



جامعة 20 أوت 1955 سكيدة

كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية

قسم علم النفس

استعمال المراهقات المفرط لفلاتر التصوير وعلاقته بصورة الجسم دراسة ميدانية بمدينة سكيدة

مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

إشراف

بومدين سليمان

إعداد الطلبة

- بن جامع خلود
- بن يوسف لبنى

لجنة المناقشة

الجامعة	الصفة	الرتبة العلمية	الأستاذ
جامعة 20 أوت 1955 سكيدة	رئيسا	أستاذ مساعد (أ)	جامعي طارق
جامعة 20 أوت 1955 سكيدة	مشرفا و مقررا	أستاذ التعليم العالي	بومدين سليمان
جامعة 20 أوت 1955 سكيدة	ممتحنا	أستاذ مساعد (أ)	مقدم محمد

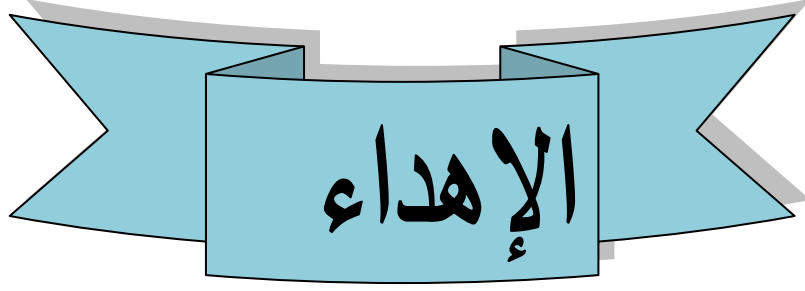
السنة الجامعية 2024/2023

الشكر

الحمد لله رب العالمين .تبارك وتعالى له الكمال وحده
والصلاة والسلام على سيدنا محمد نبيه ورسوله الأمين
وعلى سائر الأنبياء والمرسلين
أحمد الله تعالى الذي بارك لنا في إتمام بحثنا هذا
ونتقدم بجزيل الشكر وخالص الامتنان إلى أستاذنا المشرف الدكتور

" بومدين سليمان "

الذي له الفضل - بعد الله تعالى - في إتمام هذا البحث فله منا كل الشكر والعرفان
ونتوجه بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذتنا الأفاضل أعضاء اللجنة الذين شرفونا بالمناقشة وكل الأساتذة
والعاملين بقسم علم النفس
كما نشكر كل من ساعدنا أو أعاننا على إنجاز هذا البحث ، فلهم في النفس منزلة وإن لم يسعف المقام
لذكرهم فهم أهل للفضل والخير والشكر



ما سلكننا البدايات إلا بتيسيره وما بلغنا النهايات إلا بتوفيقه وما حققنا الغايات إلا بفضلته

فالحمد لله الذي وفقنا لتتمة هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية

نهدي هذا النجاح لأنفسنا أولاً ثم إلى كل من سعى معنا لإتمام هذه المسيرة دمت لنا سنداً

إلى من كلله الله بالهبة والوقار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار إلى من حصد الأشواك عن دربي

" أبي الغالي "

إلى ملاكي في الحياة إلى معنى الحب والحنان والتفاني إلى بسملة الحياة وسر الوجود

" أمي الغالية "

إلى من شد الله بهم عضدي فكانوا خير معين

" إخواني وأخواتي "

إلى كل من مد يد العون والسند إلى كل حامل علم ودارس معرفة

الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين استعمال المراهقات لفلاتر التصوير بصورة أجسامهن ، وسلوكيات التجنب الاجتماعي لديهن ، ولقد اعتمدنا في جمعنا لبيانات الدراسة على المنهج الوصفي لارتباطي ، بالاستناد إلى المقابلة النصف موجهة ، مقياس تشوه صورة الجسم ، مقياس الميل إلى تحرير الصور ، مقياس الرضا عن صورة الجسم ، على عينة اختارت بطريقة قصدية عددها 36 مراهقة ، وتم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون وخلصت دراستنا إلى :

- هناك علاقة ايجابية متوسطة بين تشوه صورة الجسم واستعمال فلاتر تحرير الصور التجميلية .
- هناك علاقة ايجابية قوية بين تشوه صورة الجسم وسلوكيات التجنب الاجتماعي .
- هناك علاقة ايجابية متوسطة بين الرضا عن صورة الجسم واستعمال فلاتر تحرير الصور التجميلية .

Abstract :

This Study aimed to find out the relationship between teenage girls use of photographic filters with their body image and their social avoidance behaviors .In collecting study data ,we relied on the descriptive ,correlational approach Based on a semi-directed interview , the body image distortion scale , the tendency to edit pictures scale , and the body image satisfaction scale , on a sample of 36 teenage girls chosen in a purposive manner , and the following Statistical methods were relied upon : arithmetic mean , standard deviation , Pearson correlation coefficient , and we reached the following results :

- There is a moderate positive relationship between distorted body image and the use of cosmetic photo editing filters .
 - There is a strong positive relationship between distorted body image and social avoidance behaviors .
- There is a moderate positive relationship between satisfaction with body image and the use of cosmetic photo editing filters .

فهرس المحتويات

أ.....	الشكر
ب.....	الإهداء
ج.....	ملخص الدراسة
د.....	فهرس البحث
ه.....	فهرس الجداول
و.....	فهرس الملاحق
1ص.....	مقدمة البحث

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام لموضوع الدراسة

4ص.....	1- دوافع اختيار الموضوع
4ص.....	2- أهداف الدراسة
4ص.....	3- أهمية الدراسة
5ص.....	4- الإشكالية
6ص.....	5- الفرضيات
6ص.....	6- مفاهيم الدراسة
7ص.....	7- الدراسات السابقة
8ص.....	8- التعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني : المراهقة

10ص.....	تمهيد
11ص.....	1- مفهوم المراهقة
12ص.....	2- مراحل المراهقة
13ص.....	3- مظاهر المراهقة في فترة النمو
13ص.....	4- العوامل المحددة لشكل المراهقة
14ص.....	5- أهم المتغيرات الجسمية لدى المراهقة
15ص.....	6- صورة الجسم لدى المراهق
16ص.....	7- النماذج النظرية التفسيرية للمراهقة
17ص.....	8- أهمية مرحلة المراهقة
18ص.....	خلاصة

الفصل الثالث : صورة الجسم

تمهيد	ص20
1- مفهوم صورة الجسم	ص21
2- مفهوم اضطراب تشوه صورة الجسم	ص22
3- مفهوم الرضا عن صورة الجسم	ص23
4- مكونات صورة الجسم	ص23
5- أنواع صورة الجسم	ص24
6- أبعاد صورة الجسم	ص24
7- العوامل التي تؤدي في تكوين ونمو صورة الجسم.....	ص26
8- أسباب اضطراب صورة الجسم	ص27
9- الآثار النفسية والجسدية لصورة الجسم	ص28
10- النماذج النظرية التفسيرية لصورة الجسم	ص29
11- أهمية صورة الجسم	ص30
خلاصة	ص31

الفصل الرابع : فلاتر التصوير

تمهيد	ص33
1- مفهوم فلاتر التصوير	ص34
2- أهم تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي التي تحتوي على فلاتر التصوير	ص35
3- تأثير فلاتر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية	ص36
4- تأثير جائحة كورونا في استخدام الفلاتر وتطبيقات تعديل الصور	ص36
5- أكثر الفئات استخداما لفلاتر التصوير	ص37
6- الآثار السلبية لفلاتر التصوير	ص38
خلاصة	ص39

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس : إجراءات منهجية

تمهيد	ص42
1- الدراسة الاستطلاعية	ص43
2- حدود الدراسة	ص43
3- منهج الدراسة	ص43
4- تقديم أدوات الدراسة	ص44

5- تقديم عينات الدراسةص47

خلاصةص48

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيدص50

1- تحليل نتائج المقابلةص51 - 54

2- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولىص55

3- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانيةص56

4- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثةص58

خلاصةص59

خاتمةص60

قائمة المصادر والمراجعص61 - 63

الملاحقص64 - 70

فهرس الجداول

1- جدول يوضح أهم التغيرات الجسمية لدى المراهقص14

2- جدول يوضح تقديم عينات الدراسةص47

3- جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب السنص51

4- جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليميص51

5- جدول يوضح استعمال مواقع التواصل الاجتماعيص52

6- جدول يوضح الميل لالتقاط الصورص52

7- جدول يوضح الميل إلى وضع الصور ستوري وستاتيص52

8- جدول يوضح التطبيقات الأكثر استعمالا في التصويرص53

9- جدول يوضح الميل لتصوير بالفلتر أو الكاميرا العاديةص53

10- جدول يوضح إمكانية التخلي عن الفلترص54

11- جدول يوضح إعجاب الشخص لصورته في المرآةص54

12- جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس تشوه صورة الجسم ومقياس الميل إلى

تحرير الصورص55

13- جدول يوضح معامل الارتباط بيرسون لمقياس تشوه صورة الجسم ومقياس الميل إلى تحرير الصور

.....ص55

14- جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس تشوه صورة الجسم وبعد التجنب

الاجتماعيص56

- 15- جدول يوضح معامل الارتباط بيرسون لمقياس تشوه صورة الجسم و وبعد التجنب الاجتماعي
ص56.....
- 16- جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الرضا عن صورة الجسم ومقياس
الميل إلى تحرير الصور.....ص57
- 17- جدول يوضح معامل الارتباط بيرسون لمقياس الرضا عن صورة الجسم ومقياس الميل إلى تحرير
الصور.....ص57

فهرس الملاحق

- 1- مقياس تشوه صورة الجسمص64 - 65
- 2- مقياس الميل إلى تحرير صورةص66 - 67
- 3- مقياس الرضا عن صورة الجسمص68 - 69
- 4- دليل المقابلة.....ص70

مقدمة

لقد شهد العالم في منتصف القرن العشرين نقلة نوعية خاصة على مستوى منصات التواصل الاجتماعي ، حيث ظهرت بصيحات جديدة ومبتكرة لما تحتويه من مزايا وخصائص حيث أثرت على جميع شرائح المجتمع خاصة المراهقين منهم باعتبارهم الفئة الحساسة لما تظهر عليهم من تغيرات فيزيولوجية وجسدية في هذه الفترة وبالتالي فإنهم يلجئون للاستعمال الفلاتر التصوير لما تمتاز به من مميزات تجعل البشرة أكثر صفاء ، والعيون ملونة وواسعة ، الأنف صغير ، ورغم أن هذه الفلاتر لم تتعدى العشر أعوام على ظهورها إلا أنها لاقت استحسان على مواقع التواصل الاجتماعي يستخدمها جميع الفئات خاصة المراهقين لمواكبة معايير الجمال المتغيرة ، فتأثروا بها و أصبحوا مدمنين على استخدامها بشكل مفرط فظهرت عليهم عدة أعراض جراء ذلك كعدم القدرة على الإعجاب بالنفس ، الاكتئاب ، اضطراب المزاج ، و اللجوء المفرط إلى عمليات التجميل والتي أصبحت منتشرة بكثرة خاصة في الأيون الأخيرة بالإضافة إلى اضطراب "ديسمورفوبيا" وهو عدم رضا الشخص عن نفسه ومظهره وقد زادت هذه الاضطرابات بنسبة 70 % مع انتشار هوس الفلاتر على مواقع التواصل الاجتماعي ، حيث أكد أطباء من الأكاديمية الأمريكية أن دافع 55 % من زوار عياداتهم هو الظهور بشكل أفضل في صور السلفي ، فرغم أن الفلاتر صممت عبر منصات التواصل الاجتماعي ، لتعزيز الصور وجعلها أكثر جمالا وجاذبية ، تحولت اليوم لأداة تلغي الهوية الحقيقية للفرد وتقوم بتغيير شكله من أجل كسب أكبر قدر من التفاعل والإعجاب من المحيطين كما تقوم الفلاتر بتعزيز العدوانية والمقارنة الاجتماعية وتلغي الهوية الحقيقية للفرد من خلال هوس العناية بالجمال والبحث عن وسائل لتغيير الشكل وبالتالي فإنهم يلجئون لاستعمال فلاتر التصوير التجميلية لما تحتويه من مزايا التي وضعت معايير جمالية محددة على أنها معايير عالمية للجمال ، فأصبح المراهق يقارن بين الصورة الحقيقية والصورة المفلترة لتحقيق الرضا عن صورة الجسم .

وعلى هذا الأساس جاءت دراستنا الحالية لتعرف على تأثير فلاتر التصوير التجميلية على صورة الجسم لدى المراهقات . وقد تضمنت هذه الدراسة إطارين ، إطار نظري و إطار تطبيقي حيث أن الإطار النظري تضمن أربعة فصول والإطار التطبيقي تضمن فصلين .

الجانب النظري : (أربع فصول) ، الجانب التطبيقي : (فصلين)

الفصل الأول :الذي تضمن الإطار العام لموضوع الدراسة والذي جاء فيه دوافع الدراسة والأهداف والأهمية إضافة إلى الإشكالية والفرضيات .


الفصل الثاني : الذي جاء فيه مفهوم المراهقة مراحل المراهقة مظاهر فترة النمو والعوامل المحددة للمراهقة وصورة الجسم عند المراهق إضافة إلى أهمية مرحلة المراهقة .

الفصل الثالث : والذي جاء فيه مفهوم صورة الجسم مكونات صورة الجسم أنواع وأبعاد صورة الجسم العوامل التي تؤثر في تكوين صورة الجسم الآثار النفسية والاجتماعية لصورة الجسم إضافة إلى أهمية صورة الجسم .

الفصل الرابع : والذي جاء فيه مفهوم فلاتر التصوير أهم تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي التي تحتوي على فلاتر التصوير و تأثير هذه الفلاتر على الصحة النفسية وأكثر الفئات استخداما لها إضافة إلى الآثار السلبية لفلاتر التصوير.

الفصل الخامس : والذي يتضمن حدود الدراسة إضافة إلى منهج وأدوات وتقديم عينات الدراسة .

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات وخاتمة .



الجانب
النظري

الفصل الأول : الإطار العام لموضوع الدراسة

- 1-دوافع اختيار الموضوع
- 2- لأهداف الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- الإشكالية
- 5- الفرضيات
- 6- مفاهيم الدراسة
- 7- الدراسات السابقة
- 8- التعقيب على الدراسات السابقة

1- دوافع اختيار الموضوع :

- دوافع ذاتية :
- الميول الشخصية للتعرف على مدى تأثير فلتر التصوير على المراهقات .
- محاولة كشف الأسباب التي تدفع بالمراهقات لاستعمال فلتر التصوير .
- دوافع موضوعية :
- قلة الدراسات التي تهتم بالدور الكبير الذي تلعبه فلتر التصوير والتأثير على المراهقات .
- التزايد الكبير لمستخدمي هذه الفلاتر مما يستدعي البحث والدراسة.

2- أهداف الدراسة:

- الكشف عن الحالة النفسية للمراهقات اللواتي يستعملن فلتر التصوير بكثرة ومدى انشغالهن بمظهر أجسامهن .
- الكشف عن النظرة التي ترى بها المراهقات صورة أجسادهن وعلاقتها باستخدام الفلاتر .
- الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم وسلوكيات التجنب الاجتماعي .

3- أهمية الدراسة :

تكتسي صورة الجسم لدى المراهقات أهمية بالغة فهذه المرحلة هي مرحلة ميلاد جديدة ، ففيها تولى أهمية كبيرة للمظهر الخارجي وخاصة لدى الإناث ، وما زاد الأمر تعقيدا ظهور تكنولوجيا حديثة تشجع على بعض الممارسات كاستعمال الفلاتر ، الأمر الذي يخلق فجوة بين الصورة الحقيقية لدى المراهق والصورة المرغوبة كما تقترحها هذه التكنولوجيا ، الأمر الذي قد يفضي إلى بعض الاضطرابات النفسية كعدم تقبل الصورة الحقيقية لجسمه أو محاولة تعديلها ، كما نلاحظ ذلك في كثير من دول العالم التي انتشرت بها الجراحة التجميلية وأدت في بعض الحالات إلى نتائج وخيمة في الوسط الفني .

4- الإشكالية :

حياة الإنسان عبارة عن مراحل متتالية ومتتابعة منذ ولادته إلى غاية وفاته ولكل مرحلة من هذه المراحل خصائصها وتغييراتها المختلفة ومن أهم هذه المراحل ، هناك مرحلة المراهقة إذ تعتبر من أهم مراحل النمو الحساسة التي يمر بها الإنسان نظرا للتغيرات الجسدية والنفسية التي تطرأ عليها وتنعكس على المعاش النفسي للمراهق ، من تغيرات نمائية سريعة في الجسم من حيث الطول ، الوزن ، العضلات وملامح الوجه وهذه التغيرات يكون لها نتائج على تصرفات المراهقين وتتمثل الفكرة التي يحملها على جسمه والانطباعات التي يحملها الآخرون سلبا أو إيجابا .

فهي تعتبر من أكثر المراحل اهتماما بصورة الجسم التي تؤثر على نمو الشخصية وتطورها ، فقد يحمل الشخص فكرة سلبية أو ايجابية عن مظهره الجسدي لهذا يعتبر مصدر قلق وتوتر .

