. والتنبؤ بإسكات الذات من خلال التمييز النوعي الخيري.

وهدفت دراسة (Hurst & Beesley, 2013) إلى معرفة الدور الوسيط لإسكات الذات في العلاقة بين التمييز النوعي المتصور والضغوط النفسية على عينة من طالبات الكليات الأمريكية قوامها ١٤٣ طالبة من جامعة كبيرة في الغرب الأوسط. وتم استخدام مقياس إسكات الذات (STSS)، ومقياس التمييز النوعي المتناقض(ASI) ، واستبيان الضغوط النفسية، وجدول الأحداث الجنسية. وأظهرت النتائج، أن اسكات الذات والأحداث الجنسية مدى الحياة تتنبأ بالضغوط النفسية؛ والتنبؤ بالضغوط النفسية بشكل كبير وإيجابي من خلال الأحداث الجنسية مدى الحياة، والتمييز النوعي العدائي، وإسكات الذات. كما أظهرت الدور الوسيط لإسكات الذات في العلاقة بين التمييز النوعي والضغوط النفسية.

وقام كلاً من (Watson & Grotewiel, 2016) بفحص العلاقة بين إسكات الذات وخبرات التمييز النوعي المتمثل في التغيرات الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٦١ أنثى، تراوحت أعمارهم من ١٩- ٦٩ عاماً، بمتوسط عمري ٣٦,١٢عام، وانحراف معياري ١٠,٨٠؛ وتم استخدام مقياس إسكات الذات، وجدول الأحداث الجنسية SSE; Klonoff and Landrine 1995، ومقياس

الهوية المركب Identity Composite Scale (FICS; Fischer et al. 2000) ، وأظهرت النتائج، وجود علاقة سلبية بين إسكات الذات والالتزام بالتغيرات الاجتماعية، وأن الأحداث المجتمعية تتنبأ بإسكات الذات، كما أظهرت النساء الأقل التزامًا بالتغيير الاجتماعي مستويات أعلى من إسكات الذات عندما كانت تجارب التشييء الجنسي أقل تواترًا؛ وتبين أن النساء ذوات المستويات الأعلى من الالتزام بالتغيير الاجتماعي أقل عرضة لإسكات الذات، بغض النظر عن تواتر تجارب التشييء الجنسي.

كما قامت (Lillian, 2020) بدراسة العلاقات بين الاعتداءات الجنسية الدقيقة، والضغوط النفسية، وإسكات الذات، وتقدير الذات على عينة من الإناث في هونج كونج، حيث تكونت عينة الدراسة من ٨٦ مشاركة من الإناث أكملوا الاستجابة على كافة المقاييس من أصل ١٩٤ مشاركة، وتراوحت الأعمار من ١٨- ٦٥عاماً، وأكمل المشاركون مقياس تجارب وضغوط الاعتداءات الجنسية الدقيقة(Sexist MESS) ، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات(RSES) ، ومقياس إسكات الذات (STSS)، واستبيان صحة المريض ٩(PHQ-9) ، واضطراب القلق العام ٧(GAD-7). وأظهرت النتائج، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاعتداءات الجنسية الدقيقة وإسكات الذات، وأعراض القلق، والاكتئاب، كما أمكن التوصل إلى أن تقدير الذات المنخفض يتنبأ بسلوك إسكات الذات، وأن تقدير الذات المرتفع يُمكن أن يُخفف من أعراض القلق وسلوك إسكات الذات.

وتوضح دراسة (Grigoropoulos, 2023) العلاقة بين إسكات الذات والاتجاه الأيدولوجي للنساء تجاه التمييز النوعي، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٤ مشاركة من خلال نماذج جوجل، وتم استخدام مقياس إسكات الذات، ومقياس التمييز النوعي المتناقض، ومقياس فرعي لقياس الإيدولوجية لإضفاء الطابع الموضوعي للتمييز، وأظهرت النتائج، أن إسكات الذات ذات علاقة ارتباطية بالتمييز النوعي لدى النساء بشكل عام، وأن التنبؤ بإسكات الذات لدى المتدينات يُمثل ضغطاً شديداً عليهن أكثر من غيرهن من النساء غير المتدينات تجاه الشعور بالتمييز.

وعمدت دراسة كلاً من (Emran, Iqbal & Dar, 2023) إلى الكشف عن الدور الوسيط لإسكات الذات والفروق بين الجنسين في العلاقة بين التوجه غير الآمن للتعلق (أي التجنب والقلق) وأعراض الاكتئاب. وتم جمع البيانات من خلال استطلاع رأي عبر الإنترنت المشاركين، كان ٩٧ من الإناث و٢٤ من الذكور؛ وتراوحت أعمارهم من ١٩ إلى ٥٥ عامًا، بمتوسط عمر ٢٦,٥ عامًا، وانحراف معياري = ٦,٢٦، ومن حيث الحالة الاجتماعية، كان ٣٢,٢٪ متزوجين و٦٧,٨٪ غير متزوجين ١٥,٧٪، حيث طُلب من المشاركين إكمال ثلاثة استبيانات تقرير ذاتي، لتقييم التوجه غير الآمن للتعلق وإسكات الذات وأعراض الاكتئاب؛ وأظهرت النتائج، أن تأثير أبعاد التعلق غير الآمن على أعراض الاكتئاب كان بوساطة إسكات الذات، بالإضافة إلى ذلك، وجود فروق بين الذكور والإناث في التعلق غير الآمن وإسكات الذات وأعراض القلق والاكتئاب لصالح الإناث.

وهدفت دراسة كلاً (Kaya & Kaya, 2023) إلى فحص العلاقة بين إسكات الذات والضغوط النفسية، والتحقق من الدور الوسيط لتقدير الذات في هذه العلاقة المحتملة، وتكونت عينة الدراسة من ٤٢٧ طالبًا جامعيًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣١ عامًا، بمتوسط عمري ٢٠,٧٠ عاماً، وتم تطبيق مقياس إسكات الذات ومقياس تقدير الذات ثنائي الأبعاد ومقياس الاكتئاب والقلق والتوتر (DASS) واستمارة معلومات شخصية. وكشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين إسكات الذات وتقدير الذات، ومن ناحية أخرى، وُجدت علاقة إيجابية بين إسكات الذات والاكتئاب والقلق والتوتر، بالإضافة إلى ذلك، توسط تقدير الذات العلاقة بين إسكات الذات

والاكتئاب والقلق والتوتر، كما وجد أن التأثيرات غير المباشرة لإسكات الذات على الضغوط النفسية ، بعبارة أخرى، لوحظ أن إسكات الذات له تأثيرات مباشرة على الاكتئاب والقلق والتوتر، وتأثيرات غير مباشرة من خلال تقدير الذات.

وأكدت دراسة (Akarsu & Sakallı,. 2023) على أهمية دراسة العلاقة بين إسكات الذات، والتقليل الملحوظ من قيمة المرأة في الأسرة ، والتمييز الجنسي العدائي/الإحساني في عينات كل من النساء والرجال. ولتحقيق هذا الهدف، تم تطوير ثلاثة مقاييس، تضمن مقياس إسكات الذات إسكات ثلاثة أبعاد هي (١) التجارب الشخصية الجنسية، (٢) الاتصالات الجنسية الملحوظة، و(٣) التمييز ضد المرأة .وكانت المقاييس الأخرى هي التقليل من قيمة المرأة في الأسرة. وتكونت عينة الدراسة من ٣٧٩ مشاركًا (٢٤٨ أنثى و١٣١ ذكرًا) بمتوسط عمر ٢١,٩٨ وانحراف المعياري = ٢,٨٢. وأظهرت النتائج أن المقاييس كانت موثوقة وصالحة. وكان لدى المشاركين، بشكل عام، درجات منخفضة في إسكات الذات، كما سجل الرجال درجات أعلى على مقياس إسكات الذات من النساء. وبالنسبة للنساء، تنبأ التمييز النوعي وتقليل قيمة المرأة في الأسرة بشكل إيجابي بإسكات الذات للتجارب الشخصية الجنسية.كما تنبأ التمييز الجنسي العدائي والتقليل من قيمة المرأة في الأسرة بشكل إيجابي بتجاهل الذات في التواصل الجنسي الملحوظ. وأخيرًا، تنبأ التمييز الجنسي العدائي فقط بشكل إيجابي بتجاهل الذات للتمييز ضد المرأة .أما بالنسبة للرجال، فقد تنبأ كل من التقليل من قيمة المرأة في الأسرة والتقليل من قيمة المرأة في المجتمع بشكل سلبي بتجاهل الذات للتجارب الشخصية الجنسية. ولم يتنبأ أي من المتغيرات المستقلة بتجاهل الذات في التواصل الجنسي الملحوظ. وأخيرًا، تنبأ كل من التمييز الجنسي العدائي والتقليل من قيمة المرأة في المجتمع بشكل إيجابي بتجاهل الذات للتمييز ضد المرأة.

دراسات تناولت التمييز النوعي وعلاقته بالضغوط النفسية

هدفت دراسة (Grossman,2019) إلى التحقق من الدور الخبراتي للنساء مع التمييز النوعي، والتمييز النوعي الخيري، والتمييز النوعي العدائي، وتشييء الذات على دعمهن لسياسات المساواة بين الجنسين والمشاركة في النشاط الاجتماعي المتعلق بالمساواة بين الجنسين؛ كما تم فحص الضغوط النفسية كمتغيرات محتملة لتفسير العلاقات بين تجارب التمييز الجنسي، والمعتقدات الجنسية، والنشاط الاجتماعي. وتكونت عينة الدراسة من ٣٣٩من الإناث من عدة ولايات في الولايات المتحدة الأمريكية (تتراوح أعمارهن بين ١٩ و٧١ عامًا) تم جمع بياناتهن من خلال استطلاعات مجهولة على موقع Amazon's Mechanical Turk في وقت واحد. وتم استخدام مقياس التمييز النوعي المتناقض، وجدول الخبرات الجنسية، ومقياس الضغوط النفسية، واستبيان سياسات المساواة بين الجنسين. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين تجارب التمييز النوعي والمشاركة في النشاط الاجتماعي، إلا أن هذه العلاقات لم تختلف بالنسبة للأفراد الأعلى أو الأدنى في التمييز النوعي الخيري، أو التمييز النوعي العدائي، أو تشييء الذات. كما أظهرت أن التمييز النوعي الخيري وتشييء الذات يتنبآن بشكل مختلف بالدعم أو النشاط بناءً على عدد التجارب الجنسية، كما يتنبآن بالضغوط النفسية.

كما انفردت دراسة كلاً من (Yaghmour, et al., 2021) بدراسة التحديات والعقبات التي تواجه الطبيبات المتدربات بالمملكة العربية السعودية، حول التمييز بين الجنسين والضغوط والاكتئاب والمضايقة، واستخدمت الدراسة تصميمًا مراقبًا وتحليليًا ومقطعيًا يستند إلى استبيان

مفتوح ومُثبت ذاتيًا تم توزيعه على ١٣٣ متدربة مقيمة تم تجنيدها في الوحدات الطبية في جدة بالمملكة العربية السعودية. وكشفت نتائج الدراسة أن ٥٢٪ من المتدربات عانين من التمييز على أساس الجنس، ومعظمهم (٦٥٪) من قبل رؤسائهن، بينما تعرضت ٤٠٪ للمضايقة بانتظام. كان حوالي نصف (٥٣٪) من المتدربات يعانين من اكتئاب شديد، مما أدى إلى إعادة النظر في حياتهن المهنية في الطب. فكر ما مجموعه ١٤٪ في الانتحار، بينما خططت أربع لإنهاء حياتهن وحاولت خمس إنهاء حياتهن. ومع ذلك، أبلغت ثماني (٦٪) فقط من المشاركات رسميًا عن حالات المضايقة إلى الرؤساء المسؤولين. وشعر نصفهن بالإهمال من جانب إدارة الرعاية الصحية، وكان ربعهن (٢٤٪) أقل تحصيلاً في دراستهن وعملهن. وخلصت الدراسة إلى أن عدم الرضا عن العمل، والمراسلات السريرية المحدودة، والاكتئاب المرتفع، والإرهاق، والتوتر ونسب التسرب من الدراسة - وكلها ناجمة عن التمييز الشائع بين الجنسين.

هدفت دراسة كلاً من (Sadeghzadeh, Askari & Khormaei, 2022) إلى استقصاء الدور الوسيط لمكونات إسكات الذات في العلاقة بين نقد الذات وحساسية الرفض والضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٣٨١ طالبة من جامعة سلمان الفارسية في كازرون. وتم استخدام مقياس مستويات النقد الذاتي (Thompson & Zuroff, 2004)، استبيان الحساسية للرفض (Downey & Feldman, 1996)، مقياس إسكات الذات (Jack & Dill, 1992)، ومقياس الاكتئاب والقلق والتوتر (Lovibond & Lovibond, 1995). وأظهرت النتائج أن مستويات النقد الذاتي والحساسية للرفض، بالإضافة إلى التأثيرات المباشرة على جوانب مختلفة من الضغوط النفسية لدى الطالبات، أثرت أيضًا على مدى ضغوطهم النفسية بشكل غير مباشر من خلال التوسط في عنصرين من عناصر إسكات الذات: الإدراك الذاتي الخارجي والذات المنقسمة . وتؤكد نتائج هذه الدراسة بشكل خاص على أهمية الدور الوسيط لمكونين من عناصر إسكات الذات (الإدراك الذاتي الخارجي والذات المنقسمة) في تأثير الحساسية للرفض والنقد الذاتي لدى الفتيات الصغيرات على ضغوطهم النفسية.

التعليق على الدراسات السابقة

قامت بعض البحوث والدراسات في المحور الأول بالكشف عن العلاقة بين إسكات الذات والتمييز النوعي، مثل دراسة Swim et al., 2010؛ ودراسة Watson & Grotewiel, 2016؛ ودراسة Akarsu & Sakallı, 2023، ودراسة Grigoropoulos, 2023 ; Lillian, 2020. أو عن طريق توضيح الدور الوسيط لإسكات الذات مثل دراسة Hurst, 2011; Hurst & Beesley, 2013; Emran, Iqbal & Dar, 2023; Grigoropoulos, 2023; Ussher & Perz, 2010 إلى توضيح الفروق بين الذكور والإناث بالنسبة لمتغير إسكات الذات . كما هدفت دراسة كلاً من Kaya & Kaya, 2023 إلى فحص العلاقة بين إسكات الذات والضغوط النفسية. أما دراسات المحور الثاني فقد هدفت إلى توضيح العلاقة بين التمييز النوعي والضغوط النفسية مثل دراسة (Grossman,2019)؛ ودراسة Yaghmour, et al., 2021؛ ودراسة Sadeghzadeh, Askari & Khormaei, 2022.

كما تم انتقاء البحوث والدراسات السابقة في هذا المحور والتي تتناول عينة طلاب الجامعة والخريجين بالبحث والدراسة، فغالبية دراسات المحورين تتناول أعمار تتراوح ما بين ١٨- ٣١ عام؛ بينما تناولت دراسة Grossman,2019 عينة كبيرة في المدى العمري من عمر ١٩- ٧١عاماً. وأما من حيث حجم العينة فتراوح ما بين ٨٦ مشارك كما في دراسة Lillian, 2020؛ و٥٢٧ مشارك كما في

دراسة Kaya & Kaya, 2023؛. ومن حيث الجنس فجميع الدراسات تناولت مشاركين ذكور وإناث. وبناءً على ذلك؛ يُستنتج أن التمييز النوعي ليس مختص بحقبة زمنية أو عمرية معينة ولكن تبين من خلال الدراسات أنه موجود في جميع المراحل العمرية يتبعه في ذلك متغيري إسكات الذات والضغوط النفسية. ويُمكن الاستفادة من ذلك في الدراسة الحالية التي قامت بانتقاء عينة طلاب الجامعة والخريجين، لكونهم مُقبلين على الحياة العملية بعد الانتهاء من الحياة الأكاديمية، والانخراط في الحياة العملية، واكتشاف قدرتهم على مواجهة العواقب والمشكلات بعد التخرج.

وتبين من غالبية البحوث والدراسات في هذا المحور استخدام مقياس استبيان التحيز النوعي المتناقض(ASI) Gilik& Fisk 1996 ، ومقياس التمييز النوعي اوسولد ٢٠١٩، مقياس التحيز الجنسي المتناقض سولومن ٢٠٢٠ EASI ، استبيان الهوية الجنسية Joel, Tarrasch, Berman, Mukamel & 2014 ؛ كما تم استخدام مقياس إسكات الذات Self Scale (Silencing the (STSS) Jack and Dill,1992)؛ وتم إستخدام مثل مقياس مقياس القلق والاكتئاب والضغوط - The Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21; Lovibond & Lovibond, ٢١ (DASS-21) (1995) ، ومقياس الضغوط النفسية (1994) Kessler & Mroczek، واستبيان النتائج the Outcome Questionnaire 45 (OQ45; Lambert, Lunnen, Umphress, Hansen, & Burlingame, 1994)، وقد تمت الاستفادة من الاطلاع على هذه المقاييس، التي ساعدت على القيام بإعداد مقياس من تصميم الباحثين لاستخدامه في الدراسة الحالية.

كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التمييز النوعي وإسكات الذات مثل دراسة Swim et al., 2010؛ ودراسة Watson & Grotewiel, 2016؛ ودراسة Akarsu & Sakallı, 2023، ودراسة Lillian, 2020 ; Grigoropoulos, 2023. بينما أظهرت بعض الدراسات الدور الوسيط لإسكات الذات ما بين التمييز والضغوط النفسية مثل دراسة Hurst, 2011; Hurst & Beesley, 2013. ويُستفاد من هذه النتائج في الدراسة الحالية، أن التمييز النوعي يُمكن من خلاله التنبؤ بإسكات الذات والضغوط النفسية. لأن العلاقة بين إسكات الذات والتمييز على أساس النوع تعمل على وجود سياقًا اجتماعيًا يشجع على إسكات الذات، وأن إسكات الذات يمكن أن يدفع الناس إلى تقييد استجاباتهم، وتعرضهم للضغوط النفسية، والمرض النفسي.

فروض الدراسة

١. توجد علاقة بين التمييز النوعي وإسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؟

٢. لا توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؟

٣. لا يوجد تأثير مباشر ودال إحصائيًا بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؟

٤. لا يوجد تأثير غير مباشر ودال إحصائيًا بين إسكات الذات والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها من خلال والتمييز النوعي كمتغير وسيط ؟

٥. لا يوجد تشابه في نموذج تحليل المسار المقترح بالنسبة للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع بين الذكور والإناث من طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؟

٦. لا توجد فروق فى إسكات الذات والتمييز النوعى والضغوط النفسية وفقا للمستوى التعليمي (خريجون / غير خريجين) والنوع (ذكور / إناث).

المنهج والإجراءات:

اتبع البحث الحالي المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والتنبؤي، لكونه يحقق هدف البحث الحالي، للتعرف على الدور الوسيط للتمييز النوعي في العلاقة بين إسكات الذات والضغوط النفسية. **عيّنة البحث:** تكونت عيّنة البحث من:

أ. عيّنة التحقق من الكفاءة القياسية للأدوات: تكونت عيّنة التحقق من الكفاءة القياسية للأدوات من (٢٠٠) من طلاب وطالبات الجامعة والخريجين، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٣١) عامًا بمتوسط عمري قدره (٢٠,٧) عامًا وانحراف معياري قدره (٢,١٥) عامًا.

ب. عيّنة البحث الأساسية: تم التطبيق على عينة قوامها ٤٠٠ من طلاب الجامعة وخريجيها وكانت توزيع العينات على النحو التالي ١٩٣ من الذكور منهم ٨٢ من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بتفهنا الأشراف، والتأهيل التربوي بالزقازيق. و١١١ طالب من طلبة كلية التربية بتفهنا الأشراف من الفرقة الأولى تربية خاصة، والفرقة الثالثة علم نفس. وبلغت عينة الإناث ٢٠٧ طالبة منهم ١٢٣ من طالبات التأهيل التربوي بالزقازيق وطالبات الدبلوم الخاص بكلية التربية بتفهنا الأشراف، كما بلغت عينة قوامها ٨٤ طالبة من كلية الدراسات الإنسانية بتفهنا الأشراف من الفرقة الأولى قسم اجتماع، والفرقة الثالثة قسم علم النفس. تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣١ عامًا، المتوسط العمري = ٢٠,٧٠، الانحراف المعياري= ٢,١٥

أدوات الدراسة :

١- مقياس التمييز النوعى (إعداد الباحثين)

بناء على الإطار النظري والدراسات السابقة تم استخلاص تعريف للتمييز النوعي وهو تصور اجتماعي نمطي تكميلي لدور الأفراد في المجتمع كلٌ حسب جنسه، وخضوعه للمعايير المجتمعية البشرية. وبمراجعة الأدوات والمقاييس التي تقيس التمييز النوعي تبين أن من أهمها مقياس (استبيان التحيز النوعي المتناقض(ASI) Gilik& Fisk 1996 ، ومقياس التمييز النوعي اوسولد ٢٠١٩، مقياس التحيز الجنسي المتناقض سولومن ٢٠٢٠ EASI ، استبيان الهوية الجنسية Joel, Tarrasch, Berman, Mukamel & 2014) .، ولوحظ أن تلك المقاييس في معظمها غير مناسب لعينة الدراسة الحالية، وثقافتها، مما يتطلب إعداد مقياس للتمييز النوعي، بلغ عدد عباراته٣٤ عبارة، وتم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين* في مجال علم النفس التعليمي والصحة النفسية والتربية الخاصة بكلية التربية، وذلك لإبداء الرأي حول العناصر الآتية: مدى مناسبة العبارة للمحور (مناسبة –غير مناسبة). ، مدى وضوح العبارة (واضحة- غير واضحة). ، مدى مناسبة الصياغة اللغوية للعبارات (مناسبة –غير مناسبة) وتم

الإبقاء على المفردات التي بلغت نسب اتفاقها ٨٠٪ كما هي دون إجراء أي تعديل، وتم تعديل صياغة باقي المفردات بناءً على آراء السادة المحكمين.

❖ **صدق التحليل العاملي:**

حساب التحليل العاملي لدرجات المقياس باتباع الخطوات الآتية:

- إعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختيار ٣٤×٣٤ على العينة الاستطلاعية (ن= ٢٠٠).
- حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kmo Test حيث بلغت قيمة إحصائي اختبارKmo في تحليل هذا المقياس (0.800)، أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل.
- إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسة لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح. وتم التوصُّل إلى خمسة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن للعوامل على التوالي هي: ٤,٩٦١، ٤,٨٤٧، ٤,٢٢٧، ٤,١٩٠، ٢,٥٩٩. ؛ ولإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة في كل بعد، تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة فاريما كس لكايزر (Kaiser)، واتبع الباحث محك كايزرKaiser لاختيار تشبعات الفقرات بالعوامل، والذي يعتبر التشبعات التي تصل إلى ٠,٣ أو أكثر تشبعات دالة. وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود خمسة عوامل كما هو موضح

جدول رقم (١) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس التمييز النوعي

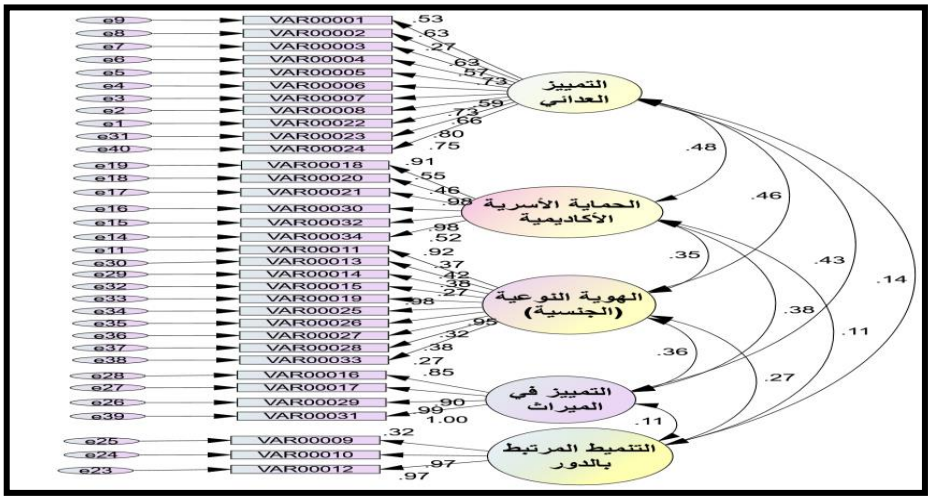
المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
١	.520					١٨		.805			
٢	.643					١٩			.503		
٣	.406					٢٠		.630			
٤	.565					٢١		.493			
٥	.689					٢٢	.546				
٦	.829					٢٣	.535				
٧	.482					٢٤	.489				
٨	.835					٢٥			.538		
٩					.413	٢٦			.540		
١٠					.816	٢٧			.739		
١١			.535			٢٨			.455		
١٢					.794	٢٩				.884	
١٣			.776			٣٠		.803			
١٤			.447			٣١				.888	
١٥			.782			٣٢		.806			
١٦				.875		٣٣			.523		
١٧				.891		٣٤		.622			
الجذر الكامن						الجذر الكامن	٤,٩٦١	٤,٨٤٧	٤,٢٢٧	٤,١٩٠	٢,٥٩٩
التباين						التباين	٪١٤,٥٩١	٪١٤,٢٥٧	٪١٢,٤٣٢	٪١٢,٣٢٥	٪٧,٦٤٥

تحديد المفردات التي تشبعت على كل عامل: بالنظر إلى جدول (١) للتحليل العاملي بعد التدوير يتضح ما يلي:

أن العامل الأول قد تشبع بالمفردات رقم (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٢٢، ٢٣، ٢٤) وبلغ عددها (١١)، وقد كان الجذر الكامن ٤,٩٦١ بنسبة تباين ١٤,٥٩١٪، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (التمييز العدائي). حيث أن العامل الثاني قد تشبع بالمفردات رقم (١٨، ٢٠، ٢١، ٣٠، ٣٢، ٣٤) وبلغ عددها (٦)، وقد كان الجذر الكامن ٤,٨٤٧ بنسبة تباين ١٤,٢٥٧٪، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (الحماية الأسرية). وأن العامل الثالث قد تشبع بالمفردات رقم (١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٩، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٠، ٣٣) وبلغ عددها (١٠)، وقد كان الجذر الكامن ٤,٢٢٧ بنسبة تباين ١٢,٤٣٢٪، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (الهوية النوعية (الجنسية). كما أن العامل الرابع قد تشبع بالمفردات رقم (١٦، ١٧، ٢٩، ٣١) وبلغ عددها (٤)، وقد كان الجذر الكامن ٤,١٩٠ بنسبة تباين ١٢,٣٢٥٪، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (التمييز في الميراث). وأن العامل الخامس قد تشبع بالمفردات رقم (٩، ١٠، ١٢) وبلغ عددها (3)، وقد كان الجذر الكامن ٢,٥٩٩ بنسبة تباين ٧,٦٤٥٪، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (التنميط المرتبط بالدور (المنزلي- خارج المنزل)). كما يتضح أن جميع المفردات لها تشبعات دالة حيث كانت تشبعات كل منها أكبر من (٠,٣)، وبالتالي لم يتم حذف أي من مفردات المقياس، وبذلك لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣٤) مفردة.

التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis

للتأكد من صدق النموذج الذي تم التوصل إليه من خلال التحليل العاملي الاستكشافي بالنسبة للعينة الاستطلاعية قام الباحث بإجراء التحليل العاملي التوكيدي للنتائج المستخرجة من التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي AMOS V26، وتم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية ومعاملات الانحدار اللامعيارية والخطأ المعياري والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالتها، وشكل (٤) يوضح النموذج المستخرج للتحليل العاملي التوكيدي، ويوضح جدول (٢) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية المستخرجة من التحليل العاملي التوكيدي



شكل (٤) النموذج المستخرج للتحليل العاملي التوكيدي

جدول (٢) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية للتحليل العاملي التوكيدي للعينة الاستطلاعي

المفردات	العوامل	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	معاملات الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة
VAR00022	f1	1.088	.151	7.187	.655	***
VAR00008	f1	1.179	.153	7.722	.733	***
VAR00007	f1	.904	.136	6.659	.587	***
VAR00001	f1	.713	.116	6.168	.529	***
VAR00002	f1	.886	.127	6.968	.626	***
VAR00003	f1	.409	.118	3.456	.268	***
VAR00004	f1	.988	.141	7.005	.631	***
VAR00005	f1	1.000			.567	
VAR00006	f1	1.176	.152	7.724	.733	***
VAR00030	F2	1.000			.976	
VAR00032	F2	1.002	.024	42.507	.978	***
VAR00034	F2	.519	.062	8.373	.518	***
VAR00021	F2	.432	.060	7.219	.462	***
VAR00020	F2	.536	.060	8.999	.546	***
VAR00018	F2	.895	.033	27.168	.909	***
VAR00011	F3	1.000			.922	
VAR00013	F3	.418	.075	5.546	.374	***
VAR00014	F3	.482	.076	6.356	.422	***
VAR00009	f5	1.000			.317	
VAR00010	f5	4.581	.999	4.588	.969	***

المفردات	العوامل	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	معاملات الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة
VAR00012	f5	4.561	.995	4.585	.971	***
VAR00016	f4	1.000			.853	
VAR00017	f4	1.047	.057	18.226	.904	***
VAR00029	f4	1.195	.054	22.296	.988	***
VAR00023	f1	1.312	.162	8.099	.795	***
VAR00015	F3	.428	.077	5.561	.375	***
VAR00019	F3	.288	.075	3.858	.269	***
VAR00025	F3	1.080	.037	28.870	.980	***
VAR00026	F3	1.054	.041	25.792	.949	***
VAR00027	F3	.375	.080	4.677	.321	***
VAR00028	F3	.456	.080	5.703	.384	***
VAR00033	F3	.290	.075	3.847	.268	***
VAR00031	f4	1.190	.052	22.810	.998	***
VAR00024	f1	1.214	.156	7.806	.746	***

يتضح من الجدول السابق (٢) أنه تم حساب التحليل العاملي التوكيدي للعوامل المكونة لمقياس التمييز النوعي لدى العينة الاستطلاعية، وقد أكدت النتائج أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة عند مستوى ٠,٠١، كما أظهرت النتائج ارتفاع معاملات الانحدار المعياري وجميعها قيم مقبولة. كما تم التأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح من خلال حساب مؤشرات المطابقة والتي أظهرت جميعها حسن مطابقة النموذج المقترح كما يوضحه جدول (٣).

جدول (٣) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للعينة الاستطلاعية

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
١	مؤشر النسبة بين قيم x2 ودرجات الحرية (CMIN) df	١,٩٨٤	أقل من (٥)	مقبول
٢	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	.٨٧٢	٠ إلي ١	مقبول
٣	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	.٧٥٠	٠ إلي ١	مقبول
٤	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	.720	٠ إلي ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	.858	٠ إلي ١	مقبول
٦	مؤشر توكر لويس (TLI)	.838	٠ إلي ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	.856	٠ إلي ١	مقبول
٨	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	.057	٠,٠٨فأقل	مقبول

باستقراء الجدول السابق (٣) يتضح أن قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة بعد الاستغناء عن قيمة مربع كاي (X2)، وبالتالي تم الاعتماد على قيمة Chi-Square إلى درجات الحرية حيث كانت قيمتها أقل من (٥) حيث بلغ (١,٩٨٤) وهي قيمة جيدة، تقع في المدى المثالي للمؤشر حيث يفترض ألا تزيد هذه القيمة عن (٥).

كما أن قيمة مؤشر حسن المطابقة (GFI) ٨٧٢. وهي قيمة جيدة، تقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من صفر إلي ١ حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة، كما أن قيمة مؤشر المطابقة المعياري (NFI) ٧٥٠. وهي قيمة جيدة، تقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من صفر إلي ١ حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة.

كما أن قيمة مؤشر المطابقة النسبي (RFI) ٧٢٠. وهي قيمة جيدة، تقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من صفر إلي ١ حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة؛ كما أن قيمة مؤشر المطابقة المتزايد (IFI) ٨٥٨. وهي قيمة جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من صفر إلي ١ حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة؛ كما أن قيمة مؤشر توكر لويس (TLI) ٨٣٨. وهي قيمة جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من صفر إلي ١ حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة.

كما أن قيمة مؤشر المطابقة المقارن (CFI) ٨٥٦. وهي قيمة جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من صفر إلي ١ حيث تشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة؛ كما أن قيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA) ٠٥٧. وهي قيمة جيدة، وتقع في المدى المثالي للمؤشر حيث إنها أقل من ٠,٠٨ مما يدل على أن النموذج مطابق بدرجة كبيرة، وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة حيث تشير القيم التي تقع في هذا المدى إلى مطابقة جيدة.

كما يتضح أن جميع المفردات لها تشبعات دالة حيث كانت تشبعات كل منها أكبر من (٠,٣)، وبالتالي لم يتم حذف أي مفردة من المقياس وبذلك لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣٤) مفردة.

