

تأثير وصمة العار المرتبطة بالحيز: دراسة إسبانية تكشف عن أبعاد اجتماعية مهمة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير وصمة العار المرتبطة بالحيز: دراسة إسبانية تكشف عن أبعاد اجتماعية مهمة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120354>

تخيل أنك طالبة في المدرسة، وتشعرين بألم الدورة الشهرية، وتحتاجين إلى الذهاب إلى الحمام بشكل متكرر. هل ستشعرين بالراحة في طلب الإذن من معلمك؟ أم ستخفين الأمر خوفاً من السخرية أو الإحراج؟ هذا السيناريو، الذي تعيشه ملايين النساء والفتيات حول العالم، يكشف عن وجه خفي من التمييز الاجتماعي: وصمة العار المرتبطة بالدورة الشهرية.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة Sánchez-López، بدراسة شاملة لتقصي مدى انتشار وصمة العار المرتبطة بالدورة الشهرية في إسبانيا، وكيف تؤثر هذه الوصمة على مختلف جوانب حياة النساء والفتيات. لم يقتصر البحث على استطلاعات الرأي الكمية (التي تعتمد على جمع بيانات إحصائية من عدد كبير من المشاركين)، بل اعتمد أيضاً على مقابلات متعمقة نوعية (تتيح فهماً أعمق لتجارب الأفراد ومشاعرهم). شملت الدراسة عينة متنوعة من النساء والفتيات من مختلف الأعمار والخلفيات الاجتماعية والاقتصادية، بالإضافة إلى مقابلات مع متخصصين في الصحة والتعليم.

أدوات البحث

استخدم الباحثون استبيانات مصممة خصيصاً لقياس مستويات المعرفة حول الدورة الشهرية، والمواقف والمعتقدات السلبية المرتبطة بها، والتجارب الشخصية المتعلقة بالتمييز والإحراج. كما استخدموا دليلاً للمقابلات المتعمقة، يتضمن أسئلة مفتوحة تهدف إلى استكشاف تصورات المشاركات حول الدورة الشهرية، وكيف تؤثر هذه التصورات على سلوكهن وعلاقاتهن الاجتماعية. ركزت الأسئلة على مجالات مثل الوصول إلى المنتجات الصحية، ومناقشة الدورة الشهرية مع العائلة والأصدقاء، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والرياضية أثناء الدورة.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن وصمة العار المرتبطة بالدورة الشهرية لا تزال منتشرة على نطاق واسع في إسبانيا، على الرغم من التقدم الذي تم إحرازه في مجال المساواة بين الجنسين. كشفت الاستبيانات أن نسبة كبيرة من النساء والفتيات يشعرن بالحرج أو الخجل من الحديث عن الدورة الشهرية، حتى مع المقربين إليهن. وأظهرت المقابلات المتعمقة أن هذه الوصمة تؤدي إلى العديد من المشكلات، بما في ذلك التأخر في طلب الرعاية الصحية، وتجنب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والرياضية، والشعور بالعزلة والتمييز.

أشارت الدراسة أيضاً إلى أن وصمة العار تتفاقم في بعض السياقات، مثل المدارس وأماكن العمل. أفادت العديد من الطالبات بأنهن يشعرن بعدم الارتياح في طلب الإذن بالذهاب إلى الحمام أثناء الدورة الشهرية، خوفاً من السخرية أو الإحراج. كما ذكرت بعض النساء بأنهن تعرضن للتمييز في مكان العمل بسبب الدورة الشهرية، مثل عدم منحهن إجازة مرضية أو عدم السماح لهن بأداء بعض المهام.

من المثير للاهتمام أن الدراسة وجدت اختلافات في مستويات وصمة العار بين الأجيال المختلفة. يبدو أن الأجيال الشابة أكثر انفتاحاً على الحديث عن الدورة الشهرية، ولكنها لا تزال تواجه بعض التحديات، مثل نقص التثقيف الصحي الشامل في المدارس.

تداعيات البحث

تؤكد هذه النتائج على الحاجة الماسة إلى الاعتراف بالدورة الشهرية كقضية صحية عامة مهمة، تتطلب اهتماماً هيكلياً

ومؤسسياً. لا يمكن معالجة وصمة العار المرتبطة بالدورة الشهرية من خلال التركيز على المسؤولية الفردية، بل يجب أن يشمل ذلك تغييرات في السياسات والممارسات الاجتماعية.

يدعو الباحثون إلى توفير تثقيف صحي شامل حول الدورة الشهرية في المدارس، وتدريب المعلمين والموظفين في أماكن العمل على التعامل مع هذه القضية بحساسية واحترام. كما يشددون على أهمية توفير الوصول إلى المنتجات الصحية بأسعار معقولة، وضمان توفير مرافق صحية مناسبة في الأماكن العامة. بالإضافة إلى ذلك، يوصون بتشجيع الحوار المفتوح والصادق حول الدورة الشهرية في وسائل الإعلام والمجتمع، بهدف كسر الحواجز النفسية والاجتماعية التي تعيق تقدم النساء والفتيات.

إن معالجة وصمة العار المرتبطة بالدورة الشهرية ليست مجرد مسألة عدالة اجتماعية، بل هي أيضاً مسألة صحة عامة. فالوصمة تؤدي إلى تأخير طلب الرعاية الصحية، وتفاقم المشكلات الصحية المرتبطة بالدورة الشهرية، وتقليل جودة حياة النساء والفتيات. من خلال العمل معاً، يمكننا بناء مجتمع أكثر شمولاً واحتراماً، حيث تتمكن جميع النساء والفتيات من عيش حياتهن بكرامة وصحة.

Reference

Sánchez-López S. (2026). *Mapping the social impact of menstrual stigma in Spain*. BMC Women s Health, 26(1), 73-73

DOI: [10.1186/s12905-025-04168-2](https://doi.org/10.1186/s12905-025-04168-2)