ونظرا لظهور التطور الرقمي في العالم الافتراضي الذي أثر على التواصل الإنساني بشكل عام وعلى فكرة الفرد عن ذاته بشكل خاص ، أصبح الشخص متأثر بمدى تقبله لجسده مقارنة بتأثيرات فلاتر الصور المتوفرة في بعض برامج وتطبيقات التواصل الاجتماعي ، فقدمت هذه الفلاتر صورة نمطية بمقاييس جمالية محددة بتمييز معايير معينة موحدة على أنها قيم جمالية ، كإشراقه ونظارة الوجه ، صفاء وإبراز الوجنتين و تعديل لون البشرة ، فالمقارنة بين الصورة الأصلية والصورة المفلترة أصبح يدخل الشخص في دوامة من الأفكار السلبية ، فاستخدام الفلاتر التجميلية لتصفية الصور على مختلف المنصات الرقمية ، أصبح أمرا مسلما لدى الكثير من المراهقين وخاصة المراهقات منهم ، فالإناث في مرحلة المراهقة نجدهم أكثر اهتماما بشكلهم الجسدي نتيجة التغيرات المختلفة التي تظهر على أجسامهم ، ومع ظهور هذه الفلاتر أصبحت المراهقات يتأثرن بالصورة المفلترة وهذا ما زاد عدم إعجابهن بصورهن وقلة الثقة في جمالهن وتعكير حالتهم النفسية .

فأكدت بعض الدراسات أن 80 % من الفتيات قبل بلوغهن سن الثالثة عشر يستخدمن الفلتر لتصوير .

(www.independentarabia.com.25/11/2023)

فقد أظهر استطلاع حديث أجرته منظمة "Girlguiding" الخيرية لإرشاد الفتيان والفتيات في المملكة المتحدة أن ثلث الفتيات والشابات لا ينشرن صورة سلفي لهن عبر الانترنت إلا بعد استخدام الفلتر لتغيير مظهرهن ، كما أن 39 % من اللواتي شاركن في الاستطلاع والبالغ عددهن 1437 ممن تتراوح أعمارهن بين 11 و 21 سنة ، يشعرن بالضيق لأنه ليس بمقدورهن أن يظهرن في الحياة الواقعية كما هن على الانترنت (www.alanba.com.BBCNews 25/11/2023.)

وعلى ضوء الدراسات السابقة التي أطلعنا عليها وعلى ضوء احتكاكاتنا الشخصية في الحياة اليومية يجيء بحثنا هذا للإجابة على التساؤلات التالي :

- هل هناك علاقة بين صورة الجسم واستخدام فلاتر تحرير الصور التجميلية ؟
- ما العلاقة بين تشوه صورة الجسم واستخدام فلاتر تحرير الصور التجميلية ؟
- ما علاقة تشوه صورة الجسم لدى المراهقات بسلوكيات التجنب الاجتماعي ؟
- ما العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم واستخدام فلاتر تحرير الصور التجميلية ؟

5- الفرضيات :**● الفرضية العامة :**

- هناك علاقة ايجابية بين صورة الجسم واستخدام فلاتر تحرير الصور التجميلية .

● الفرضية الجزئية الأولى :

- هناك علاقة ايجابية بين تشوه صورة الجسم واستخدام فلاتر تحرير الصور التجميلية .

● الفرضية الجزئية الثانية :

- توجد علاقة ايجابية بين تشوه صورة الجسم وسلوكيات التجنب الاجتماعي لدى المراهقات .

● الفرضية الجزئية الثالثة :

- هناك علاقة ايجابية بين الرضا عن صورة الجسم واستخدام فلاتر تحرير الصور التجميلية .

6- مفاهيم الدراسة :**اضطراب تشوه صورة الجسم Body image disorder :**

عرفه مجدي محمد الدسوقي (2006) : يعد اضطراب صورة الجسم شكلا من أشكال الاضطرابات النفسية ، والتي يكون فيها عدم الرضا عن المظهر الجسمي هو السمة الأساسية المحددة ، وهذا الاضطراب الجسماني تم إدراجه حديثا في الدليل التشخيصي الإحصائي الثالث المعدل للاضطرابات النفسية ، وإضافة الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع محكا يقضي بأن انشغال الفرد يجب أن يكون حادا أو شديد بما يكفي أن يسبب خلا وظيفيا . ويأخذ هذا أشكال منها الإدراكي ، المعرفي ، الانفعالي والسلوكي الذي يرتبط بالاهتمامات بحجم الجسم . (محمد الطوير ، مفتاح التومي ، 2016 ، ص . 15) .
يقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس اضطراب تشوه صورة الجسم .

● الرضا عن صورة الجسم the Body image Satisfaction :

الصورة الذهنية الإيجابية التي يدركها الإنسان عن جسده وتتضمن مشاعره وأفكاره ومدى قبوله لهيئته ووزنه وصورته والتي تؤثر وتتأثر بالنواحي الجسدية والصحية والنفسية والاجتماعية والقدرة على التكيف وقد تكون تلك الصورة الذهنية مطابقة للواقع أو غير مطابقة له . (محمد عمر تاج الدين ، 2021 ، ص . 576) .
يقاس بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس الرضا عن صورة الجسم .

● فلاتر تحرير الصور Photo – Editing :

يشمل استخدام التقنيات المتوفرة في معالجة الصور وتعديلها من أجل تحسينها من خلال تطبيقات وبرامج متخصصة لإدارة الصور من الكاميرات الرقمية والتي تستخدم لاقتصاص وإضافة لمسات وتأثيرات على الصور وتحريرها . (السبيعي ، د تا ، ص . 1881) .
يقاس بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس الميل إلى تحرير الصور .

7- الدراسات السابقة :

- دراسة عيد جلال أبو حمزة ، أسماء سالم العنزي (2020) .

- عنوان الدراسة : صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن صورة الجسم لدى مستخدمي السناب شات .
- هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف عما إذا كانت هناك علاقة بين مستوى تقدير الذات والرضا عن صورة الجسم لدى مستخدمي فلاتر السناب شات والتعرف عن مدى الرضا عن صورة الجسم ومستوى تقدير الذات عند مستخدمين فلاتر السناب شات .
- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من 320 فرد منهم 225 مستخدمين لفلاتر السناب شات و 95 غير مستخدمين لفلاتر السناب شات .
- أهم النتائج : أشارت النتائج أنه توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وصورة الجسم عند مستخدمي فلاتر السناب شات وأن الإناث لديهن تقدير ذات وصورة جسم سالبة أكثر من الذكور وأن الإناث اللواتي يستخدمن فلاتر السناب شات لديهن تقدير ذات وصورة جسم سلبية أكثر من اللواتي لا يستخدمن الفلاتر .

● دراسة أنفال محمد عمر تاج الدين (2021).

- عنوان الدراسة : الرضا عن صورة الجسد لدى عينة من مستخدمي فلاتر الصور التجميلية في تطبيقي السناب شات و الانستغرام وغير المستخدمين .
- هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا عن صورة الجسد لدى عينة من مستخدمي فلاتر التصوير التجميلية في تطبيقي السناب شات و الانستغرام .
- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من 1208 فرد أخترت عشوائيا .
- أهم النتائج : أشارت النتائج إلى أن عينة الدراسة يتصفون بارتفاع مستوى الرضا عن صورة الجسد ، ووجود فروق دالة احصائية بين مستخدمين لفلاتر تطبيقي السناب شات و الانستغرام وغير المستخدمين لصالح غير المستخدمين ، ووجود فروق دالة احصائية وفقا لنوع في مستوى الرضا عن صورة الجسد لدى عينة الدراسة من مستخدمي فلاتر تطبيقي السناب شات و انستغرام لصالح الذكور .

● دراسة فواز أيوب المومني , معاذ شحادة العمري (2022) .

- عنوان الدراسة : القدرة التنبؤية لاستخدام السلفي وسلوك تحرير الصور الذاتية في اضطراب تشوه الجسم لدى طلبة جامعة اليرموك .
- هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى كل من استخدام السلفي وسلوك تحرير الصور الذاتية في اضطراب تشوه صورة الجسم لدى طلبة جامعة اليرموك .
- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من 1720 طالب وطالبة موزعين 519 طالب و 1201 طالبة .
- أهم النتائج : أشارت النتائج أن مستوى استخدام السلفي وتحرير الصور لدى طلبة الجامعة كان متوسطا ، وأن نسبة انتشار اضطراب تشوه صورة الجسم بين الطلبة قد بلغ 20.3 % .

• دراسة رانيا السقاف (Rania ,Alsaggaf) (2021)

- عنوان الدراسة : تأثير فلتر التجميل في سناشات على معايير الجمال والصورة الذاتية نهج التناقض الذاتي
- هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن تصورات المرأة السعودية عن الجمال الذاتي وردود أفعالها اتجاه هذه الفلاتر التي تعمل على تحسين الوجه بدءاً من الرضا وحتى التناقض الذاتي .
- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من 10 نساء سعوديات .
- أهم النتائج : أظهرت النتائج تذبذباً في تصورات النساء حول تأثير الفلاتر على معايير الجمال من الفلاتر التي تركز فقط على المعايير المعروفة إلى الترويج لمعايير جديدة .

• دراسة Xu , Conroy, Reynolds ,Bathini , Lee (2023)

- عنوان الدراسة : العلاقة بين صورة الجسم واستخدام فلاتر TikTok , Beauty
- هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن الارتباطات بين الوقت الذي يقضيه على TikTok واستخدام المرشحات وتصورات الناس عن المرشحات واستخدامها
- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من 139 فرد .
- أهم النتائج : وجود علاقة ايجابية بين الوقت الذي يقضيه على TikTok واستخدام المرشحات ، الأشخاص الذين يفتقرون إلى الرضا عن صورة الذات هم أكثر عرضة لاستخدام المرشحات .

8- التعقيب على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أنها تتقاطع في كثير من الجوانب سواء ما يتعلق منها بالأدوات التي استعملت في جمع البيانات ، أو ما تعلق بالنتائج المتحصل عليها والتي لا تترك مجالاً لشك أن هناك علاقة بين صورة الجسم واستخدام فلاتر التصوير التجميلية .

الفصل الثاني : المراهقة

تمهيد

- 1- مفهوم المراهقة
 - 2- مراحل المراهقة
 - 3- مظاهر المراهقة في فترة النمو
 - 4- العوامل المحددة لشكل المراهقة
 - 5- أهم التغيرات الجسمية لدى المراهق
 - 6- صورة الجسم عند المراهق
 - 7- النماذج النظرية التفسيرية للمراهقة
 - 8- أهمية مرحلة المراهقة
- خلاصة

تمهيد :

يمر الإنسان بمرحلة مهمة في حياته هي مرحلة المراهقة وتعتبر من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان نظرا لتغيرات الفيزيولوجية التي تحدث فيها ، حيث تعرف على أنها مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ، كما أن هذه المرحلة من أصعب مراحل النمو التي يمر بها الإنسان والتي تكثر فيها الضغوط الداخلية والخارجية التي تؤثر على المراهق والتي تؤدي به إلى الوقوع في العديد من المشكلات ومن هنا تأتي أهمية مساعدة المراهق على بناء الفهم الكامل لطبيعة هذه المرحلة التي يمر بها وتحدث فيها كل هذه التغيرات وسنعرض في هذا الفصل أهم العناصر التي تحتوي على ملامح ومميزات هذه المرحلة وأهم الاتجاهات النظرية المفسرة لها وأهميتها .

1- مفهوم المراهقة :**• لغة :**

مرحلة من عمر الفرد تمتد من بداية البلوغ وحتى الثامنة عشر تقريبا ، وتتجلى نهاية المراهقة باكمال نسبي لعملية النمو ووصول هيئة جسم المراهق إلى صورة قريبة من جسم الراشد , فيأتي من الرهق أي اللحاق و غلام مراهق أي قارب للحلم , ورهق الحلم ، قاربه وتشمل المراهقة في جوهرها مجموعة التغيرات التي تصاحب أعضاء الجسم في مجال الطول والوزن والحجم ، فضلا عن التغيرات الفيزيولوجية ، والتي نقصد بها التغيرات في وظائف أعضاء الجسم .(الحجازي ، 1971 ، ص . ص . 341- 342) .

• اصطلاحا :

" المصطلح في اللغة اللاتينية Adolescence الأصل يعني النمو حتى بلوغ الرشد ، والمصطلح في اللغة الإنجليزية ، مشتق من الفعل اللاتيني Adolescence ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي و العقلي والانفعالي ، وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من عمر الفرد ، فهي تبدأ بحدوث البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى سن الرشد "(حمزاوي ، 2017 ، ص 110) .

" يرى إبراهيم قشقوش 1989 " أن مرحلة المراهقة مرحلة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية على السواء ، تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية وتصاحبها وتصاحبها تضمينات اجتماعية معينة " . (حمزاوي ، 2017 ، ص 112) .

"يقول رولف موس " : إن المراهقة تلك الفترة في حياة كل شخص تقع في نهاية الطفولة وبداية الرشد ، وقد تطول هذه الفترة أو تقصر أو يتفاوت مداها الزمني من مستوى اجتماعي واقتصادي وثقافي " . (والي ، 2015 ، ص 16) .

" مفهوم المراهقة في علم النفس "هي كلمة تدل على مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة أخرى من النمو (المراهقة) يتأهب فيها لمرحلة الرشد ، وهي تبدأ غالبا من سن البلوغ أي من سن 11 أو 12 من العمر وتنتهي عند سن 21 أو 22 سنة من العمر وقد تختلف في بدايتها ونهايتها حسب اختلاف المجتمعات والأفراد من حيث بلوغهم الجنسي .(الوافي ، 2009 ، ص 161) .

2- مراحل المراهقة :

يمر المراهق في نموه بثلاث مراحل ، اختلف العلماء في تحديد زمانها لكن الأغلبية تشير إلى المرحلة الأولى وهي المراهقة المبكرة تمتد من سن الثانية عشر إلى سن الخامسة عشر أما المراهقة المتوسطة فتبدأ من السادسة عشر إلى سن السابعة عشر وأما المراهقة المتأخرة تبدأ من سن الثانية عشر إلى سن الثامنة عشر إلى الواحد والعشرين سنة .

• مرحلة المراهقة المبكرة ما بين 12-15 سنة .

حسب ما جاء به "محمد رضا بشير " تزامن مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ وفي هذه المرحلة يهتم المراهق اهتماما كبير بمظهر جسمه وليس بمستغرب أن تسمع من المراهق تعليقات تدل على أنه يكره نفسه وفي هذه السن يمثل ضغط الأقران أهم ما يشغل بالمراهق .

وقد ذكر " محي الدين المختار " أن المراهق يلجأ الى التشبه بأقرانه وتقليدهم حتى يكون مقبولاً منهم ، وتتميز هذه المرحلة بجملة من الخصائص من أهمها الحساسية المفرطة للمراهق وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية ، وهي فترة لا تتعدى عامين ، حيث يتجه سلوك المراهق إلى عدم التفاعل مع الآخرين أي الميول إلى الانطواء ويصعب عليه التحكم في سلوكه الانفعالي ، حيث تبدأ في هذه المرحلة المظاهر الجسمية والعقلية ، الفيزيولوجية ، الانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور وتخفي السلوكيات الطفولية ، وهذا مايزيد من حساسية المراهق . (حملة ، 2018 ، ص . 41) .

● مرحلة المراهقة الوسطى ما بين 16-17 سنة :

حسب ما ذكره عبد السلام زهران " يلاحظ في هذه المرحلة استمرار النمو في جميع مظاهره وتسمى أحيانا هذه المرحلة مرحلة التأزم لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه والتكيف مع حاجاته النفسية والفيزيولوجية ولا يجد توضيحا لذلك ، يسمى سن " الغرابة و الارتباك " لأن هذا السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة . (حملة ، 2018 ، ص . 42)

● مرحلة المرحلة المتأخرة ما بين 18-21 سنة :

ذكر معوض أن هذه المرحلة غالبا ما تعرف بسن اللياقة ، لأن المراهق في هذه الفترة يحس بأنه محل أنظار الجميع ، ويبدأ المراهق في هذه المرحلة بالاتصال بالعالم الجديد ، عالم الكبار وتقليد سلوكهم . حيث يحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه مع هؤلاء الناضجين كما يحاول الابتعاد عن العزلة والانطواء وضبط النفس . (حملة ، 2018 ، ص . 42) .

3- مظاهر المراهقة في فترة النمو :

- التغيرات الجسمية : تتميز مرحلة المراهقة بوجود تغيرات جسمية متعددة المظاهر وهي كالتالي :

● الدماغ :

توجد في مرحلة المراهقة مرحلتين أساسيتين تشتمل على تغيرات عميقة في الدماغ فأول مراحل النمو تكون في سن 13 و 15 سنة حيث أن التغيرات التي تطرأ على قشرة المخ تسمح بتوسع الشبكة العصبية ، هذا ما يتيح الفرصة للدماغ لأخذ وعطاء طاقات أكبر، وهذا ما جعل المختصين في علم الأعصاب أمثال Kurt Fisher و Samuel Rose يؤكدان أن هذه التغيرات التي تطرأ على الدماغ تسمح للمراهق باكتساب الفكر المجرد والتقدم ضمن سيرورة نمو معرفية نوعية ، أما المرحلة الثانية فتظهر في سن 17 إلى غاية سن الرشد ، وتغيرات هذه المرحلة تمس الفص الجبهي وهي الجهة المخية المسؤولة على مراقبة الفكر المنطقي والتخطيط ، هذا ما يسمح للمراهق باكتساب القدرة على حل المشاكل بتحكيم المعرفة . (والي ، 2015 ، ص . 47) .

