

Body image disturbance as a predictor of social anxiety and self-concealment among female students university

اضطراب صورة الجسم كمنبئ للقلق الاجتماعي وإخفاء الذات لدى طالبات جامعة أم القرى

Sawsan Mohammed Al-Alawi

سوسن محمد العليوي

Assistant Professor, Department of Psychology, College of Education, Umm Al-Qura University, Makkah, Kingdom of Saudi Arabia

استاذ مساعد، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية

Received:25/08/2026 Revised:06/07/2026 Accepted:16/05/2026

تاريخ التقديم:2026/05/16 تاريخ إرسال التعديلات:2026/07/06 تاريخ القبول:2026/08/25

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى استكشاف مستوى اضطراب صورة الجسم، والقلق الاجتماعي، وإخفاء الذات لدى طالبات جامعة أم القرى، وفحص العلاقات الارتباطية التنبؤية بين هذه المتغيرات. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي - التنبؤي)، واعتمدت على ثلاث أدوات من إعداد الباحثة (2026) هي: مقياس اضطراب صورة الجسم، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس إخفاء الذات. شملت العينة الأساسية 322 طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، بينما تكونت العينة الاستطلاعية من 120 طالبة للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات. أظهرت النتائج أن مستوى اضطراب صورة الجسم لدى العينة كان منخفضاً، بما في ذلك أبعاده الانفعالية، والمعرفية، والاجتماعية. كما كان مستوى القلق الاجتماعي منخفضاً أيضاً، بينما سجل مقياس إخفاء الذات مستوى متوسط، مع ارتفاع نسبي في بعد الاحتفاظ بالأسرار مقارنة بالخوف من الإفصاح. وأظهرت نتائج تحليل معامل الارتباط أن جميع المتغيرات كانت مرتبطة ارتباطاً إيجابياً ودالاً إحصائياً، حيث ارتبط القلق الاجتماعي ارتباطاً قوياً مع اضطراب صورة الجسم، بينما ارتبط إخفاء الذات بشكل متوسط. كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط أن القلق الاجتماعي وإخفاء الذات كلاهما يساهمان بشكل دال في التنبؤ باضطراب صورة الجسم، مع قدرة تفسيرية بلغت 39.4% للقلق الاجتماعي و23.1% لإخفاء الذات. استنتجت الباحثة أن مستويات القلق الاجتماعي وإخفاء الذات تعد مؤشرات مهمة للتنبؤ باضطراب صورة الجسم لدى الطالبات، وأن تعزيز التكيف النفسي والوعي الذاتي يمكن أن يساهم في الحد من اضطراب صورة الجسم وتحسين الصحة النفسية للطالبات.

الكلمات المفتاحية: اضطراب صورة الجسم، القلق الاجتماعي، إخفاء الذات، طالبات جامعة أم القرى

Abstract:

The present study aimed to explore the levels of body image disturbance, social anxiety, and self-concealment among a sample of female students at UMM Al-Qura University, and to examine the correlational and predictive relationships between these variables. The study employed a descriptive-analytical (correlational-predictive) design, utilizing three researcher-developed instruments (2026): The Body Image Disturbance Scale, the Social Anxiety Scale, and the Self-Concealment Scale. The main sample consisted of 322 randomly selected students, while an exploratory sample of 120 students was used to verify the psychometric properties of the tools. Results indicated that the level of body image disturbance was low across its emotional, cognitive, and social dimensions. Social anxiety was also low, while self-concealment showed a moderate level, with relatively higher scores in secret-keeping behaviors compared to fear of disclosure. Correlation analyses revealed significant positive relationships among all variables, with social anxiety strongly correlated with body image disturbance and self-concealment moderately correlated. Simple linear regression analyses indicated that both social anxiety and self-concealment significantly predicted body image disturbance, explaining 39.4% and 23.1% of the variance, respectively. The study concluded that social anxiety and self-concealment are important predictors of body image disturbance among female students, suggesting that enhancing psychological adaptation and self-awareness may help reduce body image disturbance and improve students' mental well-being.

Keywords: Body image disturbance, social anxiety, self-concealment, students of UMM AL-Qura university

مقدمة

بالدوخة، وعندما تظهر هذه الاعراض في موقف ما فإنهم يتجنبون تلك المواقف، ما يزيد من خوفهم، وثقتهم تضعف في أنفسهم، فيجعلهم عرضه لهذه المشاعر في المستقبل، الامر الذي يزيد من حالته سوءاً وتعقيداً.

وتأتي أهمية النماذج المفسرة للقلق الاجتماعي كنموذج كلارك وويلز (1995)؛ ونموذج رايب وهيمبيرج (1997م) للتصور العقلي والشكل الخارجي: على فكرة تركيز الانتباه على الذات في المواقف الاجتماعية، مما يجعل الفرد يشعر بالقلق خوفاً من أن يظهر بشكل سلبي أمام الآخرين، فيركز انتباهه على نفسه، أو قد يكون الفرد صورة عقلية أو تمثيلات ذهنية تنحاز إلى تخمين توقعات الآخرين حول أدائه بشكل سلبي، وقد يؤثر هذا التقييم السلبي على أداء الفرد الاجتماعي، مما يولد لديه مشاعر سلبية وخوف تؤثر على حالته الفسيولوجية والجسدية، فتترك آثارها على الفرد كالآتي: التعرق، احمرار الوجه، وجففة اليد، مما قد يؤدي إلى معلومات ذاتية مشوهة عن الذات وعن الموقف؛ ونموذج ماثيو وماكنتوش (1998): والذي يشرح كيفية المعالجة الانتقائية من خلال تحيز الانتباه، فينتبهون الأفراد بشكل انتقائي لمؤشرات التهديد في المواقف الاجتماعية، ويقوم هذا النموذج على فكرة نظامين وهما: **نظام تقييم التهديد**: والذي يشير نحو المواقف الغامضة على إنها مهددة للذات وبالتالي تؤدي إلى تزايد الشعور بالقلق اتجاه المواقف الاجتماعية؛ و**نظام تقييم الأفعال**: والذي يهتم بمؤشرات الخطر السلبية والايجابية؛ فإذا تطابقت الإشارة الانفعالية التصورات أو الإشارات السلبية المسبقة في ذهنه عن المواقف الغامضة فإنها بالتالي تزيد من حالة القلق الاجتماعي وتنشط سلوكيات التجنب والهروب (الفقي والبقي، ٢٠١٧).

وقد أكدت دراسة كلا من (Phillips, 2009; Pope et al, 2005) حوالي ١٢٪ إلى ٦٨,٨ ٪ من المصابين باضطراب صورة الجسم لديهم مستوى عال من القلق الاجتماعي؛ ودراسة (Phillips & Stout, 2009) بأن ٣٧,٣ ٪ ممن يعانون من اضطراب صورة الجسم لديهم ٣٢,٩ ٪ قلق اجتماعي؛ ودراسة (Alhazmi et.al, 2020) بأن انتشار القلق الاجتماعي لدى الاناث في جامعة طيبة جاء بنسبة ١٣,٥ ٪.

ولذلك تعد صورة الجسم عاملاً مهماً في حياة الفرد وعلاقاته الاجتماعية، كما لها دور كبير في الانسحاب الاجتماعي والعزلة الاجتماعية، والقلق، والخوف من ردود الفعل السلبية المتوقعة من الآخرين مما ينتج عنه مشكلات نفسية ومهنية وأكاديمية (صديق، ٢٠١٩).

وقد عرف كلا من عبد النبي (٢٠٠٨) والدسوقي (٢٠٠٩) صورة الجسم بأنها الصورة التي يكونها الأفراد في عقولهم وتكون موجبة أو سالبة، حقيقية أو غير حقيقية، وتتأثر بالعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية.

كما عرفها أبو حشيش (٢٠٢٣) إنها حالة من الانشغال المفرط بالعيوب الجسمية الحقيقية او المتخيلة وما يرافقها من مشاعر عدم الرضا أو القلق أو تجنب المواقف الاجتماعية كما أشار إليها.

يتزايد اهتمام الباحثين بالمتغيرات النفسية التي تؤثر على جودة حياة الأفراد وتكيفهم الاجتماعي، ومع تزايد الضغوط الاجتماعية والأكاديمية أصبحت بعض السمات النفسية الخفية أكثر حضوراً في حياة الأفراد، ومن أبرزها ميل الأفراد إلى إخفاء أفكارهم ومشاعرهم وخبراتهم الشخصية عن الآخرين وهو ما يعرف بمفهوم "إخفاء الذات"، ويعد هذا المتغير من السمات الشخصية المهمة التي ترتبط بالعديد من الاضطرابات النفسية والانفعالية.

ويعرف إخفاء الذات " بأنه حالة نفسية تشير للميل إلى تجنب الكشف عن جوانب الحياة الشخصية، والتي تكون ذات طابع سلبي تسهم في إحراج الفرد، وشعوره بالصراع بين التواصل مع الناس أو الابتعاد عنهم حتى لا يتعرض لأحكام سلبية" (Kelly & Rice, 2020, P.220).

كما يمكن اعتباره إلى إنه فعل متعمد أو واعي لإخفاء المعلومات الشخصية أو المؤلمة مثل الأفكار والمشاعر والسلوكيات، والتي تعد سمة مهمة لسلوك التجنب (Kever et al, 2022, P.1312).

وأشار (Laeron et al, ٢٠١٥) أن السمات الشخصية الرئيسية لإخفاء الذات يمكن الوصول إليها بوعي، وهي بذلك تختلف عن الاسرار اللاواعية الناتجة عن القمع والانكار؛ كما يمكن ابقائها مخفية بنشاط، فالإخفاء يعمل بطريقة واعية ونشطة لإخفاء المعلومات الشخصية السلبية.

وباستعراض عدد من الدراسات حول إخفاء الذات أشارت دراسة الشراري (٢٠٢١) إلى ان فئة طلبة الجامعة يعانون من ارتفاع مستوى إخفاء الذات، ودراسة (Chen et al, 2023a) اشارت الى اسهام إخفاء الذات كعامل خطورة لارتفاع القلق والاكتئاب والضيق النفسي وازدياد المسافة الشخصية، ودراسة (Harfush et al, 2023) أشارت الى معاناة ذوي إخفاء الذات من عدم القدرة على التعبير على المشاعر وصعوبة التحكم في المشاعر السلبية او التعامل معها، ودراسة (Leavitt et al, 2024) والتي اشارت الى ارتباط إخفاء الذات بتدني مستوى الرضا عن الحياة والصحة النفسية وارتفاع مستوى القلق والاكتئاب؛ مما يؤثر على أداء الفرد ونشاطه الاجتماعي والشعور بالتعب.

وبالرغم من أن المرحلة الجامعية إحدى المراحل التعليمية المهمة إلا إن الطلبة يتعرضون فيها للكثير من الضغوطات والتحديات التي تفرض عليهم بالظهور بشكل اجتماعي مقبول وجذاب ومن هذا المنطلق ينشأ لديهم القلق الاجتماعي (خشبة والبيدي، ٢٠٢٥).