ثانياً: الثبات

استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية: أولًا: الثبات المركب: Composite Reliability يعتمد في تقدير الثبات المركب على مساهمات كل متغير مقاس في تفسير عامله مع الأخذ في الحسبان قيم الأخطاء.

ثانيًا: حساب معامل أوميجا الموزونة: Weighted Omeaga؛ وقام الباحث بحساب الثبات المركب (CR) ومعامل أوميجا الموزونة لكل عامل من عوامل النموذج للتأكد من ثبات البنية العاملية لأبعاد التمييز النوعي وجاءت النتائج حسب الجدول

جدول رقم (٤) معامل الثبات المركب ومعامل أوميجا الموزون لأبعاد التمييز النوعي

م	البعد	CR	ΩW
١	التمييز العدائي	.٨٢٨	.٨٧٣
٢	الحماية الأسرية	.٨٨٩	.٨٩٣
٣	الهوية النوعية (الجنسية)	.٨٢١	.٨٤٠
٤	التمييز في الميراث	.٩٦٧	.٩٧٢
5	التنميط المرتبط بالدور (المنزلي- خارج المنزل)	.٨٩٩	.٨٩٩
	الدرجة الكلية	.٩٣٦	.٩٣٠

من خلال معاينة نتائج الجدول تلاحظ ثبات البنية العاملية للنموذج حيث تراوحت قيمة معامل الثبات المركب (CR) لكل بُعد (٠,٨٢١- ٠,٩٦٧) وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٣٦)؛ وأن قيمة معامل أوميجا بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (٠,٨٧٣ و٠,٩٧٢)، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٣٠) وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس، وهذا مؤشر دال على ثبات البنية العاملية للنموذج.

ثالثًا: معامل ثبات ألفا كرونباخ

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (٥) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (٥) معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التمييز النوعي

م	البعد	معامل الثبات
١	التمييز العدائي	.٨٧٧
٢	الحماية الأسرية	.٩٠٢
٣	الهوية النوعية (الجنسية)	.٨٧١
٤	التمييز في الميراث	.٩٧٣
5	التنميط المرتبط بالدور(المنزلي- خارج المنزل)	.٧٨٧
	الدرجة الكلية	.935

باستقراء الجدول السابق (٥) يتضح ما يلي:

أن قيمة معامل ألفا لكرونباك بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (٠,٧٨٧ و٠,٩٧٣)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (٠,٩٣٥)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

رابعًا: معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة:

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة، ويوضح جدول (٦) معامل الثبات لمقياس التمييز النوعي :

جدول (٦)

قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة لمقياس التمييز النوعي

رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة	رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة
١	.934	18	.932
٢	.934	19	.935
٣	.935	20	.932
٤	.933	21	.932
٥	.935	٢٢	.933
٦	.934	٢٣	.932

رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة	رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة
٧	.933	٢٤	.932
٨	.934	٢٥	.933
٩	.935	٢٦	.933
١٠	.935	٢٧	.933
١١	.932	٢٨	.934
١٢	.935	٢٩	.933
١٣	.933	٣٠	.933
١٤	.933	٣١	.933
١٥	.933	٣٢	.933
١٦	.933	٣٣	.935
١٧	.933	٣٤	.933

وباستقراء الجدول السابق (٦) يتضح ما يلي: أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (٠,٩٣٢،٠,٩٣٥)، وأن جميع هذه المعاملات مقبولة، مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

الاتساق الداخلي، وذلك عن طريق: حساب معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول (٧) معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس التمييز النوعي

العبارة	الدرجة الكلية	العبارة	الدرجة الكلية
١	**.466**	١٨	**.694**
٢	**.553**	١٩	**.437**
٣	**.270**	٢٠	**.685**
٤	**.643**	٢١	**.653**
٥	**.460**	٢٢	**.580**
٦	**.553**	٢٣	**.717**
٧	**.628**	٢٤	**.657**
٨	**.551**	٢٥	**.637**
٩	**.406**	٢٦	**.581**
١٠	**.317**	٢٧	**.567**
١١	**.651**	٢٨	**.542**
١٢	**.328**	٢٩	**.625**
١٣	**.610**	٣٠	**.638**
١٤	**.611**	٣١	**.631**
١٥	**.599**	٣٢	**.627**
١٦	**.588**	٣٣	**.415**
١٧	**.630**	٣٤	**.615**

يتضـح من الجدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.٢٧٠، 0.٧١٧) وأن جميع هـذه القيم مقبولـة إحصـــائياً، وبـالتـالي لم يتم حـذف أي مفردة من المقيـاس، وبـذلـك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وأصبح المقياس كما هو يتكون من ٣٤ عبارة.

حســاب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضـح الجدول التالي (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٨) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التمييز النوعي

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	.590**	١٨	.895**	١١	.741**	١٦	.941**	٩	.565**
٢	.691**	٢٠	.815**	١٣	.762**	١٧	.970**	١٠	.944**
٣	.400**	٢١	.668**	١٤	.683**	٢٩	.964**	١٢	.947**
٤	.699**	٣٠	.876**	١٥	.763**	٣١	.972**		
٥	.651**	٣٢	.870**	١٩	.517**				
٦	.776**	٣٤	.779**	٢٥	.734**				
٧	.638**			٢٦	.708**				
٨	.776**			٢٧	.715**				
٢٢	.672**			٢٨	.657**				
٢٣	.762**			٣٣	.519**				
٢٤	.709**								

يتضـح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.٤٠٠ - 0.٩٧٢)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مســتوى (٠,٠١)، وبالتالي أصبح المقياس كما هو يتكون من (٣٤) عبارة.

حسـاب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية ويوضح الجدول (٩) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التمييز النوعي

م	الأبعاد	التمييز العدائي	الحماية الأسرية	الهوية النوعية (الجنسية)	التمييز في الميراث	التنميط المرتبط بالدور (المنزلي- خارج المنزل)	الدرجة الكلية
١	التمييز العدائي	1					
٢	الحماية الأسرية	٠.٥٦١ **	1				
٣	الهوية النوعية (الجنسية)	٠.٥٤٠ **	٠.٥٤٠ **	١			
٤	التمييز في الميراث	٠.٣٩٩ **	٠.٤٧٠ **	٠.٤٢١ **	١		
5	التنميط المرتبط بالدور (المنزلي- خارج المنزل)	٠.٢١٨ **	٠.٢٤٤ **	٠.٢٩٣ **	٠.١٥٠ **	١	
	الدرجة الكلية	٠.٨٢٥ **	٠.٧٩٦ **	٠.٨٣١ **	٠.٦٤٣ **	٠.٤٠٤ **	١

يتضح من الجدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.١٥٠، ٠.٨٣١) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائيًا.

الصورة النهائية للمقياس

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليها من حذف بعض المفردات، أصبح المقياس في صورته النهائية* يتكون من (٣٤) مفردة موزعة على خمسة ابعاد، ويوضح جدول (١٠) توزيع المفردات على الأبعاد:-

جدول (١٠) الصور النهائية لمقياس التمييز النوعي

م	الأبعاد	المفردات				العدد
١	التمييز العدائي	٢١	٣	٤	٥	١١
		٦	٧	٨	٢٢	
			٢٣	٢٤		
٢	الحماية الأسرية	١٨	٢٠	٢١	٣٠	٦
			٣٢	٣٤		
٣	الهوية النوعية (الجنسية)	١١	١٣	١٤	١٥	١٠
		١٩	٢٥	٢٦	٢٧	
			٢٨	٣٣		
٤	التمييز في الميراث	١٦	١٧	٢٩	٣١	٤
٥	التنميط المرتبط بالدور (المنزلي- خارج المنزل)		١٠٩	١٢		3
	الإجمالي					٣٤

وكان تصحيح المقياس كالآتي: حيث تم وضع عبارات مواقف تتكون من ٣٤ موقف، للذكور والإناث يتم الاستجابة عليها بناءً على تقييم من (١، ٢، ٣) بحيث أن أعلى درجة تتكون من ١٠٢ وأقل درجة تتكون من ٣٤ ، واستجابة الذكور يتم تقييمها عكس استجابة الإناث.

٢-مقياس إسكات الذات(إعداد الباحثين)

بناء على الإطار النظري والدراسات السابقة تم استخلاص تعريف لإسكات الذات هو نمط تفاعلي يقوم فيه الفرد بمنع ذاته من التعبير أو إبداء أي رأي تجنباً للخلاف، ومحاولة للحفاظ على تصوّر ورأي الآخرين فيه على النحو الذي يريد، بتلبية مطالبهم واحتياجاتهم على حساب ذاته، رغم استيائه وغضبه داخلياً، وقيامه بمسايرتهم تجنباً للصدام. وبمراجعة الأدوات والمقاييس التي تقيس إسكات الذات تبين أن من أهمها وقد قام الباحث بإعداد هذا المقياس بعد الاطلاع على عدد من المقاييس مثل مقياس إسكات الذات (Silencing the Self Scale (STSS) Jack and Dill,1992) ، ولوحظ أن تلك المقاييس في معظمها غير مناسبة لعينة الدراسة الحالية ، وثقافتها ، مما يتطلب إعداد مقياس للتمييز النوعي ، بلغ عدد عباراته ٣٢ عبارة، وتم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين* في مجال علم النفس التعليمي والصحة النفسية والتربية الخاصة بكلية التربية، وذلك لإبداء الرأي حول: مدى مناسبة العبارة للمحور (مناسبة –غير مناسبة). ومدى وضوح العبارة (واضحة- غير واضحة). مدى مناسبة الصياغة اللغوية للعبارات (مناسبة –غير مناسبة). والإضافات والتعديلات المقترحة. وتم الإبقاء على معظم المفردات التي بلغت نسب اتفاقها ٨٠ % كما هي دون إجراء أي تعديل، وتم تعديل صياغة باقي المفردات بناءً على آراء السادة المحكمين.

❖ **صدق التحليل العاملي:**

حساب التحليل العاملي لدرجات المقياس باتباع الخطوات الآتية:

- إعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختيار ٣٢×٣٢ على العينة الاستطلاعية (ن= ٢٠٠).
- حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kmo Test حيث بلغت قيمة إحصائي اختبارKmo في تحليل هذا المقياس (0.859)، أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل.
- إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسة لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح.
- تم التوصُل إلى خمسة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن للعوامل على التوالي هي: ٤,٢٣٥، ٣,٧٢٢، ٣,٥٠٧، ٣,٤٢٨، ٢,٨٦٧.
- لإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة في كل بعد، تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة فاريما كس لكايزر (Kaiser)، واتبع الباحث محك كايزرKaiser لاختيار

تشـبعات الفقرات بالعوامل، والذي يعتبر التشـبعات التي تصـل إلى ٠,٣ أو أكثر تشـبعات دالة.

- وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود خمسة عوامل كما هو موضح بالجدول (١١)

جدول (١١) العوامل المسـتخرجة وتشـبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصـفوفة مفردات مقياس إسكات الذات

المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
١			.606			١٧	.544				
٢	.858					١٨		.640			
٣	.513					١٩		.550			
٤	.862					٢٠				.635	
٥			.866			٢١	.470				
٦			.840			٢٢				.663	
٧					.846	٢٣		.511			
٨					.830	٢٤				.603	
٩			.527			٢٥		.539			
١٠		.373				٢٦		.580			
١١				.700		٢٧			.583		
١٢					.386	٢٨		.500			
١٣		.486				٢٩					.445
١٤				.643		٣٠		.432			
١٥	.593					٣١	.502				
١٦			.469			٣٢		.396			
الجذر الكامن						الجذر الكامن	٤,٢٣٥	٣,٧٢٢	٣,٥٠٧	٣,٤٢٨	٢,٨٦٧
التباين						التباين	١٣,٢٣٦٪	١١,٦٣٢٪	١٠,٩٥٩٪	١٠,٧١١٪	٨,٩٦٠٪

تحديد المفردات التي تشـبعت على كل عامل: بالنظر إلى جدول (١١) للتحليل العاملي بعد التدوير يتضح ما يلي: أن العامل الأول قد تشـبع بالمفردات رقم (2، 3، 4، 15، 17، 21، 31) وبلغ عددها (7)، وقد كان الجذر الكامن ٤,٢٣٥ بنسـبة تباين ١٣,٢٣٦٪، وبالتالي يمكن تسـمية هذا العامل (منع الذات من التعبير). حيث أن العامل الثاني قد تشـبع بالمفردات رقم (١٨، ٢٠، ٢١، ٣٠، ٣٢، ٣٤) وبلغ عددها (10)، وقد كان الجذر الكامن ٣,٧٢٢ بنسـبة تباين ١١,٦٣٢٪، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (صعوبة التعبير عن المشاعر الحقيقية للذات).

أن العامل الثالث قد تشـبع بالمفردات رقم (١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٩، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٠، ٣٣) وبلغ عددها (6)، وقد كان الجذر الكامن ٣,٥٠٧ بنسبة تباين ١٠,٩٥٩٪، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (المبالغة في تفسـير نظرة الآخرين للذات). وأن العامل الرابع قد تشـبع بالمفردات رقم (١٦، ١٧، ٢٩، ٣١) وبلغ عددها (5)، وقد كان الجذر الكامن ٣,٤٢٨ بنسـبة تباين ١٠,٧١١٪، وبالتالي يمكن تسـمية هذا العامل (الإيثار). كما أن العامل الخامس قد تشـبع بالمفردات رقم (٩،

١٠، ١٢) وبلغ عددها (4)، وقد كان الجذر الكامن ٢,٨٦٧ بنسبة تباين ٨,٩٦٠٪، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (المسايرة). كما يتضح أن جميع المفردات لها تشبعات دالة حيث كانت تشبعات كل منها أكبر من (٠,٣)، وبالتالي لم يتم حذف أي من مفردات المقياس، وبذلك لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣٢) مفردة.

ثانياً: الثبات: استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

أولًا: الثبات المركب: Composite Reliability يعتمد في تقدير الثبات المركب على مساهمات كل متغير مقاس في تفسير عامله مع الأخذ في الحسبان قيم الأخطاء.

ثانيًا: حساب معامل أوميجا الموزونة: Weighted Omeaga؛ وقام الباحث بحساب الثبات المركب (CR) ومعامل أوميجا الموزونة لكل عامل من عوامل النموذج للتأكد من ثبات البنية العاملية لأبعاد إسكات الذات وجاءت النتائج حسب الجدول

جدول (١٢) معامل الثبات المركب ومعامل أوميجا الموزون لأبعاد إسكات الذات

م	البعد	CR	ΩW
١	منع الذات من التعبير	.٨٣٥	.859
٢	صعوبة التعبيرعن المشاعر الحقيقية للذات	.783	.833
٣	المبالغة في تفسيرنظرة الآخرين للذات	.811	.830
٤	الإيثار	.742	.739
5	المسايرة	.807	.777
الدرجة الكلية		.934	.٩٣٠

من خلال معاينة نتائج الجدول تلاحظ ثبات البنية العاملية للنموذج حيث تراوحت قيمة معامل الثبات المركب (CR) لكل بُعد (٠,٧٤٢- ٠,٨٣٥) وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٣٤)؛ وأن قيمة معامل أوميجا بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (٠,٧٣٩ و٠,٨٥٩)، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٣١) وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس، وهذا مؤشر دال على ثبات البنية العاملية للنموذج.

ثالثًا: معامل ثبات ألفا كرونباخ: استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (١٣) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (١٣) معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس إسكات الذات

م	البعد	معامل الثبات
١	منع الذات من التعبير	.٨٦٠
٢	صعوبة التعبيرعن المشاعر الحقيقية للذات	.٨٣٦
٣	المبالغة في تفسيرنظرة الآخرين للذات	.٨٢٩
٤	الإيثار	.٧٣٢
5	المسايرة	.٧٧٣
الدرجة الكلية		.٩٣١

باستقراء الجدول السابق (١٣) يتضح ما يلي:

أن قيمة معامل ألفا لكرونباك بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (٠,٧٣٢ و٠,٨٦٠)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (٠,٩٣١)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

رابعًا: معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة:

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة، ويوضح جدول (١٤) معامل الثبات لمقياس إسكات الذات:

جدول (١٤) قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة لمقياس إسكات الذات

رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة	رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة
١	.930	١٧	.928
٢	.928	١٨	.929
٣	.931	١٩	.929
٤	.928	٢٠	.931
٥	.929	٢١	.927
٦	.929	٢٢	.929
٧	.929	٢٣	.928
٨	.928	٢٤	.930
٩	.928	٢٥	.927
١٠	.928	٢٦	.931
١١	.930	٢٧	.931
١٢	.929	٢٨	.927
١٣	.931	٢٩	.929
١٤	.929	٣٠	.929
١٥	.927	٣١	.927
١٦	.927	٣٢	.929

وباستقراء الجدول السابق (١٤) يتضح ما يلي: أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (٠,٩٢٧،٠,٩٣١)، وأن جميع هذه المعاملات مقبولة، مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

الاتساق الداخلي، وذلك عن طريق: حساب معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول (١٥) معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية.

