العدد العاشر
يونية ٢٠٢٣

التلاعب بالصور الذاتية كمُنْبِئ باضطراب تشوه الجسد لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا

اعداد

د/ محمود أبو المجد حسن عثمان

استاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية بقنا– جامعة جنوب الوادي

مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية

المعرف الرقمي للبحث DOI

10.21608/musi.2023.208379.1121

الترقيم الدولي الموحد الالكتروني

2636-2899

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري

musi.journals.ekb.eg

١٤٤٤هـ/٢٠٢٣م

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التلاعب بالصور الذاتية واضطراب تشوه الجسد لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا، ودرجة مساهمة مكونات التلاعب بالصور الذاتية في التنبؤ باضطراب تشوه الجسد وأبعاده لديهن، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٣٣) طالبة بالدبلومة المهنية شعبتي الارشاد النفسي والتربية الخاصة واللاتي تتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (٢٣-٣٥) سنة بمتوسط عمر زمني قدرة (٢٤,٢٣) سنة وانحراف معياري (٣,٦٣)، كما استخدم الباحث مقياس التلاعب بالصور الذاتية (إعداد: الباحث)، ومقياس اضطراب تشوه الجسد (إعداد: الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التلاعب بالصور الذاتية ومستوى اضطراب تشوه الجسد بين الطالبات جاء أقل من المتوسط النظري، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطالبات على مقياس التلاعب بالصور الذاتية (الأبعاد، والدرجة الكلية) – فيما عدا بعد تحسين المظهر – ودرجاتهن على مقياس اضطراب تشوه الجسد (الأبعاد، والدرجة الكلية)، كما أن مكونات التلاعب بالصور الذاتية ساهمت في التنبؤ باضطراب تشوه الجسد (الأبعاد، والدرجة الكلية) لدى الطالبات عينة الدراسة.

الكلمات الرئيسية: التلاعب بالصور الذاتية، اضطراب تشوه الجسد، طالبات الدراسات العليا

Self Photo Manipulation as Predictors of Body Dysmorphic Disorder and Its Dimensions of Postgraduate Female Students at Qena Faculty of Education

Abstract

The study aimed at identifying the levels of self photo manipulation and body dysmorphic disorder among postgraduate female students at Qena faculty of education as well as exploring the relationship between the contribution of self photo manipulation in predicting body dysmorphic disorder and its dimensions of a sample of female students. Participants were 133 female students at the professional diploma in both the psychological counseling and special education departments Their ages ranged from (23-35) years M (24.23) Sd. (3.63). The self photo manipulation scale (prepared by the researcher) and body dysmorphic disorder scale (prepared by the researcher) were used. The study found that the level of self photo manipulation and the level of body dysmorphic disorder among students were lower than the mean. The results indicated that there was a statistically significant Positive Correlation between students' scores on self photo manipulation scale (dimensions and total score), except for appearance improvement, and their scores on body dysmorphic disorder scale as a total score and dimensions. The results also revealed that self photo manipulation predicted the body dysmorphic disorder and its dimensions of female students.

Key words: Self Photo Manipulation & Body Dysmorphic Disorder & Postgraduate Female Students

مقدمة:

تسهم التقنيات الحديثة والتكنولوجيا الرقمية كالجهاز اللوحي والحاسوب المحمول والإنترنت وأدواته والهواتف الذكية في تطوير شتى مناحي حياة البشر، وتعمل على توسيع آفاقهم، وتلعب دورًا أساسيًا في مجال الاتصالات بما يعزز سبل الاتصال والتواصل بينهم؛ ومن ثم أصبحت جزءًا لا يتجزأ من الحياة العصرية ومن المقتنيات الشخصية الضرورية والرئيسة للأفراد.

كما تمثل هذه التقنيات مصدرًا للمتعة والتسلية بين المراهقين والشباب والكبار على حدٍ سواء، وتوفر الهوية والمكانة المميزة بين الأقران، وتتيح المحادثات من خلالها زيادة فرص التواصل الاجتماعي وتوطيد العلاقات الإنسانية فيما بينهم، كذلك لا يمكن إنكار المميزات الإيجابية لها في العملية التعليمية، حيث تسهم في الخروج من النطاق الضيق للتعليم الرسمي إلى الاستخدام الفوري لمصادر المعرفة الرقمية الغنية، وزيادة التفاعلات الإيجابية بين الطلاب بعضهم البعض وبينهم وبين المعلم (Al-Barash, Bouazza, & Jabur, 2015 ; Cholis, 2010).

وعلى الرغم من هذه المميزات والإيجابيات إلا أن هذه التقنيات الحديثة تحمل في طياتها العديد من المساوئ والسلبيات، وهذا يعتمد في المقام الأول على طبيعة الاستخدام وكيفية التوظيف، والتي امتدت لتؤثر على سلوك الانسان ودوافعه.

فالبيئة التكنولوجية الرقمية وعلى رأسها الهاتف الذكي أصبحت الخيار الأمثل والأكثر متعة بالنسبة للمراهقين والشباب لتعزيز شعورهم بالوحدة النفسية، وخصوصًا عندما لا يجدون سبيل لمواجهة الإحباطات وخيبات الأمل التي تواجههم في الحياة سوى الهروب إلى الترفيه والمتعة عبر العالم الافتراضي، والذي يحل تدريجيًا محل إقامة علاقات صداقة مع الأقران، مما يعزز الوحدة النفسية والاغتراب عن الأسرة (Margalit, 2010, p. 182).