ويعرف العاسمي (٢٠١٦)؛ الحانوتي (٢٠١٧) القلق الاجتماعي بأنه اضطراب ونوع من المخاوف غير المبررة تظهر عندما يتطلب من الأفراد الحديث أو الأداء أمام مجموعة من الناس في المناسبات، وفي المواقف التي يتصور فيها الأفراد أنهم تحت المجهر، فيخافون أن يخطؤون أو يتلعثمون أو يظهر عليهم الخوف، مما يؤدي إلى الارتباك أو الخفقان وضيق النفس، وجفاف بالحنق، التعرق، الشعور

ودراسة Tapkaya et al. (2019) هدفت الى معرفة العلاقة بين إخفاء الذات لدى طلبة الجامعة في تلقي المساعدة وتقدير الذات والقلق بشأن فقدان الكرامة، على عينة قوامها (٣٣٤)، واسفرت النتائج أن الطلبة لديهم ميل كبير لإخفاء الذات وقلق بشأن فقدان الكرامة.

ودراسة محمد (٢٠٢٠) الكشف عن النموذج السببي للعلاقة بين الكمالية العصابية وإخفاء الذات والاتجاهات نحو التماس طلب المساعدة النفسية لدى طلاب التربية الخاصة على عينة قوامها (٣٤١) طالباً، وأظهرت النتائج بوجود علاقة إيجابية بين الكمالية العصابية وإخفاء الذات لدى طلاب التربية الخاصة.

ودراسة هادي ومولي (٢٠٢١) للكشف عن مستوى التجنب الانفعالي ومستوى إخفاء الذات لدى المرحلة الإعدادية، على عينة قوامها (٤٠٠) طالبا وطالبة، واسفرت النتائج بارتفاع مستوى إخفاء الذات لدى الاناث.

كما هدفت دراسة عمارة (٢٠٢٢) للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكلاً من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات على عينة قوامها (٢٦٦) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين كلاً من اليقظة العقلية وعدم المرونة النفسية وإخفاء الذات.

هدفت دراسة عبد الحميد والشامخ (٢٠٢٣) لمعرفة مستوى إخفاء الذات لدى الطلبة المراهقين، على عينة قوامها (٤٠٠) عينة قوامها (٤٠٠) مرافقة، واسفرت النتائج أن عينة الدراسة لا يوجد لديهم إخفاء للذات

ودراسة علي (٢٠٢٦) هدفت لمعرفة العلاقة بين إخفاء الذات وقلق التفاعل لدى طلاب المرحلة الإعدادية، على عينة قوامها (٢٠٠) طالباً، واسفرت النتائج بوجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إخفاء الذات وقلق التفاعل، وأن طلاب المرحلة الإعدادية يعانون من إخفاء الذات وقلق التفاعل.

التعقيب على الدراسات

تنوعت عينات الدراسات السابقة حيث شملت (المرضى، المراهقين، المرحلة الإعدادية، طلبة الجامعة)، واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات التي شملت عينة طلبة الجامعة كدراسات أبوبكر (٢٠١٥)، ودراسة (2015) Maroko et al.، ودراسة Tapkaya et al. (2019)، ودراسة العظامات والزين (٢٠٢٥)، ودراسة الفران (٢٠٢٥)؛ نظراً لأهمية المرحلة الجامعية لدى الباحثة.

مشكلة الدراسة

رغم الاهتمام المتزايد لمتغيرات الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة إلا أن العلاقة بين اضطراب صورة الجسم وإخفاء الذات لم يحظى بالاهتمام الكافي لدى البعثات العربية، فقد وجدت دراسات واحصائيات تناولت اضطراب صورة الجسم مع القلق الاجتماعي؛ حيث أشارت نتائج الدراسات الحديثة

ويؤدي اضطراب صورة الجسم الى اضطراب يؤثر على كافة النواحي الشخصية، فلها أثر بالغ في تفاعل الفرد مع الآخرين، فالأفراد الذين يتجنبون التفاعل مع الأقران نتيجة إدراكهم للخلل في صورة جسمهم يميلون إلى أن يكونون أكثر انطواء وعزلة ومن ثم إخفاء لذاتهم ومشاعرهم (بشري وآخرون، 2022)

وقد يتسم الافراد ذوي اضطراب صورة الجسم بتقدير ذات سلبي ناتج عن عدم الرضا عن مكونات مظهر جسمه الخارجي، العزلة الاجتماعية، وعدم الرغبة في مقابلة الآخرين والتفاعل معهم ظناً بأنهم يدققون النظر إلى أجزاء جسمه، ومشاعر سلبية اتجاه الآخرين تتمثل بالنفور والاحتقار أبو حشيش (٢٠٢٣)، مع وجود اكتئاب نفسي الهني (٢٠٢٤).

وباستعراض الدراسات السابقة التي تناولت صورة الجسم مع القلق الاجتماعي نجد ما يلي:

أجرى Aderka et al. (2014) دراسة عن الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم وكلاً من: القلق الاجتماعي، الوسواس القهري، والهلع، وتكونت العينة من (٦٨) مريضاً، وأشارت النتائج ان القلق الاجتماعي والوسواس القهري أكثر ارتباطاً باضطراب صورة الجسم.

وأجرى أبو بكر (٢٠١٥) دراسة للكشف عن صورة الجسم وفاعلية الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة القصيم، وأظهرت النتائج بوجود علاقة سالبة بين الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعي وابعاده.

كما هدفت دراسة الانصاري (٢٠٢٠) للتعرف على مدى تواجد اضطراب صورة الجسد الوهمي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، على عينة قوامها (٤٣٠)، وأظهرت النتائج بتمتع الطلبة بدرجة متوسطة من تشوه الجسد الوهمي، ووجود علاقة ارتباطية قوية بين اضطراب تشوه الجسد الوهمي والقلق الاجتماعي.

ودراسة العظامات والزين (٢٠٢٥) هدفت للكشف عن درجة الاسهام النسبي لإدمان مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٣٥٠) طلبة جامعة آل البيت، وأظهرت النتائج أن مستوى القلق الاجتماعي جاء بدرجة متوسطة، كما ان المتغيرات التابعة لمقياس القلق الاجتماعي فسرت بنسبة (٢٩,٦٪) من التباين المفسر في مقياس القلق الاجتماعي.

ودراسة الفران (٢٠٢٥) هدفت عن معدلات انتشار القلق الاجتماعي لدى عينة من شباب الجامعات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، على عينة قوامها (٤٣٣)، وأظهرت النتائج انخفاض مستوى القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة.

وباستعراض الدراسات السابقة التي تناولت إخفاء الذات نجد ما يلي: هدفت Maroko et al. (2015) إلى معرفة العلاقة بين إخفاء الذات والموقف اتجاه طلب الحصول على المساعدة، على عينة قوامها (٣٤٧) من طلبة الجامعة، واسفرت النتائج أن الطلبة لديهم مستوى منخفض من إخفاء الذات.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

أولاً: إثراء المعرفة النظرية في ظل نقص الدراسات التي تخص المتغيرات البحثية على البيئة السعودية التي تناقش اضطراب صورة الجسم بالقلق الاجتماعي وإخفاء الذات.

ثانياً: ألقاء الضوء على عينة الدراسة والمتغيرات البحثية ودورها المسبب في الاضطرابات النفسية.

الأهمية التطبيقية

أولاً: الاستفادة من نتائج الدراسة في أهداف ورش العمل والبرامج الإرشادية لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد العينة
ثانياً: توعية أفراد العينة بمتغيرات الدراسة الحالية من خلال التوصيات والمقترحات البحثية.
ثالثاً: تقديم مقاييس للمتغيرات البحثية تفري المكتبة التربوية.

مصطلحات الدراسة

اضطراب صورة الجسم: يعرف بأنها "صورة ذهنية" تتكون لدى الأفراد من خلال معرفتهم لذاتهم وشكلهم الخارجي؛ وهي اتجاهات الأفراد السلبية نحو صورة الجسم من حيث المظهر، والجمال، والحجم، والتي تؤثر سلباً على جوانب حياتهم المختلفة (عدواني وأبو ضيف، ٢٠٢٣).

التعريف الاجرائي: ويعبر عنها بالدرجة التي تحصل عليها طالبات جامعة ام القرى في مقياس اضطراب صورة الجسم المستخدم في الدراسة.

القلق الاجتماعي: يعرف في الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية بأنه "حالة من الخوف أو القلق أو التجنب التي تعترى الأفراد، بشأن واحد أو أكثر من مواقف الأداء أو التفاعل الاجتماعي، والتي تنطوي على إمكانية التدقيق من قبل الآخرين، ويظنون الأفراد بأنهم سيقومون بشكل سلبي من قبل الآخرين، كأن يتعرضون للإحراج، أو الرفض، أو الإساءة من قبلهم" (American Psychiatric Association, 2013, p.190).

التعريف الاجرائي: ويعبر عنها بالدرجة التي تحصل عليها طالبات جامعة ام القرى في مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في الدراسة.

إخفاء الذات: يعرف بأنه ميل الأفراد إلى الحفاظ على المعلومات والأسرار، وعدم كشفها أمام الآخرين، تجنباً للمضايقات أو الحصول على أحكام سلبية من قبل باعتبارها امر خاص يؤثر سلباً على سلوكيات حياتهم وتقييمهم لذاتهم في الحاضر والمستقبل" محمد (٢٠٢٠).

التعريف الاجرائي: ويعبر عنها بالدرجة التي تحصل عليها طالبات جامعة ام القرى في مقياس إخفاء الذات المستخدم في الدراسة.

طالبات جامعة أم القرى: هم طالبات ممن ينتسبون إلى جامعة أم القرى في فرع الزاهر.

إلى أن ما يقارب من ٢٠ إلى ٧٠٪ من طلبة الجامعات يشعرون بعدم الرضا عن مظهرهم الجسمي وهذا ما أكدته الدراسات الأجنبية (Allen et al., 2020; Barron et al., 2021; Rodgers et al., 2017; Swami et al., 2021) وظهرت النتائج في البيئات العربية كما أشارت إليها دراسة (عباس، والزبون، ٢٠١٢؛ بوراس، ٢٠١٧) أن مظاهر تشوه اضطراب الجسم تواجدت بنسبة ١٣٪ إلى ١٩,٦٪ بين طلبة الجامعة، وهذا بدوره يشير إلى عدم الرضا عن صورة الجسم مما يجعل هؤلاء الشباب أكثر عرضة لاضطراب تشوه الجسم.