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس إسكات الذات

العبارة	الدرجة الكلية	العبارة	الدرجة الكلية
١	.497**	١٧	.629**
٢	.601**	١٨	.585**
٣	.402**	١٩	.562**
٤	.624**	٢٠	.397**
٥	.494**	٢١	.693**
٦	.493**	٢٢	.569**
٧	.544**	٢٣	.623**
٨	.573**	٢٤	.474**
٩	.620**	٢٥	.677**
١٠	.658**	٢٦	.466**
١١	.431**	٢٧	.298**
١٢	.583**	٢٨	.651**
١٣	.383**	٢٩	.497**
١٤	.543**	٣٠	.556**
١٥	.660**	٣١	.664**
١٦	.719**	٣٢	.541**

يتضح من الجدول (١٥) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.٢٩٨، 0.٧١٩) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً، وبالتالي لم يتم حذف أي مفردة من المقياس، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وأصبح المقياس كما هو يتكون من ٣٢ عبارة.

حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول التالي (١٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (١٦) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس إسكات الذات

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
٢	.833**	١٠	.648**	١	.705**	١١	.684**	٧	.869**
٣	.591**	١٣	.469**	٥	.842**	١٤	.735**	٨	.881**
٤	.852**	١٨	.628**	٦	.822**	٢٠	.620**	١٢	.653**
١٥	.763**	١٩	.627**	٩	.754**	٢٢	.779**	٢٩	.680**
١٧	.750**	٢٣	.680**	١٦	.759**	٢٤	.711**		
٢١	.725**	٢٥	.761**	٢٧	.515**				
٣١	.682**	٢٦	.596**						
		٢٨	.739**						
		٣٠	.651**						
		٣٢	.598**						

يتضح من جدول (١٦) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.469 - 0.881)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبالتالي أصبح المقياس كما هو يتكون من (٣٢) عبارة. حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية ويوضح الجدول (١٧) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس إسكات الذات

م	الأبعاد	منع الذات من التعبير	صعوبة التعبير عن المشاعر الحقيقية للذات	المبالغة في تفسير نظرة الآخرين للذات	الإيثار	المسايرة	الدرجة الكلية
١	منع الذات من التعبير	1					
٢	صعوبة التعبير عن المشاعر الحقيقية للذات	0.٦٧٤ **	1				
٣	المبالغة في تفسير نظرة الآخرين للذات	0.٥٢٩ **	0.٥٦٥ **	١			
٤	الإيثار	0.٥١٢ **	0.٤٩٢ **	0.٥٠٧ **	١		
5	المسايرة	0.٦٢٦ **	0.٦٣٤ **	0.٤٤٣ **	0.٣٢٥ **	١	
	الدرجة الكلية	0.٨٢١ **	0.٨٨٩ **	0.٧٢٦ **	0.٦٨٩ **	0.٧١٣ **	١

يتضح من الجدول (١٧) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٣٢٥، ٠.٨٨٩) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائيًا.

الصورة النهائية للمقياس

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليها من حذف بعض المفردات، أصبح المقياس في صورته النهائية* يتكون من (٣٤) مفردة موزعة على خمسة ابعاد، ويوضح جدول (١٨) توزيع المفردات على الأبعاد:-

جدول (١٨) الصور النهائية لمقياس إسكات الذات

م	الأبعاد	المفردات				العدد
١	منع الذات من التعبير	٣٢ ٢١	٤ ٣١	١٥	١٧	7
٢	صعوبة التعبير عن المشاعر الحقيقية للذات	١٠ ٢٣ ٣٠	١٣ ٢٥ ٣٢	١٨ ٢٦	١٩ ٢٨	10

م	الأبعاد	المفردات				العدد
٣	المبالغة في تفسير نظرة الآخرين للذات	٥١ ٢٧	٦	٩	١٦	6
٤	الإيثار	١١ ٢٤	١٤	٢٠	٢٢	5
٥	المسايرة	٨٧	١٢	٢٩		4
الإجمالي						32

وكان تصحيح المقياس كالآتي: المقياس مكون من ٣٢ عبارة تقرير ذاتي ثلاثي يتم الاستجابة عليها ب(نعم يحصل على ٣ درجات، أحياناً يحصل ٢ درجة، لا يحصل على ١ درجة)، بحيث أعلى درجة تتكون من ٩٦ وأقل درجة ٣٢.

٣-مقياس الضغوط النفسية:

بناء على الإطار النظري والدراسات السابقة تم استخلاص تعريف للضغوط النفسية، وهو حالة نفسية تُصيب الفرد كرد فعل تعرضه لمواقف أو مشكلات ضاغطة، يترتب عليها تهديد توازنه النفسي، والذي يظهر جلياً في شكل أثر سلبي على النواحي النفسية، والفسيولوجية، والاجتماعية، والتي تُعيق تقدمه في حياته العامة والأكاديمية. وبمراجعة الأدوات والمقاييس التي تقيس التمييز النوعي تبين أن من أهمها مثل مقياس القلق والاكتئاب والضغوط - ٢١ The Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995) (DASS-21) ، ومقياس الضغوط النفسية (1994) ,Kessler & Mroczek، واستبيان النتائج the Outcome Questionnaire 45 (OQ45; Lambert, Lunnen, Umphress, Hansen, & Burlingame, 1994)، ومقياس الضغوط النفسية للعمل لدى معلمي المرحلة الثانوية ممدوح صالح علي (٢٠١٥).، ولوحظ أن تلك المقاييس في معظمها غير مناسب لعينة الدراسة الحالية، وثقافتها، مما يتطلب إعداد مقياس للتمييز النوعي، بلغ عدد عباراته ٤٠عبارة. وتم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين* في مجال علم النفس التعليمي والصحة النفسية والتربية الخاصة بكلية التربية، وذلك لإبداء الرأي حول: مدى مناسبة العبارة للمحور (مناسبة –غير مناسبة). مدى وضوح العبارة (واضحة- غير واضحة). مدى مناسبة الصياغة اللغوية للعبارات (مناسبة –غير مناسبة). الإضافات والتعديلات المقترحة. وتم الإبقاء على معظم المفردات التي بلغت نسب اتفاقها ٨٠ % كما هي دون إجراء أي تعديل، وتم تعديل صياغة باقي المفردات بناءً على آراء السادة المحكمين.

- **صدق التحليل العاملي:** حساب التحليل العاملي لدرجات المقياس باتباع الخطوات الآتية:

- إعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختيار ٤٠×٤٠ على العينة الاستطلاعية (ن= ٢٠٠).

- حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kmo Test حيث بلغت قيمة إحصائي اختبارKmo في تحليل هذا المقياس (0.829)، أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل.

- إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسة لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح.

- تم التوصُل إلى اربعة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن للعوامل على التوالي هي: ٦,٢١٧، ٥,٢٠٥، ٤,٤١٥، ٣,١٧٠.

- لإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة في كل بعد، تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة فاريما كس لكايزر (Kaiser)، واتبع الباحث محك كايزرKaiser لاختيار تشبعات الفقرات بالعوامل، والذي يعتبر التشبعات التي تصل إلى ٠,٣ أو أكثر تشبعات دالة. وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود اربعة عوامل كما هو موضح بالجدول (١٩)

جدول (١٩) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس الضغوط النفسية

المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
١	.492				٢١	.745			
٢		.655			٢٢	.812			
٣		.594			٢٣		.481		
٤		.697			٢٤		.456		
٥	.759				٢٥	.411			
٦	.429				٢٦				.526
٧		.525			٢٧				.444
٨		.559			٢٨		.588		
٩	.557				٢٩		.619		
١٠		.652			٣٠				.413
١١	.710				٣١				.843
١٢		.659			٣٢				.847
١٣	.426				٣٣			.558	
١٤	.705				٣٤			.535	
١٥		.393			٣٥			.717	
١٦	.460				٣٦			.684	
١٧		.563			٣٧			.742	
١٨	.453				٣٨			.793	
١٩				.538	٣٩			.749	
٢٠	.816				٤٠			.728	
الجذر الكامن					الجذر الكامن	٦,٢١٧	٥,٢٠٥	٤,٤١٥	٣,١٧٠
التباين					التباين	١٥,٥٤٣٪	١٣,٠١٢٪	١١,٠٣٨٪	٧,٩٢٥٪

تحديد المفردات التي تشبعت على كل عامل: بالنظر إلى جدول (١٩) للتحليل العاملي بعد التدوير يتضح ما يلي: أن العامل الأول قد تشبع بالمفردات رقم (١، ٥، ٦، ٩، ١١، ١٣، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٥) وبلغ عددها (١٣)، وقد كان الجذر الكامن ٦,٢١٧ بنسبة تباين ١٥,٥٤٣٪، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (المعرفي). حيث أن العامل الثاني قد تشبع بالمفردات رقم (٢، ٣، ٤، ٧، ٨، ١٠، ١٢، ١٥، ١٧، ٢٣، ٢٤، ٢٨، ٢٩) وبلغ عددها (١٣)، وقد كان الجذر الكامن ٥,٢٠٥ بنسبة تباين ١٣,٠١٢٪، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (النفسي). وأن العامل الثالث قد تشبع بالمفردات رقم (٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠) وبلغ عددها (٨)، وقد كان الجذر الكامن ٤,٤١٥ بنسبة تباين ١١,٠٣٨٪، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (الفسيولوجي). **كما** أن العامل الرابع قد تشبع بالمفردات رقم (١٩، ٢٦، ٢٧، ٣٠، ٣١، ٣٢) وبلغ عددها (٦)، وقد كان الجذر الكامن ٣,١٧٠ بنسبة تباين ٧,٩٢٥٪، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (الاجتماعي). كما يتضح أن جميع المفردات لها تشبعات دالة حيث كانت تشبعات كل منها أكبر من (٠,٣)، وبالتالي لم يتم حذف أي من مفردات المقياس، وبذلك لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤٠) مفردة.

ثانيا: الثبات: استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

أولًا: الثبات المركب: Composite Reliability يعتمد في تقدير الثبات المركب على مساهمات كل متغير مقاس في تفسير عامله مع الأخذ في الحسبان قيم الأخطاء.

ثانيًا: حساب معامل أوميجا الموزونة: Weighted Omeaga؛ وقام الباحث بحساب الثبات المركب (CR) ومعامل أوميجا الموزونة لكل عامل من عوامل النموذج للتأكد من ثبات البنية العاملية لأبعاد الضغوط النفسية وجاءت النتائج حسب الجدول

جدول (٢٠) معامل الثبات المركب ومعامل أوميجا الموزون لأبعاد الضغوط النفسية

م	البعد	CR	ΩW
١	المعرفي	.٨٩٤	.٨٩٣
٢	النفسي	.٧٨٤	.٨٦٧
٣	الفسيولوجي	.٨٥٥	.٨٥٤
٤	الاجتماعي	.742	.٧٤٦
	الدرجة الكلية	.٩٢٠	.٩١٥

من خلال معاينة نتائج الجدول تلاحظ ثبات البنية العاملية للنموذج حيث تراوحت قيمة معامل الثبات المركب (CR) لكل بُعد (٠,٧٤٢- ٠,٨٩٤) وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٢٠)؛ وأن قيمة معامل أوميجا بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (٠,٧٤٦ و٠,٨٩٣)، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (٠,٩١٥) وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس، وهذا مؤشر دال على ثبات البنية العاملية للنموذج.

ثالثًا: معامل ثبات ألفا كرونباخ: استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (٢١) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (٢١) معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

م	البعد	معامل الثبات
١	المعرفي	.٨٩٢
٢	النفسي	.٨٧٥
٣	الفسيولوجي	.٨٥٥
٤	الاجتماعي	.٧٤٣
الدرجة الكلية		.٩٢١

باستقراء الجدول السابق (٢١) يتضح ما يلي:

أن قيمة معامل ألفا لكرونباك بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (٠,٧٤٣ و٠,٨٩٢)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (٠,٩٢١)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

رابعًا: معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة: استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة، ويوضح جدول (٢٢) معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية:

جدول (٢٢) قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة لمقياس الضغوط النفسية

رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة	رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة
١	.919	21	.917
٢	.919	٢٢	.918
٣	.921	٢٣	.921
٤	.919	٢٤	.921
٥	.919	٢٥	.919
٦	.919	٢٦	.921
٧	.920	٢٧	.919
٨	.919	٢٨	.918
٩	.919	٢٩	.918
١٠	.918	٣٠	.921
١١	.919	٣١	.920
١٢	.918	٣٢	.920
١٣	.919	٣٣	.921
١٤	.918	٣٤	.921
١٥	.918	٣٥	.921
١٦	.919	٣٦	.920
١٧	.917	٣٧	.920
18	.919	٣٨	.920
19	.920	٣٩	.920
20	.918	٤٠	.920

وباستقراء الجدول السابق (٢٢) يتضح ما يلي:

أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (٠,٩١٧،٠,٩٢١)، وأن جميع هذه المعاملات مقبولة، مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

الاتساق الداخلي، وذلك عن طريق:

حساب معاملات **الارتباط** بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول (٢٣) معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية.

جدول (٢٣) معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

العبارة	الدرجة الكلية	العبارة	الدرجة الكلية
١	.517**	٢١	.684**
٢	.502**	٢٢	.630**
٣	.351**	٢٣	.294**
٤	.516**	٢٤	.283**
٥	.558**	٢٥	.559**
٦	.501**	٢٦	.382**
٧	.457**	٢٧	.506**
٨	.531**	٢٨	.664**
٩	.579**	٢٩	.633**
١٠	.595**	٣٠	.341**
١١	.571**	٣١	.457**
١٢	.591**	٣٢	.432**
١٣	.505**	٣٣	.359**
١٤	.601**	٣٤	.376**
١٥	.605**	٣٥	.340**
١٦	.507**	٣٦	.481**
١٧	.692**	٣٧	.437**
١٨	.582**	٣٨	.473**
١٩	.447**	٣٩	.465**
٢٠	.641**	٤٠	.452**

يتضح من **الجدول** (٢٣) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.٢٨٣، 0.٦٩٢) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً، وبالتالي لم يتم حذف أي مفردة من المقياس، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وأصبح المقياس كما هو يتكون من ٤٠ عبارة.

حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول التالي (٢٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الضغوط النفسية

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	.572**	٢	.660**	٣٣	.617**	١٩	.650**
٥	.724**	٣	.537**	٣٤	.609**	٢٦	.612**
٦	.545**	٤	.696**	٣٥	.725**	٢٧	.576**
٩	.647**	٧	.590**	٣٦	.712**	٣٠	.561**
١١	.706**	٨	.661**	٣٧	.736**	٣١	.792**
١٣	.549**	١٠	.720**	٣٨	.777**	٣٢	.789**
١٤	.740**	١٢	.720**	٣٩	.759**		
١٦	.567**	١٥	.596**	٤٠	.731**		
١٨	.585**	١٧	.727**				
٢٠	.796**	٢٣	.474**				
٢١	.782**	٢٤	.448**				
٢٢	.787**	٢٨	.713**				
٢٥	.570**	٢٩	.710**				

يتضح من جدول (٢٤) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٤٤٨ - ٠.٧٩٦)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبالتالي أصبح المقياس كما هو يتكون من (٤٠) عبارة.

حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية ويوضح الجدول (٢٥) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (٢٥) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

م	الأبعاد	المعرفي	النفسي	الفسيولوجي	الاجتماعي	الدرجة الكلية
١	المعرفي	1				
٢	النفسي	٠.٦١٧ **	1			
٣	الفسيولوجي	٠.٣١٥ **	٠.٢٦١ **	١		
٤	الاجتماعي	٠.٤٩٢ **	٠.٤٤٩ **	٠.١٨٦ **	١	
	الدرجة الكلية	٠.٨٦٤ **	٠.٨١٦ **	٠.٥٩٥ **	٠.٦٤١ **	١

يتضح من الجدول (٢٥) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.١٨٦، ٠.٨٦٤) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائيًا.