● الطول (القامة) :

من بين التغيرات التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي التحول في القامة الذي يرجع إلى ارتفاع معدل إفرازات هرمونات النمو في الجسم في هذه الفترة تصل الزيادة في القامة إلى 8 – 15 سم في السنة وتتواصل هذه الزيادة إلى أن تصل إلى قامة سن الرشد . (والي ، 2015 ، ص . 47) .

● **التغيرات المورفولوجيا :** إن مورفولوجيا المراهق وأجزاء جسمه تمر بعدة تغيرات متتابعة فغالبا ما تكون وثيرة النمو متدرجة من الأعلى إلى الأسفل ومن الجذع إلى الأطراف وبصفة أدق فإن هذه التغيرات الظاهرية تكون على النحو الآتي : الأيدي والأرجل يكتمل نضجها أولا ، ثم الذراعين والساقين والجذع ، وما يمكن ملاحظته هو تغيير حجم الرأس والوجه لاكتساب ملامح الرشد .(والي ، 2015 ، ص . 48)

● **النسيج الشحمي :**

نتيجة لإفرازات الغدد الدهنية فإن النسيج الشحمي يزداد باختلاف الجنس هذا ما أكدته دراسة كندية على المراهقين ، فكتفت أن 21.8 % من الكتلة الجسمية لدى بنات المرحلة الثانوية الأولى يكسوها الشحم مقارنة مع مراهقات المرحلة الخامسة التي تصل نسبة الشحم في أجسامهن إلى 24 % أما عن الذكور فتتراوح ما بين 14 إلى 16.1 % . (والي ، 2015 ، ص . 48) .

● **نمو الأعضاء :**

في هذه المرحلة نلاحظ نمو في النسيج العضلي وقوة عضلية تميز الذكور أكثر من الإناث ، إذ يزداد نمو الأعضاء لدى الإناث حتى سن 16 تقريبا ، بينما عند الذكور فيمكن ملاحظة ذلك في سن 15 ليتواصل نمو الأعضاء لديهم حتى سن 18 . (والي ، 2015 ، ص . 48) .

4- **العوامل المحددة لشكل المراهقة :**

ليس من الضروري أن يمر كل المراهقين بالخصائص التي تميز هذه السن فالمراهقة خبرة شخصية اجتماعية تختلف خصائص النمو فيها من فرد لأخر ومن مجتمع إلى آخر ويمكن تحديد العوامل الأساسية التي تشير إلى شكل هذه المرحلة كالآتي :

- عوامل تتعلق بسرعة التغيرات الجسمية الاجتماعية والانفعالية يترتب عليها ظهور حاجات واهتمامات جديدة إذ حققها المراهق كما ينبغي مرت مرهفته بسلام .
 - عوامل تتعلق بغموض البيئة الجديدة للمراهق .
 - عوامل أسرية تتعلق بأساليب المعاملة الوالدية .
 - عوامل تتعلق بخبرات المراهق السابقة كتدريبه على تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس .
 - عوامل تتعلق بكثرة الإحاطات التي قد يوجهها من أسرته ومن المجتمع .
- (لقوي ، 2016 ، ص . 88) .

5- أهم التغيرات الجسمية لدى المراهق وآثارها :

ذكور	إناث
يحدث نمو سريع في الطول والهيكل العظمي مع اتساع الكتف والصدر .	نمو سريع ومفاجئ في الطول والوزن وفي الهيكل العظمي مع اتساع في الحوض.
تنشط الغدد التناسلية وإفراز الخلايا الجنسية .	تنشط الغدد التناسلية وتبدأ العادة الشهرية
يظهر نمو الشعر في بعض من مناطق الجسم .	يبرز الثديين ، وينمو الشعر في بعض مناطق الجسم .
تحدث تغيرات في الحنجرة والحبال الصوتية مما يؤدي إلى ضخامة الصوت .	ارتفاع الصوت واستمرار التوتر في الحبال الصوتية .
تحدث أكبر زيادة في طول الجسم .	تحدث أكبر زيادة في طول الجسم وخاصة في الفترة التي تسبق أول حيض وتصبح الزيادة طفيفة .
تحدث تغيرات في المخ وباقي الجهاز العصبي وارتفاع مستوى الذكاء العام وظهور قدرات خاصة .	دقة الحواس ، واستعدادها في التدقيق بين المدركات الحسية المتباينة .
وجود جهاز مناعة يجنب الجسم الكثير من الأمراض	

الجدول رقم (1) يوضح أهم التغيرات الجسمية لدى المراهق

(حملة ، 2018 ، ص . 47)

• آثارها :

إن التغيرات التي تطرأ على جسم المراهق تصبح مصدر لصراع والقلق ، خصوصا حول الطريقة التي يرى بها هذا المراهق نفسه ، وكيفية التكيف مع المشاعر الجنسية المركزة الجديدة ، كما أن هذه التغيرات تسبب بعض الخجل والحياء وعدم الأمان المراهقين ، وبسبب اهتمامهم بها ينشأ وعيهم بذاتهم ، إذ يزداد ميل المراهقين إلى الإفراط في النوم ، حتى تتمكن أجسامهم القيام بوظائفها الداخلية التي تتناسب وهذا النمو السريع (جدوي ، 2010 ، ص 47) .

6- صورة الجسم عند المراهق :

يفلق المراهق جدا من مظهره ويحرص على أن يبدو بمظهر جسيمي جذاب ، فهو بعد أن يمر بفترة الدهشة والاستغراب على جسمه في بداية المرحلة يبدأ في تقبل جسمه بشرط أن يكون هناك درجة من التناسق بين الطول والوزن وألا تترك هذه الطفرة بعض العيوب أو القصور في جسمه ، حتى لا تسبب له السخرية من الآخرين فهو حساس جدا لرأي الآخرين في قوامه وشكله ، ويكون فكرة عن جسمه بناء على مثال الجسم Body Idéal في ثقافتنا وعلى مفهوم الجسم Body Concept فالمثال الجسيمي هو النمط الجسيمي الذي يعتبر جذابا ومناسبا من حيث العمر ومن حيث وجهة نظر الثقافة وأما صورة الجسم أو مفهوم الجسم فيشمل على الأفكار والمعتقدات والحدود التي تتعلق بالجسم والصورة الإدراكية التي يكونها الفرد نحو جسمه ، يزداد الأمر أهمية فيما يتعلق بأثر صورة الجسم في مجمل شخصية الفرد وسلوكه في هذه المرحلة (المراهقة) إذ ينظر لكل عضو من أعضاء جسمه وكأنه جزء قائم بذاته ، باعتبارها مرحلة الفحص الجزئي الدقيق ويبدأ المراهق في معاناة جديدة نتيجة لتغيرات المفاجئة التي تعترى جسمه ، وغالبا ما يكون المراهق غير راض عن شكل أجزاء الجسم ، ربما يشعر المراهق بالقلق لسمنة أو لتزايد تراكم الدهون في بعض أجزاء الجسم خاصة عند الإناث ، وتتأثر صورة الجسم عند المراهق ويتحدد معيار الجاذبية في هذه المرحلة من خلال إقبال الآخرين على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية مع المراهق ، وبعبارة أخرى فإن من ضمن العوامل التي تحوي جاذبية المراهق الاجتماعية مدى أو درجة جاذبيته الجسمية ، إذ كانت جاذبية المراهق الاجتماعية تعتمد في جزء قليل منها على جاذبيته الجسمية فإن المراهق يهتم بأن تلفت هذه الجاذبية نظر أفراد الجنس الآخر بصفة خاصة ولذلك فإن المراهق في الوقت الذي يتأمل فيه جسمه ويريد أن يطمئن على مدى انطباق مفهوم الجسم الذي لديه على مثال للجسم في الثقافة فإنه ينظر أيضا إلى أجسام الآخرين من نفس جنسه ، ويجري المقارنة بين جسمه وأجسامهم بينما تركز المراهقة الأنثى اهتمامها على الوزن والرشاقة وتناسق الجسم وكل ما يبرز أنوثتها . (كفافي ، 2009 ، ص . ص 347 - 349) .

فترى المراهق يقف أمام المرأة وقتا طويلا يتأمل نفسه ويعدل من مظهر شعره وتزيد من هذه الاهتمامات رغبته في أن يبدو أمام أصحابه وأمام الجنس الآخر بالذات في أبهى صورته . ولأن صورة الجسم لها أهميتها ، فبالتالي يفترض أن يكون هناك علاقة مهمة بين نظرنا لأجسامنا والحالة النفسية . ففي دراسة " للكفافي والنيال 1996 " ، هدفت للتعرف على صورة الجسم وبعض المتغيرات لدى عينة من المراهقات ، توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال إحصائيا بين الرضا عن صورة الجسد وكل من القلق والشعور بالذنب ، فكلما زاد الرضا عن صورة الجسم قل القلق والشعور بالذنب ، ومنه فإن الأبعاد النفسية والاجتماعية ذات الصلة بصورة الجسم والتي تستدعي الاهتمام ، فصورة الجسم مصدر مهم في تشكيل شعورنا بهويتنا وذاتنا . (إسماعيل ، إسماعيل ، 2013 ، ص 14) .

7- النماذج النظرية التفسيرية للمراهقة :

تظهر مرحلة الكمون بخصائص الهدوء والكف عن النزاعات الحركية الوجدانية والسلوكية بينما تطبع مرحلة البلوغ ظهورا جديدا لعوامل التوتر داخل شبكات الاتصال خصوصا طيلة السنة الأولى من البلوغ ، والتي تقود إلى الدخول الحقيقي في عقد المراهقة ، ويتوقف تفسير المراهقة على نماذج عديدة (بيولوجية ، نفسية ، اجتماعية ، أنثروبولوجيا) .

• النموذج البيولوجي :

تبدأ المراهقة بعد البلوغ ، و أول ما يظهر في مرحلة البلوغ النمو الجسدي La Croissance Physique حيث يبدأ في المراهقة طبع عسير الانسجام Un Caractère Dysharmonique وعدم توازن نفسي يؤدي بالمراهق إلى عياء عام من جراء تلك التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على جسمه فبالإضافة إلى البلوغ الجنسي المتميز بظهور أول طمث عند الأنثى وأول دفق عند الذكر ، نلاحظ سرعة في النمو من حيث زيادة الوزن والقامة ، اتساع في الحوض عند الأنثى مقابل اتساع الكتفين عند الذكر ، وخشونة الصوت إلى جانب زيادة في نمو النسيج العضلي وبروز الصفات الجنسية الثانوية ، وهرمون النمو Hormone Somatotrope فهو المسئول الأول الذي يتم إنتاجه من طرف الغدة النخامية L'hypophyse ويكون جد نشط أثناء مرحلة البلوغ .

• النموذج الاجتماعي الثقافي :

إن المراهقة ليست فقط مجرد تغييرات بيولوجية وفيزيولوجية ، لأن هذه المفاهيم (مركز ، دور ، وظيفة) تفتح أمام دراسة المراهقة بعد اجتماعيا وثقافيا والدراسات الثقافية و الأنثروبولوجيا هي التي ساهمت في تدعيم الرأي القائل بأن المراهقة ظاهرة إنسانية ترتبط بالظروف الاجتماعية والثقافية للمجتمعات ويتنوع مفهوم المراهقة أيضا بحسب الثقافات ، ففي بعض المجتمعات التقليدية لا يعترفون بوجود المراهقة نهائيا والدخول إلى عالم الراشدين يتم عند البلوغ مباشرة ومن دون انتقال ، إن مفهوم المراهقة يتغير بتغير المجتمعات والثقافات ، وظهور الأزمة في عصرنا الحالي قد أطل عمر هذه المرحلة ، وذلك لعدة عوامل منها : التمدن الذي يعتبر إجباري على الأقل حتى سن 18 – 19 سنة والعامل الاقتصادي الذي بات أزمة (الفقر ، البطالة ، أزمة السكن) كلها عوامل تحرم الفرد من الاستقلالية وبالتالي يبقى في حالة تبعية تبعده على مركز الراشد ، لكن يجعل المراهق يعيش تغيرا من الناحية المعرفية .

• نموذج التحليل النفسي :

إن النضج الجنسي الذي يطبع فترة المراهقة ، يعتبر حلقة أولى في سلسلة عوامل تكون لها أهمية في التغيير النفسي الدينامي الذي يطبع هذه الفترة ، وقد اعتبر المحللون النفسيون وعلى رأسهم فرويد أن الوظيفة الأساسية للمراهقة هي وضع التنظيم الجنسي الناضج والنهائي لبقية حياة الفرد . أما بالنسبة للمختصين النفسيين ، فيعتبرون الميزة الأساسية للمراهقة تكمن في صورة وعلاقة المراهق مع جسمه وهذا يعبر عنه من خلال الحب ، الكره ، الفرح ، الخجل ، اللذة أو الهيجان اتجاه جسمه وجسم الآخر ، والتأثير النفسي في مرحلة البلوغ تقع على مستويات ثلاثة : المستوى الحقيقي ، المستوى الرمزي ، المستوى الخيالي . (أنظر أوباجي ، 2017 ، ص . ص . 88 ، 95) .

8- أهمية مرحلة المراهقة :

بالرغم من أن مرحلة المراهقة تعتبر مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد حيث تظهر أهميتها في :

- إن المراهق في هذه المرحلة يحاول التخلص من اعتماده على والديه وتحمل مسؤولية نفسه .
- يسعى إلى تحقيق ميولته وإشباع حاجاته المختلفة ، وفق معايير اجتماعية .
- كما تظهر أهمية المراهق من حيث النمو الجسمي ، العقلي ، المعرفي ، الاجتماعي والجنسي التي تطرأ على حياة المراهق والتي تساعده على أن يكون راشداً مهياً للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد . (حملة ، 2015 ، ص . 50) .
- مرحلة المراهقة هي مرحلة البحث عن الذات وتحقيق الذات ، ومرحلة الحب ، مرحلة نمو الشخصية وتكاملها ، ومرحلة اكتشاف القيم والمثل ، فهي من أكثر مراحل النمو إثارة لما لها من طبيعة خاصة للتغيرات الجسمية ، النفسية ، الاجتماعية والانفعالية وتكون بمثابة مؤشر على بناء جديد وهذه التغيرات تنقل الفرد إلى مرحلة التغيرات في مجال القيم والاتجاهات ، ومجال الانتماء للجماعة وتشكيل الهوية الفردية . (إسماعيل ، إسماعيل ، 2013 ، ص . 37) .

خلاصة :

إن المراهقة من أصعب المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان ، لكن آثارها تبقى مدى الحياة ملازمة لشخصية الفرد عما إذا كانت سوية أو غير سوية ، وكذلك صورة الجسم لها دور مهم في ظهور الاضطرابات النفسية والسلوكية في فترة المراهقة ، حيث أن التغير الجسمي يؤدي بالمراهق إلى الاهتمام أكثر بالمظهر الجسمي والشكل والجمال خاصة عند المراهقات وتزداد حساسيتهن وسرعة التأثير بالأصدقاء وبآرائهم والإعلام بصفة كبيرة والرغبة في الحصول على جسم مثالي .

الفصل الثالث : صورة الجسم

تمهيد

- 1- مفهوم صورة الجسم
- 2- مفهوم اضطراب صورة الجسم
- 3- مفهوم الرضا عن صورة الجسم
- 4- مكونات صورة الجسم
- 5- أنواع صورة الجسم
- 6- أبعاد صورة الجسم
- 7- العوامل التي تؤثر في تكوين ونمو صورة الجسم
- 8- أسباب اضطراب صورة الجسم
- 9- الآثار النفسية والاجتماعية لصورة الجسم
- 10- النماذج النظرية التفسيرية لصورة الجسم
- 11- أهمية صورة الجسم

خلاصة

تمهيد :

تمثل صورة الجسم انعكاسا نفسيا للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم وأن هذه الصورة تعتبر فكرة الإنسان عن نفسه وعلاقته بالبيئة ، فصورة الجسم لها أهمية كبيرة فهي تربط بين نظرتنا لأجسامنا وحالتنا النفسية ، فكل فرد يرغب بأن يتمتع بالجمال والجاذبية . وسنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم صورة الجسم ومكوناتها وأنواعها ، أبعادها والعوامل التي تؤثر في تكوينها الآثار النفسية والاجتماعية إضافة إلى النظريات المفسرة لها وأهميتها .

1- مفهوم صورة الجسم :

- تعرف صورة الجسم في " القاموس الموسوعي في العلوم النفسية والسلوكية " بأنها الصورة التي يكونها الشخص عن جسمه ككل ، والتي تشمل كل من خصائصه البدنية أو الوظيفية - الجسم المدرك - واتجاه الشخص نحو هذه الخصائص .