كما وجدت كذلك دراسات تعارض نتائج دراسات أخرى سواء في مستوى القلق الاجتماعي او في مستوى إخفاء الذات لدى الطلبة؛ ونظراً لأهمية هذه المتغيرات لقياس مؤشراتهما؛ والكشف عن وجود هذه المتغيرات لدى طالبات جامعة أم القرى، فإن الامر الذي يعزز من اجراء البحث الحالي عن غيره من الدراسات السابقة بأن الباحثة قد جمعت بين ثلاثة متغيرات على درجة من الأهمية الكبيرة على شخصية الطالبات؛ حيث تناولت اضطراب صورة الجسم، والقلق الاجتماعي، وإخفاء الذات كمتغيرات بحثية مجتمعة في دراسة واحدة في البيئة العربية والبيئة السعودية على وجه الخصوص؛ وهو الأمر الذي جعل الدراسة الحالية تسعى إلى محاولة التعرف على مستوى كلا من اضطراب صورة الجسم و القلق الاجتماعي، وإخفاء الذات لدى طالبات جامعة أم القرى، ومعرفة القدرة التنبؤية للقلق الاجتماعي وإخفاء الذات باضطراب صورة الجسم لدى عينة الدراسة في مدخل ارتباطي تنبؤي؛ وعليه تتحدد مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤلات التالية:

أسئلة الدراسة

السؤال الأول: ما مستوى اضطراب صورة الجسم والقلق الاجتماعي، وإخفاء الذات لدى عينة الدراسة؟

السؤال الثاني: ما العلاقة بين اضطراب صورة الجسم بالقلق الاجتماعي وإخفاء الذات لدى عينة الدراسة؟

السؤال الثالث: هل يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال اضطراب صورة الجسم لدى عينة الدراسة؟

السؤال الرابع: هل يمكن التنبؤ بإخفاء الذات من خلال اضطراب صورة الجسم لدى عينة الدراسة؟

اهداف الدراسة

أولاً: التعرف على مستوى اضطراب صورة الجسم والقلق الاجتماعي، وإخفاء الذات لدى عينة الدراسة.

ثانياً: التعرف على طبيعة العلاقة بين اضطراب صورة الجسم بالقلق الاجتماعي وإخفاء الذات لدى عينة الدراسة.

ثالثاً: الكشف عن إمكانية التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال اضطراب صورة الجسم لدى عينة الدراسة

رابعاً: الكشف عن إمكانية التنبؤ بإخفاء الذات من خلال اضطراب صورة الجسم لدى عينة الدراسة

حدود الدراسة

الحدود الموضوعية: يتحدد البحث الحالي بالموضوع الذي يتناوله وهو "اضطراب صورة الجسم كمنبئ للقلق الاجتماعي وإخفاء الذات لدى طالبات جامعة أم القرى"

الحدود المكانية: جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

الحدود الزمانية: طبقت الدراسة عام ١٤٤٧هـ - ٢٠٢٦م.

الحدود البشرية: طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي للإجابة على أسئلة الدراسة، والكشف عن العلاقة بين اضطراب صورة الجسم والقلق الاجتماعي وإخفاء الذات لدى طالبات جامعة أم القرى.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من (٨٠٠) طالبة من طالبات جامعة أم القرى، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية من (١٢٠) مستجيبة من خارج العينة الأساسية وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة. أما العينة الأساسية للدراسة الحالية تمثلت من (٣٢٢) مستجيبة من مجتمع الدراسة الأصلي.

جدول ١: خصائص عينة الدراسة

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
الحالة الاجتماعية	أرملة	٢	٠,٦٢
	عزباء	٢٩٨	٩٢,٥٥
	متزوجة	١٨	٥,٥٩
	مطلقة	٤	١,٢٤
الفئة العمرية	٣٠-٢٠	٣١٦	٩٨,١٤
	٤٠-٣٠	٣	٠,٩٣
	٥٠-٤٠	٣	٠,٩٣
الإجمالي		322	%100

أدوات الدراسة

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على الأدوات التالية:

أولاً: مقياس اضطراب صورة الجسم إعداد الباحثة (٢٠٢٦):

هدف هذا المقياس إلى قياس مستوى اضطراب صورة الجسم لدى أفراد العينة، من خلال رصد طبيعة إدراكهم المعرفي لمظهرهم الجسمي، واستجاباتهم الانفعالية الوجدانية المرتبطة بالرضا أو عدم الرضا عن صورة الجسم، وانعكاسات ذلك على تفاعلاتهم الاجتماعية

وسلوكياتهم اليومية. وقد تم بناء المقياس في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم صورة الجسم واضطراباته ليشمل الجوانب الانفعالية والاجتماعية المصاحبة له. وتكون المقياس في صورته الأولى من ٢١ فقرة أمام كل مفردة ثلاثة اختيارات هي (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق)، تأخذ التقديرات (٣-٢-١). وقد اتبعت الباحثة في إعداد المقياس عدداً من الخطوات المنهجية المنظمة؛ حيث بدأت بمراجعة الأدبيات النفسية والمقاييس العربية والأجنبية ذات الصلة باضطراب صورة الجسم، بهدف تحديد الأبعاد الأكثر شيوعاً واتساقاً مع طبيعة المجتمع محل الدراسة. وبناءً على ذلك، تم تحديد ثلاثة أبعاد رئيسة للمقياس، هي: البعد المعرفي (الإدراكي)، والبعد الانفعالي الوجداني، والبعد الاجتماعي. ثم صيغت فقرات المقياس بما يعكس هذه الأبعاد، مع مراعاة الوضوح اللغوي، والملاءمة الثقافية، وتجنب الصياغات الغامضة أو المزدوجة. وبعد ذلك، تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية لتأكد من صدقه وثباته على النحو التالي:

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب صورة الجسم:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب صورة الجسم على النحو التالي:

أولاً: دلالات الصدق

وتم التحقق من دلالات صدق مقياس اضطراب صورة الجسم من خلال الآتي:

الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Validity

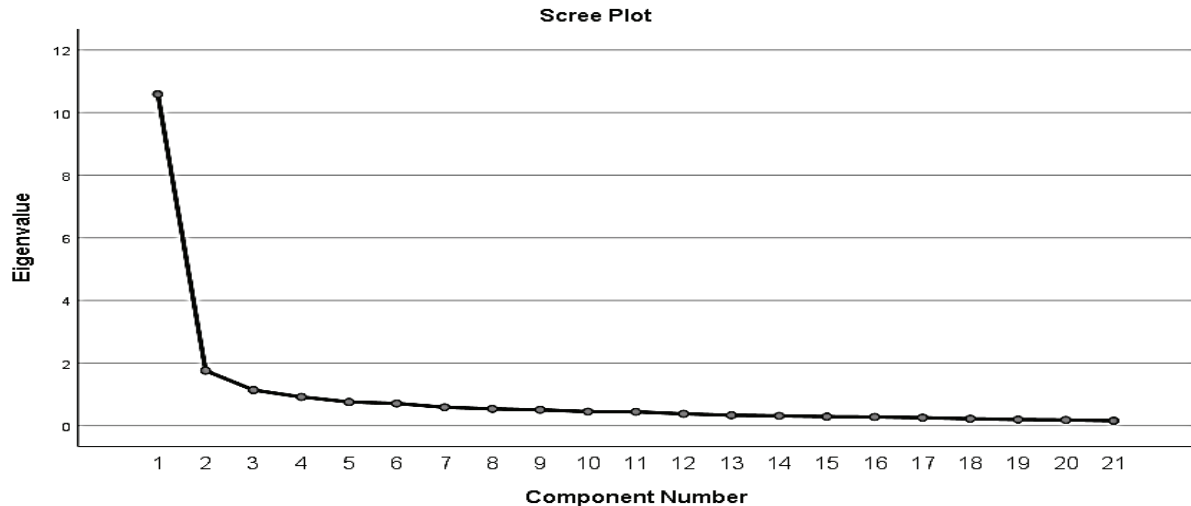
أجرت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الرئيسية (Principal Components Analysis) مع التدوير المائل بطريقة Varimax. ولتقدير ملاءمة البيانات للتحليل، تم تطبيق اختبار (Kaiser-Meyer-Olkin KMO) واختبار Bartlett's على كامل العينة. أظهرت النتائج ما يلي:

— بلغت قيمة اختبار Bartlett's = ٦٤٥٢,٤٩٢ بدلالة إحصائية (٠,٠٠٠)، مما يؤكد أن معاملات الارتباط تختلف عن الصفر وأن

المصفوفة ليست مصفوفة الواحد.

— جاءت قيمة KMO = ٠,٩٤٩، وهي أعلى من (٠,٦٠)، بما يدل على كفاية حجم العينة للتحليل.

— أظهرت مصفوفة الارتباطات وجود العديد من العلاقات التي بلغت (٠,٣٠ فأكثر)، مما يثبت صلاحيتها لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي.



شكل ١ يوضح اختبار التراكم (Scree test) لتحديد عدد أبعاد مقياس اضطراب صورة الجسم:

تشبعت هذه الفقرات على ثلاثة عوامل رئيسة تجاوزت قيمة الجذر الكامن لكل منها الواحد الصحيح، وهو ما يتفق مع محك كايزر (Kaiser Criterion) لقبول العوامل. وقد بلغ الجذر الكامن للعامل الأول (١٠,٥٨١) مفسراً ما نسبته ٥٠,٧٤٪ من التباين الكلي، في حين بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (١,٧٥٨) مفسراً نسبة ٨,٣٧١٪ من التباين، وبلغ الجذر الكامن للعامل الثالث (١,١٣٨) مفسراً نسبة ٥,٤١٨٪ من التباين الكلي. وبذلك بلغ مجموع التباين المفسر للعوامل الثلاثة ٦٤,٥٢٩٪، وهي نسبة مقبولة إحصائياً في الدراسات النفسية والاجتماعية.

وتشير نتائج التشبعات العاملية إلى أن جميع الفقرات قد حققت معاملات تحميل عاملي دالة، إذ تراوحت قيم التشبع بين (٠,٤٨٥) و(٠,٩٥٢)، وهي قيم تفوق الحد الأدنى المقبول للتشبعات العاملية (٠,٤٠)، مما يدل على قوة انتماء الفقرات لعواملها المفترضة وعدم وجود تشبع مزدوج مؤثر. وقد تشبعت الفقرات ذات الأرقام (١٠, ١١, ١٢, ١٣, ١٤, ١٥, ١٦, ١٧, ١٨) على العامل الأول، وهو ما يعكس البعد الانفعالي الوجداني لاضطراب صورة الجسم، المرتبط بالمشاعر السلبية كالقلق، والحزن، والإحراج، وعدم الرضا عن المظهر.

كما تشبعت الفقرات (٦, ٧, ١٩, ٢٠, ٢١) على العامل الثاني، بما يشير إلى البعد المعرفي (الإدراكي) لاضطراب صورة الجسم، والذي يتصل بالأفكار السلبية وتقييم الفرد لملامحه الجسدية. في حين تشبعت الفقرات (١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٨, ٩) على العامل الثالث، وهو ما يعكس البعد الاجتماعي لاضطراب صورة الجسم، المرتبط بتأثير المظهر الخارجي على التفاعل الاجتماعي، ونظرة الآخرين، وسلوكيات التجنب والانسحاب الاجتماعي.

يوضح الشكل ١ أن شكل الانتشار ينكسر بصورة واضحة بعد العامل الثالث، مغيراً اتجاهه بعدها يسير في اتجاه أفقي، ومن هنا يتضح أن الثلاثة عوامل تفسر معظم التباين بالمقارنة ببقية العوامل الأخرى التي يمكن اعتبارها غير حقيقية، وهذه العوامل استوعبت ٦٤,١٦٩٪ من التباين الكلي.