الصورة النهائية للمقياس

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليها من حذف بعض المفردات، أصبح المقياس في صورته النهائية* يتكون من (٤٠) مفردة موزعة على اربعة ابعاد، ويوضح جدول (٢٦) توزيع المفردات على الأبعاد:-

جدول (٢٦) الصور النهائية لمقياس الضغوط النفسية

م	الأبعاد	المفردات						العدد
١	المعرفي	٥١ ١٦	٦ ١٨	٩ ٢٠	١١ ٢١	١٣ ٢٢	١٤ ٢٥	١٣
٢	النفسي	٣٢ ١٥	٤ ١٧	٧ ٢٣	٨ ٢٤	١٠ ٢٨	١٢ ٢٩	١٣
٣	الفسيولوجي	٣٣	٣٤	٣٥ ٣٩	٣٦ ٤٠	٣٧	٣٨	٨
٤	الاجتماعي	١٩	٢٦	٢٧	٣٠	٣١	٣٢	٦
	الإجمالي							٤٠

وكان تصحيح المقياس كالآتي: المقياس مكون من ٤٠ عبارة تقرير ذاتي ثلاثي يتم الاستجابة عليها ب(نعم يحصل على ٣ درجات، أحياناً يحصل على ٢ درجة، لا يحصل على ١ درجة)، بحيث أعلى درجة تتكون من ١٢٠ وأقل درجة ٤٠.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: عرض وتفسير نتائج الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التمييز النوعي وإسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها. وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين إسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها، كما هو موضح في جدول (٢٧).

جدول ( ) معامل الارتباط بين إسكات الذات والتمييز النوعى والضغوط النفسية

المتغيرات	الجانب معرفى	جانب نفسى	جانب فسيولوجى	جانب اجتماعى	كلية ضغوط
منع من التعبير	.485**	.475**	.322**	.381**	.577**
صعوبة مشاعر	.554**	.535**	.373**	.422**	.656**
مبالغة تفسير	.436**	.377**	.288**	.335**	.498**
الإيثار	.497**	.520**	.377**	.339**	.610**
المسايرة	.398**	.412**	.215**	.297**	.463**
كلية إسكات	.821**	.790**	.581**	.610**	.977**
تمييز عدائى	.577**	.503**	.363**	.429**	.651**
حماية اسرية	.780**	.721**	.518**	.568**	.903**
هوية نوعية	.618**	.524**	.349**	.420**	.671**
تمييز ميراث	.762**	.685**	.488**	.539**	.865**
تنميط الدور	.435**	.434**	.354**	.313**	.537**
كلية تمييز	.797**	.732**	.527**	.586**	.921**

وباستقراء الجدول السابق (٢٧) يتضح أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد إسكات الذات وأبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها، وبالتالي نقبل الفرض البديل. وهذا يعنى أنه كلما انخفضت الضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها كلما أدى ذلك إلى انخفاض إسكات الذات لديهم، وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من(Kaya & Kaya, 2023)، ودراسة(Sadeghzadeh,et al., 2022) ، ودراسة (Lillian, 2020)، التي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؛ وبالنظر إلى أبعاد إسكات الذات ومدى ارتباطها بأبعاد الضغوط النفسية بناءً على نتائج الجدول السابق، درجة ارتباط أبعاد إسكات الذات بالضغوط النفسية بلغت (٩٧٧.) وهو دليل قوي على وجود هذه العلاقة الارتباطية بين المتغيرين بالتبعية على اعتبار اسكات الذات متغير مستقل والضغوط النفسية متغير تابع. وتشير غالبية الدراسات إلى أن إسكات الذات يكون موجود بشكل أكبر لدى النساء، فقد يكون لدى بعض النساء مخططات معرفية للحفاظ على العلاقات تؤدي بهن إلى قمع الأفكار والمشاعر التي قد تعرض انسجام علاقاتهن للخطر؛ تنبع هذه المخططات من المعتقدات المتعلقة بالنوع، وحول السلوك المناسب للنساء في التفاعلات الشخصية مع الآخرين في مجتمعاتهم، وقد تعكس أيضًا افتقار المرأة الفعلي أو المتصور للقوة في العلاقات كما أشارت لذلك دراسة (Swim, et al, 2010). كما تتطور المعايير النوعية المتعلقة بسلوك المرأة الخانع والخاضع إلى النظرة الفوقية للنساء، حيث يمكن فهم النظرة فوقية على أنها الصوت الثقافي والأخلاقي الذي يُدين الذات لانحرافها عن الواجبات الموصوفة ثقافيًا، وتتضمن التسلسل الهرمي القائم على النوع، ولكن هناك صراع مستمر بين الأنا والنظرة الفوقية، حيث يؤدي استيعاب الأدوار النوعية إلى خلق صراعات داخلية داخل الأفراد ويُعتقد أنه يسبب ضغوط نفسية وهذا يكون بشكل أكثر بين النساء المصابات بالاكتئاب كما أشارت لذلك دراسة (Jack & Ali, 2010).

كما توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التمييز النوعي والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها. وللتحقق من ذلك قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين التمييز النوعي والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها، كما هو موضح في جدول (٢٨).

جدول (٢٨) معاملات الارتباط بين التمييز النوعي والضغوط النفسية

المقياس	المعرفي	النفسي	الفسيولوجي	الاجتماعي	الضغوط النفسية
	معامل الارتباط				
التمييز العدائي	.577**	.503**	.363**	.429**	.651**
الحماية الأسرية	.780**	.721**	.518**	.568**	.903**
الهوية النوعية (الجنسية)	.618**	.524**	.349**	.420**	.671**
التمييز في الميراث	.762**	.685**	.488**	.539**	.865**
التنميط المرتبط بالدور (المنزلي- خارج المنزل)	.435**	.434**	.354**	.313**	.537**
الدرجة الكلية للتمييز النوعي	.797**	.732**	.527**	.586**	.921**

وباستقراء الجدول السابق (٢٨) يتضح أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التمييز النوعي وأبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها، وبالتالي نقبل الفرض البديل. وهذا يعنى أنه كلما انخفضت الضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها كلما أدى ذلك إلى انخفض التمييز النوعي لديهم، وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من(Grossman,2019)، ودراسة (Yaghmour, et al., 2021) ودراسة (Sadeghzadeh,et al, 2022) التي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التمييز النوعي والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها. وبالنظر إلى أبعاد التمييز النوعي ومدى ارتباطها بأبعاد الضغوط النفسية بناءً على نتائج الجدول السابق، فإن درجة ارتباط أبعاد التمييز النوعي بالضغوط النفسية بلغت درجتها الكلية (٩٢١.) وهو ما يُعد مؤشر قوي لهذه العلاقة الارتباطية الموجبة بين المتغيرين. وتكون بداية تعرض الفرد للضغوط النفسية من خلال المواقف والأحداث التي قد يتعرض لها خلال حياته وتسبب له صراعاً أو توتراً وتمثل له تهديداً، وقد تكون هذه المواقف اجتماعية أو أسرية أو دراسية أو شخصية سواء كانت واقعية أو متوقعة، فالضغوط ذات طبيعة وظيفية، حيث تعبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك، فتحدث هذه الضغوط عندما يفشل البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه. وخلصت دراسة (Yaghmour, et al.,2021) إلى أن عدم الرضا عن العمل، والاكتئاب المرتفع، والإرهاق، والتوتر ونسب التسرب من الدراسة - كلها ناجمة عن التمييز الشائع بين الجنسين.

كما توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التمييز النوعي وإسكات الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها. وللتحقق من ذلك قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين التمييز النوعي وإسكات الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها، كما هو موضح في جدول (٢٩).

جدول (٢٩) معاملات الارتباط بين التمييز النوعي وإسكات الذات

المقياس	منع الذات من التعبير	صعوبة التعبير عن المشاعر الحقيقية للذات	المبالغة في تفسير نظرة الآخرين للذات	الإيثار	المسايرة	الدرجة الكلية للإسكات الذات
	معامل الارتباط					
التمييز العدائي	.418**	.498**	.397**	.409**	.372**	.617**
الحماية الأسرية	.547**	.636**	.469**	.527**	.436**	.894**
الهوية النوعية (الجنسية)	.420**	.453**	.356**	.414**	.315**	.634**
التمييز في الميراث	.532**	.603**	.402**	.493**	.413**	.832**
التنميط المرتبط بالدور (المنزلي- خارج المنزل)	.446**	.449**	.456**	.499**	.371**	.553**
الدرجة الكلية للتمييز النوعي	.548**	.619**	.443**	.544**	.428**	.901**

وباستقراء الجدول السابق (٢٩) يتضح أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التمييز النوعي وأبعاد إسكات الذات والدرجة الكلية لدى طلاب وطالبات الجامعة

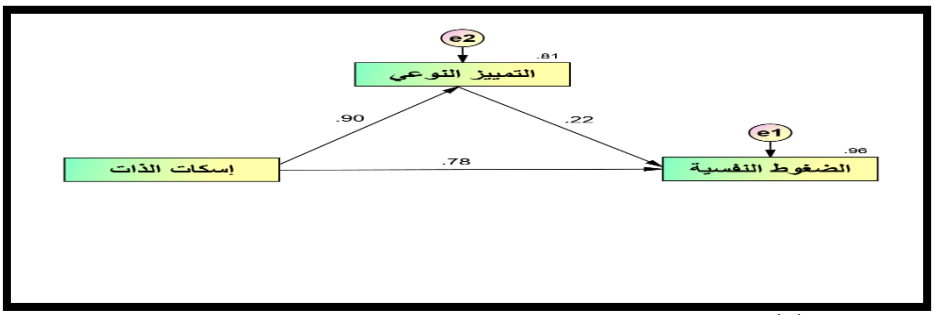
وخريجيها، وبالتالي نقبل الفرض البديل. وهذا يعنى أنه كلما انخفضت إسكات الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها كلما أدى ذلك إلى انخفض التمييز النوعي لديهم، وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من (Watson & Grotewiel, 2016) ؛ ودراسة (Grigoropoulos, 2023) ودراسة (Akarsu & Sakallı,. 2023) التي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التمييز النوعي وإسكات الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؛ وبالنظر إلى أبعاد التمييز النوعي ومدى ارتباطها بأبعاد الضغوط النفسية بناءً على نتائج الجدول السابق، فإن درجة ارتباط أبعاد التمييز النوعي بإسكات الذات بلغت درجتها الكلية(٠.٩٠١) وهو ما يُعد مؤشر قوي لهذه العلاقة الارتباطية الموجبة بين المتغيرين. ويُعتبر إسكات الذات بمثابة تقديم للذات، فهو طريقة يُظهر بها الفرد نفسه للآخرين بهدف توجيه رأيهم فيه وتصوّرهم عنه على النحو الذي يريد كما أشارت لذلك دراسة (Swim, et al, 2010)؛ كما يُعتبر إسكات الذات استراتيجية علائقية تقوم فيها النساء بالحفاظ على العلاقات الحميمة بإسكات مشاعر وأفكار وأفعال معينة تجاه الأشخاص الآخرين وبشكل خاص الرجال، وإسكات الذات ليس مستقلاً عن البناء الاجتماعي، بل هو متجذر بقوة في المعايير النوعية لدور كلاً من (الذكور/الإناث) التي تفرضها الثقافة، وينشأ هذا من محاولة "ملء دور قائم على التمييز النوعي، يتصف بالسلبية، والشعور بالخجل، والخوف والشعور بالضعف، واللطف، كما أشارت لذلك دراسة (Jack & Ali, 2010, 141).

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها ".

وللتحقق من هذا الفرض اقترح الباحث نموذج لتحليل المسار يفسر العلاقات بين متغيرات البحث؛

في ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة. وبناءً على ما سبق تم إجراء تحليل المسار على عينة البحث الأساسية والشكل (٥)، يوضح نموذج تحليل المسار المستخرج للعلاقات بين متغيرات البحث.



شكل (٥) نموذج تحليل المسار المستخرج للعلاقات بين متغيرات البحث

كما يوضح الجدول (٣٠) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المستخرج

جدول (٣٠) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
١	مؤشر النسبة بين قيم X2 ودرجات الحرية df (CMIN)	٠,٠٠٠	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربعات البواقي (RMR)	٠,٠٠٠	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	حسن المطابقة (GFI)	١,٠٠٠	٠ إلى ١	مقبول
٤	حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	١,٠٠٠	٠ إلى ١	مقبول
٥	المطابقة المعياري (NFI)	١,٠٠٠	٠ إلى ١	مقبول
٦	المطابقة النسبي (RFI)	١,٠٠٠	٠ إلى ١	مقبول
٧	المطابقة المتزايد (IFI)	١,٠٠٠	٠ إلى ١	مقبول
٨	توكر لويس (TLI)	١,٠٠٠	٠ إلى ١	مقبول
٩	المطابقة المقارن (CFI)	١,٠٠٠	٠ إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠,٠١٥	٠,٠٥ فأقل أو ٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من الجدول (٣٠) أن جميع قيم مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح جاءت في المدى المقبول ووفقًا لما سبق فإنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي أنه " توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها "؛ وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من (Hurst, 2011) ؛ ودراسة (Hurst & Beesley, 2013)؛ ودراسة (Lillian, 2020)؛ حيث طبقت تلك الدراسات أدواتها على عينة من طلاب وطالبات الجامعة وغيرها على مدى واسع من عمر ١٨ عاماً وحتى عمر ٦٩ عاماً، وتوصلت هذه الدراسات إلى وجود علاقة بين المتغيرات الثلاثة، ولكن وجه الاختلاف بين الدراسة الحالية وهذه الدراسات هو تناولها لمتغير إسكات الذات كمتغير وسيط، والتمييز النوعي كمتغير مستقل، والضغوط النفسية كمتغير تابع؛ وهذا لا يُقلل من شأن الدراسة الحالية لاختبارها لفرض مختلف وجديد. كما اتفقت هذه الدراسات في نتائجها بأن إسكات الذات والتمييز النوعي يمكن التنبؤ من خلالهما بالضغوط النفسية. كما تدعو النتائج الحالية إلى الاهتمام بالتأثير المحتمل لتجارب التمييز النوعي عند النظر في الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة، يتوافق هذا التركيز مع مبدأ أساسي في أبحاث الضغوط المعاصرة، والتي تفترض أن التمييز قد يعمل كعامل توتر حاد يؤدي إلى عواقب فسيولوجية ونفسية حادة، بالإضافة إلى كونه عامل توتر مزمن يؤدي إلى ضغوط مزمنة تؤدي إلى الإصابة بالمرض النفسي.

نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على أنه "لا يوجد تأثير مباشر ودال إحصائيًا بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط **والضغوط** النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها ".

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب التأثيرات المباشرة، ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالتها. ويوضح الجدول

(٣١) المسارات المباشرة بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها المتضمنة بنموذج تحليل المسار:

جدول (٣١) المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لنموذج تحليل المسار

المتغيرات واتجاه التأثير		معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
من	إلى					
إسكات الذات	التمييز النوعي	.986	.901	.024	41.518	***
إسكات الذات	الضغوط النفسية	.965	.782	.027	35.292	***
التمييز النوعي	الضغوط النفسية	.243	.216	.025	9.743	***

***القيمة الحرجة = قيمة "ت" *** مستوي الدلالة عند ٠,٠٠١**

يتضح من الجدول (٣١) أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٠١)، وكان التأثير موجب ودال إحصائيًا بين إسكات الذات والتمييز النوعي لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها، في حين كان التأثير موجب ودال إحصائيًا بين إسكات الذات والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها؛ وايضًا كان التأثير موجب ودال إحصائيًا بين التمييز النوعي والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها، وبناءً على ما سبق فإنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي أنه " يوجد تأثير مباشر ودال إحصائيًا بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها "؛ وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة (Akarsu & Sakallı, 2023)؛ ودراسة (Sadeghzadeh, et al, 2022)؛ حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى تنبؤ التمييز النوعي وتقليل قيمة المرأة في الأسرة بشكل إيجابي بإسكات الذات للتجارب الشخصية الجنسية. كما تنبأ التمييز النوعي العدائي والتقليل من قيمة المرأة في الأسرة بشكل إيجابي بتجاهل الذات في التواصل الملحوظ مع الآخرين. وأخيرًا، تنبأ التمييز النوعي العدائي فقط بشكل إيجابي بتجاهل الذات للتمييز ضد المرأة .أما بالنسبة للرجال، فقد تنبأ كل من التقليل من قيمة المرأة في الأسرة والتقليل من قيمة المرأة في المجتمع بشكل سلبي بتجاهل الذات للتجارب الشخصية الجنسية. وأخيرًا، تنبأ كل من التمييز النوعي العدائي والتقليل من قيمة المرأة في المجتمع بشكل إيجابي بتجاهل الذات للتمييز ضد المرأة؛ ودراسة (Kaya & Kaya, 2023) حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود التأثيرات غير المباشرة لإسكات الذات على الضغوط النفسية، كما لوحظ أن إسكات الذات له تأثيرات مباشرة على الاكتئاب والقلق والتوتر، وتأثيرات غير مباشرة من خلال تقدير الذات. وأظهرت دراسة (Szymanski et al. 2015) أن سلوكيات إسكات الذات عندما تقترن بتجارب التمييز النوعي تؤثر على جودة العلاقة مع الآخرين، وخاصة مع الشركاء الحميمين؛ كما يؤدي استيعاب الأدوار النوعية إلى خلق صراعات داخلية داخل الأفراد ويُحتمل أنه يسبب ضغوط نفسية.

نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض السادس على أنه "لا يوجد تأثير غير مباشر ودال إحصائيًا بين إسكات الذات والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها من خلال والتمييز النوعي كمتغير وسيط ". وللتحقق من هذا الفرض تم حساب التأثيرات غير المباشرة، ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، ويوضح الجدول (٣٢) المسارات غير المباشرة بين إسكات الذات والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها من خلال التمييز النوعي كمتغير وسيط بنموذج تحليل المسار:

جدول (٣٢)

المسارات غير المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لنموذج تحليل المسار إسكات الذات والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها من خلال والتمييز النوعي كمتغير وسيط

المتغيرات واتجاه التأثير		**معاملات الانحدار المعيارية**	حدود الثقة		P
من ←	إلى		Lower	Upper	
إسكات الذات	الضغوط النفسية	٠,١٩٨	٠,٠٧٦	٠,٦١٩	٠,٠١

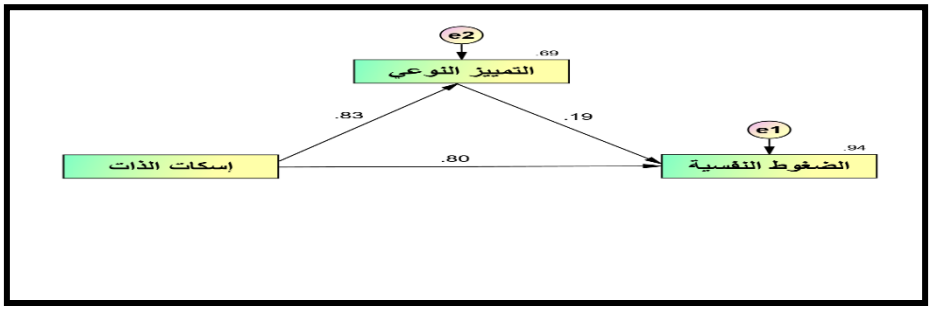
***القيمة الحرجة = قيمة "ت" *** مستوي الدلالة عند ٠,٠٠١**

يتضح من الجدول (٣٢) أن معامل الانحدار اللامعياري والمعياري جاءت في المدى المقبول وهو دال عند مستوى ٠,٠١ بين إسكات الذات والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها من خلال والتمييز النوعي كمتغير وسيط، وكان التأثير موجب، ونلاحظ أن حدود الثقة كلاهما موجبين وهذا يؤكد على الدلالة المعنوية الإحصائية؛ وبناءً على ما سبق فإنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي أنه " يوجد تأثير غير مباشر ودال إحصائيًا بين المسار إسكات الذات والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها من خلال التمييز النوعي كمتغير وسيط "؛ وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة (Grigoropoulos, 2023)؛ حيث أشارت نتائجها إلى وجود تأثير مباشر لإسكات الذات على الضغوط، واتضح ذلك من خلال التنبؤ بإسكات الذات لدى النساء المتدينات والذي يُمثل ضغطاً شديداً علىهن أكثر من غيرهن من النساء غير المتدينات تجاه الشعور بالتمييز. كما أشارت دراسة (Hurst & Beesley, 2013) إلى أن اسكات الذات والأحداث الجنسية مدى الحياة تتنبأ بالضغوط النفسية؛ والتنبؤ بالضغوط النفسية بشكل كبير وإيجابي من خلال الأحداث الجنسية مدى الحياة، والتمييز النوعي العدائي، وإسكات الذات. كما أظهرت الدور الوسيط لإسكات الذات في العلاقة بين التمييز النوعي والضغوط النفسية؛ وهذا يدل أيضاً على وجود تأثير مباشر لإسكات الذات على الضغوط النفسية. ويُعتبر إسكات الذات استراتيجية علائقية تكيفية للحفاظ على العلاقات الشخصية، ويمكن القول إن إسكات الذات يعني أن يكون الفرد في صراع مستمر للحفاظ على موافقة واهتمام الآخرين أو لتجنب الحكم والرفض من قِبلْهم، ويُسكت الفرد جزءًا من أفكاره الداخلية وعواطفه وتجاربه غير المُعلنة، وتمنعه من التعبير عنها في علاقاته الشخصية؛ ويُشكل ذلك ضغطاً نفسياً كبيراً على الفرد الذي يُريد الحفاظ على تلك العلاقة مع الآخرين.

نتائج الفرض الخامس

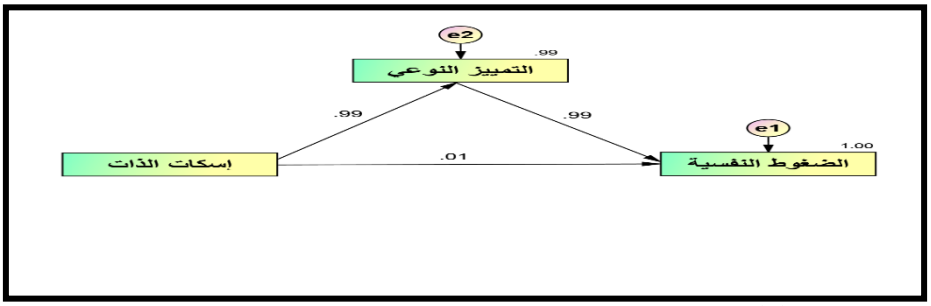
ينص الفرض الخامس على أنه " لا يوجد تشـابه في نموذج تحليل المسـار المقترح بالنسـبة للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع بين الذكور والإناث من طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها ".

للتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحسـاب التأثيرات المباشـرة، ومعاملات الانحدار المعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالتها لدى كل من الذكور والإناث، والشكلين (٦)، (٧)، يوضحوا نموذج تحليل المسار المستخرج للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مسـتقل والتمييز النوعي كمتغير وسـيط والضـغوط النفسـية كمتغير تابع بين الذكور والإناث.



شكل (٦)

نموذج تحليل المسار المستخرج للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى عينة الذكور



شكل (٧) نموذج تحليل المسار المستخرج للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى عينة الإناث

كما يوضح الجدول (٣٣) المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار والمعيارية بين متغيرات نموذج تحليل المسار لدى عينة الذكور والإناث:

جدول (٣٣) المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار المعيارية لنموذج تحليل المسار للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى عينة الذكور والإناث

المتغيرات واتجاه التأثير		معاملات الانحدار المعيارية		القيمة الحرجة		مستوى الدلالة	
من ← إلى		ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث
إسكات الذات	التمييز النوعي	.834	.994	20.911	133.88	***	***
إسكات الذات	الضغوط النفسية	.804	.006	24.922	.351	***	.726
التمييز النوعي	الضغوط النفسية	.191	.993	5.938	56.120	***	***

***القيمة الحرجة = قيمة "ت" *** مستوي الدلالة عند ٠,٠٠١**

يتضح من الجدول (٣٣) أن جميع معاملات الانحدار المعيارية، والقيمة الحرجة، ودلالتها الإحصائية غير متشابهة بين عينة الذكور والإناث، فكان هناك اختلاف بين الذكور والإناث، حيث أن التأثير دال إحصائيًا لدى الذكور للمتغير الوسيط (التمييز النوعي) وكانت الوساطة جزئية؛ اما الإناث فكان التأثير غير دال إحصائيًا لدى الإناث للمتغير الوسيط (التمييز النوعي) وكانت الوساطة كلية؛ وتدل هذه النتائج على التباين والاختلاف بين الذكور والإناث في نموذج تحليل المسار.

كما تم حساب التباين في نموذج تحليل المسار للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى عينة الذكور والإناث؛ من خلال نموذج المقارنة المتداخل والذي يقارن بين نماذج المطابقة المختلفة، حيث تمت المقارنة بين ثلاث نماذج : النموذج القياسي، ونموذج التغيرات, ونموذج البواقي ، وبالتالي تم قياس اللاتغير (التكافؤ) في كل مكونات النموذج بداية من النموذج بدون قيود إلى النماذج المقيدة، حيث تم حساب اللاتغير في قائمة المتغيرات كما في النموذج القياسي، واللاتغير في البواقي من خلال نموذج البواقي، والجداول (٣٤)،(٣٥)، (٣٦) يوضحوا المقارنة بين هذه النماذج وبعضها.

جدول (٣٤) افتراض النموذج القياسي للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى عينة الذكور والإناث

النموذج / المؤشرات	DF	CMIN	P	NFI	IFI	RFI	TLI
النموذج القياسي	3	298.641	.000	.094	.094		
نموذج التغيرات	4	301.122	.000	.095	.095		
نموذج البواقي	6	1192.883	.000	.376	.376		

*** غير دالة عند مستوى ٠,٠٠١

جدول (٣٥) افتراض النموذج غير المقيد للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى عينة الذكور والإناث

النموذج / المؤشرات	DF	CMIN	P	NFI	IFI	RFI	TLI
نموذج التغيرات	1	2.481	.115	.001	.001	-.046	-.046
نموذج البواقي	3	894.241	.000	.282	.282	.188	.188

*** غير دالة عند مستوى ٠,٠٠١

جدول (٣٦) افتراض نموذج الأوزان القياسية للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى عينة الذكور والإناث

النموذج / المؤشرات	DF	CMIN	P	NFI	IFI	RFI	TLI
نموذج البواقي	2	891.760	.000	.281	.281	.234	.234

*** غير دالة عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من الجداول (٣٤)، (٣٥)، (٣٦) أن المقارنات تضمنت مقارنات في درجات الحرية (DF) ، ومقارنات في مربع كاي والتي يطلق عليها مؤشر مربع كاي تربيع الفارقة (X2)، وكذلك النسبة بين درجات الحرية إلى مربع كاي حيث تدل على توافر اللاتغير (التكافؤ) بين النماذج المستخدمة في قياس اللاتغير مما يدل على عدم وجود التكافؤ بين الذكور والإناث في نموذج تحليل المسار للعلاقات بين إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع لدى عينة الذكور والإناث.

وبناءً على ما سبق فإنه يتم قبول الفرض الصفري ورفض الفرض البديل أي أنه " لا يوجد تشابه في نموذج تحليل المسار المقترح بالنسبة للعلاقات إسكات الذات كمتغير مستقل والتمييز النوعي كمتغير وسيط والضغوط النفسية كمتغير تابع بين الذكور والإناث من طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها "؛ وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة (Ussher & Perz, 2010)، والتي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في متغيرات إسكات الذات والضغوط النفسية والقلق والاكتئاب، وأن هذه الفروق غير متكافئة. كما تتفق الدراسة الحالية أيضاً مع نتائج دراسة (Emran, Iqbal & Dar, 2023)، والتي كشفت هي الأخرى عن وجود فروق بين الذكور والإناث في متغيرات إسكات الذات، والضغوط النفسية، والتمييز النوعي لصالح الإناث. كما أظهرت دراسة (Akarsu & Sakallı, 2023)، فروق بين الذكور والإناث في المتغيرات الثلاثة غير متكافئة، ولكن الدرجة الأعلى في إسكات الذات كانت لصالح الذكور، والدرجة الأعلى على مقياس التمييز كانت من نصيب الإناث. وعلى الصعيد الاجتماعي، قد يواجه الأفراد صعوبة في إدراك الدور الذي تلعبه المعتقدات والمواقف الاجتماعية في الاختلافات الملحوظة بين الرجال والنساء. ومن بين تلك المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالتمييز النوعي في المجتمع المصري وبصفة خاصة في الريف، حيث التمييز بين الذكور والإناث في الميراث، فتجد هذا النوع من التمييز يأخذ أشكالاً عدة، مثل إعطاء الأنثى أقل مما تستحق، وقد يذهب البعض إلى إنكار حقها في الميراث من الأصل، وحرمانها من حقها الشرعي الذي فرضه الله سبحانه وتعالى؛ فإن قبلت الأنثى بهذا الوضع فهي تقبله إسكاتاً للذات،

وقمعاً لها خوفاً من القطيعة من قِبَل الأهل، وإن لم تقبل بذلك الوضـع فهي القطيعة، مما يترتب عليه ضغوط نفسية، وأمراض نفسية وجسدية مزمنة مثل الاكتئاب، والسكري، وضغط الدم.

نتائج الفرض السادس

ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق في إسكات الذات والتمييز النوعي والضغوط النفسية وفقا للمستوى التعليمي (خريجون / غير خريجين) والنوع (ذكور / إناث). وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت" ، كما يوضحه الجدول(٣٧) التالي :

جدول (٣٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" في التمييز النوعي وإسكات الذات و الضغوط النفسية وفقًا للمستوى التعليمي (غير خريجين ن ١٩٥/ خريجون ن٢٠٥) والنوع (ذكورن ١٩٣/ إناث ٢٠٧)

المتغير	خريج		غير خريج		قيمة ت	ذكور		إناث		قيمة ت
	م	ع	م	ع		م	ع	م	ع	
المنع	١٦,٤	٢,٢٧	١٧,٤	٢,٩٥	٣,٧٧**	١٧,٣	٢,٨٨	١٦,٥	٢,٤٠	٣,٠٨**
الصعوبة	٢٣,٣٦	٣,١٨	٢٤,٠٦	٣,٦٨	٢,٠٢٤*	٢٣,٩٤	٣,٨٠	٢٣,٤٧	٣,٠٨	١,٣٥
المبالغة	١٤,٠٧	١,٩١	١٦,٣٨	٢,١٨	١١,٢٧**	١٥,٨٧	٢,٣٦	١٤,٥٧	٢,١٧	٥,٧٣**
الإيثار	١١,٨١	١,٦٣	١٣,٢٨	١,٨٠	٨,٥٥**	١٢,٩٣	١,٨٨	١٢,١٥	١,٧٨	٤,٢٧**
المسايرة	٩,٤٩	١,٣	٩,٧٤	١,٨	١,٧٤	٩,٧٤	١,٦٥	٩,٤٦	١,٤٨	١,٧٦
إسكات الذات	٧٣,٠٦	١٠,٣٧	٧٥,٤٦	١٠,٠٧	٢,٣٤*	٧٥,٠٦	١٠,٨٤	٧٣,٤٥	٩,٦٩	١,٥٧
عدائي	٢٥,٧٩	٣,٥٤	٢٤,٩٤	٤,٤٥	٢,٠٩*	٢٥,٣١	٤,٢٥	٢٥,٤٤	٣,٨١	٠,٣١٩
حماية	١٤,٠٧	١,٩١	١٤,٠٣	٢,١	٠,٢١	١٤,٠٦	٢,٢٤	١٤,٠٣	١,٧٦	٠,١٤٠
الهوية	٢٣,٦١	٣,٢٤	٢٣,٠٤	٤,٠٩	١,٥٤	٢٣,٠٨	٤,٣٠	٢٣,٥٧	٣,٠٠	١,٢٩٢
الميراث	٩,٥٩	١,٣٢	٩,٤٨	١,٥٢	٠,٥٥٥	٩,٥١	١,٥٨	٩,٥٢	١,٢٥	٠,٦٢
التنميط	٧,١٣	١,٠٤	٧,٤٣	١,٣٦	٢,٥٠*	٧,٣٧	١,٢٩	٧,١٨	١,١٤	١,٥٥٦
التمييز النوعي	٨٠,٦٧	١١,٠٠	٨٠,٣٧	١١,٥٤	٠,٢٧	٨٠,٤٩	١٢,٣٠	٨٠,٥٦	١٠,٢١	٠,٠٦٥
المعرفي	٣٢,٤٩	٥,٥٨	٣٢,٥٣	٥,٤٦	٠,٠٧	٣٢,٨١	٥,٥٤	٣٢,٢٢	٥,٤٩	١,٠٧١
النفسي	٣٢,٦٩	٤,٩١	٣٣,٠٦	٤,٧٦	٠,٤٦	٣٣,١٦	٥,١٢	٣٢,٦٠	٤,٥٥	١,١٤٧
الفسيولوجي	١٩,٥٢	٤,٣١	١٨,٧٨	٤,٢٣	٠,٦١	١٨,٦٠	٤,٣٩	١٨,٦٩	٤,١٦	٠,٢٢٢
الاجتماعي	١٤,١٧	٢,٥٦	١٤,٣٣	٢,٥٥	٠,٦٤	١٤,٢٨	٢,٦٣	١٤,٢٢	٢,٤٩	٠,٢٢٥
الضغوط النفسية	٩٧,٨٧	١٢,٨٦	٩٨,٧	١٢,٥	٠,٦٦	٩٨,٨٥	١٣,٤١	٩٧,٧٤	١١,٩٦	٠,٨٧٢

ت الجدولية ٠,٠١ = ٢,٥٧٦ ، ٠,٠٥ = ١,٩٦٠.