- وتعرف صورة الجسم في " معجم علم النفس والتحليل النفسي " بأنها الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه وصورة الجسم هي الأساس لخلق الهوية إذ أن الأنا على حد تعبير فرويد إنما هو في الأساس أنا جسمي Body Ego وصورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية ، فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية .
(صديق أبو بكر ، 2020 ، ص . 69) .

- تعريف آخر لصورة الجسم : تنتمي فكرة صورة الجسم إلى المجال المفاهيمي لتحليل النفسي ، وفقا لبول شليدر فإن صورة الجسد هي صورة جسدنا التي نشكلها في أذهاننا وبعبارة أخرى الطريقة التي نتخذها بشأن أجسدا ، فهو يشمل تصورات الحاضر و الماضي .

(Direction des Soins Infirmiers , 2006 , P.7).

- يعرف صورة الجسم على أنها الصورة التي نحملها حول أجسامنا و تؤثر في شعورنا بذات ودرجة الثقة في المواقف الاجتماعية وطبيعة العلاقات الاجتماعية . (سويح ، 2022 ، ص . 646) .

● مفاهيم مرتبطة بصورة الجسم :

- **تعريف صورة الذات:** يعرف أبو بكر صورة الذات على أنها نظرة الفرد لنفسه وما يستخلصه من ذلك مقارنة بالآخرين من حيث الشكل والمظهر العام والسلوك ، ومن هذه الصور يتكون الانطباع العام عن الذات سلبا أم إيجابا . (سويح ، 2022 ، ص . 442) .

- **تعريف مخطط الجسم :** غالبا ما يتم الخلط بين مخطط الجسم وصورة الجسم يمكن تغيير كل منهما بشكل مستقل عن الآخر ، وفقا لفرنسوا ازد ولتو المحللة النفسية ، فإن مخطط الجسم يحدد الفرد كمثل لنوع ، وهو نفسه بالنسبة لجميع الأفراد يتم تنظيم مخطط الجسم من خلال التعلم والخبرة وهو مستقل عن اللغة ، إنها حقيقة واقعية تتشكل من التصورات ، حين أن مخطط الجسم يكون فاقدا للوعي جزئيا ولكنه أيضا واعي وواعي مسبقا بينما تكون صورة الجسم فاقدا للوعي بشكل بارز .

(Direction des Soins Infirmiers , 2006 , p . 8.) .

2- مفهوم اضطراب تشوه صورة الجسم :

- عرف Harper : صورة الجسم هي خبرة الشخص مع جسده ويحدث الاضطراب عندما يجد الشخص صعوبة في الرضا عن شكل جسمه .
- عرف " معجم علم النفس والطب النفسي " اضطراب صورة الجسم بأنه صور سوء التوافق السيكولوجي ناتجة عن المسح والتشوه للجسم ، وتمزيق أوصاله ، وتباین ردود الفعل من الوعي الطفيف بالذات إلى الاكتئاب العميق وحالات البارانويا وتكون ردود الفعل نسبيا معتدلة إذ كان العيب ولاديا أو حدث في شكل مبكر من الحياة حيث يحتمل أن يندمج العيب في صورة الجسم خلال عملية النمو . (حسين إبراهيم ، 2022 ، ص . 633) .
- عرفه " أنور الحمادي " بأنه اضطراب يتسم بالانشغال المستمر بواحد أو أكثر من العيوب ، أو النقائص المتصورة في المظهر والتي قد تكون ملحوظة أو غير ملحوظة قليلا للآخرين وينخرط الأفراد في سلوكيات متكررة تشمل الفحص المتكرر لمظهر أو تغيير العيب المتصور ، أو التجنب الملحوظ للمواقف الاجتماعية أو المحفزات التي تزيد من الضيق حول العيب أو النقص المتصور ، الأعراض شديدة بما يكفي لتؤدي إلى ضائقة كبيرة أو ضعف كبير في المجالات الشخصية أو الأسرية أو الاجتماعية أو المهنية أو غيرها من مجالات الأداء المهمة . (ربيع سماح ، 2022 ، ص . 2270) .
- محاكاة تشخيص اضطراب صورة الجسم :
- يوجد عدد من المحاكاة التي يمكن من خلالها تشخيص اضطراب صورة الجسم ومن هذه المحاكاة ما يأتي حيث أشار Veale 2010 :
- انشغال الفرد بعيب تخيلي في المظهر ، وهذا الانشغال يكون مبالغ فيه إلى حد كبير ويدقق بين الحين و الآخر في العديد من أجزاء الجسم .
- تمييز الانشغال باضطراب صورة الجسم عن الانشغال العادي بشأن المظهر ، يجب أن يسبب الانشغال باضطراب تشوه الجسم محنة أو إعاقة ذات دلالة .
- فحص الفرد المتكرر لمظهره ، وذلك لقياس العيب المدرك عن طريق النقاط الصور بين الحين والآخر سواء كان بواسطة كاميرا تصوير أو بواسطة فيديو ، ومقارنة مظهره الحالي بصور الفوتوغرافية القديمة ، والتي التقطها لنفسه منذ فترة ، أو مقارنة مظهره بمظهر الناس والآخرين .
- وجود سلوكيات تتضمن سؤال الأفراد الآخرين لتحقق من وجود العيب أو النقيصة ، والتأكد من فاعلية عملية لإخفاء أو التمويه للعيب المدرك .
- إتباع الفرد لمجموعة من الوسائل تتمثل في استخدام الماكياج لمدة 24 ساعة في اليوم ، أو التصفيف الزائد عن الحد للشعر ، أو استخدام أقنعة الوجه ، صمامات البخار ، أو أداء التمرينات الرياضية لتحسين شكل عضلة الوجه والجسم ، أو استعمال أدوية التجميل مثل الكولاجين ، وحقن الشفتين .
- حدوث بعض السلوكيات القهرية ، مثل شد الجلد أو نتف الشعر ، الذي يسبب إحساسا وقتيا بالرضا أو السرور يعقبه إحساس اليأس .(ربيع سماح ، 2022 ، ص . 2273) .

3- مفهوم الرضا عن صورة الجسم :

- عرفه " روزين وآخرون " بأنه صورة ذهنية إيجابية أو سلبية يكونها الفرد عن جسمه وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من الميول السلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة .
- ويتفق تعريف " إبراهيم إبراهيم " و " مايسة النيال 1994 " صورة الجسم هي الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه ككل بما فيها الخصائص الفيزيائية والوظيفية التي بالتبعية تسهم في تقييمه لذاته (Shwaikh ,p . 108).

4- مكونات صورة الجسم :

- أشار رضا أشرم إلى أنه يمكن تقسيم المظهر الجسدي إلى ثلاث مكونات :
- مكون إدراكي : Perceptuel Component : يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه
- مكون ذاتي : Subjective Component : يشير إلى عدد الجوانب مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن الجسم .
- مكون سلوكي : Behavioral Component : يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسدي .
- كما ذكرت إيمان منيب وآخرون ثلاث مكونات لصورة الجسم هي :
- المكون المعرفي : ويتضمن الخصائص والصفات التي يدركها الفرد ويعتبرها خصائصه البدنية .
- المكون الوجداني : ويتضمن مشاعر الفرد واتجاهاته النفسية حيال بدنه سواء بالقبول أو الاستحسان أو الرفض وعدم الرضا .
- المكون التقييمي : وهو الذي يتعلق بالأحكام التي يصدرها الفرد على جسمه وخصائصه البدنية سواء كان التقييم ذاتيا أو معزولا عن الآخرين . (ربيع سماح ، 2022 ، ص . 2271).

5- أنواع صورة الجسم :

يوجد ثلاث أنواع من صورة الجسم هي :

• الصورة الجسمية الموجبة :

وهي انعكاس ايجابي على ما يؤديه من سلوك وما يظهره من انفعالات ، وما يوليه من اهتمام ورعاية ، كما يعبر الطفل عن جسمه الموجب بعرض العضلات والحركات الصعبة والميل إلى السيطرة والتفاعل مع الآخرين والعناية بهذا الجسم والمحافظة عليه والحرص على أن يكون في أحسن صورة ممكنة .

• الصورة الجسمية السالبة :

ويعبر الطفل فيها بالخلل من جسمه والشك في قدراته والإحساس بالنقص عندما يقارن جسمه بأجسام رفقائه ، وقد يتطور هذا الإحساس إلى مركب نقص ينغص عليه حياته ويشوش نفسيته بأجسام رفقائه ، وقد يختار الانسحاب والانطواء عن الآخرين ، وقد يختار الأساليب العدوانية بايقاع الأذى ، بأولئك الذين يمتلكون أجساماً أفضل وأقوى وأجمل وقلة هي التي تختار أن تتوقف في آخر لتعويض النقص في المجال الجسمي ، إن صاحب الجسم السالب يدرك موقف الآخرين منه ويحس برفقهم له استهزأهم به مما يؤدي من مشاعر النقص لديه ويعمق الجرح النفسي لديه ويجعله في صراع مستمر مع هذا الجسم .

• الصورة الجسمية المتذبذبة :

والمتمثلة في رضاه عن جسمه تارة ورفضه تارة أخرى ، بكل ما يحمله الرفض من الاستفزاز القلق والخوف من الأشياء ، قد تكون وهمية ، فهو لم يحقق المطلوب في جسمه مما يجعله في توتر مستمر ينعكس على علاقته ليس مع جسمه فقط إنما على العلاقة أيضاً مع الآخرين ، خاصة عندما يستكشف هؤلاء الآخرين أن له مزاج تارة مسالم ، تارة عدواني ، تارة انطوائي وتارة انبساطي . (سلفاوي ، 2017 ، ص . ص 17-18).

6- أبعاد صورة الجسم :

- يتفق الباحثون على أن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد ، حيث يرى كل من " الكفاي والنيال (1996) " من خلال قراءتهما في الموضوع أن لصورة الجسم أربعة أبعاد وهي - بعد يدور حول الوزن وبعد يدور حول الجاذبية الجسمية ، وبعد يدور حول التآزر العضلي وبعد يدور حول تناسق أعضاء الجسم .
- بينما يرى " أنور (2001) " أن لصورة الجسم أربعة أبعاد في ، شكل أجزاء الجسم وتناسقها ، والشكل أو المظهر العام للجسم والكفاءة الوظيفية للجسم ، والجانب الاجتماعي لصورة الجسم .

وتضع " شقير(1998) " لصورة الجسم ستة أبعاد وهي الجاذبية الجسدية والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية ، والتآزر بين شكل الوجه ، وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية ، والمظهر الشخصي العام والتناسق بين الجسم والقدرة على الأداء لأعضاء الجسم المختلفة والتناسق بين الجسم والقدرة على الأداء لأعضاء الجسم المختلفة والتناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير . (إسماعيل ،إسماعيل ، 2013 ، ص. 9).

7- العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين صورة الجسم :

يلعب كل من الآباء والأقران والمعلمون وأجهزة الأعلام دورا كبيرا في حياة العديد من الأطفال الصغار والمراهقين وتؤثر على صورة جسمهم .

• عوامل بيولوجية :

تتحد معالم الجسم بشكل كبير بالعوامل البيولوجية والوراثية ، وبالتالي قد تلعب الخصائص البيولوجية والوراثية دورا هاما في نمو صورة الجسم ، كما أن بعض الاضطرابات العصبية والخصائص البيولوجية يمكن أن تؤثر على طريقة إدراك الأفراد لأجسامهم مثل : الطول وصفات الجلد أو البشرة ، وحجم الصدر وتقاطيع الوجه والبشرة ، وفي مرحلة المراهقة تحدث العديد من التغيرات الجسمية السريعة وتجعل النساء مدركات لمظهرهن وغير آمانات وقلقات بشأن أجسامهن ، فالبلوغ والسماة الأخرى من النضوج الجسمي في المراهقة تزيد مشاعر الارتباك والرغبة ، وهذه التغيرات البيولوجية تجعل الأمر صعبا على نمو الإناث فيه يخضع لمعايير يحددها المجتمع للجسم المقبول ، لذا المحدد البيولوجي لحجم وشكل الجسم يمكن أن يؤثر على إدراك الفرد لجسمه كما يؤثر على العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤدي فعلا إلى صورة الجسم ، الجسم السلبية فمظهر الشخص محدد بالوراثة والبيئة ، فالطريقة التي يبدو بها الجسم تقرر بشكل رئيسي بالجينات الموروثة من الآباء والأجداد.

• الأسرة : *The family* :

في السنوات القليلة الأولى من الحياة ونحن باستمرار في وجود أسرتنا ، وما نسمعه وما نشاهده لدينا هذا السياق يؤثر على المعتقدات والقيم والمواقف مثلا :

اللغة التي يستخدمونها الوالدين وتصوراتهم تؤثر علينا أكثر من ذلك بكثير مما كنا ندرك ، وأكدت Susan (2000) أن البيئة الأسرية والرقابة الأبوية والخطاب على الوزن وصورة الجسم ، من الأوضاع البارزة التي تؤثر على صورة الجسم ، ويلعب الوالدين خاصة الأمهات دورا كبيرا في إدراك صورة الجسم لدى أطفالهما ، حيث وجد ثيلين وكورمير (2005) أن كلا من الأبناء والبنات يتلقون تشجيعا أكثر من الأم لفقد أو ضبط وزنهم أكثر من الأب ، بل يؤكد الباحثان انه إذا كان ولي أمر الأسرة أنثى فإنها تؤكد كثيرا على النحافة والجاذبية ، وتعتبر الأسرة المربي الأول للأطفال الصغار والمراهقين حيث يؤثر الآباء ومقدمو الرعاية الآخرون على طريقة إدراك الأطفال لأجسامهم ، ويلعب الآباء دورا حيويا سواء بشكل علني وسري في إرسال الرسائل إلى طفلهم للتوافق والتكيف مع المعيار المثالي في المجتمع .

• المعلمون : *The teacher* :

للمعلمين دورا هام من خلال البرامج الوقاية وشرح السلوكيات والمواقف والتوقعات والمخاطر التي سوف تتعرض لها صورة الجسم ، ويلعب المعلمون بعض الدور في إدراك الأطفال والمراهقين لصورة جسمهم ، وتبين لدراسات أن إدراك الطلاب لتقييم معلمهم عامل مهم في إنجاز الأكاديمي ، لذا فمن المعقول أيضا أن يؤثر المعلمون على كيفية إدراك الأطفال والمراهقين لأجسامهم .

● الأصدقاء :

المراهقات والمراهقين من أكثر الفئات ضعفا لقضايا التي تتصل بصورة الجسم فالمراهقين في سن المراهقة يكافحون من أجل العثور على هويتهم في الوقت الذي غالبا ما يحدد مظهر دائرتهم الاجتماعية ، ويؤثر على الثقة بالنفس ، وربما تتشكل تصوراتهم وسلوكياتهم استنادا الى أصدقائهم في أثرهم الاجتماعية .
 ووجد Rayner (2012) : أن المراهقين الذين يتعرضوا إلى الضغوط الأسرية التي تسبب لهم اضطراب صورة الجسم ليست وحدها بل أيضا ضغط الأصدقاء يؤثر على صورة الجسم فالضغط من الأصدقاء للوصول إلى المثالية يؤدي إلى عدم الرضا عن صورة الجسم
 -وتؤكد دراسة Bibi (2005) : أن متغير الصدفة ساهمت بشكل كبير في التنبؤ للقلق صورة الجسم وعدم الرضا عن الجسم .

يختار الأطفال والمراهقون الأصدقاء من الأفراد الذين يتوافقون مع صورة الجسم المثالية ويعملون العديد من الأشياء ليكونوا مقبولين لأصدقائهم لأن هذه الفترة هامة في حياتهم وأي تعليقات بخصوص الوزن والمظهر قد تؤثر عليهم مدى الحياة فالتعليقات السلبية أو المثيرة من الأقران يمكن أن تؤثر على تقدير الذات ، وقد يحمل بعض هذه الخبرات معه إلى سن الرشد.

● وسائل الإعلام :

وسائل الإعلام تلعب دورا هاما في تحديد صورة الجسم المثالي بين المراهقين ، فالمجلات والألعاب والإعلانات والملابس تصوير كل صورة للبنات والبنين وتشجيع الأولاد أن تكون كبيرة العضلات وهناك دراسة على وسائل الإعلام الاسترالية والتأثيرات وجدت أن الفتيات 9- 25 سنة من العمر الذين ينظرون في المجلات النسائية على سبيل المثال (يوم المرأة) يعانون من عدم الرضا عن المظهر أكبر من الذين شاهدوا البرامج التلفزيونية والموسيقى وقراءة تركيز على مظهر فتيات المجلات .
 وقد استخدمت الضغط لتحقيق نمط الجسم المثالي ولشرح ظهور الشعور بعدم الرضا عن صورة الجسم بين الفتيان والفتيات .

وأشارت دراسة أخرى أن المشاركين المعرضين للإعلانات الصورة المثالية أصبحوا بشكل ملحوظ أكثر للاكتئاب وكانت مستويات عدم الرضا مرتفعة أي أن وسائل الإعلام لها ومنا النظريات الاجتماعية والثقافية تشير أن الشعور بعدم الرضا نتائج غير واقعية ثم نقله من وسائل الإعلام ، أن التعرض للإعلانات التجارية أدى إلى استياء من صورة الجسم أكثر للبنات ، كما أن الإعلانات التجارية المثالية أدت إلى زيادة الحالة المزاجية السلبية والمقارنة من حيث المظهر للفتيان والفتيات .
 (مصطفى عبد الفتاح ، 2018 ، ص ، ص . 264 ، 268).