جدول ٢ يوضح البناء العاملي لمقياس اضطراب صورة الجسم باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي (ن=١٢٠)

العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
a1			٠,٥٩٥
a2			٠,٥٠٨
a3			٠,٤٨٥
a4			٠,٥١٢
a5			٠,٧٦٣
a6		٠,٦٧٩	
a7		٠,٩٠٠	
a8			٠,٦٦٠
a9			٠,٨٤٠
a10	٠,٧٤٧		
a11	٠,٧٤٥		
a12	٠,٧٥٠		
a13	٠,٨٧٣		
a14	٠,٩٣٣		
a15	٠,٨٣٨		
a16	٠,٧٢٠		
a17	٠,٦١٣		
a18	٠,٨٥٢		
a19		٠,٩٥٢	
a20		٠,٨٦٩	
a21		٠,٧١٣	
الجذر الكامن	١٠,٥٨١	١,٧٥٨	١,١٣٨
نسبة التباين المفسر	٥٠,٧٤٪	٨,٣٧١٪	٥,٤١٨٪

بالنظر إلى جدول ٢ يتضح أن الفقرات في مصفوفة المكونات بعد التدوير (Rotated Component Matrix) قد بلغ عددها (٢١) فقرة، وقد

الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس اضطراب صورة الجسم عن طريق: حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة وبين درجة البعد الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي:

وتؤكد هذه النتائج أن البناء العامي للمقياس يتسق مع الإطار النظري الذي اعتمدته الباحثة في بناء مقياس اضطراب صورة الجسم، مما يدعم الصدق البنائي للمقياس وصلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

جدول ٣ يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة وبين درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس اضطراب صورة الجسم (ن=١٢٠)

العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
البعد الانفعالي الوجداني					
١٠	**٠,٨١٠	**٠,٦٦٢	١٥	**٠,٨٤٢	**٠,٧٣٥
١١	**٠,٨٠٩	**٠,٧٥٠	١٦	**٠,٧٨٧	**٠,٦٤٣
١٢	**٠,٨٠١	**٠,٦٥٢	١٧	**٠,٧٦٢	**٠,٦٣٦
١٣	**٠,٨٥١	**٠,٧٧٥	١٨	**٠,٨٩١	**٠,٧٧٢
١٤	**٠,٨٥٠	**٠,٦٩٥			
البعد المعرفي (الإدراكي)					
٦	**٠,٧٨٧	**٠,٥٧٩	٢٠	**٠,٩١٤	**٠,٥٩١
٧	**٠,٩٠٦	**٠,٥٦٧	٢١	**٠,٨٧٣	**٠,٦٢٣
١٩	**٠,٩١٣	**٠,٥١٣			
البعد الاجتماعي					
١	**٠,٥٠٧	**٠,٤٤٢	٥	**٠,٧٠٣	**٠,٥٧١
٢	**٠,٨٢٥	**٠,٧٣٣	٨	**٠,٦٤١	**٠,٥٠١
٣	**٠,٦٩١	**٠,٦٣١	٩	**٠,٦٥٦	**٠,٤٩٢
٤	**٠,٧٦٠	**٠,٦٩٧			

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

(٠,٢٣٥) و (**٠,٧٠٩)، حيث يعكس ذلك ارتباطاً من منخفض إلى مرتفع بين الأبعاد المختلفة، وهو ما يدل على أن هذه الأبعاد مترابطة فيما بينها، لكنها في الوقت نفسه تقيس جوانب مميزة نسبياً من اضطراب صورة الجسم. كما تراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٦٥٣) و (٠,٨٥١)، وهي معاملات مرتفعة تشير إلى إسهام كل بعد إسهاماً جوهرياً في تكوين الدرجة الكلية للمقياس.

ثبات مقياس اضطراب صورة الجسم

للتأكد من ثبات المقياس تم استخدام ثبات معامل أوميغا مكدونالدز الموزونة، وأشارت النتائج في مجملها إلى أن المقياس يتمتع بقيم ثبات مرتفعة، وقد بلغت أعلى قيمة للثبات ٠,٩٤٣ للمقياس ككل، وقد تراوحت قيم الثبات للأبعاد ما بين (٠,٨٠٢ و ٠,٩٣٣).

الصورة النهائية لمقياس اضطراب صورة الجسم

تكون المقياس في صورته النهائية من (٢١) عبارة موزعة على (٣) أبعاد. يجاب عليها وفق تدرج ثلاثي يشمل البدائل التالية: (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق)، تأخذ التقديرات (١-٣).

بالنظر إلى جدول ٣ الذي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك الدرجة الكلية لمقياس اضطراب صورة الجسم، يتضح أن جميع معاملات الارتباط جاءت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى اتساق الفقرات مع الأبعاد التي تقيسها، ومع البناء الكلي للمقياس.

وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالأبعاد ما بين (٠,٥٠٧) و (٠,٩١٤)، حيث سُجل أدنى معامل ارتباط في البعد الاجتماعي للفقرة (١)، في حين سُجل أعلى معامل ارتباط في البعد المعرفي (الإدراكي) للفقرة (٢٠). كما تراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس اضطراب صورة الجسم ما بين (٠,٤٤٢) و (٠,٧٧٥)، وهو ما يعكس إسهام جميع الفقرات إسهاماً جوهرياً في قياس السمة الكلية للمقياس.

حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اضطراب صورة الجسم بعضها ببعض ومع الدرجة الكلية للمقياس قد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط جاءت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود علاقات ارتباطية دالة بين الأبعاد الثلاثة للمقياس، واتساقها مع البناء الكلي له. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد ما بين

ثانياً: مقياس القلق الاجتماعي إعداد الباحثة (٢٠٢٦)

الاجتماعي، بهدف تحديد المظاهر الأكثر شيوعاً لهذا الاضطراب في مواقف التفاعل الاجتماعي. وفي ضوء ذلك، صيغت فقرات المقياس لتعكس القلق الاجتماعي بوصفه بُعداً واحداً كلياً، مع مراعاة الوضوح اللغوي والملاءمة الثقافية، وتجنب التكرار أو التداخل غير الضروري بين الفقرات.

الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الاجتماعي

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الاجتماعي، وذلك على النحو التالي:

أولاً: دلالات الصدق

وتم التحقق من دلالات صدق مقياس القلق الاجتماعي من خلال الآتي:

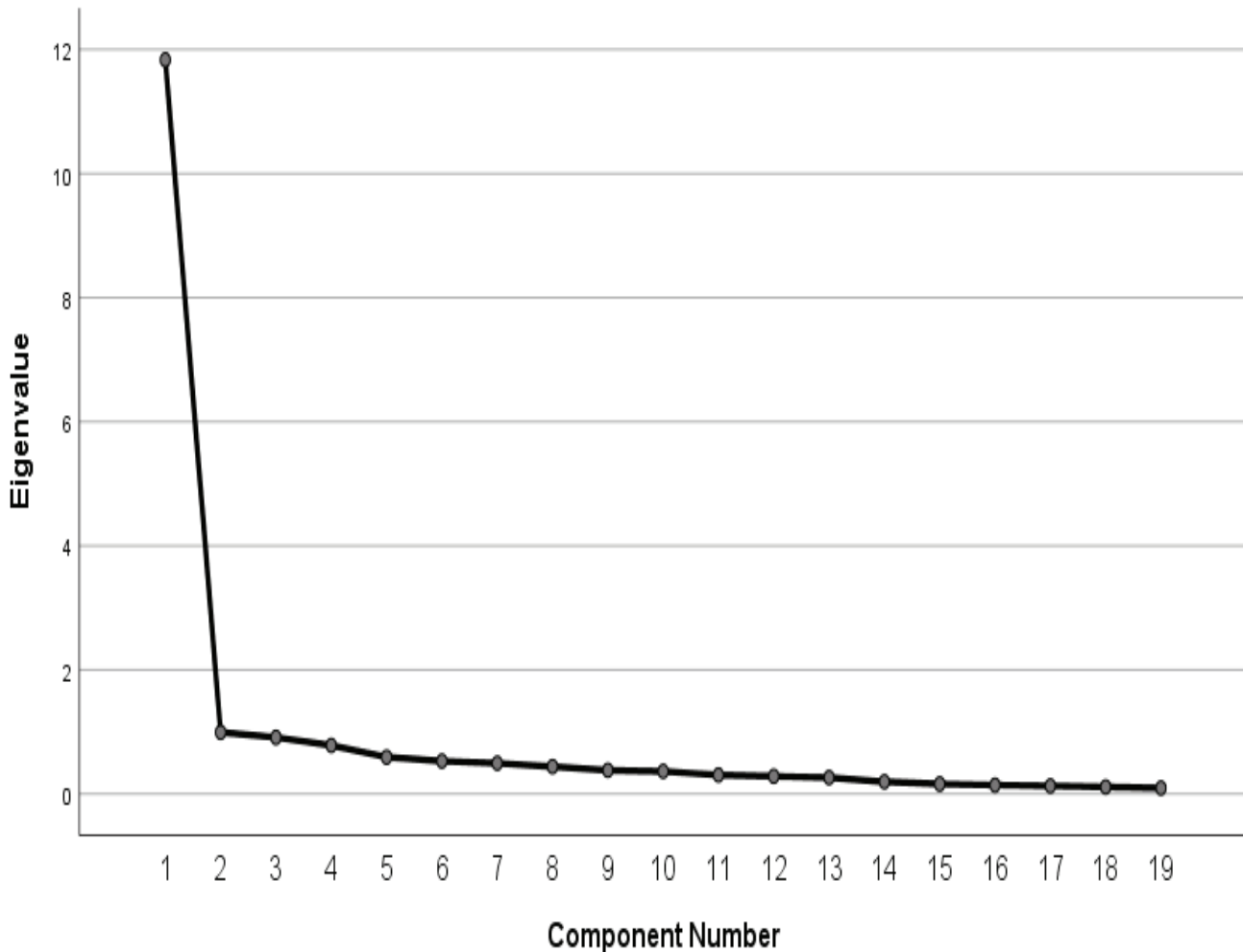
الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Validity

أجرت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس بنفس طريقة المقياس السابق وكانت النتائج على النحو التالي:

هدف هذا المقياس إلى قياس مستوى القلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث بوصفه بناءً نفسياً كلياً يعكس درجة ما يعانيه الفرد من توتر وخوف وقلق في مواقف التفاعل الاجتماعي المختلفة، دون التمييز بين أبعاد فرعية مستقلة. وقد اعتمدت الباحثة في ذلك على الاتجاهات النظرية الحديثة التي تنظر إلى القلق الاجتماعي باعتباره سمة عامة تتجلى في مظاهر معرفية وانفعالية وسلوكية متداخلة يصعب فصلها إجرائياً في بعض السياقات الثقافية، حيث تتفاعل هذه المكونات لتشكّل خبرة نفسية واحدة متكاملة. وتكون المقياس من ١٩ فقرة أمام كل مفردة خمسة اختيارات هي (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً- تنطبق أحياناً، تنطبق قليلاً - لا تنطبق)، تأخذ التقديرات (١-٢-٣-٤-٥).

وقد تم بناء المقياس وفق خطوات منهجية منظمة، بدأت بمراجعة الأدبيات النظرية والدراسات السابقة والمقاييس العربية والأجنبية التي تناولت القلق

Scree Plot



الشكل ٢ يوضح اختبار التراكم (Scree test) لتحديد عدد أبعاد مقياس القلق الاجتماعي

الأول يفسر معظم التباين بالمقارنة ببقية العوامل الأخرى التي يمكن اعتبارها غير حقيقية، وهذا العامل استوعبت ٦٢,٢٧٩٪ من التباين الكلي.