اولا : الفروق وفقا للمستوى التعليمى (خريج / غير خريج)

باستقراء جدول (٣٧) يتضح أن قيمة (ت) دالة إحصائيًا في الدرجة الكلية لإسكات الذات وأبعادها للخريجين وغير الخريجين فقد كانت الفروق دالة فى إتجاه غير الخريجين ما عدا بعد المسايرة فلا يوجد فروق، مما يشير إلى رفض الفرض الصفري. ويمكن تفسير ذلك في أن التقدم في العمر يلعب دورا كبيرا في معالجة إسكات الذات، ويمنح الفرد القدرة على التعبير عن ذاته، إذ يتحرر من قيود تحكمات الكبار، ويصبح مسئولا عن ذاته؛ وتتسق تلك النتائج مع نتائج دراسة

(Watson & Grotewiel, 2016)؛ ودراسة (Lillian, 2020)؛ ودراسة (Emran, Iqbal & Dar, 2023)، والرابط المنطقي للربط بين هذه الدراسات والدراسة الحالية أنها تناولت عينات عُمرية من (١٨- ٦٠ عاماً)، منهم طلاب جامعة وخريجين وفئات مجتمعية مختلفة. كما آثرت بعض الدراسات تناولها لإسكات الذات لدى طلاب الجامعة فقط مثل دراسة (Swim, Eyssell, Murdoch & Ferguson, 2010)؛ ودراسة (Hurst, 2011) ؛ ودراسة (Hurst & Beesley, 2013)؛ ووجهة نظر هذه الدراسات أن الفئة الأجدر بالدراسة لمتغير إسكات الذات هي طلاب الجامعة، لكن النتيجة تُشير في غالبية الدراسات إلى أن إسكات الذات يكون بدرجة أكبر لدى طلاب الجامعة أكثر من الخريجين والفئات المجتمعية الأخرى.

وأيضا اتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة وخريجيها وفقًا للمستوى التعليمي (خريج / غير خريج) فقد اتضح أن قيمة (ت) غير دالة إحصائيًا في الدرجة الكلية للتمييز النوعي وأبعاده، ما عدا بعد التمييز العدائي والتنميط المرتبط بالدور (المنزلي- خارج المنزل) الذى كان دالا في اتجاه غير الخريجين، أي ان الطالب الذى مازال في الجامعة يشعر بأن التنميط المرتبط بالدور داخل وخارج المنزل بدرجة أعلى من الخريج وربما يرجع ذلك إلى أنه مازال في كنف والديه، وأيضا الدور الرقابي من أعضاء هيئة التدريس وإدارة الكلية، كما أنه ما زال لا يتحمل المسئولية كاملة عن نفسه، وهو ما يجعله قلقاً بشكل مستمر بشأن ما يتعين عليه فعله، والتفكير الدائم في مستقبله، ومحاولة التخطيط له بشكل صحيح قدر الإمكان، والتفكير في الصعوبات والعقبات التي قد تواجهه في حياته المستقبلية.

في حين كان الخريج يستشعر التمييز العدائي بدرجة أكبر ثم الطالب الجامعي وقد يرجع ذلك إلى أنه بدأ يتحمل المسئولية كاملة عن نفسه، واللجوء إلى العمل، والاحتكاك بالزملاء في مجتمع العمل، وما قد يتعرض له من تحديات ومضايقات؛ ويمكن تفسير ذلك منطقيًا من خلال اتفاق الدراسة الحالية مع دراسة (Watson & Grotewiel, 2016)؛ (Grigoropoulos, 2023)؛ حيث تُشير نتائج تلك الدراسات إلى أن التمييز النوعي العدائي هو وجهة نظر سلبية غالبًا ما تتضمن فكرة أن النساء تسعى إلى السيطرة على الرجال من خلال الإيديولوجية النسوية أو الإغواء، وأنهن أقل كفاءة من الرجال، وأكثر ملاءمة لرعاية الأطفال، كما أن التمييز النوعي العدائي مرتبط بتبني الصور النمطية السلبية للمرأة، فضلاً عن تبني معتقدات الأدوار النوعية التقليدية التي تحد من أدوار المرأة في رعاية الأطفال، والقيام بالأعمال المنزلية، والانخراط في اتحادات بين الجنسين، والتضحية بالمهنة من أجل مهنة الزوج، كلها أمور تشغل تفكير كل طلاب الجامعة في أمورهم المستقبلية.

في حين أن التنميط المرتبط بالدور (المنزلي- خارج المنزل) يُنظر إليه على أنه التمييز النوعي الخيري باعتباره إيجابيًا ذاتيًا، ويحتوي على أيديولوجية شجاعة تدعم حماية النساء اللاتي يتبنين أدوارًا تقليدية. وعلى الرغم من أن التمييز النوعي الخيري قد يكون له نبرة إيجابية، فإن الرسالة الأساسية تقدم أيديولوجية تقيد أنشطة النساء بالأدوار والأنماط النوعية التقليدية. ويتبع تأييد النساء للتمييز النوعي الخيري والمعادي مسارًا مختلفًا عن مسار الرجال، وغالبًا ما ترفض طالبات الجامعة التمييز النوعي العدائي ولكنهن يؤيدن التنميط المرتبط بالدور (المنزلي- خارج المنزل) ويشترك في هذا الأمهات والبنات كما أشارت لذلك دراسة (Montañés et al., 2012).

كما يُمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة وخريجيها في الضغوط النفسية، وابعادها. ويمكن تفسير ذلك منطقيًا من خلال اتفاق الدراسة الحالية مع دراسة (Grossman,2019)؛ ودراسة (Yaghmour, et al., 2021) ؛ حيث تُشير هذه الدراسات إلى أنه لا توجد فروق بين طلاب الجامعة وخريجيها في الضغوط النفسية، وذلك لتناولها عينات من عمر(١٨ – ٦٥ عاماً)، كما أشارت تلك الدراسات إلى أن الضغوط النفسية ما هي إلا نتيجة لبعض المتغيرات المجتمعية مثل تعرض الأفراد للتمييز النوعي، أو إسكات الذات لتجنب العواقب السلبية المحتملة المترتبة على تلك المتغيرات. كما أن دراسة (Sadeghzadeh, Askari & Khormaei, 2022) تُشير إلى أن طلاب الجامعة هم الأكثر عرضة للضغوط النفسية من الخريجين والعينات المجتمعية الأخرى.

ثانيا: الفروق وفقا للنوع (ذكور/ إناث)

باستقراء جدول (٣٧) يتضح أن قيمة (ت) دالة إحصائيًا في الدرجة الكلية لإسكات الذات وأبعادها للذكور والإناث فقد كانت الفروق دالة في اتجاه غير الذكور في كل من منع الذات عن التعبير و المبالغة في تفسير نظرة الاخرين للذات والايثار فقط، مما يشير إلى أن النوع يلعب دورا في معالجة إسكات الذات، وكان الذكور هم الأعلى في أبعاد إسكات الذات الثلاثة فيمنعون أنفسهم عن التعبير عما يشعرون، ولا يبوحون عما بداخلهم، ويفضلون الصمت وعدم الإدلاء بهمومهم، من قبيل الراجل لا يشتكى لأحد، وايضا يبالغون في تفسير نظرة الآخرين لهم، ويؤثرون على أنفسهم من أجل أولادهم وأزواجهم والمقربون، ويمكن تفسير ذلك منطقيًا من خلال اتفاق الدراسة الحالية مع دراسة (Ussher & Perz, 2010)؛ ودراسة (Akarsu & Sakallı, 2023.) والتي تُشير نتائجهما إلى أن إسكات الذات لدى الرجال أكثر من النساء على مقياس إسكات الذات وذلك لاعتبار إسكات الذات جانب طبيعي من الرجولة، ولاعتقادهم التعبير عن الاحتياجات أو المشاعر إنما هي علامات ضعف والحفاظ على واجهة إيجابية هو وسيلة للتكيف. كما تختلف هذه النتيجة مع دراسة (Emran, Iqbal & Dar, 2023) والتي تُشير نتائجها إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في إسكات الذات وأعراض القلق والاكتئاب لصالح الإناث. وباستقراء الجدول السابق (٣٧) يتضح أن قيمة (ت) غير دالة إحصائيًا في الدرجة الكلية للتمييز النوعي وأبعاده، مما يشير إلى قبول الفرض الصفري، لا فروق بين الذكور والإناث في التمييز النوعي وابعاده. ويمكن تفسير ذلك منطقيًا من خلال اتفاق الدراسة الحالية مع دراسة (Akarsu & Sakallı, 2023.)؛ والتي تُشير إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في التمييز النوعي؛ بينما تختلف نتائج تلك الدراسة مع دراسات كل من (Swim, Eyssell, Murdoch & Ferguson, 2010)؛ ودراسة (Hurst, 2011)؛ ودراسة (Hurst & Beesley, 2013)؛ ودراسة (Watson & Grotewiel, 2016)؛ ودراسة(Grigoropoulos, 2023)، حيث تُشير نتائج تلك الدراسات إلى أن التمييز النوعي يكون موجود بدرجة أكبر لدى الإناث.

وباستقراء الجدول السابق (٣٧) يتضح أن قيمة (ت) غير دالة إحصائيًا في الدرجة الكلية للضغوط النفسية وأبعادها، مما يشير إلى قبول الفرض الصفري لا فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية وابعادها. ويمكن تفسير ذلك منطقيًا من خلال اتفاق الدراسة الحالية مع دراسة (Kaya & Kaya, 2023)؛ ودراسة (Grigoropoulos, 2023)؛ حيث أشارت تلك الدراسات إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية، وأشارت إلى أن شعور الإنسان بالتمييز النوعي قد يكون نتيجة للعادات والتقاليد المجتمعية، أو قد يكون نتيجة تمييز عرقي وديني في المجتمعات التي يوجد بها تمييز على أساس اللون أو ما يُسمى بالتمييز العنصري. كما قامت بعض الدراسات بدراسة الضغوط النفسية لدى الإناث باعتبارهم الفئة الأكثر شعوراً بالتمييز

النوعي في بعض المجتمعات مثل دراسة (Grigoropoulos, 2023) ؛ والتي تخص بعض النساء المتدينات بأنهن أكثر من غيرهن من النساء تعرضاً للضغوط النفسية لشعورهم بالاضطهاد من قبل مجتمعاتهم كما يحدث مع النساء اللاتي يرتدين الحجاب أو النقاب، بل حتى يحدث ذلك في بعض مجتمعاتنا العربية والإسلامية المعاصرة.

توصيات البحث: في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يمكن تقديم التوصيات التالية:

- الاهتمام بإعداد برامج إرشادية تهدف إلى الوقاية من الشعور بالتمييز النوعي لدى طلاب الجامعة وخريجيها، عن طريق توجيه الأفراد للقيام بالأدوار المنوطة بهم.

- توعية طلاب الجامعة ومؤسسات الشباب بالخطورة التي قد تشكلها مشكلة إسكات الذات على الصحة النفسية لهؤلاء الشباب.

- توجيه القائمين على رعاية الشباب إلى أهمية التدريب على مهارات حل المشكلات الاجتماعية في التغلب على الكثير من الأثار السلبية للضغوط النفسية.

- الاهتمام بالدور الوقائي للالتزام بالتغيير الاجتماعي في العلاقة بين تجارب التمييز النوعي وإسكات الذات لدى طلاب الجامعة وخريجيها.

بحوث ودراسات مقترحة:

- الأيدولوجية المجتمعية كمتغير وسيط في العلاقة بين التمييز النوعي وإسكات الذات لدى عينة من المجتمع المصري.

- إسكات الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين نقد الذات والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

- دور بعض المتغيرات الديموغرافية مثل النوع والمستوى التعليمي في إسكات الذات.

- التنبؤ بالوصمة والضغوط النفسية من خلال التمييز النوعي لدى طالبات الجامعة.

- التعلق كمتغير وسيط في العلاقة بين إسكات الذات والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

قائمة المراجع:

المراجع العربية

زينب محمود شقير (٢٠٠٣). *مقياس مواقف الحياة الضاغطة*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

فاتن محمد شكر وأيمن الهادي عبد الحميد (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة دراسة تطبيقية على جامعة سلمان بن عبد العزيز، *مجلة كلية التربية-جامعة طنطا*، (٥١)، ٣٣- ٩٦.

فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). *القلق وإدارة الضغوط النفسية* .القاهرة: دار الفكر العربي.

فاطمة الزهراء النجار (٢٠٢٢). فاعلية الذات كمتغير وسيط بين الضغوط الحياتية المدركة والسلوك الصحي لدى طالبات جامعة الازهر المغتربات. *مجلة علوم ذوى الاحتياجات الخاصة-جامعة بنى سويف*، ٤ (٧)، ٤١١٦- ٤١٩٦.

فاطمة عبد الرحيم النوايسة (٢٠١١). الضغوط *والأزمات النفسية وأساليب المساندة*. القاهرة: دار المناهج للنشر.

فرج عبد القادر طه وشاكر عطيه قنديل وحسين عبد القادر محمد ومصطفى كامل عبد الفتاح (٢٠٠٩). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

محمد عبود (٢٠١٦). العلاقة بين ضغوط الحياة والتسويف الاكاديمي لدى طلبه جامعة عجلون الوطنية في الأردن. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث- العلوم الإنسانية*، ٣٠ (٣)، ٦٤١- ٦٦٢.

هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٩). *الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجه:* مكتبة الانجلو المصرية.

وفاق صابر عبد الله ونصر الدين الدومة (٢٠١١). الضغوط الحياتية لدى معلمي مرحلة الأساس وعلاقته بالتعليم بولاية الخرطوم. *مجلة دراسات إفريقية جامعة إفريقيا العالمية المركز الإسلامي الأفريقي*, (٤٦), ١٧٣- ٢١٥.

يسرا شعبان بلبل (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الاكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية*، ٦٨، ٢٤٦٤- ٢٥٢٠.

المراجع الأجنبية

Akarsu, A. S., & Sakallı, N. (2023). The associations among self-silencing, ambivalent sexism, and perceived devaluation of women in Turkey. *Current Psychology*, *42*(13), 10693-10705.

American Psychological Association. (2012). Guidelines for psychological practice with lesbian, gay, and bisexual clients. *American Psychologist, 67*(1), 10-42. doi:10.1037/a0024659

Astbury J (2010) The social causes of Women's depression: A question of right violated? In Silencing the self across cultures. (Eds DC Jack, A Ali):19-45. New York, Oxford University Press.

Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A study of causes of stress and stress management among youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 11(03), 108-117.

Blondé, J., & Gross, D. (2021). Measurement of sexism, gender identity, and perceived gender discrimination: A brief overview and suggestions for short scales.

Bozkur, B. (2023). The adaptation of Silencing the Self Scale for Women into Turkish: The study of validity and reliability. *Annals of Psychology, 39*(1), 112-118. ISSN print: 0212-9728. ISSN online: 1695-2294.

Can, M .(2019) Rasyonel Bencillik Ahlakı. Ankara, Elis Yayınları.

Carr, J. G., Gilroy, F. D., & Sherman, M. F. (1996). Silencing the self and depression among women: The moderating role of race. *Psychology of Women Quarterly*, *20*(3), 375-392.

Carter, R. T. (2007). Racism and psychological and emotional injury: Recognizing and assessing race-based traumatic stress. *The Counseling Psychologist*, *35*, 13-105. doi:10.1177/0011000006292033.

Clark, R., Anderson, N. B., Clark, V. R., & Williams, D. R. (1999). Racism as a stressor for African Americans: A biopsychosocial model. *American Psychologist, 54*(10), 805–816.

Comstock, D. L., Hammer, T. R., Strentzch, J., Cannon, K., Parsons, J., & Salazar II,Gustavo. (2008). Relational-cultural theory: A Framework for bridging relational, multicultural, and social justice competencies. Journal of Counseling& Development, 86, 279-287.

Crawford EP. (2011). Stigma, racial microaggressions, and acculturation strategies as database.

Duarte, L. M., & Thompson, J. M. (1999). Sex differences in self-silencing. *Psychological Reports*, *85*, 145–161.