8- أسباب اضطراب صورة الجسم :

• العوامل المزاجية :

تعد العوامل المزاجية من أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى اضطراب صورة الجسم ، وكما أوضح Veale (2010) أن هذا الدور الذي تؤديه العوامل المزاجية في تطور صورة الجسم غير محدد بشكل دقيق ، ويمثل هذا الدور يكون غير مباشر بالرغم من أن الملاحظات الإكلينيكية تقترح بعض العوامل المزاجية التي تسبب هذا الاضطراب مثل الخجل وعدم الاستقرار الانفعالي والقلق .
وأوضح Stangier التأكيد الزائد على المظهر الجسمي من أهم العوامل المزاجية التي تؤدي إلى اضطراب صورة الجسم .

• الضغوط الاجتماعية :

يرى " Vartanian (2005) " أن الضغوط الاجتماعية والمعايير الجمالية قد تؤدي إلى إصابة الفرد باضطراب صورة الجسم وكذلك الاتجاهات السلبية اتجاه الوزن الزائد .

• صدمات الطفولة :

تعد صدمات الطفولة مثل : المضايقات ومشاعر التذمر المتعلقة بالمظهر الجسمي ، أو نقص الكفاءة ، العلاقات الضعيفة مع الأقران ، العزلة الاجتماعية ، ضعف المساندة والدعم الأسري ، الاساءة البدنية من العوامل والأسباب التي من المحتمل أن تؤدي دورا في اضطراب صورة الجسم .
تؤدي العوامل الجسمية المضطربة دورا كبيرا في تطور اضطراب صورة الجسم فذكر Schwartz (2014) انه من المنطقي أن عدم الرضا عن صورة الجسم وتشوهها يزداد بزيادة البدانة ، وهناك العديد من الأدلة التي تدعم هذا الرأي ، وهو أن الاهتمام بزيادة الوزن يزيد من اضطراب صورة الجسم .

• الجمالية (حب الجمال) :

من المفترض أن ذو اضطراب صورة الجسم أكثر إحساسا وحباً للجمال ، وخصوصا الرغبة في بناء عضلي جذاب ، وهذا يتفاوت تبعا للفروق الفردية
(ربيع سماح ، 2022، ص . ص . 2273 - 2274).

9- الآثار النفسية والاجتماعية لصورة الجسم :

مما لا شك فيه أن مظهر الفرد يؤثر في حالته النفسية وحتى في علاقته الاجتماعية ، حيث يتأثر من ردود أفعال الآخرين اتجاه مظهره وجسمه وحتى تعليقاتهم وقد يلاقي الفرد رفض وعدم اهتمام الآخر به بسبب شكله ، ما يسبب له شعور بالنقص والدونية وهذا ما يجعله في مقارنة دائمة لجسمه مع الآخرين ، أو الانعزال والانسحاب من المواقف الاجتماعية تفادي للحرج والتوتر .

من الأمور البديهية هو كون المظهر الجسمي يشكل هاجسا واحد الأمور الأساسية التي تشغل بال الكثير من الأشخاص على اختلاف أعمارهم ويظهر ذلك بشكل واضح فيما يتعلق بالنظرة الخارجية التي تهتم بالتأثيرات الاجتماعية للشكل والنظرة الداخلية التي تشير للتجارب والخبرات التي تختص بمظهر الفرد وما يبدو عليه الواقع .

من المتغيرات النفسية المهمة التي ترتبط بصورة الجسم مفهوم الذات وتقديرها ، فصورة الجسم وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وإدراكات تدرج تحت لواء مفهوم الذات ، وتشكل بعدا من أبعاده الأساسية ، لاسيما أنه يتضمن صفات وخصائص تشكل في مجملها مكون من مكونات مفهوم الذات ، إلا أنه إذا كانت هناك متغيرات متباينة سواء نفسية داخلية أو بيئية خارجية تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم مع بيئته المحيطة ، فإن صورة الفرد السلبية نحو جسمه أو عدم رضاه عنها ، قد يكون أحد العوامل التي تعوق التوافق مع ذاته وبيئته المحيطة به في الآن ذاته ، وقد يكون هذا سببا في معاناته واضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه .

يتأثر نمو صورة الجسم بسمات الشخصية ويعتبر تقدير الذات والثقة بالنفس من المتغيرات المهمة التي تؤثر على صورة الجسم ، فالطفل والمراهق والراشد الذي اكتسب إحساسا إيجابيا بالذات يكون أقل عرضة للهجوم عن ذاته الجسمية . (فكراش ، محامدية ، 2020 ، ص ، ص . 27 - 28) .

10- النماذج النظرية التفسيرية لصورة الجسم :

• النموذج المعرفي لصورة الجسم :

أثبت البحث في الاتجاه المعرفي عدم استقرار بنية صورة الجسم ، حيث يمكن أن يرجع التقييم لحجم الجسم الحالي إلى انفعال سالب أو إلى الضغوط ، إن المزاج السالب يزيد من تقييم حجم الجسم .

• النموذج النمائي والاجتماعي والثقافي لصورة الجسم:

النظريات النمائية والاجتماعية والثقافية تفسر وتشرح كيف أن صورة الجسم تنمو وتتطور ؟ وأن فهم تلك النظريات يساعد على فهم لماذا تتكرر صورة الجسم السالبة لدى الأشخاص البدن ؟ ولقد ركزت النظريات النمائية على أهمية مرحلة الطفولة والمراهقة كفترة هامة ، وفي أثنائها تنمو وتتطور صورة الجسم ، وتهدف النظريات الثقافية والاجتماعية إلى عقد المقارنة الاجتماعية والوسائل الثقافية والاجتماعية ، بخصوص الهيئة والمظهر الخارجي والجمال كعوامل هامة في نمو وتطور صورة الجسم .
(محمد الطوير ، مفتاح التومي ، 2016 ، ص . 16) .

• النموذج السلوكي :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد ينمو في بيئة اجتماعية يؤثر فيها ويتأثر بها ويكتسب منها أنماط الحياة والمعايير الاجتماعية والتي تكون مجموعة من المحددات السلوكية لدى الفرد والتي تكون صورته عن جسمه وتكون صورة الجسم التي تظهر في مرحلة الطفولة حيث يكون الفرد متأثر بجو الأسرة فكل ما يتلقاه من عبارات الذم والمدح وتعليقات الوالدين وتقييمهم لأجسام أبنائهم تؤثر في درجة قبول الفرد لجسمه .
(حاجي ، 2018 ، ص . 27) .

• نموذج التحليل النفسي :

يحتل الجسد مكانة مركزية في سيرورة المراهقة والتحوليات في البلوغ بتغيير الذات والتعديلات الحساسة لصورة الذات كلها تؤثر على نفسية الطفل الذي أصبح مراهق ، لذا يجب مصاحبة سيكولوجية لهذه التحولات بطريقة تحافظ على الإحساس بالاستمرارية والوجود ، يبدأ الفرد في تكوين صورة عن جسمه عن طريق نمو الأنا التي تهيء السبيل له ليكون قادرا على التمييز بين ذاته وبين الآخرين ، وتشير نظرية التحليل النفسي إلى أن اضطراب صورة الجسم لدى الفرد واختلال الشخصية ترجع كله إلى تطور الحياة الجنسية في السنوات الأولى من عمر الإنسان ، كما اهتم فرويد بالجانب الخيالي للجسد وبالجسد الهوامي ، ترى المدرسة الكلاسيكية أن الأعضاء الجسدية الفتحات الجسدية لا يمكن أن تعد مجرد تمثيل موضوعي للمادة (يرجع لعلم التشريح أو تركيب وظيفي يرجع للفيزيولوجيا) ، فحسب المدرسة التحليلية الجسد يستمر ، يضبط ويعاش أثناء الطفولة وكل مراحل الحياة بواسطة النشاط الهوامي والذي يصل بسهولة للشعور أو الوعي فالشعور الذي نملكه عن جسدنا لا يعد إلا ارضانا ثانويا بمعنى هو تعديل يحاول أن يظهر تجاربنا الجسدية على شكل سيناريوهات متناسقة ومفهومة ، " ويرى أدلر " أن أسلوب الحياة يتشكل كرد فعل لمشاعر الشخص التي يحس بها الفرد سواء كانت مشاعر حقيقية أو وهمية فالفرد الذي يكون أسلوب حياته قائما على تدني نظرتة إلى نفسه تضطرب صورة جسمه مما يؤثر على توازن الشخصية بكاملها .

(فكراش ، محامدية ، 2020 ، ص . 24) .

يفرق علماء النفس بين الخبرات المجردة من الجسم التي تتضمن الأفكار المعرفة حول الجسم بما يتعلق بالذات والخبرات الملموسة من الجسم التي تتضمن التصورات الفيزيقية فعالم النفس Psychologist قد ينظر إلى صورة الجسم لقياس نمو الفرد ، وعالم الاجتماع Sociologist قد ينظر إلى صورة الجسم لتعليم الكثير حول تفاعلات الفرد الاجتماعية والطبيب النفسي قد يكون مهتم بصورة الجسم لإيجاد مفاتيح الأمراض .
(غربي ، شقوري ، 2017 ، ص . 33) .

11- أهمية صورة الجسم :

يذكر "بيفر" أن المظهر عامل مهم في العلاقات وفي الحياة ، وترى " جيمس " أن خبرة الجسم مهمة للنمو البدني وأن صورة الجسم لها أهمية وجدانية ورمزية أيضا ، فالقلق الرئيسي في مجتمع اليوم يرتبط بصورة الجسم ، وتذكر " اليزابيث " أن صورة الجسم تغلب دورا في اتخاذ القرارات المهنية وفعالية الذات والإصرار (حملة ، 2018 ، ص . 13) .

يرى "كاش" Cache أن مظهر الجسم من الأمور الرئيسية التي تشغل بال الكثيرين ويظهر ذلك جليا في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر والنظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر ، أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع والنظرة الداخلية بعناها الواسع هي ما أطلق عليه علماء النفس ما يسمى بصورة الجسم والتميز بين النظرة الخارجية يعتبر ذو أهمية بالغة لأننا نرى أنفسنا بالطريقة التي يراها بها الآخرون ، ونجد أن معظم التجارب والخبرات المتعلقة بالجسم بالنسبة لعدد كبير من الأفراد مشحونة بالاستياء والسخط وعدم الرضا والانشغال الزائد أو المبالغ فيه ، ولأن مظهر الشخص الجسمي له أهمية فدون أدنى شك يفترض وجود علاقة هامة بين تقييماتنا لأجسامنا وحالتنا النفسية . (فكراش ، محامدية ، 2020 ، ص . 16) .

خلاصة :

تعد صورة الجسم تصور عقلي أو صورة ذهنية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي ، أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة وتسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من مواقف وأحداث وبناء على ذلك فإن هذه الصورة قابلة للتعديل والتطور وتنمو مع نمو الشخصية ، وتعتبر صورة الجسم مكونا مهم من مكونات الحياة النفسية للأفراد وعامل أساسي في اتجاهات تحقيق الذات ، ومن ثم فإن تشوه صورة الجسم وعدم الرضا عنها قد يكون أحد العوامل التي تعيق المراهق لتوافق مع ذاته وبيئته

الفصل الرابع : فلاتر التصوير

تمهيد

- 1- مفهوم فلاتر التصوير
- 2- أهم تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي التي تحتوي على فلاتر التصوير
 - الفيس بوك
 - تيك توك
 - أنستغرام
 - السناب شات
- 3- تأثير فلاتر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية
- 4- تأثير جائحة كورونا في استخدام الفلاتر وتطبيقات تعديل الصور
- 5- أكثر الفئات استخداما لفلاتر التصوير
- 6- الآثار السلبية لفلاتر التصوير

خلاصة

تمهيد :

صممت الفلاتر عبر تطبيقات منصات التواصل الاجتماعي ، لتعزيز الصور وجعلها أكثر جمالا وجاذبية وتحول بعد ذلك لأداء يلغي الهوية الحقيقية للفرد بل و يطرأ عليه تغير بشكل كبير في شكله من حيث الملامح ، تكون أوضح حواجب وعظام بارزة خدود منحوتة ومميزات أخرى تمنح جمالا ووسامة من نوع آخر ، سعيا منه الاكتساب أكبر قدر من التفاعل والإعجاب من المحيطين به ما يجعل الشخص يعتاد شكله الجديد وبالتالي سوف نعرض في هذا الفصل أهم التطبيقات التي تحتوي على فلتر التصوير وتأثيرها على الصحة النفسية , وكذلك الآثار السلبية التي تسببها هذه الفلاتر على المراهقين بشكل عام والمراهقات بشكل خاص .

1- مفهوم فلاتر التصوير :

• الفلتر :

عبارة عن زجاج دائري الشكل يوضع في العدسة من الأمام وكل نوع له نتائج معينة في الصور ويعطي جمالية أكثر للصورة الملتقطة .

(www.photographic.com 23/04/2024)

• فلاتر الوجه :

يسمح التطبيق للمستخدمين بطيف واسع من خيارات التغيير ، إذ بإمكانهم إجراء تغييرات طفيفة على مظهر وجههم ، مثل إحداث تغيير على مستوى مظهرهم الخارجي كتثخين الوجه ، تغيير حجم عيونهم أو إجراء عملية تجميل أنف رقمية .

(www.Arabic.com30/04/2024).

• فلاتر التصوير :

مرشح الصور هو تقنية يتم من خلالها تغيير الحجم والألوان والتظليل والخصائص الأخرى للصورة ، ويتم استخدام مرشح الصور لتحويل الصورة باستخدام تقنيات تحرير رسومية مختلفة ، عادة ما يتم تشغيل مرشحات الصور من خلال تصميم الرسومات وبرامج التحليل . (محمد عمر تاج الدين ، 2021 ، ص 586).

2- أهم تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي التي تحتوي على فلاتر التصوير :• **فيسبوك : Face book :**

ترجع فكرة نشأة موقع (الفيس بوك) إلى صاحبه مارك زوكربيرغ الذي أخذ على عاتقه تصميم موقع جديد على شبكة الانترنت وبالتالي يجمع زملائه ، في جامعة هارفارد الأمريكية ، ويتم من خلاله تبادل الصور والأخبار ولم يعتمد مارك في تصميمه على أن يكون موقعا تجاريا يجتذب الإعلانات ولكن كان هدفه جمع الشباب والتواصل مع بعضهم البعض وقد أطلق موقعه عام 2004 ، فسرعان ما لقي الموقع رواجا بين الطلبة في جامعة هارفارد ، واكتسب شعبية واسعة بينهم بحيث أصبح الفيس بوك من أكبر وأشهر المواقع العالمية في العلاقات الاجتماعية وبناء الصداقات ويعد كذلك من أكثر المواقع تواجدا اجتماعيا في العالم . (الصواني ، 2015 ، ص 21).

• تيك توك: Tik Tok :

تأسست منصة التواصل الاجتماعي (تيك توك) في سبتمبر عام 2016 ، حيث تحظى المنصة بشعبية خاصة بين الجماهير الأصغر سنا ، وتحديد أولئك الذين ينتمون إلى الجيل الثاني كما أنه يختلف عن المنصات الاجتماعية الأخرى ، لأنه يتميز بمقاطع فيديو قصيرة والتي تتراوح من بضع ثواني إلى ثلاث دقائق كما يستطيع الشخص التصوير باستخدام الصوت الخاص به ، يسهل تيك توك أيضا إضافة تأثيرات إلى الفيديو أو تغيير السرعة ، كما يوجد الآلاف من المرشحات المميزة على تيك توك وهي موجودة باستمرار كما يمكن إنشاؤها وإضافتها من قبل المستخدمين في جميع أنحاء العالم ، تسمى هذه المرشحات "بمرشحات الجمال" وهي أدوات تحرير الصور وتغيير مظهر المستخدم ، عادة لجعله أكثر انسجاما مع معايير المجتمع ، تنعيم بشرته ، تحسين شفاهه وعينه ، تحديد محيطه ، وتحدد الكفين والوجنتين ونحو ذلك تحظى مرشحات التجميل هذه بشعبية كبيرة بين الجماهير الأصغر سنا .

(Xu , Conory , Reynolds , Bathini , Lee ,2023 , P. 668).

• أنستغرام : Instagram :

أحد وسائل التواصل الاجتماعي والمنصة التي تم إطلاقها في أكتوبر 2010 بواسطة Kevin Systrom و Mike Krieger يعرف Instagram بأنه "طريقة مرحة وغريبة لمشاركة حياتك مع الأصدقاء من خلال سلسلة من الصور التقط صورة بهاتفك المحمول ، ثم اختر أحد الفلاتر لتحويل الصورة إلى ذاكرة إلى الأبد" كما يعد Instagram أحد أسرع وسائل التواصل الاجتماعي نموا كما يقضي المستهلكون وقتا أطول في هذا التطبيق مقارنة بتطبيقات الوسائط الاجتماعية المماثلة الأخرى ، كما يعد منصة ثم إنشاؤها للمحتوى المرئي مثل الصور ومقاطع الفيديو ، والتي اكتسبت بسرعة الموافقة والاهتمام من المستخدمين الشباب حيث يمكن للمستخدمين الاختيار من بين عدة فلاتر لتحسين صورهم وتغيير اللون والدقة قبل نشرها على Instagram وبعد نشر المحتوى ، يمكن لمتابعيهم الإعجاب بالصورة أو التعليق عليها . (داؤد ، دتا ، ص . ص 32 - 33) .