يوضح الشكل ٢ أن شكل الانتشار ينكسر بصورة واضحة بعد العامل الأول، مغيراً اتجاهه بعدها يسير في اتجاه افقي، ومن هنا يتضح أن العامل

الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الذاكرة العاملة عن طريق:
حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة وبين درجة الدرجة الكلية
للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول ٥ يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة وفي الدرجة الكلية للمقياس الاجتماعي

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٧٦١**	١١	٠,٧٤٢**
٢	٠,٧٩٤**	١٢	٠,٧٨٧**
٣	٠,٨٢٧**	١٣	٠,٨٥٩**
٤	٠,٨٣٠**	١٤	٠,٨٤٧**
٥	٠,٧٨٦**	١٥	٠,٧٩١**
٦	٠,٧٧٦**	١٦	٠,٨٩٥**
٧	٠,٦٨٩**	١٧	٠,٨٨٠**
٨	٠,٧٥٨**	١٨	٠,٨٨٥**
٩	٠,٧٣٢**	١٩	٠,٧٥٨**
١٠	٠,٧١٥**		

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

وقد جاءت جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٦٨٩) و (٠,٨٩٥)، مما يدل على تمتع الفقرات بصدق الاتساق الداخلي، ويعزز من صلاحية المقياس لقياس القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة.

ثبات مقياس القلق الاجتماعي

للتأكد من ثبات المقياس تم حساب ثبات مقياس القلق الاجتماعي باستخدام ثبات معامل أوميغا مكدونالدز الموزونة، وأشارت النتائج في مجملها إلى أن المقياس يتمتع بقيمة ثبات مرتفعة، وقد بلغت قيمة الثبات ٠,٩٦٦ وهي قيمة مرتفعة.

ثالثاً: مقياس إخفاء الذات إعداد الباحثة (٢٠٢٦)

هدف مقياس إخفاء الذات إلى قياس مستوى ميل الفرد إلى كتمان المعلومات الشخصية والأسرار الذاتية وعدم الإفصاح عنها للآخرين، وما يرتبط بذلك من مخاوف معرفية تتعلق بعواقب الإفصاح ونظرة الآخرين وتقييمهم الاجتماعي. وقد استندت الباحثة في بناء المقياس إلى الأطر النظرية والدراسات النفسية التي تناولت مفهوم إخفاء الذات بوصفه بناءً نفسياً متعدد الجوانب، إلا أنه يتبلور إجرائياً - في سياق الدراسة الحالية - في بُعدين رئيسيين متكاملين. وتكون المقياس من ١٩ فقرة أمام كل مفردة خمسة اختيارات هي (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً- تنطبق أحياناً، تنطبق قليلاً - لا تنطبق)، تأخذ التقديرات (٥-٤-٣-٢-١). وانطلاقاً من البناء النظري للمفهوم، صُنفت فقرات المقياس إلى بُعدين أساسيين، هما: بعد الاحتفاظ

جدول ٤ يوضح البناء العاملي لمقياس القلق الاجتماعي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي (ن = ١٢٠)

العبارة	العامل
b1	٠,٧٦٢
b2	٠,٧٩٤
b3	٠,٨٢٩
b4	٠,٨٣٤
b5	٠,٧٨٥
b6	٠,٧٧١
b7	٠,٦٧٥
b8	٠,٧٤٨
b9	٠,٧٢٠
b10	٠,٧٠٧
b11	٠,٧٤٣
b12	٠,٧٨٧
b13	٠,٨٦٤
b14	٠,٨٥١
b15	٠,٨٠١
b16	٠,٨٩٩
b17	٠,٨٨٤
b18	٠,٧٩٣
b19	٠,٧٠١
الجذر الكامن	١١,٨٣٣
التباين المفسر	٦٢,٢٧٨

بالنظر إلى جدول ٤ الذي يوضح البناء العاملي لمقياس القلق الاجتماعي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، يتضح أن الفقرات في مصفوفة المكونات بعد التدوير (Rotated Component Matrix) قد بلغ عددها (١٩) فقرة، وقد تشبعت جميعها على عامل واحد فقط، وهو ما يؤكد أن المقياس يتمتع ببناء أحادي البعد. وقد بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١١,٨٣٣)، وهي قيمة تتجاوز الواحد الصحيح وفق محك كايزر، مما يدعم قبول العامل المستخرج. كما فسّر هذا العامل نسبة ٦٢,٢٧٨٪ من التباين الكلي، وهي نسبة مرتفعة ومقبولة في البحوث النفسية، وتدل على قدرة العامل الواحد على تمثيل البناء الكامن للقلق الاجتماعي تمثيلاً جيداً. وتراوحت التشبعات العاملية للفقرات ما بين (٠,٦٧٥) و (٠,٨٩٩)، وهي جميعها قيم تفوق الحد الأدنى المقبول للتشبع العاملي (٠,٤٠)، مما يشير إلى قوة ارتباط الفقرات بالعامل العام وعدم وجود فقرات ضعيفة أو مشبعة تشبعاً هامشياً. كما لم تظهر تشبعات مزدوجة، الأمر الذي يعزز من وضوح البناء العاملي للمقياس.

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس إخفاء الذات، وذلك على النحو التالي:

أولاً: الصدق

وتم التحقق من صدق المقياس من خلال الآتي:

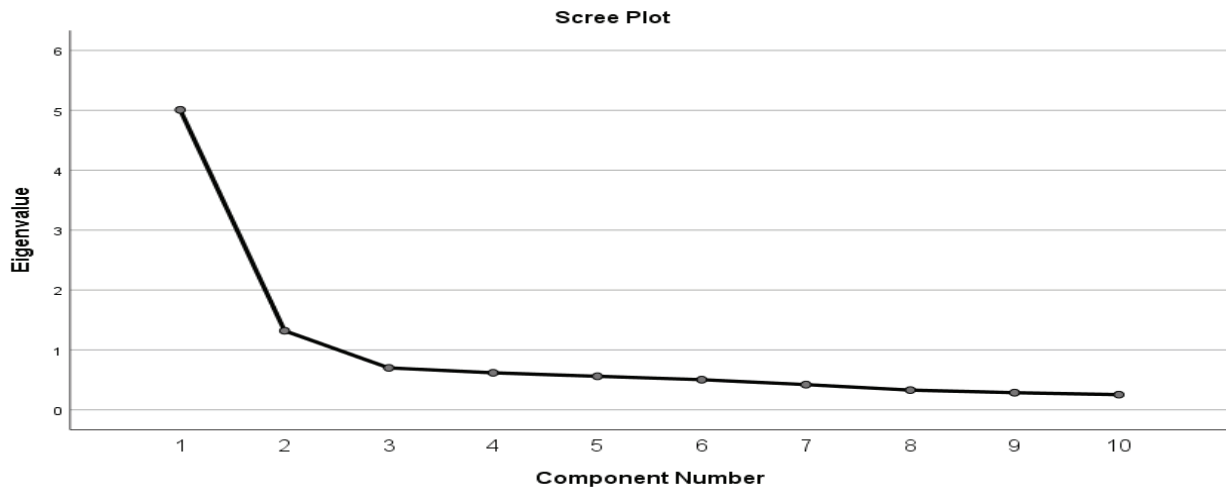
الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory

Factor Validity

أجرت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي كما في المقياسين السابقين وكانت النتائج على النحو التالي:

بالأسرار (السلوكي)، والذي يعكس النزعة السلوكية لدى الفرد في الاحتفاظ بالمعلومات الشخصية السلبية أو المخرجة وعدم مشاركتها مع الآخرين، وبعد الخوف من الإفصاح والعواقب الاجتماعية (المعرفي)، والذي يتناول المعتقدات والتوقعات السلبية المرتبطة بالإفصاح عن الذات، مثل الخوف من الرفض الاجتماعي أو فقدان القبول أو التقييم السلبي من قبل الآخرين. وقد روعي في صياغة فقرات المقياس وضوح اللغة وملاءمتها ثقافياً، مع تجنب التكرار أو الغموض.

الخصائص السيكومترية لمقياس إخفاء الذات



شكل ٣: يوضح اختبار التراكم (Scree test) لتحديد عدد أبعاد مقياس إخفاء الذات

عددها (١٠) فقرات، وقد تشبعت هذه الفقرات على عاملين رئيسيين تجاوزت قيم جذورها الكامنة الواحد الصحيح، مما يدعم قبولهما وفق محك كايزر. وقد بلغ الجذر الكامن للعامل الأول (٥,٠٠٨) مفسراً نسبة ٥٠,٠٧٧٪ من التباين الكلي، في حين بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (١,٣٢٠) مفسراً نسبة ١٣,١٩٧٪ من التباين، وبذلك بلغ مجموع التباين المفسر للعاملين ٦٣,٢٧٤٪، وهي نسبة مقبولة في البحوث النفسية والاجتماعية.

وتشير نتائج التشبعات العاملية إلى أن الفقرات قد توزعت بوضوح على العاملين دون وجود تشبعات مزدوجة مؤثرة، حيث تراوحت قيم التشبع بين (٠,٤٤٩) و (٠,٩٨٩)، وهي قيم تفوق الحد الأدنى المقبول للتشبع العاملي (٠,٤٠). وقد تشبعت الفقرات (٢, ٤, ٧, ٨, ٩, ١٠) الدالة على الخوف من الإفصاح والعواقب الاجتماعية على العامل الأول، في حين تشبعت الفقرات (١, ٣, ٥, ٦) التي تعكس الاحتفاظ بالأسرار (السلوك الإخفائي) على العامل الثاني، وهو ما يتسق مع البناء النظري الذي اعتمدته الباحثة في بناء المقياس.

الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس إخفاء الذات عن طريق: حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة وبين درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي:

يوضح الشكل ٣ أن شكل الانتشار ينكسر بصورة واضحة بعد العامل الثاني، مغيراً اتجاهه بعدها يسير في اتجاه افقي، ومن هنا يتضح أن العاملين الأولين يفسران معظم التباين بالمقارنة ببقية العوامل الأخرى التي يمكن اعتبارها غير حقيقية، وهذه العوامل استوعبت ٦٣,٢٧٤٪ من التباين الكلي.