Eagly, A. H. (1987). *Sex Differences in Social Behaviour: A Social-Role Interpretation.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Emran, A., Iqbal, N., & Dar, K. A. (2023). Attachment orientation and depression: A moderated mediation model of self-silencing and gender differences. *International Journal of Social Psychiatry*, *69*(1), 173-181.

Emran, A., Iqbal, N., & Dar, K. A. (2023). Attachment orientation and depression: A moderated mediation model of self-silencing and gender differences. *International Journal of Social Psychiatry*, *69*(1), 173-181.

Essel, G., & Owusu, P. (2017). Causes *of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by*

students. Seinäjoki University of Applied Sciences, West Finland.

Faniko, K., Lorenzi-Cioldi, F., Sarrasin, O., & Mayor, E. (2015). *Gender and social*

Faria, I., Campos, L., Jean-Pierre, T., Naus, A., Gerk, A., Cazumbá, M. L., ... & Bowder, A. N. (2023). Gender-based discrimination among medical students: a cross-sectional study in Brazil. *Journal of Surgical Research*, *283*, 102-109.

Feigt, N. D., Domenech Rodríguez, M. M., & Vázquez, A. L. (2022). The impact of gender-based microaggressions and internalized sexism on mental health outcomes: A mother–daughter study. *Family relations*, *71*(1), 201-219.

Fink, G. (2016). Stress: concepts, definition and history. *Change. Reference Module in Neuroscience and Bio behavioral Psychology*, 2017, 1–9.

Fischer, A. R. (2006). Women's benevolent sexism as a reaction to hostility. *Psychologyof Women Quarterly*, *30*, 410-416.

Fischer, A. R., & Holz, K. B. (2007). Perceived discrimination and women's psychological distress: Theroles of collective and personal self-esteem. *Journal of Counseling Psychology, 54*, 154-164.

Fischer, A. R., & Holz, K. B. (2007). Perceived discrimination and women's psychological distress: The roles of collective and personal self-esteem. *Journal of Counseling Psychology, 54*, 154-164.

Fiske, S. T., Cuddy, A. J. C., Glick, P., & Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotypecontent: Competence and warmth respectively follow from perceived status andcompetition. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 878–902.

Fiske, S. T., Xu, J., Cuddy, A., & Glick, P. (1999). (Dis)respecting versus(dis) liking: Status and interdependence predict ambivalent stereotypes of competence and warmth. Journal of Social Issues, 55, 473– 491.

Fivush R (2002) Voice and silence: A feminist model of autobiographical memory. In The Mediated Mind: Essays in Honor of Katherine Nelson. (Eds J Lucariello, JA Hudson, R Fivush, PJ Bauer):1-38. Mahwah, Erlbaum

Flett, G. L., Besser, A., Hewitt, P. A., & Davis, R. A. (2007). Perfectionism, silencing the self, and depression. Personality and Individual Differences, 43, 1211–1222. doi:10.1016/j.paid.2007.03.012.

Gee GC, Spencer M, Chen J, Yip T, Takeuchi DT. (2007). A nationwide study of discrimination and chronic health conditions among Asian Americans. *American Journal of Public Health, 97*,1275-1282.

Genero, N. P., Miller, J. B., Surrey, J., & Baldwin, L. M. (1992). Measuring perceived mutuality in close relationships: Validation of the mutual psychological development questionnaire. Journal of Family Psychology, 6(1), 36-48.

Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development.*Cambridge: Harvard University Press.

Glick, P. & Fiske, S. T. (2001a). Ambivalent sexism. In M. P. Zanna Ed,(.Advances in experimental social psychology (Vol. 33, pp. 115–188. (Thousand Oaks, CA: Academic Press.

Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiatinghostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology, 70,*491-512.

Glick, P., & Fiske, S. T. (1997). Hostile and benevolent sexism: Measuring ambivalentattitudes toward women. *Psychology of Women Quarterly, 21,* 119-135.

Glick, P., & Fiske, S. T. (1999). Sexism and other " isms": Interdepen-dence, status, and the ambivalent content of stereotypes. In W. B.Swann, Jr., J. H. Langlois, & L. A. Gilbert (Eds.), Sexism and stereo- types in modern society: The gender science of Janet Taylor Spence (pp.193–221). Washington, DC: American Psychological Association.

Glick, P., & Fiske, S. T. (1999). The ambivalence toward men inventory: Differentiatinghostile and benevolent beliefs about men. *Psychology of Women Quarterly, 23,*491-512.

Glick, P., & Fiske, S. T. (2000). An ambivalent alliance: Hostile and benevolent sexism as complementary justifications for gender inequality. *American Psychologist, 56,*109-118.

Glick, P., & Fiske, S. T. (2001b). Ambivalent stereotypes as legitimizingideologies: Differentiating paternalistic and envious prejudice. In J. Jost &B. Major (Eds.), The psychology of legitimacy (pp. 278 –306). Cam-bridge, England: Cambridge University Press.

Glick, P., & Fiske, S. T. (2003). An ambivalent alliance: Hostile and benevolent sexism as complementary justifications for gender inequality. In S. Plous (Ed.),*Understanding prejudice and discrimination* (pp. 225-231). New York: McGraw-Hill.

Glick, P., Fiske, S. T., Mladinic, A., Saiz, J., Abrams, D., Masser, B., et al. (2000).Beyond prejudice as simple antipathy: Hostile and benevolent sexism across cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 79,* 763-775.

Glick, P., Lameiras, M., & Castro, Y. R. (2002). Education and Catholic religiosity as predictors of hostile and benevolent sexism toward women and men. *Sex Roles, 47,* 433-441.

Glick, P., Sakalli-Urgulu, N., Ferreira, M. C., & de Souza, M. A. (2002). Ambivalent sexism and attitudes toward wife abuse in Turkey and Brazil. *Psychology of Women Quarterly, 26,* 292-297.

Goodnite, P. M. (2014, January). Stress: A concept analysis. *In Nursing forum* . 49 (1), 71-74.

Govender, P., Mkhabela, S., Hlongwane, M., Jalim, K., & Jetha, C. (2015). OT student's experiences of stress and coping. *South African Journal of Occupational Therapy*, 45(3), 34-39.

Grigoropoulos, I. (2023). Self-Silencing Through the Lens of System Legitimizing Ideologies: Gender Discriminatory Attitudes Mediate the Link Between Conservatism and Women's Self-Silencing to Sexism. *Trends in Psychology*, 1-19.

Grossman, S. (2019). Women's Support for Gender-equality Policies: The Roles of Sexism Experiences, Sexist Beliefs, and Psychological Distress.

Grossman, S. (2019). Women's Support for Gender-equality Policies: The Roles of Sexism Experiences, Sexist Beliefs, and Psychological Distress

Hammond, M. D., Milojev, P., Huang, Y., & Sibley, C. G. (2018). Benevolent sexism and hostile sexism across the ages. *Social Psychological and Personality Science*, *9*(7), 863-874.

Hatzenbuehler ML. (2009). How does sexual minority stigma "Get under the skin"? Apsychological mediation framework. *Psychological Bulletin, 135*(5), 707-730. doi:10.1037a0016441.

Herek, G. M. (2009). Hate crimes and stigma-related experiences among sexual minority adults in the United States: Prevalence estimates from a national probability sample. *Journal of interpersonal violence, 24*, 54-74. *hierarchies: Perspectives from social psychology*. Routledge

Hill, C., & Kearl, H. (2011). *Crossing the line. Sexual harassment at School*. American Association of University Women Educational Foundation.

Hurst, R. J. (2011). *Testing a relational-cultural model of sexism: Perceived sexist discrimination, ambivalent sexism, self-silencing, and psychological distress in college women*. The University of Oklahoma.

Hurst, R. J., & Beesley, D. (2013). Perceived sexism, self-silencing, and psychological distress in college women. *Sex roles*, *68*, 311-320.

Jack DC (2003) The anger of hope and the anger of despair: How anger relates to women's depression. In Situating Sadness: Women and Depression in Social Context. (Eds J Stoppard, L McMullen):62-87. New York, New York University Press.

Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Harvard University Press.

Jack, D. C., & Ali, A. (Eds.) (2010). *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*. Oxford,UK: Oxford University Press.

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.

Jewell, J. A., & Brown, C. S. (2013). Sexting, catcalls, and butt slaps: How gender stereotypes and perceived group norms predict sexualized behavior. *Sex Roles*, *69*(11-12), 594–604.

Joel, D., Tarrasch, R., Berman, Z., Mukamel, M., & Ziv, E. (2014). Queering gender: Studying gender identity in 'normative'individuals. *Psychology & Sexuality*.

Kaya, M. D., & Çok, F. (2021). Self Silencing in Young Women. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, *13*(3), 428-440.

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.

Klonoff, E. A., & Landrine, H. (1995). The schedule of sexist events:A measure of lifetime and recent sexist discrimination in women's lives. Psychology of Women Quarterly, 19, 439–472. doi:10.1111/ j.1471-6402.1995.tb00086.x.

Klonoff, E. A., Landrine, H., & Campbell, R. (2000). Sexist discrimination

Kristensen, C. H., Leon, J. S., D'Incao, D. B., & Dell'Aglio, D. D. (2004). Análise da freqüência e do impacto de eventos estressores em uma amostra de adolescentes. *Interação em Psicologia*, 8(1).45- 55.

Lai, M. C., Chiu, Y. N., Gadow, K. D., Gau, S. S. F., & Hwu, H. G. (2010). Correlates of gender dysphoria in Taiwanese university students. *Archives of Sexual Behavior*, *39*(6), 1415-1428.

Laurent H, Powers S (2007) Emotion regulation in emerging adult couples: Temperament, attachment, and HPA response to conflict. Biol Psychol, 76:61-71.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.

Le Bon G (2009) Kitleler Psikolojisi (Çeviri Y Ender). İstanbul, Hayat Yayınları.

Lillian, Y. S. L. (2020). *Exploration of Relationships Among Gender Microaggressions, Psychological Distress, Self-Silencing, and*

Self-Esteem in a Sample of Females in Hong Kong. Alliant International University.

Lott, B., Asquith, K., & Doyon, T. (2001). Relation of ethnicity and age to women's responses to personal experiences of sexist discrimination in the United States. *The Journal of social psychology*, *141*(3), 309-322.

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

Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being. New York: Van Nostrand.

may account for well-known gender differences in psychiatric symptoms. Psychology of Women Quarterly, 24, 93–99.doi:10.1111/j.1471-6402.2000.tb01025.x.

Mays, V. M., Cochran, S. D., & Barnes, N. W. (2007). Race, race-based discrimination, and health outcomes among African Americans. *Annu. Rev. Psychol.*, *58*(1), 201-225.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, *27*(2), 77-102.

Miller, J. B. (2002). How change happens: Controlling images, mutuality, and power.Work in Progress No. 96. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Miller, J. B., & Stiver, I. P. (1997). The healing connection: How women form relationships in therapy and in life. Boston: Beacon Press.

Nadal, K. L. (2010). Gender microaggressions and women: Implications for mental health. In M. A. Paludi (Ed.),Feminism and women's rights worldwide: Volume 2. Mental and Physical Health (pp. 155–175). Praeger.

Roberts, Y. H., English, D., Thompson, R., & White, C. R. (2018). The impact of childhood stressful life events on health and behavior in at-risk youth. *Children and Youth Services Review* , 85, 117-126.

Rudman, L. A., & Glick, P. (2010). *The social psychology of gender: How power and intimacy shape gender relations.* Guilford.

Sadeghzadeh, M., Askari, Z., & Khormaei, F. (2022). The relationship between self-criticism and sensitivity to rejection with psychological distress in female students: Mediating role of self-silencing. *perception*, *20*(2), 37.

Sayiner, B. (2006). Stress level of university students. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5(10), 23-34.

Sechrist, G. B., Swim, J. K., & Stangor, C. (2004). When do the stigmatized make attributions to discrimination occurring to the self and others? The roles of self-presentation and need for control. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(1), 111.

Selye, H. (1991). 1. History and Present Status of the Stress Concept. In Stress and coping: An anthology (pp. 21-35). Columbia University Press.

Sexism." *Merriam-Webster.com Dictionary*, Merriam-Webster, https://www.merriam-webster.com/dictionary/sexism. Accessed 22 Oct. 2024.

Stangor, C., Swim, J. K., Sechrist, G. B., DeCoster, J., VanAllen, K. L., & Ottenbreit, A. (2003).Ask, answer and announce: Three stages in perceiving and responding to discrimination. InW.Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 14, pp. 277 – 311).Hove, UK: Psychology Press/Taylor & Francis.

Sue, D. W. (2010). *Microaggressions in everyday life: race, gender, and sexual orientation.*John Wiley & Sons.

Sue, D. W., & Capodilupo, C. M. (2008). Racial, gender, and sexual orientation microaggressions: Implications for counseling and psychotherapy. Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice, 5, 105–130. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/sexism

Swim, J. K., & Hyers, L. L. (1999). Excuse me—What did you just say?!: Women's public and private responses to sexist remarks. *Journal of experimental social psychology*, *35*(1), 68-88.

Swim, J. K., Eyssell, K. M., Murdoch, E. Q., & Ferguson, M. J. (2010). Self-silencing to sexism. *Journal of Social Issues*, *66*(3), 493-507.

Swim, J. K., Hyers, L. L., Cohen, L. L., & Ferguson, M. J. (2001). Everyday sexism:Evidence for its incidence, nature and psychological impact from three daily diarystudies. *Jour*nal *of Social Issues*, *57*, 31-53. http://dx.doi.org/10.1111/0022-4537.00200

Swim, J. K., Scott, E., Sechrist, G. B., Campbell, B., & Stangor, C. (2003). The role of intent and harmin judgments of prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 944 – 959.

Szymanski, D. M., & Mikorski, R. (2016). External and internalized heterosexism, meaning in life, and psychological distress. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *3*(3), 265.

Taj, M., & Monica, S. (2019). Perceived stress in college students. *Global Journal For Research Analysis*, 8(2). 51- 52.

Tanwar, K. C., & Garg, M. M. (2020). Study of Self-Compassion, Depression, Anxiety and Stress in male and female teachers in Government College of Delhi and Uttar Pradesh in India. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* , 24 (7), 29- 43.

Thiesmeyer, L. (2003). 1. Introduction: Silencing in discourse. In *Discourse and silencing* (pp. 1-33). John Benjamins.

Tougas, F., Brown, R., Beaton, A. M., & Joly, S. (1995). Neosexism: Plus ça change, plus c'est pareil. *Personality and social psychology bulletin*, *21*(8), 842-849.

UNESCO (2017). *School violence and bullying: Global status report*. Paris: United Nations Education Scientific and Cultural Organization (UNESCO).

Ussher, J. M., & Perz, J. (2010). Gender differences in self-silencing and psychological distress in informal cancer carers. *Psychology of Women Quarterly*, *34*(2), 228-242.

Verdone, M. (2020). Stress Experienced by First-Year Students in Graduate-Level Health Care Professional Programs. Edgewood College.

Vigod, S. N., & Rochon, P. A. (2020). The impact of gender discrimination on a Woman's Mental Health. *EClinicalMedicine*, *20*, 100311.

Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 335-347.

Walker, M. (2004). How relationships heal. In M. Walker & W. B. Rosen (Eds.), How connections heal: Stories from relational-cultural therapy (pp. 3-20). New York:Guilford Press.

Watson, L. B., & Grotewiel, M. (2016). The protective role of commitment to social change in the relationship between women's sexist experiences and self-silencing. *Sex Roles*, *75*, 139-150.

Webster, P., Holliday, L. A., & Williams, B. M. (2016). *Student-life stress: Its relationship with creative thinking* (Master's thesis, Brenau University).

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. DOI: 10.1177/0265407507084813

Wong, G., Derthick, A. O., David, E. J. R., Saw, A., & Okazaki, S. (2014). The what, thewhy, and the how: A review of racial microaggressions research in psychology.*Race and Social Problems, 6*, 181-200. doi:10.1007/s12552-013-9107-9.

Yaghmour, A., Alesa, A., Anbarserry, E., Abdullah Binmerdah, M., Alharbi, A., Housawi, A., ... & Lytras, D. M. (2021, February). Challenges and obstacles faced by trainee female physicians: an integrative research on gender discrimination, stress, depression and harassment. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 2, p. 160). MDPI.

Zehnter, M. K., Manzi, F., Shrout, P. E., & Heilman, M. E. (2021). Belief in sexism shift: Defining a new form of contemporary sexism and introducing the belief in sexism shift scale (BSS scale). *PLoS ONE*, *16*(3), e0248374.

Zoellner, T., & Hedlund, S. (2010). Women's self-silencing and depression in the socio-cultural context of Germany. In D.C. Jack & A. Ali (Eds.), *Silencing the self across cultures:Depression and gender in the social world* (pp. 107–124).