• السناب شات : Snapchat :

في عام 2011 وهو تطبيق للهاتف المحمول يعرض المحتوى المشترك لفترة محدودة ، يتم التقاط الصور في أي مكان وفي أي وقت يستخدم الأشخاص Snapchat لمشاركة الصور والتواصل والتفاعل اجتماعيا ، في عام 2015 قدم Snapchat العدسات المعروفة باسم مرشحات الوجه (الفلاتر) ، حيث تم استخدام المرشحات على نطاق واسع لتحسين مظهر المستخدمين وتقديم دواتهم المثالية تقوم هذه المرشحات بتحرير الوجه ، على سبيل المثال تحديد الأنف والفك ، توسيع العينين ، تنعيم وتفتيح البشرة ، التخلص من العيوب ، تطبيق الإكسسوار والماكياج الافتراضي تغيير ألوان الصور ، أو إضافة عناصر كرتونية يتم تنشيطها على وجوه المستخدمين بتطبيق عدسات مختلفة على وجوههم . (Alsaggaf , 2021 , P. 2)

3- تأثير فلتر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية :

كثيرا من الأبحاث الخاصة في علم النفس تشير إلى أن هناك تأثيرا لفلتر الوجه على الصحة النفسية للمستخدمين خاصة في عمر المراهقة ، وتبين الدراسات أن الإفراط في استخدام تلك الفلاتر يمكن أن يؤدي إلى ما يسمى باضطراب التشوه الجسمي ، حيث تقول الطبيبة النفسية ملاك الشريف " إن استخدام فلتر تحسين المظهر لا يؤدي إلى أمراض نفسية إلا إنه يظهر تلك الأمراض ، لدى الأشخاص الذين يكون لديهم قابلية لها " كما أكدت على أن استخدام الفلتر قد يؤدي إلى الإدمان فقط في حال كان للمستخدم قابلية نفسية لذلك مضيفة الإدمان هنا يعني استخدام الفلتر لوقت طويل التفكير به دائما ، كونه يشغل حيزا كبيرا من تفكير الشخص الذي يجد صعوبة في التوقف عن استخدامه وأن تؤثر هذه العناصر بشكل مباشر على حياته الاجتماعية والعملية . (نسيم رمضان 30/04/2024, www.Bbc.com).

4- تأثير جائحة كورونا في استخدام الفلاتر وتطبيقات تعديل الصور :

لعبت جائحة كورونا دورا في تزايد استخدام الناس لفلتر الوجه وكذلك تطبيقات تعديل الصور ففي السنة الأولى من الجائحة ازداد استخدام تطبيق الفلاتر بنسبة 20 % من معدل الاستخدام قبل كورونا ، وقد تزامن ذلك مع ارتفاع معدل استخدام تطبيقات اللقاءات والاجتماعات الافتراضية ويعود ذلك إلى الحظر الذي فرضته كورونا من تباعد اجتماعي والعمل أصبح من المنزل ، والإعلانات التي فرضتها الحكومات عبر العالم ما يعني قضاء الأشخاص وقت أطول ، ويرون أنفسهم عبر الكاميرا بشكل مستمر . (www.Bbc.com , 30/04/2024).

5- أكثر الفئات استخداما لفلاتر التصوير :

تستخدم العديد من النساء الفلاتر التجميلية أكثر من الرجال وهو الأمر ، الذي تعتبره الأخصائية النفسية ملاك الشريف نتيجة تعرض النساء لتقييم أكبر من الرجال بناء على مظهرهم الخارجي ، حيث ذكرت أن العديد من الفتيات يتعرضن لكثير من "الضغوط الاجتماعية " التي ترسخ مفاهيم معينة حول الجمال في عقولهن منذ الصغر ، كما أنها تشدد على ضرورة إظهار منصات التواصل أن الصور معدلة لكي يعرف المتلقي ذلك .

(. www.Bbc.com , 30/04/2024)

- حيث نجد العديد من الدراسات التي تحدثت عن كثرة استعمال الفلاتر لدى الإناث من بينها :
- دراسة أجرتها جامعة سيتي في لندن أن 90 % من النساء التي تشاركن في استطلاع رأي استخدام الفلتر ، بسبب شعورهن بالضغط لكي يظهرن بمظهر معين على مواقع التواصل الاجتماعي .
- ووفقا للاستطلاع الرأى السنوي غيرل غايدنغ (Girl Guiding) تقول أن 77% من الفتيات 11-16 عاما ، يتأثرن باستخدام الفلاتر التجميلية و لا يشعرن بأنهن بقدر كاف من الجمال .
- ووفقا الآخر الدراسات التي أجرتها "ديدريكس " مع مشروع " دوف سيلف استيم " أن 80% من الفتيات قبل بلوغهن الثالثة عشر ، يستخدمون فلاتر التصوير .

(www.Indépendant.com , 01/04/2024) .

- أجرت منظمة " Girl guiding " استطلاع حول الفتيان والفتيات في المملكة المتحدة حيث أظهرت نتائج الاستطلاع أن ثلث الفتيات لا ينشرن صورة سيلفي لهن عبر الانترنت إلا بعد استخدام تقنية الفلاتر لتغيير مظهرهن .
- كما أن 39 % من اللواتي شاركن في الاستطلاع والتي تتراوح أعمارهن بين 11 و 21 عاما يشعرن بالضيق لأنه ليس بمقدورهن أن يظهرن في الحياة الواقعية كما هن على الانترنت .

(www.Bbc.com , 30/04/2024) .

6- الآثار السلبية لفلتر التصوير :

أظهرت دراسة أجراها الباحثون في جامعة لندن في عام (2021)، عمق الآثار السلبية لفلتر التصوير على الصحة العقلية .

- حيث شملت الدراسة 175 شابا وشابة تراوحت أعمارهم بين 18-30 عاما وتوصلت إلى الإحصاءات التالية حول الآثار :

70 % شعروا بالضغط لعرض حياة مثالية ، 86 % قالو إن حضورهم على وسائل التواصل الاجتماعي لا يعكس حياتهم الحقيقية وقال الباحثون " أخبرتنا الشابات بأن معايير الجاذبية هذه غير قابلة للتحقيق وأيضا سامة وأنها تجعلهن غير سعيدات " .

كما أن الشباب الذين يعانون من تدني احترام الذات وضعف صورة الجسم هم أكثر عرضة لاستخدام الفلاتر ما يعزز الاعتقاد السلبي بأن مظهرهم ليس جيدا بما يكفي .

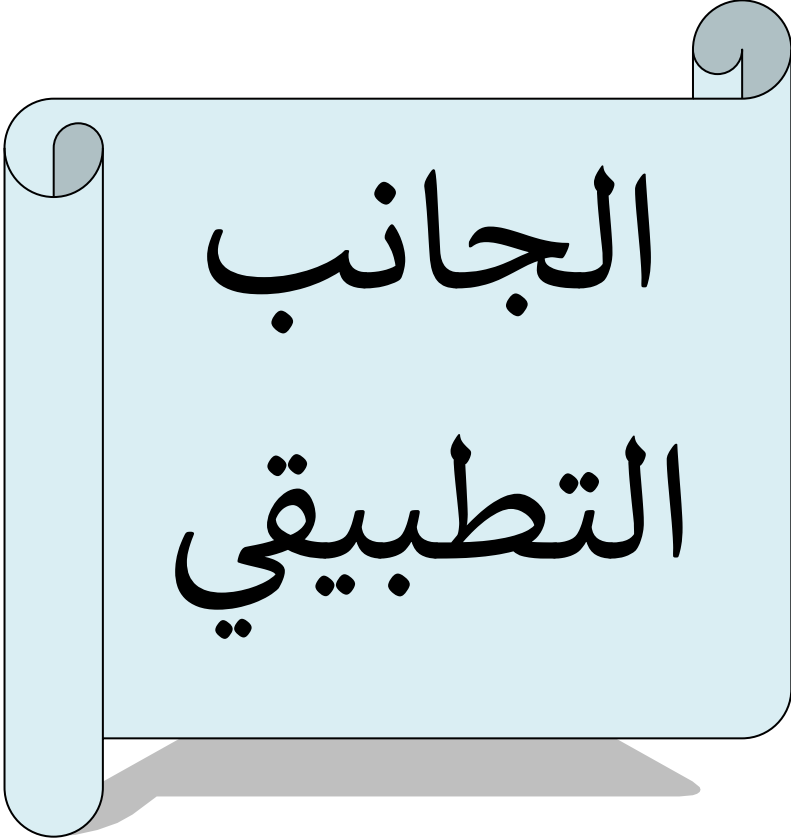
(www.Bbc.Com , 30/04/2024).

- درس باحثون من جامعة سيتي بلندن في عام (2021) ، الآثار السلبية للاستخدام المتكرر للفلاتر ، شملت الدراسة 175 امرأة شابة تتراوح أعمارهن بين 18 -30 سنة وكان من أبرز النتائج أن 90 % من النساء الشابات اللواتي شملتهن الدراسة أبلغن عن استخدام الفلتر أو تحرير صورهن ، وأن 94 % من المشاركات يعانين من ضغط يشعرهن بحاجة للظهور، بشكل محدد وأكد أكثر من نصفهن أن هذا الضغط كان مكثف للغاية ، وإضافة إلى ذلك أبدى 70 % منهن شعور بالضغط لعرض حياة مثالية ، و 86 % منهن يرون أن تمثيلهن لأنفسهن على وسائل التواصل الاجتماعي لا يعكس الواقع الحقيقي لحياتهن .

(www.muwatin.com 30/04/2024).

خلاصة :

لقد شهد العالم تطورات كبيرة في جميع المجالات والميادين ، خاصة في الميدان التكنولوجي والتي ألفت بدورها العديد من التطبيقات بصيحات جديدة على وجوه مستخدميها ، معتمدة على خاصية (الفلاتر) ، فقد أصبحت هذه الفلاتر تؤثر على الصحة النفسية بشكل عام و على صورة الشخص لجسمه بشكل خاص .

A light blue scroll with a black outline, featuring a shadow underneath. The scroll is partially unrolled, with the top and bottom edges curled. The text is written in a bold, black, Arabic calligraphic font.

الجانب
التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية .

تمهيد.

1- الدراسة الاستطلاعية .

2- حدود الدراسة .

3- منهج الدراسة .

4- تقديم أدوات الدراسة .

5- تقديم عينات الدراسة .

خلاصة .

تمهيد :

بعدها تطرقنا إلى الجانب النظري وما يحتوي عليه من مفاهيم ونظريات تخص متغيرات الدراسة، نأتي الآن إلى التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية حيث يتم التطرق إلى حدود الدراسة ومنهج الدراسة إضافة إلى تقديم الأدوات والعينات .

1- الدراسة الاستطلاعية :

قمنا باستطلاع ميداني كان الهدف منه الكشف عن استعمال فلاتر التصوير وعلاقته بصورة الجسم لدى المراهقات ، فتوجهنا إلى المدارس لتحديد وجود العينات المراد دراستها وتم قبول طلبنا في متوسطة المجاهد المتوفي " مؤمن بلقاسم " وفي ثانوية " بنور محمد " المتواجدين في بلدية القل – ولاية سكيكدة ، وتم أخذ عينتين من جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة و 34 فرد من المدارس .

2- حدود الدراسة :

تمت هذه الدراسة ضمن حدود مكانية و زمانية محددة من حيث الانجاز وفيما يلي تفصيل لذلك :

• الحدود المكانية :

أجريت هذه الدراسة بمتوسطة المجاهد المتوفي مؤمن بالقاسم " وثانوية " محمد بنور " المتواجدتين في بلدية القل ولاية سكيكدة وجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة .

• الحدود الزمانية :

ثم اجراء هذه الدراسة في السنة الجامعية 2023 / 2024 والجانب التطبيقي في شهر فيفري إلى شهر ماي من نفس السنة .

3- منهج الدراسة :

• تعريف المنهج : يعرف المنهج بأنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد .

إذن فالمنهج هو مجموعة القواعد والقوانين التي تبين لنا أوجه الخطأ أو الصواب في خطوات البحث وطرق البحث عن الحقيقة .(هوشات ، 2022 ، ص . 5).

وباعتبار المنهج ضروري في أي بحث علمي ، فقد استعملنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ، ووظيفة هذا النوع من الدراسة هو الوصول إلى المعلومات بالإضافة إلى معرفة العلاقة الارتباطية بينها ، حيث استهدفت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين استخدام فلاتر التصوير بصورة الجسم .

4- تقديم أدوات الدراسة :

الأدوات التي تم الاستعانة بها لجمع البيانات في بحثنا هذا هي :

• المقابلة نصف موجهة : I 'entretien Semi-directif :

وفي هذا النوع من المقابلة يقوم الباحث بتحديد مجموعة من الأسئلة ، بغرض طرحها على المبحوث مع احتفاظ الباحث بحقه في طرح الأسئلة من حين لآخر دون خروجه عن الموضوع ، بحيث تترك الحرية للمستجوب أن يعبر عن رأيه دون تقييد ، إلا إذا ابتعد عن الغرض من البحث ، فيعيده الباحث بواسطة جمل قصيرة إلى صميم الموضوع .

● **مقياس اضطراب تشوه صورة الجسم :**

هو مقياس لاضطراب تشوه صورة الجسم الذي تم تطويره من قبل الباحثان " فواز أيوب المومني " و "معاد شحادة العمري " بالاستفادة من المقاييس والدراسات ذات الصلة ومن أبرزها :

المقياس الوارد في دراسة مولمان وزملائه (Mollmann, et al, 2017).

والمقياس الوارد في دراسة ميلا هون (Mulholland 2016)

والمقياس الوارد في دراسة عباس (2011) وقد تكون المقياس في صورته الأولية من 23 فقرة موزعة على الأبعاد الآتية : بعد السلوكيات القهرية ، البعد النفسي ، البعد الاجتماعي ، والبعد المعرفي .

- **تصحيح المقياس :**

المقياس في صورته النهائية يحتوي على 32 فقرة تكون الإجابة على فقرات المقياس بإحدى البدائل التالية :
(دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا) . وقد أعطيت النقاط التالية :

البدائل : دائما : 3 غالبا : 2 أحيانا : 1 نادرا : 0

- ومنه استخراجنا المستويات التالية :

(0 – 32) تشوه في صورة الجسم منخفض .

(33 - 64) تشوه في صورة الجسم متوسط .

(65 – 96) تشوه في صورة الجسم مرتفع .

النقطة التي يتحصل عليها المفحوص نضعها ضمن المستوى الذي تنتمي إليه .

● **مقياس الميل إلى تحرير الصور :**

هو مقياس الكشف عن مستوى الميل إلى تحرير الصور ، الذي تم تطويره من قبل الباحثان " فواز أيوب المومني " و " معاد شحادة العمري " ، بالاستفادة من المقاييس الواردة في دراسة دي فاتا وزملائه .

ودراسة دافي وقد تكون المقياس في صورته الأولية من 16 فقرة موزعة على الأبعاد الآتية : بعد المعتقدات السلوكية ، وبعد المعتقدات المعيارية وبعد الانفعالات النفسية .

- تصحيح المقياس :

المقياس في صورته النهائية يحتوي على 21 فقرة تكون الاجابة على فقرات المقياس بإحدى البدائل التالية : (أوافق بشدة ، أوافق ، محايد ، غير موافق ، غير موافق بشدة) وقد أعطيت النقاط التالية :

البدائل : أوافق بشدة : 5 أوافق : 4 محايد : 3 غير موافق : 2 غير موافق بشدة : 1

- ومنه استخرجنا المستويات التالية :

(21- 42) الميل إلى تحرير الصور منخفض جدا .

(43- 63) الميل إلى تحرير الصور منخفض.

(64 – 84) الميل إلى تحرير الصور متوسط .

(85 – 105) الميل إلى تحرير الصور مرتفع .

النقطة التي يتحصل عليها المفحوص نضعها ضمن المستوى الذي تنتمي إليه .

• مقياس الرضا عن صورة الجسم :

مقياس الرضا عن صورة الجسم من إعداد الباحثة أنفال محمد عمر تاج الدين ، وقد تكون المقياس في صورته الأولية على 33 عبارة موزعة على الأبعاد التالية (البعد المعرفي ، البعد السلوكي و البعد الوجداني)

- تصحيح المقياس :

المقياس في صورته النهائية يحتوي على 29 فقرة تكون الإجابة على إحدى فقرات المقياس بإحدى البدائل التالية (أوافق بشدة ، أوافق ، محايد ، غير موافق ، غير موافق بشدة) .

وقد أعطيت النقاط التالية :

البدائل : أوافق بشدة : 5 أوافق : 4 محايد : 3 غير موافق : 2 غير موافق بشدة : 1

- ومنه استخرجنا المستويات التالية :

(29 – 58) الرضا عن صورة الجسم منخفض جدا .