جدول ٦: يوضح البناء العاملي لمقياس إخفاء الذات باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي (ن=١٢٠)

العبارات	العامل ١	العامل ٢
c1	٠,٨٢٩	
c2	٠,٨١٩	
c3	٠,٩٨٩	
c4	٠,٦٦٩	
c5	٠,٧٤٣	
c6	٠,٤٤٩	
c7	٠,٤٩٤	
c8	٠,٤٨٠	
c9	٩٤١.	
c10	٨٤٤.	
الجذر الكامن	٥,٠٠٨	١,٣٢٠
التباين المفسر	٥٠,٠٧٧٪	١٣,١٩٧٪

بالنظر إلى جدول ٦ الذي يوضح البناء العاملي لمقياس إخفاء الذات باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، يتضح أن الفقرات في مصفوفة المكونات بعد التدوير (Rotated Component Matrix) قد بلغ

جدول ٧ يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة وبين درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس إخفاء الذات

العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الخوف من الإفصاح والعواقب الاجتماعية					
٢	**٠,٧٦٥	**٠,٦٨٩	٨	**٠,٨٢٨	**٠,٨٢١
٤	**٠,٨٢١	**٠,٧٩٢	٩	**٠,٨٣٦	**٠,٧٣٥
٧	**٠,٧٧١	**٠,٧٨٣	١٠	**٠,٧٩٤	**٠,٧١٨
الاحتفاظ بالأسرار (السلوك الإخفاي)					
١	**٠,٨١٨	**٠,٧٣٤	٥	**٠,٨١٤	**٠,٦٨٩
٣	**٠,٨٤٤	**٠,٦٧٠	٦	**٠,٧٧٩	**٠,٧٨٢

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

للإجابة عن السؤال الأول للدراسة؛ تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للمقياس، سواء على مستوى الأبعاد، أو الدرجة الكلية للمقياس، وقد رأت الباحثة تقسيم مستويات الطالبات إلى ثلاثة مستويات (مرتفع- متوسط- منخفض)، وقد تم تحديد مستوى اضطراب صورة الجسم لدى الطالبات بناء على المعيار التالي:

— من ١ إلى أقل من ١,٦٧ منخفض.

— من ١,٦٧ إلى أقل من ٢,٣٤ مستوى متوسط.

— من ٢,٣٤ فأكثر مستوى مرتفع.

أما بالنسبة لمقياسي القلق الاجتماعي، وإخفاء الذات فقد تم اعتماد المعيار التالي:

— من ١ إلى أقل من ٢,٣٣ مستوى منخفض.

— من ٢,٣٤ إلى أقل من ٣,٦٧ مستوى متوسط.

— من ٣,٦٨ فأكثر مستوى مرتفع.

جدول ٨ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقاييس الدراسة:

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
مقياس اضطراب صورة الجسم	١,٣٤	٠,٤٢	منخفض
البعد الانفعالي الوجداني	١,٢٩	٠,٤٤	منخفض
البعد المعرفي (الإدراكي)	١,٣٢	٠,٥٣	منخفض
البعد الاجتماعي	١,٤٢	٠,٤٦	منخفض
مقياس القلق الاجتماعي	٢,٠٨٩	٠,٧٨	منخفض
مقياس إخفاء الذات	٢,٦٦	٠,٥٤	متوسط
الخوف من الإفصاح والعواقب الاجتماعية	٢,٣٢	٠,٦٥	منخفض
الاحتفاظ بالأسرار (السلوك الإخفاي)	٣,١٧	٠,٨٩	متوسط

يوضح جدول ٨ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقاييس اضطراب صورة الجسم والقلق الاجتماعي وإخفاء الذات، بما في ذلك أبعادها الفرعية.

وقد جاءت جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالأبعاد ما بين (٠,٦٠٢) و(٠,٨٤٠)، كما تراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس إخفاء الذات ما بين (٠,٥٥٦) و(٠,٧٥٤)، مما يدل على تمتع الفقرات بصدق الاتساق الداخلي، ويعزز من صلاحية المقياس لقياس سمة إخفاء الذات لدى عينة البحث.

حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إخفاء الذات بعضها بعضاً وكذلك مع الدرجة الكلية للمقياس وقد جاءت جميع معاملات الارتباط

موجبة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين البعدين ٠,٦٤٨ كما تراوحت معاملات ارتباط الأبعاد والدرجة الكلية ما بين (٠,٨٦٢) و(٠,٩٤٥). وتُعد هذه النتائج دليلاً قوياً على تمتع المقياس بصدق البناء.

ثبات مقياس إخفاء الذات

تم حساب ثبات مقياس إخفاء الذات باستخدام ثبات معامل أوميغا مكدونالدز الموزونة، وأشارت النتائج في مجملها إلى أن المقياس يتمتع بقيم ثبات مرتفعة، وقد بلغت أعلى قيمة للثبات للمقياس ٠,٩١٠ ككل، وقد تراوحت قيم الثبات للأبعاد ما بين (٠,٨٦٦ و ٠,٨٨٩).

الأساليب الإحصائية

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد تم توظيف الأساليب الإحصائية التالية بما يتناسب مع أسئلة الدراسة وطبيعة توزيع البيانات:

— المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.

— معامل ارتباط بيرسون.

— تحليل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد.

عرض النتائج ومناقشتها

نتائج ومناقشة السؤال الأول: ما مستوى اضطراب صورة الجسم، والقلق الاجتماعي، وإخفاء الذات لدى عينة الدراسة؟

فيما يتعلق بمقياس إخفاء الذات، فقد سجل المتوسط الحسابي ٢,٦٦ والانحراف المعياري ٠,٥٤، مما يعكس مستوى متوسط للميل إلى إخفاء الذات. وبالنسبة لأبعاده، فقد سجل بعد الخوف من الإفصاح والعواقب الاجتماعية متوسطاً منخفضاً (٢,٣٢)، بينما سجل بعد الاحتفاظ بالأسرار (السلوك الإخفاي) متوسطاً أعلى (٣,١٧) ويعكس مستوى متوسط للممارسة السلوكية لإخفاء الذات؛ وربما يعزى ذلك إلى رغبة الطالبات في الحفاظ على هويتهن الشخصية والتي تتعارض مع متطلبات المجتمع مما تدفعهم إلى تنظيم انفعالاتهم وسلوكياتهم أمام الآخرين، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Maroko et al. (2015) ودراسة عبد الحميد والشامخ (٢٠٢٣)؛ وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (2019) Tapkaya et al.؛ ودراسة الشراري (٢٠٢١)؛ ودراسة هادي ومولي (٢٠٢١)، ودراسة علي (٢٠٢٦) حيث جاء إخفاء الذات بمستوى مرتفع. وبشكل عام، تشير هذه النتائج إلى أن أفراد العينة يميلون إلى مستوى منخفض من اضطراب صورة الجسم والقلق الاجتماعي، مع مستوى متوسط من إخفاء الذات، ويبدو أن السلوك الفعلي للاحتفاظ بالأسرار أكثر وضوحاً من الخوف المعرفي من الإفصاح؛ مما يدل على قدرتهن على مراقبة أنفسهن بصورة إيجابية عن الذات أمام الآخرين.

نتائج ومناقشة السؤال الثاني: ما لعلاقة بين اضطراب صورة الجسم بالقلق الاجتماعي، وإخفاء الذات؟
للإجابة عن سؤال الدراسة؛ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين درجات عينة الدراسة على مقياس اضطراب صورة الجسم، ودرجاتهم على كل من مقياس القلق الاجتماعي، وإخفاء الذات. وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول ٩ التالي:

جدول ٩ يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة على مقياس اضطراب صورة الجسم، ودرجاتهم على كل من مقياس القلق الاجتماعي، وإخفاء الذات.

المتغيرات	البعد الانفعالي الوجداني	البعد المعرفي (الإدراكي)	البعد الاجتماعي	مقياس اضطراب صورة الجسم
القلق الاجتماعي	**٠,٥٩٩	**٠,٤٧٦	**٠,٥٧٣	**٠,٦٢٩
إخفاء الذات	**٠,٤٤٧	**٠,٣٧٥	**٠,٤٤٣	**٠,٤٨١
الخوف من الإفصاح والعواقب الاجتماعية	**٠,٥١٤	**٠,٤٠٢	**٠,٥٢١	**٠,٥٤٨
الاحتفاظ بالأسرار (السلوك الإخفاي)	**٠,٢٦٣	**٠,٢٥٦	**٠,٢٤٥	**٠,٢٩٠

مستويات القلق الاجتماعي يصاحب ارتفاع مستويات اضطراب صورة الجسم لدى أفراد العينة. وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كلا من (Pope, 2005; Phillips, 2009)؛ ودراسة (Phillips, 2009 & Stout, 2009)؛ ودراسة (Aderka et al. 2014)؛ ودراسة الانصاري (٢٠٢٠)؛ واختلفت هذه الدراسة عن نتيجة دراسة (أبو بكر، ٢٠١٥)، وربما تعزو الباحثة السبب إلى شدة التركيز على الذات في المواقف الاجتماعية، أو التمثيلات الذهنية "التخمين وتوقعات الآخرين عن أدائهم بشكل سلبي"، مما قد يؤثر ذلك على صورة الجسم لديهم.

بالنسبة لمقياس اضطراب صورة الجسم، تبين أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية كان ١,٣٤ والانحراف المعياري ٠,٤٢، مما يعكس مستوى منخفضاً لدى عينة الدراسة. وقد أظهرت أبعاد المقياس مستويات منخفضة أيضاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للبعد الانفعالي الوجداني ١,٢٩، والبعد المعرفي (الإدراكي) ١,٣٢، والبعد الاجتماعي ١,٤٢، وجميعها ضمن نطاق المستوى المنخفض، مما يشير إلى أن أفراد العينة يعانون من مستوى منخفض من اضطراب صورة الجسم على جميع أبعاده. وربما يعزى ذلك بأن طالبات جامعة ام القرى يتمتعن بوعي معرفي متكامل لحجم وشكل وتكوين الجسم؛ ولعل ذلك يرجع إلى اتساقهم لبيئة اجتماعية وثقافية صحية لها دوراً كبيراً في درجة قبول الطالبات لصورة أجسامهن.

واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (الانصاري، ٢٠٢٠) والتي ترى نسبة الانتشار تأتي بدرجة متوسطة، وتعزو الباحثة سبب الاختلاف لعله يعود إلى اختلاف المرحلة العمرية، ودرجة نضج الطالبات بالوعي المعرفي لصورة الجسم.

أما بالنسبة لمقياس القلق الاجتماعي، فقد بلغ المتوسط الحسابي ٢,٠٨٩ مع انحراف معياري ٠,٧٨، وهو ما يشير أيضاً إلى مستوى منخفض من القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة؛ مما يدل على تمتعهن بسلوك سوي لا يمثل اضطراب القلق الاجتماعي؛ وربما يعزى ذلك إلى أن البيئة الجامعية قد تحفز طالباتها على معرفة أساسيات العلاقات الاجتماعية الصحية؛ وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفرحان، ٢٠٢٥)؛ وخالفناها بذلك دراسة (Phillips & Stout, 2009)؛ ودراسة (Tapkaya et al. 2019)؛ ودراسة (Alhazmi et al. 2020) حيث أظهرت أن القلق الاجتماعي ينتشر بين الإناث ١٣,٥٪، ودراسة العظامات والزوين (٢٠٢٥) والتي جاءت بمستوى متوسط ٢٩,٦٪، ودراسة علي (٢٠٢٦)

وقد أظهرت النتائج بجدول ٩ أن جميع معاملات الارتباط جاءت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، مما يشير إلى وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين المتغيرات.

فمن جهة، ارتبط القلق الاجتماعي ارتباطاً إيجابياً مع جميع أبعاد اضطراب صورة الجسم، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٤٧٦ للبعد المعرفي (الإدراكي) و ٠,٥٩٩ للبعد الانفعالي الوجداني، وبلغ ارتباطه مع الدرجة الكلية لمقياس اضطراب صورة الجسم ٠,٦٢٩، مما يدل على أن ارتفاع

الكلية للمقياس ٠,٥٤٨، بينما سجل بعد الاحتفاظ بالأسرار (السلوك الإخفاي) ارتباطات أدنى تراوحت بين ٠,٢٤٥ و ٠,٢٦٣، وبلغ ارتباطه مع الدرجة الكلية ٠,٢٩٠.

وربما تعزى هذه النتائج بوجود علاقة ارتباطية بين اضطراب صورة الجسم والقلق الاجتماعي وإخفاء الذات لوجود تشابه بين خصائص هذه المتغيرات، وهذا بدوره يعزز من وجود العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة.

نتائج السؤال الثالث: هل يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال

اضطراب صورة الجسم لدى عينة الدراسة؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط، والجدول ١٠ التالي يوضح نتائج ذلك.

جدول ١٠: يوضح مساهمة اضطراب صورة الجسم في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة

المتغير التابع	المتغير المستقل	قيمة الثابت	قيمة R	نسبة التباين المقسّر R ²	نسبة التباين المقسّر R ²	ميل خط الانحدار	قيمة "ت" ودلاليتها	قيمة "ف" ودلاليتها
القلق الاجتماعي	اضطراب صورة الجسم	٠,٠٣٥	٠,٦٢٩	٠,٣٩٤	٠,٣٩٣	١,٥٣٧	***١٦,٩٢٧	**٢٨٦,٥٣٩

**دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

وقد اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من (Phillips, 2009; Pope et al, 2005) حوالي ١٢٪ الى ٦٨,٨٪ من المصابين باضطراب صورة الجسم لديهم مستوى عال من القلق الاجتماعي؛ ودراسة (Phillips & Stout, 2009) بأن ٣٧,٣٪ ممن يعانون من اضطراب صورة الجسم لديهم ٣٢,٩٪ قلق اجتماعي وهي نسبة مقارنة لنسبة الدراسة الحالية ٣٩,٤٪؛ ودراسة (Alhazmi et.al, 2020) بأن انتشار القلق الاجتماعي لدى الإناث في جامعة طيبة جاء بنسبة ١٣,٥٪ وربما يعزو ذلك إلى إنه لا يمكن الفصل بين صورة الجسم والقلق الاجتماعي؛ حيث أن صورة الجسم أحد أهم المتغيرات التي لها دور في حياة الفرد وتشكل من خلال التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والحالات النفسية التي لها دور في الانسحاب الاجتماعي والعزلة الاجتماعية، والقلق، والخوف من ردود الفعل السلبية المتوقعة من الآخرين (صديق، ٢٠١٩).

وقد فسرت النظرية السلوكية صورة الجسم من خلال المعايير البيئية والاجتماعية التي يتأثر بها الأفراد خلال مرحلة الطفولة متأثرًا بجو الأسرة، وبعبيرات المدح والذم التي يتلقاها، وتقييمات الوالدين لأجسام أبنائهم والتي لها دور كبير في درجة قبول الفرد لجسمه مرورًا بالمراحل العمرية اللاحقة (أبو حشيش، ٢٠٢٣).

نتائج السؤال الرابع: هل يمكن التنبؤ بإخفاء الذات من خلال اضطراب

صورة الجسم لدى عينة الدراسة؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط، والجدول ١١ يوضح نتائج ذلك.

أما بالنسبة لمقياس إخفاء الذات، فقد أظهرت النتائج ارتباطات موجبة أيضًا مع جميع أبعاد اضطراب صورة الجسم، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٣٧٥ للبعد المعرفي (الادراكي) و ٠,٤٤٧ للبعد الانفعالي الوجداني، وبلغ ارتباطه مع الدرجة الكلية لمقياس اضطراب صورة الجسم ٠,٤٨١، مما يدل على أن الميل إلى إخفاء الذات يرتبط بزيادة مستويات اضطراب صورة الجسم، وإن كان هذا الارتباط أقل قوة مقارنة بالقلق الاجتماعي. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Tapkaya et al. ٢٠١٩)؛ ودراسة علي (٢٠٢٦).

وعند تحليل أبعاد مقياس إخفاء الذات، لوحظ أن بعد الخوف من الإفصاح والعواقب الاجتماعية أظهر ارتباطات أعلى مع أبعاد اضطراب صورة الجسم، حيث تراوحت بين ٠,٤٠٢ و ٠,٥٢١، وبلغ ارتباطه مع الدرجة

من نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط الموضح في جدول (١٠)، يتضح أن اضطراب صورة الجسم يساهم بشكل دال إحصائيًا في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة. فقد أظهرت النتائج أن معامل ارتباط بيرسون بين القلق الاجتماعي واضطراب صورة الجسم بلغ ٠,٦٢٩، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ومتوسطة إلى قوية بين المتغيرين.

كما أوضح تحليل الانحدار أن معامل ميل خط الانحدار يساوي ١,٥٣٧، وهو موجب ودال عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ما يعني أنه مع زيادة درجة اضطراب صورة الجسم بمقدار وحدة واحدة، من المتوقع أن ترتفع درجة القلق الاجتماعي بمقدار ١,٥٣٧ وحدة تقريبًا. وقد بلغت قيمة الثابت في المعادلة (٠,٠٣٥)، مما يمثل قيمة القلق الاجتماعي المتوقعة عند مستوى صفر لاضطراب صورة الجسم.

وقد فسر نموذج الانحدار نسبة ٣٩,٤٪ ($R^2 = 0.394$) من التباين الكلي في القلق الاجتماعي، وهي نسبة كبيرة نسبيًا تعكس القدرة التنبؤية لاضطراب صورة الجسم على هذه السمة النفسية. كما أن قيمة F التجريبية بلغت ٢٨٦,٥٣٩ وكانت دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد صلاحية النموذج ككل. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{درجة القلق الاجتماعي} = 0.035 + 1.537X$$

بناءً على ذلك، يمكن الاستنتاج بأن اضطراب صورة الجسم يعد متغيرًا مهمًا ومؤثرًا في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى عينة البحث، وأن ارتفاع مستويات اضطراب صورة الجسم يرتبط بزيادة مستويات القلق الاجتماعي، بما يدعم فرضية الدراسة المتعلقة بالعلاقة التنبؤية بين المتغيرين.

جدول ١١: يوضح مساهمة إخفاء الذات في التنبؤ باضطراب صورة الجسم لدى عينة الدراسة

المتغير التابع	المتغير المستقل	قيمة الثابت	قيمة R	نسبة التباين المفسر R ²	نسبة التباين المفسر R ²	ميل خط الانحدار	قيمة "ت" ودلائلها	قيمة "ف" ودلائلها
إخفاء الذات	اضطراب صورة الجسم	٠,٩٣٠	٠,٤٨١	٠,٢٣١	٠,٢٢٩	١,٢٩٠	**١١,٤٩٦	**١٣٢,١٦٧

**دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

بطريقة واعية ونشطة لإخفاء المعلومات الشخصية السلبية. بمعنى ان إخفاء الذات لا تتم بطريقة عشوائية إنما تتم بطريقة مخطط لها. وعلى حدود علم الباحثة أنه لا توجد دراسة تناولت متغير اضطراب صورة الجسم بمتغير إخفاء الذات، وهي نتيجة ينبغي أخذها بعين الاعتبار في بحوث أخرى.

التوصيات

- استناداً إلى النتائج المستخلصة من الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:
- تقديم برامج تثقيفية تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس والقبول الذاتي للمظهر الجسدي، وتشجيع التعبير عن الذات بطريقة صحية ومناسبة اجتماعياً.
- عقد ورش عمل للتواصل الاجتماعي، والتدريب على مواجهة المواقف الاجتماعية بثقة، وتقليل الخوف من تقييم الآخرين.
- توجيه الدعم النفسي للطالبات اللواتي يملن إلى إخفاء الذات.
- تعزيز الوعي بأساليب التعامل مع الصورة الجسدية في وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي.

المقترحات

- استناداً إلى النتائج والقيود المحتملة للدراسة، يمكن اقتراح ما يلي:
- إجراء الدراسات المستقبلية على عينات أكبر ومتنوعة جغرافياً لضمان تمثيل أفضل لبيئة الطالبات الجامعية في المملكة، مع مقارنة النتائج بين الجامعات المختلفة.
- استخدام نماذج المعادلات الهيكلية أو الانحدار المتعدد لفحص العلاقات السببية بين القلق الاجتماعي، وإخفاء الذات، واضطراب صورة الجسم، بما يسمح بفهم أفضل لكيفية تأثير كل بعد من أبعاد الإخفاء والخوف والمعرفة على الاضطراب الجسدي.
- دراسة تأثير الدعم الاجتماعي، واحترام الذات، أو الانخراط في الأنشطة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة أو معدلة في العلاقة بين القلق الاجتماعي وإخفاء الذات واضطراب صورة الجسم.
- إجراء دراسات مقارنة بين الجنسين أو المراحل العمرية المختلفة.

الدعم المالي

لم يحصل الباحث على أي دعم مالي من أي جهة أو مؤسسة رسمية أو غير رسمية لإجراء هذا البحث.

من نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط الموضح في جدول ١١، يتضح أن اضطراب صورة الجسم يساهم بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بإخفاء الذات لدى عينة الدراسة. فقد أظهرت النتائج أن معامل ارتباط بيرسون بين إخفاء الذات واضطراب صورة الجسم بلغ ٠,٤٨١، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ومتوسطة إلى قوية بين المتغيرين.

كما أوضح تحليل الانحدار أن معامل ميل خط الانحدار يساوي ١,٢٩٠، وهو موجب ودال عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ما يعني أنه مع زيادة درجة اضطراب صورة الجسم بمقدار وحدة واحدة، من المتوقع أن ترتفع درجة إخفاء الذات بمقدار ١,٢٩٠ وحدة تقريباً. وقد بلغت قيمة الثابت في المعادلة (٠,٩٣٠)، مما يمثل قيمة إخفاء الذات المتوقعة عند مستوى صفر لاضطراب صورة الجسم.

وقد فسر نموذج الانحدار نسبة ٢٣,١٪ ($R^2 = 0.231$) من التباين الكلي في إخفاء الذات، وهي نسبة كبيرة نسبياً تعكس القدرة التنبؤية لاضطراب صورة الجسم على هذه السمة النفسية. كما أن قيمة F التجريبية بلغت ١٣٢,١٦٧ وكانت دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يؤكد صلاحية النموذج ككل. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

درجة إخفاء الذات = $0,930 + 1,290 \times \text{درجة اضطراب صورة الجسم}$

بناءً على ذلك، يمكن الاستنتاج بأن اضطراب صورة الجسم يعد متغيراً مهماً ومؤثراً في التنبؤ بإخفاء الذات لدى عينة البحث، وأن ارتفاع مستويات اضطراب صورة الجسم يرتبط بزيادة مستويات إخفاء الذات، بما يدعم فرضية الدراسة المتعلقة بالعلاقة التنبؤية بين المتغيرين، وبالرجوع إلى ما أشارت إليه (بشري وآخرون، ٢٠٢٢) أن اضطراب صورة الجسم يؤدي إلى اضطراب يؤثر على كافة النواحي الشخصية، فالأفراد الذين يتجنبون التفاعل مع الأقران نتيجة لإدراكهم لخلل في صورة جسمهم يميلون إلى أن يكونون أكثر انطواء وعزلة ومن ثم إخفاء لداهم ومشاعرهم.