(59 – 87) الرضا عن صورة الجسم منخفض .

(88 – 116) الرضا عن صورة الجسم متوسط .

(117 – 145) الرضا عن صورة الجسم مرتفع .

النقطة التي يتحصل عليها المفحوص نضعها ضمن المستوى الذي تنتمي إليه .

5- تقديم عينات الدراسة :

استعملنا في هذه الدراسة نوع من العينات الغير الاحتمالية (العينة القصدية) حيث توضع شروط لاختيار هذه العينة ومن بين الشروط في بحثنا هذا :

- استخدامهم لتطبيقات التي تحتوي على فلاتر التصوير .

الاسم	العمر	المستوى التعليمي
م ي	12 سنة	2 متوسط
أن	13 سنة	2 متوسط
ش	13 سنة	2 متوسط
س	13 سنة	3 متوسط
ري	13 سنة	3 متوسط
رو	13 سنة	3 متوسط
رت	13 سنة	2 متوسط
رب	14 سنة	3 متوسط
أم	14 سنة	3 متوسط
أر	14 سنة	2 متوسط
ت	15 سنة	2 متوسط
م ك	15 سنة	4 متوسط
ز	15 سنة	4 متوسط
و	15 سنة	4 متوسط
رف	15 سنة	4 متوسط
رح	15 سنة	4 متوسط
ج ي	15 سنة	3 متوسط
رج	15 سنة	3 متوسط

رأ	15 سنة	4 متوسط
فخ	15 سنة	4 متوسط
ح	16 سنة	2 ثانوي
جم	16 سنة	2 متوسط
هـ	16 سنة	4 متوسط
خ	16 سنة	2 ثانوي
إي	16 سنة	2 ثانوي
أو	16 سنة	4 متوسط
مل	17 سنة	4 متوسط
د	17 سنة	4 متوسط
رن	17 سنة	4 متوسط
رد	17 سنة	2 ثانوي
دب	17 سنة	4 متوسط
ف	18 سنة	2 ثانوي
مر	18 سنة	3 ثانوي
س خ	18 سنة	3 ثانوي
أك	21 سنة	1 ماستر
ي	21 سنة	1 ماستر

الجدول رقم (2) يوضح عينات الدراسة

خلاصة :

إن الإجراءات المنهجية لأي دراسة تعتبر مهمة من أجل الوصول إلى نتائج ذات مصدقيه ، فالمنهج المستخدم والأدوات المستعملة تحدد حسب موضوع البحث وعينة الدراسة ويجب أن تكون تلك الأدوات تحتوي على الصدق والثبات ومكيفة مع البيئة المستخدمة فيها .

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة .

تمهيد .

- 1- تحليل نتائج المقابلة .
- 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى .
- 3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية .
- 4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة .

خلاصة .

تمهيد :

يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة الميدانية ، وتحليل نتائج المقابلة واختبار صحة الفرضيات ، بالإضافة إلى عرض وتحليل ومناقشة نتائج كل فرضية على حدا .

وبعد تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة قمنا بتصحيحها وتفريغها ومعالجتها إحصائيا ببرنامج Spss وفي هذا الفصل سنعرض النتائج المتحصل عليها .

1- تحليل نتائج المقابلة :**• تحليل البيانات الشخصية :**

- جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن :

النسب المئوية %	التكرار	الاقتراحات
28 %	10	14 – 12 سنة
58 %	21	17 – 15 سنة
14 %	5	21 – 18 سنة
100 %	36	المجموع

الجدول رقم (3) يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن

- من خلال الجدول نلاحظ أن الفئة العمرية الأكثر تمثيلاً في عينة الدراسة 15 – 17 سنة بنسبة 58 % تليها الفئة من 12- 14 سنة بنسبة 28 % وفي الأخير الفئة من 18 - 21 سنة تعتبر أقل نسبة 14 % وكانت أكبر نسبة في الفئة من 15 – 17 سنة لأنهم الأكثر استعمالاً للهاتف ولمواقع التواصل الاجتماعي.

- جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي :

النسب المئوية %	التكرار	الاقتراحات
75 %	27	متوسط
19 %	7	ثانوي
6 %	2	جامعي
100 %	36	المجموع

الجدول رقم (4) يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي

- من خلال الجدول نلاحظ أن 27 من عينة الدراسة بنسبة 75 % يدرسون في المتوسط و7 من عينة الدراسة بنسبة 19 % يدرسون في ثانوي وأن 2 من عينة الدراسة بنسبة 6 % يدرسون في الجامعة .

- جدول يوضح استعمال مواقع التواصل الاجتماعي :

النسب المئوية %	التكرار	الاقتراحات
69 %	25	نعم
31 %	11	لا
100 %	36	المجموع

الجدول رقم (5) يوضح استعمال مواقع التواصل الاجتماعي

- من خلال الجدول نلاحظ أن 25 من عينة الدراسة أكثر استعمالاً لمواقع التواصل الاجتماعي بنسبة 69 % وأن 11 منهم أقل استعمالاً لمواقع التواصل الاجتماعي بنسبة 31 % .

- جدول يوضح الميل إلى التقاط الصور :

النسب المئوية %	التكرار	الاقتراحات
86 %	31	نعم
14 %	5	لا
100 %	36	المجموع

الجدول رقم (6) يوضح الميل إلى التقاط الصور

- من خلال الجدول نلاحظ أن 31 من عينة الدراسة يحبون التصوير بنسبة 86 % في حين أن 5 منهم لا يحبون التصوير بنسبة 14 % .

- جدول يوضح الميل إلى وضع الصور ستوري (قصة) وستاتي (منشورات) :

النسب المئوية %	التكرار	الاقتراحات
83 %	30	نعم
17 %	6	لا
100 %	36	المجموع

الجدول رقم (7) يوضح الميل إلى وضع الصور ستوري وستاتي

- من خلال الجدول نلاحظ أن 30 من عينة الدراسة يحبون وضع الصور ستوري أو ستاتي بنسبة 83 % أما 6 منهم لا يفضلون ذلك بنسبة 17 % .

- جدول يوضح التطبيقات الأكثر استعمالاً في التصوير :

النسب المئوية %	التكرار	الاقتراحات
17 %	6	تيك توك
33 %	12	أنستغرام .
50 %	18	السناب شات .
100 %	36	المجموع .

الجدول رقم (8) يوضح التطبيقات الأكثر استعمالاً في التصوير

- من خلال الجدول نلاحظ أن أكثر التطبيقات استخداماً هو تطبيق السناب شات حيث أن 18 من عينة الدراسة يستعملونه في التصوير حيث قدرت نسبتهم 50 % , ثم يليه تطبيق الأنستغرام حيث قدرة نسبة استعماله ب 33 % , وفي الأخير يليه تطبيق التيك توك هو أقل نسبة قدرت ب 17 % .

- جدول يوضح الميل إلى التصوير بالفلتر أو بالكاميرا العادية :

النسب المئوية %	التكرار	الاقتراحات
92 %	33	الفلتر
8 %	3	الكاميرا
100 %	36	المجموع

الجدول رقم (9) يوضح الميل إلى التصوير بالفلتر أو الكاميرا العادية

- من خلال الجدول نلاحظ أن أغلب المراهقات 33 من عينة الدراسة يستعملون فلتر التصوير حيث قدرة نسبتهم ب 92 % وأن 3 منهم يفضلون الكاميرا العادية حيث قدرت نسبتهم ب 8 % .

- جدول يوضح إمكانية التخلي عن الفلتر :

النسب المئوية %	التكرار	الاقتراحات
6 %	2	نعم
94 %	34	لا
100 %	36	المجموع

الجدول رقم (10) يوضح امكانية التخلي عن الفلتر

- من خلال الجدول نلاحظ أن 2 من عينة الدراسة بإمكانهم التخلي عن الفلتر حيث قدرة نسبتهم ب 6 % أما 34 من عينة الدراسة ليس بإمكانهم التخلي عن الفلتر حيث قدرة نسبتهم ب 94 % .

- جدول يوضح إعجاب الشخص بصورته في المرأة :

النسب المئوية %	التكرار	الاقتراحات
89 %	32	نعم
11 %	4	لا
100 %	36	المجموع

الجدول رقم (11) يوضح إعجاب الشخص بصورته في المرأة

- من خلال الجدول نلاحظ أن 32 من عينة الدراسة يعجبون بأنفسهم في المرأة بنسبة 89 % وأما 4 منهم لا يعجبون بأنفسهم بنسبة تقدر 11 % .

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

- هناك علاقة بين تشوه صورة الجسم واستخدام فلاتر تحرير الصور التجميلية .

المقياس	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس تشوه صورة الجسم	36	25.05	16.84
مقياس الميل إلى تحرير الصور	36	60.72	15.53

الجدول رقم (12) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس تشوه صورة الجسم ومقياس الميل تحرير الصور

- من خلال الجدول يتضح أن المتوسط الحسابي لمقياس تشوه صورة الجسم 25.05 وتتحرف قيم هذا المتوسط بقيمة 16.84 و أن المتوسط الحسابي لمقياس الميل إلى تحرير الصور 60.7 وتتحرف قيم هذا المتوسط بقيمة 15.53 وهي أقل من قيمة انحراف مقياس تشوه صورة الجسم .

المقياس	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
مقياس تشوه صورة الجسم	36	0.506	0.01
مقياس الميل إلى تحرير الصور			

الجدول رقم (13) يوضح معامل الارتباط بيرسون لمقياس تشوه صورة الجسم ومقياس الميل إلى تحرير الصور

- نلاحظ من خلال الجدول أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مقياس تشوه صورة الجسم ومقياس الميل إلى تحرير الصور وذلك لأن معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.506 وهو دال عند 0.01 .

- هذا يعني وجود علاقة ارتباطيه متوسطة القوة بين درجات نسب تشوه صورة الجسم والميل إلى تحرير الصور التجميلية لدى أفراد العينة , والذي بلغ 0.506 وهي درجة ارتباط موجبة ولها دلالتها الإحصائية عند 0.01 .

- من خلال النتائج المتحصل عليها عند حساب معامل الارتباط بيرسون ، ونتائج تحليل المقابلة ، وبالمقارنة مع دراسة " فواز أيوب المومني " " معاذ شحادة العمري " (2022)

- حيث توصلنا إلى أنه توجد علاقة متوسطة بين تشوه صورة الجسم واستخدام السلفي وتحرير الصور .
- ومنه فمن خلال دراستنا توصلنا إلى أن المراهقات اللاتي يعانين من تشوه في صورة الجسم متوسطة هن الأكثر استعمالا لفلاتر تحرير الصور التجميلية عكس اللاتي يعانين من تشوه صورة الجسم منخفض .

- ويعود ذلك إلى التدقيق في المرأة أو السطوع العاكسة في جزء من أجزاء الجسم وعدم تقبله ، كعدم تقبل الأنف ، العين ، وشكل الفم ، فمن خلال المقابلات التي قمنا بها توضح لنا أن البعض من المراهقات لا يتقبلن جزء من أجزاء أجسامهن بقولهن " أنفي لا يعجبني أشعر أنه كبير جدا ، عيني صغيرة مبطنة ولا تناسب مع أجزاء جسمي " .
- وفي هذا السن تظهر بعض التغيرات كظهور حب الشباب والذي يؤثر على الحالة النفسية للعديد من المراهقات لأنه يفسد ملامح الوجه ويعيبها وبالتالي يلجأن لاستخدام مساحيق التجميل وفلاتر تحرير الصور التجميلية الخاصة بصفاء الوجه وتغيير حجم الأنف والفم وتغيير لون العين وحجمها ، فأصبحن لا يستطعن التخلي عن التصوير بالفلاتر لأنه يجعلهن يتقبلن شكلهن ويظهرن بجمالية خاصة يساعدهن على اخفاء العيوب التي تظهر على البشرة وبالتالي تزيدهم ثقة بأنفسهن .

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

- توجد علاقة بين تشوه صورة الجسم وسلوكيات التجنب الاجتماعي لدى المراهقات .

المقياس	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس تشوه صورة الجسم	36	25.05	16.84
بعد التجنب الاجتماعي	36	2.16	2.02

الجدول رقم (14) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس تشوه صورة الجسم وبعد التجنب الاجتماعي.

- من خلال الجدول يتضح أن المتوسط الحسابي لتشوه صورة الجسم 25.05 وتنحرف قيم هذا المتوسط بقيمة 16.84 في حين أن المتوسط الحسابي لبعدهم التجنب الاجتماعي 2.16 وتنحرف قيم هذا المتوسط بقيمة 2.02 .

المقياس	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
مقياس تشوه صورة الجسم	36	0.827	0.01
بعد التجنب الاجتماعي			

الجدول رقم (15) يوضح معامل الارتباط بيرسون لمقياس تشوه صورة الجسم وبعد التجنب الاجتماعي

- نلاحظ من خلال الجدول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تشوه صورة الجسم وسلوكيات التجنب الاجتماعي وذلك لأن معامل الارتباط بيرسون 0.827 وهو دال عند 0.01 .
- وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين درجات نسب تشوه صورة الجسم وسلوكيات التجنب الاجتماعي لدى أفراد العينة ، و الذي بلغ 0.827 وهي درجة ارتباطية موجبة لها دلالتها الإحصائية عند 0.01

- من خلال النتائج المتحصل عليها عند حساب معامل الارتباط بيرسون وبالمقارنة مع دراسة " فيليبس وميكيلوري وكيك وبوب وهادسون " (1993) ، والتي توصلت إلى أن 97 % من المصابين بتشوه صورة الجسم كانوا يتجنبون المواقف الاجتماعية .
- ومنه من خلال دراستنا توصلنا الى أن المراهقات اللاتي يعانون من تشوه في صورة الجسم يتجنبون المواقف الاجتماعية بكثرة .
- ويعود ذلك إلى تعرضهن لتدقيق من طرف الآخرين على مستوى مظهرهن الخارجي ، كالمناسبات العائلية ، الأنشطة الجماعية التي تجعلهم يحتكون بالآخرين بكثرة ، وذلك لعدم تقبلهن لصورة أجسامهن فيفضلون العزلة بدلا من الاحتكاك والاختلاط بالآخرين ، فجدهم يعانون من ضعف الثقة بالنفس وعدم الشعور بالراحة في الأماكن التي يتواجد بها الأشخاص بكثرة ، فيتجنبون النقاط الصور بالكاميرا العادية ويفضلون استخدام فلاتر التصوير ولا يستطيعون الاستغناء عنها لأنها تحسن من مظهرهن الخارجي ، وتجعلهن أفضل مما هن عليه في الواقع .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الثالثة :

- هناك علاقة بين الرضا عن صورة الجسم واستخدام فلاتر تحرير الصور التجميلية .

المقياس	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس الرضا عن صورة الجسم	36	85.38	8.23
مقياس الميل إلى تحرير الصور	36	60.72	15.53

الجدول رقم (16) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الرضا عن صورة الجسم ومقياس الميل إلى تحرير الصور .

- من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لرضا عن صورة الجسم 85.38 وتتحرف قيم هذا المتوسط بقيمة 8.23 في حين أن المتوسط الحسابي لتحرير الصور 60.72 وتتحرف قيم هذا المتوسط بقيمة 15.53 وهي أكبر من قيمة انحراف الرضا عن صورة الجسم .

المقياس	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
مقياس الرضا عن صورة الجسم	36	0.582	0.01
مقياس الميل إلى تحرير الصور			

الجدول رقم (17) يوضح معامل الارتباط بيرسون لمقياس الرضا عن صورة الجسم ومقياس الميل إلى تحرير الصور

- من خلال الجدول نلاحظ أنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين الرضا عن صورة الجسم والميل إلى تحرير الصور وذلك الآن معامل الارتباط بيرسون 0.582 وهو دال عند 0.01 .

- مما يعني وجود علاقة ارتباطيه متوسطة القوة بين درجات نسب الرضا عن صورة الجسم واستعمال فلاتر تحرير الصور لدى أفراد العينة ، والذي بلغ 0.582 . وهي درجة ارتباطيه موجبة ولها دلالتها الإحصائية عند 0.01 .
- من خلال النتائج المتحصل عليها عند حساب معامل الارتباط بيرسون وتحليل نتائج المقابلة ، وبالمقارنة مع دراسة (Xu ,Conroy , Reynolds , Bathini , Lee), (2023) حيث توصلوا إلى أن الأشخاص الذين يفتقرون الى الرضا عن صورة الذات هم الأكثر عرضة الاستعمال الفلاتر التجميلية .
- ومنه من خلال دراستنا ، نجد أن المراهقات اللاتي يعانون من انخفاض مستوى الرضا عن صورة الجسم هم الذين يميلون لاستخدام فلاتر التصوير التجميلية .
- ويعود ذلك إلى تأثير المراهقات بما تنشره مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة الصور التي يبثها المشاهير والمؤثرين إلى تغيير في سلوك المراهقات وعدم رضاهم عن شكلهن وأجسامهن فأصبحن يقارن بين صورتهم الحقيقية و صورة المشاهير والمؤثرين المعدلة (المفلترة)
- ووفقا لدراسة بريطانية فإن غالبية الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 سنة قالوا أن صور وسائل التواصل الاجتماعي كانت مؤثرة للغاية على نظرتهم لأجسامهم ونتائج هذه الدراسة أخذتها الحكومات التشريعية بعين الاعتبار في نقاشاتها عن مدى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي والصور المنتشرة بها ، وكانت النرويج سباقة في هذا الصدد حيث وضعت قانون يحث المؤثرين على هذه المنصات اجبارية الافصاح عن التعديلات التي يجرونها على صورهم الشخصية والتي ينشرونها على مواقع التواصل الاجتماعي ، ومن بين التعديلات تلك التي يستخدم فيها المؤثرين تطبيقات لتغيير شكل الوجه و الجسم التي تجعلهن أكثر جاذبية وكذلك استعمال الفلاتر التي تخفي العيوب .
- وكان الهدف من هذا القانون التقليل من الضغط في المجتمع بسبب الأشخاص الذين يبدوون مثاليين بشكل خاص .
- وبهذا القانون فتحت النرويج المجال للعديد من البرلمانات حول العالم لمناقشة هذه الظاهرة ومدى تأثيرها على فئة الشباب والمراهقين خاصة .