ومن جانب آخر ربما تعزى أيضاً تفسير نتيجة هذه الدراسة إلى اختلاف المراحل العمرية التي يمر فيها الأفراد؛ وبالرجوع إلى ما أشار إليه (٢٠١٥) Laeron et al. أن السمات الشخصية الرئيسية لإخفاء الذات يمكن الوصول إليها بوعي، وهي بذلك تختلف عن الأسرار اللاواعية الناتجة عن القمع والانكار؛ كما يمكن إبقائها مخفية بنشاط، فالإخفاء يعمل

الإفصاح والتصريحات

ليس لدى المؤلف أي مصالح مالية أو غير مالية ذات صلة للكشف عنها. ويُقرُّ الباحث بعدم وجود تضارب مصالح مع أي شخص أو أي جهة نتيجة إجراء هذا البحث، ويُقرُّ أن جميع الإجراءات والبيانات التي تم جمعها كانت محايدة، وليس لها أي تأثير مادي أو معنوي على أحد.

الوصول المفتوح

هذه المقالة مرخصة بموجب ترخيص اسناد الابداع، التشاركي غير تجاري ٤.٠ الدولي (CC BY- NC 4.0)، الذي يسمح بالاستخدام والمشاركة والتعديل والتوزيع وإعادة الإنتاج بأي وسيلة أو تنسيق، طالما أنك تمنح الاعتماد المناسب للمؤلف (المؤلفين) الأصليين. والمصدر، قم بتوفير رابط لترخيص المشاع الإبداعي، ووضح ما إذا تم إجراء تغييرات. يتم تضمين الصور أو المواد الأخرى التابعة لجهات خارجية في هذه المقالة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقالة، إلا إذا تمت الإشارة إلى خلاف ذلك في جزء المواد. إذا لم يتم تضمين المادة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقال وكان الاستخدام المقصود غير مسموح به بموجب اللوائح القانونية أو يتجاوز الاستخدام المسموح به، فسوف تحتاج إلى الحصول على إذن مباشر من صاحب حقوق الطبع والنشر. لعرض نسخة من هذا الترخيص، قم بزيارة:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

المراجع

- الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية المعدلة، *مجلة التربية*، جامعة الازهر، ٢٠٠٨، (١)، ٢٦٠-١٦١
- الشراري، هدى. (٢٠٢١). إخفاء الذات لدى الطلبة الجامعيين: دراسة نظرية العلوم التربوية، ٢٩ (٣)، ٤٣-٥٧.
- صديق، أحمد سمير. (٢٠١٩). نمذجة العلاقات السببية بين صورة الجسم والألكسيسيميا واضطرابات الأكل لدى المراهقات. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، (٥٨)، ٦١-١٢٢.
- العاسمي، رياض. (٢٠١٦). *علم الامراض النفسية*. عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- عباس، لينا والزبون، سليم. (٢٠١٢). مظاهر التشوه الوهمي للجسد وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية. *دراسات العلوم التربوية*، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، ٣٩ (٢)، ٣٩٤-٤٠٩.
- عبد الحميد، ميس والشامخ، بسمة. (٢٠٢٣). إخفاء الذات لدى المراهقين. *مجلة المستنصرية للعلوم الإنسانية*، كلية التربية، ٤١٢-٤١٩.
- عبد النبي، سامية. (٢٠٠٨). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة ن طلاب الجامعة. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، كلية التربية، جامعة المنوفية، ٢٣ (١)، ١٨٦-٢٣٥.
- عدواني، حنان وأبو ضيف، نادية. (٢٠٢٣). بناء مقياس الرضا عن صورة الجسم وتقدير خصائصه السيكومترية على عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا الممارسين للنشاط البدني المكيف. *مجلة دراسات تربوية ونفسية*، جامعة قاصدي مرباح، ١٦ (١)، ٤٩٩-٥١٠.
- العظامات، عمر عطا الله والزين، ميس أنور. (٢٠٢٥). درجة الاسهام النسبي لإدمان مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية*، ٨ (٣)، ٣١٧٠٣٥٧.
- علي، نظير سليمان. (٢٠٢٦). إخفاء الذات وعلاقته بقلق التفاعل لدى طلاب المرحلة الإعدادية. *مجلة الدراسات الإنسانية*، جامعة كركوك، عمارة، نيرمين. (٢٠٢٢). دور إخفاء الذات وعدم المرونة النفسية في التنبؤ بالليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، *مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية*، جامعة المنوفية، كلية الآداب، ٢٤ (٧٠)، ١-٤٧.
- الفرحان، علي. (٢٠٢٥). معدلات انتشار القلق الاجتماعي لدى عينة من شباب الجامعات: دراسة وصفية في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الارشاد النفسي*، ٨٢ (٣)، ٥٨٩٠٦٢١.
- الفقي، إسماعيل والبقي، أمينة. (٢٠١٧). النماذج والنظريات المفسرة للتحيزات المعرفية في القلق الاجتماعي. *مجلة كلية التربية*، جامعة طانطا، ٦٨ (٤)، ٢٤٢-٢٦٧.
- محمد، سماح. (٢٠٢٠). نمذجة العلاقات السببية بين الكمالية العصابية وإخفاء الذات والاتجاهات نحو السعي للالتماس المساعدة النفسية لدى طلاب التربية الخاصة. *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، ٣٤ (٣)، ١٥٤-١٥.
- هادي، مازن عبد الكاظم ومولي، حيدر كاظم. (٢٠٢١). التجنب الانفعالي وعلاقته بإخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة العلوم الإنسانية*، (٢٨)، ١-٢٦.
- الهني، مريم. (٢٠٢٤). صورة الجسم كمتنبئ بالاكتئاب النفسي لدى عينة من طالبات كلية الطب جامعة مصراته، *المجلة الافرو الاسيوية للبحث العلمي*، ٢٤٩-٢٦٣

أبو بكر، نشوى. (٢٠١٥). صورة الجسم وفاعلية الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة القصيم. *مجلة الارشاد النفسي*، ٤١ ع ٤١، ٣٢٥-٣٥٤.

أبو حشيش، حسن. (٢٠٢٣). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين: دراسة تنبؤية، *مجلة كلية التربية*، جامعة بني سويف، (٢)، ٦٢٤-٦٨٠.

الأنصاري، خولة. (٢٠٢٠). اضطراب تشوه الجسد وعلاقته بالقلق الاجتماعي. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*، (١٢)، ١، ٢٣٣-٢٦٩.

بشري، صمويل والجنادي، مديحة وكامل، ولاء. (٢٠٢٢). تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم. *مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي*، جامعة أسيوط، (٥)، ٣ ع ٧٤-١١٤.

بوراس، هوارية. (٢٠١٧). *علاقة كل من الكمالية والمخططات الذاتية بأعراض اضطراب تشوه الجسد لدى عينة من طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح-ورقلة*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة.

الحانوتي، سعدي. (٢٠١٧). *الاضطرابات العصابية*. العبيكان: المملكة العربية السعودية.

خشبة، فاطمة والبدوي، غفاف. (٢٠٢٥). نمذجة العلاقات المتعددة المجموعات بين إخفاء الذات والمرونة النفسية والتفكير الانتحاري لدى طلبة

- Kuckertz, M., Hannah Carter, H., & Ichiyama, M. (2021). Perceptions of parent behavior and self-concealment in emerging adults. *Journal of Student Research*, 10(2), 1-14.
- Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., & Ayzenberg, R. (2015). Self-Concealment: Integrative Review and Working Model, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34 (8), 705-729.
- Leavitt, V., Bae, C., Shinohara, R., Weinstein, S., Schmidt, H., Aoun, S., Solomon, A. (2024). Diagnosis behaviors and disclosure beliefs are associated with health and quality of life in people with multiple sclerosis. *Multiple sclerosis and Related Disorders*, 87(105628), 1-5
- Malik, S., Ghayas, S., Khalid, S., (2022). The relationship between academic perfectionism and depression: the role of self-hidden behavior among students. *Pakistan Journal of Education*, 39(2), 35-52
- Maroko, M., Nyamugoro, N. & Gathoni, N. (2015). Relationship between self-concealment and attitudes toward seeking voluntary counseling and testing among students: a case of Kenyatta University. Kenya. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 3 (2), 8-15.
- Phillips KA, Pinto A, Hart AS, Coles ME, Eisen JL, Menard W, et al (2012) A comparison of insight in body dysmorphic disorder and obsessive-compulsive disorder. *J Psychiatr Res*;46:1293-9
- Pope CG, Pope HG, Menard W, Fay C, Olivardia R. Phillips KA, et al (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*;2:395-400
- Rodgers, R., Franco, D., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., & Lowy, A. (2017). Body images in emerging adults: The protective role of Self-compassion. *Body image*. 22, 148-155.
- Swami, V., Todd, J., Robinson, G., & Furnham, A. (2021). Self-compassion mediates the relationship between COVID-19-related stress and body image disturbance: Evidence from the United Kingdom under lockdown. *Personality and Individuality Differences*, 183, 60-66
- Topkaya, N., Şahin, E., & Gencoglu, C. (2019). Üniversite Öğrencilerinin kendini saklamayı ilişkili değişkenler: cinsiyet, psikolojik yardım alma deneyimi, benlik saygısı ve saygınlığını yitirme kaygısı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi Journal of Higher Education and Science*, 9 (1), 192-204.

Reference

- Aderka, I. M., Gutner, C. A., Lazaro, A., Hermesh, H., Hofmann, S. G., & Marom, S. (2014). Body image in social anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, and panic disorder. *Body image*, 11 (1), 51-56,
- Alhazmi, F.H., Algamdi, WMA., Alzahrani, A.A., & Alotaibi, A. A. M. (2020). Social anxiety disorder among medical students at Taibah University, Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(2), 1037-1-42>
- Allen, L., Roberts, C., Zimmer-Gembeck, M., & Farrell, L., (2020). Exploring the relationship between Self-compassion and body dysmorphic symptoms in adolescents, *Journal of Obsessive- Compulsive and Related Disorder*, 25, 1-8.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: Author.
- Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E., & Harriger, J.A. (2021). The effects of fit inspiration and Self-compassion Instagram posts on body image and Self-compassion in men and women. *Body Image*, 37, 14-27.
- Chen, X., MA, Q., Pang, X., Yang, H., Ye, Z., Yang, C., & He, C., (2023a). Mediating effect of self-esteem on cyberbullying and internet addiction in college students: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(406), 1-6
- Ding, Q., Wei, H., Zhang, Y. X., & Zhou, Z. K. (2016). Self-concealment and Internet addiction: Multiple mediating effect of social anxiety and loneliness. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 24 (2), 293-297.
- Harfush, S., Moussa, A., & Hassan. (2023). Role of alexithymia and self-concealment in predicting readiness to change among patients with Substance use disorders. *Port Said Scientific Journal of Nursing*, 10(2), 50-13.
- Kelly, D. & Rice, S. (2020). Dispositional connectedness and depressive symptoms among help-seeking outpatients: the mediating role of self-concealment. *European journal of Psychiatry*, 34(4), 219-222.
- Kever, A., Riley, C., & Leavitt, M. (2022). Diagnosis concealment is associated with psychosocial outcomes in persons with multiple sclerosis. *Mult Scler*, 28(8), 1311-1314.