خلاصة :

سعت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين صورة الجسم وفلاتر التصوير و ظهرت أن هناك علاقة ايجابية بين صورة الجسم وتحرير الصور كما يجب أن نشير إلى أن النتائج التي تحصلنا عليها في هذا البحث ، لا يمكن تعميمها لأن في العينات الغير احتمالية لا نعم النتائج .

خاتمة :

وفي النهاية يمكن القول أن لانتترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وأجهزة الإعلام الحديثة اقتحمت جميع المجالات وأصبحت تلعب دور كبير في حياتنا اليومية فتكون ايجابية تارة وسلبية تارة أخرى ، فقد أثرت بدورها على صورة الجسم عند الأشخاص وخاصة المراهقين منهم فهم الفئة الأكثر حساسية بصور أجسادهم فنجدهم أكثر اهتماما بمظهرهم الخارجي ، وفي ظل هذه التغيرات ومع ظهور فلاتر التصوير التي تحمل معايير جمالية محددة على أنها معايير الجمال العالمية أدخلت ذلك المراهق في دوامة من الأفكار السلبية فيقارن صورته الحقيقية مع المفلتره وهذا ما يؤثر على الصحة النفسية لديه و يفقده الرضا عن صورة جسمه ، لهذا يجب أن نوفر الرقابة ونشر الثقافة حول استعمال الفلاتر الذي يعد خطرا حقيقيا يداهم المجتمع الحديث .

قائمة المصادر والمراجع :

مراجع اللغة العربية :

- الوافي عبد الرحمن، (2009)، مدخل إلى علم النفس، الطبعة 4، الجزائر، دار هومه .
- الحجازي مدحت عبد الرزاق، (1971)، معجم مصطلحات علم النفس، الطبعة 1، بيروت، دار الكتب العلمية .
- السبيعي ماضي سحر، (د تا)، الكمالية وعلاقتها بتقدير الذات وصورة الجسم لدى عينة من المراهقين مستخدمي الهواتف الذكية لتحريير صورهم الشخصية في جدة، مجلة بحوث كلية الآداب، السعودية .
- إسماعيل محمد إسماعيل محمود، (2013)، صورة الجسم المدركة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدارس محافظة نابلس، رسالة ماجستير جامعة القدس، فلسطين .
- الصواني عبد الكريم بن عبد الله بن راشد (2015)، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة لنيل شهادة ماجستير، جامعة نزوي، عمان .
- داؤد نورة، (د تا)، أثر أنستغرام على السلوك الشرائي لدى الإناث دراسة علمية لطالبات الجامعة السورية، رسالة لنيل شهادة ماجستير، سوريا .
- جدوى زهية، (2010)، العنف الأسري وعلاقته بعملية التفاعل الاجتماعي عند المراهق، رسالة لنيل شهادة ماجستير، جامعة وهران، الجزائر .
- هوشات فوزية، (2022)، مقياس منهجية البحث العلمي 1، ماستر 1 قانون العام للاقتصاد، قسنطينة 1 .
- والي و داد، (2015)، استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجائحين ذكور وإناث رسالة لنيل شهادة ماجستير، جامعة وهران، الجزائر .
- حاجي منصورية، (2018)، تأثير الإعاقة البصرية على صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهق، رسالة لنيل شهادة ماستر، جامعة وهران 2، الجزائر .
- حملة بسمة، (2018)، صورة الجسم لدى المراهقات المصابات باضطرابات الأكل، رسالة لنيل شهادة ماجستير، جامعة أم البواقي، الجزائر .
- حسين إبراهيم محمد أو حشيش، (2022)، اضطرابات صورة الجسم وعلاقتها بالحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين، قسم الصحة النفسية، جامعة الأزهر، عدد أبريل، الجزء الثاني .
- كفاقي علاء الدين، (2009)، علم النفس الارتقائي، الطبعة 1، عمان، دار الفكر .

- لقوي دليلة ، (2016) ، مستوى تقدير الذات لدى المراهقات مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة ، رسالة لنيل شهادة ماجستير ، جامعة بسكرة ، الجزائر .
- محمد الطوير نور الدين ، مفتاح تومي أمل ، (2016) ، تجنب صورة الجسم والتجنب الاجتماعي وعلاقتها ، بتقدير الذات ، جامعة المرقب .
- محمد عمر تاج الدين أنفال ، (2021) ، الرضا عن صورة الجسد لدى عينة من مستخدمي فلاتر الصور التجميلية في تطيقي السناپ شات والأنستغرام وغير المستخدمين ، محاضرة في الإرشاد النفسي ، جامعة السعودية .
- مصطفى عبد الفتاح محمد سالي ، (2018) ، صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات ، جامعة الفيوم ، العلوم التربوية والنفسية ، العدد 10 ، الجزء 2.
- سويح نصيرة ، (2022) ، صورة الذات وعلاقتها بالتمرد النفسي لدى المراهقين الجانحين ، المجلد 6 ، العدد 2 .
- سلفاوي أميرة ، (2017) ، صورة الجسم لدى المرأة المتعرضة لحروق جسدية ، رسالة لنيل شهادة ماستر ، جامعة ورقلة .
- فكراش عبد الكريم ، محامدية دليلة ، (2020) ، صورة الجسم لدى مرضى السكري مبتوري الأطراف ، رسالة لنيل شهادة ماستر .
- صديق أبو بكر ، أحمد سمير ، (2020) ، نمذجة العلاقات السببية بين صورة الجسم والاكستيميا واضطرابات الأكل لدى المراهقات ، جامعة المنيا .
- ربيع سماح علي محمد ، (2022) ، اضطرابات صورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعة ، جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد 6 ، العدد 9 .
- غربي جهاد ، شقوري نزيهة ، (2017) ، صورة الجسم وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من المكفوفين ، رسالة لنيل شهادة ماستر ، جامعة الوادي ، الجزائر .

مراجع اللغة الأجنبية :

- Alsaggaf Rania ,(2021) , The Impact of Snapchat Beautifying of liters on Beauty Stndards and Self-image A Self-Discrepancy Approach , University King Abdulaziz .
- Direction des Soins Infirmiers ISC , Image Corporelle , (2006) , L'image Corporelle Un Concept de Soins Hôpitaux Universitaires de Genève.
- Shvaikh Hanna , Psychological Stress and Body Image Satisfaction in Relation to Alepecia Areata , vol 41 , Pp 2 .
- Yige Xu , Hanna conory , Adelyne Reynolds , Geethika Bathini , Megan Lee , (2023) , The Relationship Between Body Image and Usage of TikTok Beauty Filters , Boston University , USA .

المراجع الإلكترونية :

- [http :// www. BBC .com](http://www.BBC.com) 30/04/2024 نسيم رمضان ، عربي
- [http :// www. photographic .com](http://www.photographic.com) 23/04/2024
- [http :// www. Arabic .com](http://www.Arabic.com) 30/04/2024
- [http :// www. Independent .com](http://www.Independent.com) 01/04/2024
- (www.muwatin.com 30/04/2024).

الملاحق :

- مقياس تشوه صورة الجسم :

الاسم : العمر :

تاريخ الإجراء : المستوى التعليمي :

يحتوي هذا الاستبيان على 32 فقرة تتصل بنواحي اهتمامك وميولك ، أمام كل فقرة استجابات محتملة ، فعليك وضع إشارة (+) أمام الإجابة التي تناسبك .

- ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة فكل فرد وجهته الخاصة في حياته.

- إجابتك على العبارات التالية المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي .

- أجب بصراحة وصدق قدر الإمكان .

- يرجى مراعاة أن هناك جوابا واحد لكل فقرة .

البدائل .	دائما .	غالبا .	أحيانا	نادرا .
الفقرات.				
أفكر باستمرار في عيوب جسمي الجسدي .				
أقضي وقتا طويلا في التحقق من أجزاء جسمي غير المرغوب فيها أمام المرآة وغيرها من السطوح العاكسة .				
أعاني من الكآبة بسبب مظهري العام .				
أفقد كثيرا من الأنشطة الاجتماعية بسبب مظهري الخارجي .				
أتجنب الاختلاط بالآخرين لأنني أعتقد أن شكلي ليس جذابا .				
أعتقد أن كتلتي العضلية غير كافية .				
أستغرق وقتا طويلا في التفكير بعيوب مظهري الجسدي				
أقارن مظهري باستمرار بمظهر أشخاص آخرين.				
أشعر بالحزن عندما أنظر إلى جسمي في المرآة .				
أتأخر عن الدراسة والمواعيد المهمة لتفقدني الزائد لمظهري الخارجي .				
أتجنب التقاط الصور مع أصدقائي لأن شكلي لا يعجبني				

الملاحق

				أعتقد أن بنيتي الجسدية صغيرة جدا .
				أنشغل بعيب في جسدي لا يعتقد الآخرون أنه موجود .
				أقوم بالعيث وإزالة كل ما يظهر على بشرتي من حبوب أو شيء يعييبها .
				أشعر بالانزعاج لانشغالي بعيوب جسمي .
				تفشل علاقاتي من الآخرين بسبب مظهري .
				أتجنب النظر إلى عيوب جسمي في المرأة .
				أشعر بوجود عيوب واضحة في بشرة وجهي .
				أنشغل بعيب أو أكثر من العيوب المتخيلة في مظهري الجسدي .
				أقضي الكثير من الوقت لإخفاء بعض العيوب من مظهري (وضع الماكياج) .
				أشعر بالقلق من المواقف الاجتماعية التي قد أتعرض فيها للتدقيق من قبل الآخرين .
				انشغالي بالتفكير في عيوب شكلي يمنعي من التركيز في الدراسة .
				مظهري الجسدي يدفعني للعزلة .
				أشعر أن حجم أنفي غير متلائم مع وجهي .
				أقلق بشدة بسبب عيب في جزء من أجزاء جسمي.
				أسعى للاطمئنان على مظهري من الآخرين بشكل مستمر
				أفكر في إيذاء نفسي بسبب عيوبي الجسمية .
				يتذمر أهلي من طوال الوقت التي أفضيه في ارتداء الملابس .
				أتجنب الحركة الكثيرة لعدم وجود تناسق في جسمي .
				أشعر أن أجزاء جسمي غير متناسقة .
				أعتني بإفراط بمظهر جسدي قبل الخروج .
				أخاف أن تصبح العيوب المدركة لي أسوء من الزمن .

- مقياس الميل إلى تحرير الصور :

الاسم : العمر :

تاريخ الإجراء : المستوى التعليمي :

يحتوي هذا الاستبيان على 21 فقرة تتصل بنواحي اهتمامك وميولك ، أمام كل فقرة استجابات محتملة ، فعليك وضع إشارة (+) أمام الإجابة التي تناسبك .

- ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة فلكل فرد وجهته الخاصة في حياته.

- إجابتك على العبارات التالية المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي .

- أجب بصراحة وصدق قدر الإمكان .

- يرجى مراعاة أن هناك جوابا واحد لكل فقرة .

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	البدائل . الفقرات .
					أحرر صوري الشخصية لتبدو أكثر مثالية
					أهتم برأي الآخرين عندما يشاهدون صوري المحررة.
					أقلق عندما لا أدخل تحسينات معينة على صوري الشخصية .
					أجد صعوبة في تقبل مظهري الحقيقي عندما أحرر صوري الشخصية .
					يرغب الأشخاص المهمون لدي بتحرير صوري الشخصية.
					أهتم بشدة بتحرير صوري .
					أغير لون بشرتي من خلال تحرير صوري الشخصية .
					أحرر صوري الذاتية لجذب انتباه الآخرين واهتمامهم .
					أغضب إذ طلب مني أن أترك تحرير صوري الذاتية أو التصوير بدون فلاتر التصوير .

الملاحق

					أستخدم فلاتر الصور الفوتوغرافية لتحسين مظهري .
					تزيدني اعجابات الآخرين ومتابعهم لصوري المحررة تقدير الذاتي .
					أشعر بالتعب والإرهاق لكثرة تحريري لصوري الذاتية .
					أحرق صوري الإخفاء بعض عيوي الجمالية أو الذاتية .
					أستغرب في نشر الآخرين لصورهم الذاتية كما هي بدون تحرير .
					أشعر بالحزن إذا تعطل التطبيق الذي أستخدمه في تحرير الصور.
					أحرص على تحرير صوري الشخصية قبل نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي أو قبل إرسالها إل الآخرين لأبدو أفضل.
					أعتقد أن الآخرين يحدقون في عيوي عندما لا أحرق صوري .
					تحرير صوري يخلصني من الشعور بالملل .
					أستخدم برامج تحرير الصور (السناب شات , أنستجرام) عند التقاط صوري لتحسين مظهري
					يحرر أصدقائي صورهم الشخصية قبل نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي أو قبل إرسالها إلى الآخرين .
					أفضل الأوقات لدى هي التي أحرق فيها صوري

- مقياس الرضا عن صورة الجسم :

الاسم : العمر :

تاريخ الإجراء : المستوى التعليمي :

يحتوي هذا الاستبيان على 29 فقرة تتصل بنواحي اهتمامك وميولك ، أمام كل فقرة استجابات محتملة ، فعليك وضع إشارة (+) أمام الإجابة التي تناسبك .

- ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة فلكل فرد وجهته الخاصة في حياته.

- إجابتك على العبارات التالية المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي .

- أجب بصراحة وصدق قدر الإمكان .

- يرجى مراعاة أن هناك جوابا واحد لكل فقرة .

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	البدائل . الفقرات .
					أنا راض عن مظهري .
					تزعجني تعليقات الآخرين السلبية عن جسدي .
					أفضل شراء ملابس أصغر من قياسي الحالي لترغمني على إنقاص وزني .
					أنا راض عن وزني .
					أهتم أكثر من الآخرين بمظهر شعري
					يهمني أن أرتدي ملابس مريحة أكثر من اهتمامي برأي الآخرين .
					أعتقد أن عمليات التجميل تزيد الثقة في النفس
					أرى أن الوشم يزيد مظهري جاذبية .
					أشعر بالضيق عندما أنظر إلى نفسي في المرأة
					أمتنع عن حضور المناسبات الاجتماعية بسبب مظهري الجسمي .
					أعتقد أن قوام عارضات الأزياء يظهر جمال ما يرتدونه .
					أتمنى لو أستطيع تعديل بعض ملامح وجهي .

الملاحق

					أشعر بالرضا عن شكل عيني .
					أرى أن جسمي متناسق .
					أمتنع عن استخدام مواد الحقن كالبوتوكس والفيلا في الجسم .
					أحب مشاهدة صوري.
					أقوم بتعديل شكل حاجبي قبل الخروج من المنزل .
					أنا راضي عن ملامح وجهي .
					أرى أن أسناني متناسقة وتجميل وجهي.
					أحرص على تناول غذاء صحي حفاظا على مظهري .
					أرغب بتحسين شكل جسمي بأي طريقة كعمليات الشفط والتكميم , الحمسة الشديدة , أو حيوب التخسيس وغيرهم .
					أفضل تغيير لون عيني بالعدسات اللاصقة .
					أعتقد بأن أنفي بحاجة لعملية تجميل .
					أحتاج بالقيام بعمل الليزر للتخلص من الشعر الزائد .
					الأخرين يروني بمظهر جميل إلا أنني لا أشعر بذلك .
					أرى أن عمليات التجميل مهمة ليبدو الشخص أجمل .
					يزعجني شكل العروق في يدي .
					أهتم بصحتي أكثر من اهتمامي بمظهري .
					يهمني رأي الآخرين في مظهري .

- دليل المقابلة :
- محور البيانات الشخصية :
- الاسم :
- العمر :
- المستوى التعليمي :
- محور الأسئلة :
- هل تستعملين مواقع التواصل الاجتماعي ؟
- هل تفضلين التقاط الصور ؟
- هل تضعين صورك ستوري (قصة) أو ستاتي (منشور) ؟
- ما هي التطبيقات التي تستعملينها في التصوير ؟
- هل تفضلين الكاميرا العادية أو الفلتر في التصوير ؟
- هل تستطيعين التخلي عن الفلتر ؟
- هل تعجبين بصورتك في المرأة ؟