كما أن سلوك تصوير الذات (السيلفيو) وتكرار مشاهدته ونشر الصور الذاتية يؤدي إلى انخفاض كلٍ من: تقدير الذات، والرضا عن الحياة، والرضا عن صورة الجسم، والاتزان الانفعالي، وزيادة النرجسية والحساسية الاجتماعية (إيناس سليمان، ٢٠١٦ ؛ Wang, Yang & Haigh, 2017).

ولم يعد الأمر قاصرًا على سلوك تصوير الذات، بل انبثق منه سلوك التلاعب بالصور الذاتية ونشرها على مواقع التواصل الاجتماعي، ومشاركتها بين الأصدقاء وعلى مجموعات التواصل الاجتماعي.

حيث إن التلاعب بالصور الذاتية وتحريرها وعرضها عبر الإنترنت يُعد طريقةً أفضل لتقديم الذات المثالية مقارنة بالتواصل وجها لوجه، وذلك عن طريق إدارة انطباعات الآخرين حول هذه الذات من خلال تغيير مظهرها وسلوكها، بما يمكن الفرد من تنظيم تقديم ذاته بعناية وفقًا لمعايير جمال الأقران، أو بناء صورة ذاتية يحبها الآخرون، أو صورة شخصية لجذب الانتباه (Chae, 2017).

كما يرتبط التلاعب بالصور الذاتية وتحريرها بالعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية ومنها: النرجسية، والمقارنة الاجتماعية، ومقارنة المظهر، والقلق الاجتماعي، وتجسيد الذات، ومفهوم الذات، والاكتئاب وتدني تقدير الذات واضطرابات الأكل واضطراب تشوه الجسد (O'Neill, 2021 ; Wang, 2019 : Wick, 2019).

وفي هذا السياق أشارت دراسة (Lee, M. & Lee, H. 2021) إلى أن مستوى نشر الصور المرتبط بالمظهر على وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بزيادة تصور الجسم المثالي ومقارنة المظهر بين الأفراد؛ والتي بدوره يمكن أن يقلل من الرضا عن الجسم.

كما أن لسلوك تحرير الصور الذاتية والتلاعب بها قدرة تنبؤية بأعراض اضطراب تشوه الجسد، وأن استخدام تطبيقات تحرير الصور هو عامل خطر لزيادة اضطراب صورة الجسم والاتجاه نحو جراحات التجميل (Arabsat, et al., 2022 ; Sun, 2021).

كما وجد أن سلوك التلاعب بالصور الذاتية له تأثير سلبي على الصحة النفسية بين المراهقين والشباب ولم يكن هذا التأثير فقط على المستخدم، ولكن أيضًا على الجمهور المشاهد لهذه الصورة المعدلة على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تتم مقارنة المظهر مما يؤدي لانخفاض الثقة في الجسد والرغبة في تغيير أو إخفاء عيوب المظهر الجسدي؛ وبالتالي يشجع ذلك على المزيد من استخدام التلاعب بالصور الذاتية (Lau & Indang, 2022). ويشار إلي اضطراب تشوه الجسد كحالة نفسية تتميز بقلق كبير من وجود عيب طفيف أو متخيل في مظهر الفرد وزيادة الانشغال بهذا العيب المتخيل أو المتصور (Türk, et al., 2023).

يعاني جميع الأفراد المصابين باضطراب تشوه الجسد تقريبًا من ضعف نفسي اجتماعي يتراوح ما بين من معتدل كتجنب بعض المواقف الاجتماعية إلى متطرف يبدو في أن يكون الفرد حبيس المنزل، كما يعاني معظم الأفراد من ضعف في أدائهم الاكاديمي (American Psychiatric Association, 2022, p.276)

ومن هنا دعت الحاجة لمحاولة الكشف عن القدرة التنبؤية لسلوك التلاعب بالصور الذاتية باضطراب تشوه الجسد لدى الطالبات.

مشكلة الدراسة:

تمثلت مشكلة الدراسة في انجراف الشباب وراء كل ما هو جديد في عالم التكنولوجيا الرقمية ما بين: مستخدم معتدل، ومستخدم مدمن لها، وما بين من يستفيد من مميزاتها وإيجابيات ها، وما بين من يُضر بعيوبها ومساوئها، حيث أدى ظهور الحاسب الآلي والإنترنت؛ وما ترتب عليه من إدمان الإنترنت والمواقع الإباحية والألعاب الالكترونية، ثم ظهور الهواتف الذكية؛ وما ترتب عليه من إدمان الهواتف الذكية وإدمان التصوير الذاتي (السيلفيو)، ثم تلاها ظهور وتطور تقنيات معالجة وتحرير الصور ؛ وما ترتب عليها من تلاعب بالصور الذاتية سواء بشكل طبيعي أو بشكل مرضي، هذا من جانب، ومن جانب آخر قد يشعر المرء بالقلق تجاه أي جزء من أجزاء جسده، ويشعر معظم الناس بالقلق من بعض ملامح وجوههم وأجسادهم في وقت ما، وهذا أمر طبيعي ولكن قضاء وقت طويل في التفكير في بعض التفاصيل الجسدية التي بالكاد تكون ملحوظة للآخرين، وفي انتقاد المظهر الجسدي وصورة الجسم دون وجود عيب واضح؛ يمكن أن يتحول هذا القلق إلى هاجس مرضي يتمثل في اضطراب تشوه الجسد.

وهنا قد يكون تحرير الصور الذاتية والتلاعب بها مؤشرًا لاضطراب الأفراد بتشوهات الجسد كمحاولة لتحسين المظهر أو لإخفاء العيوب المتصورة لديهم.

فالتقاط الصور الذاتية هو شكل حديث لفحص الجسم وما يطرأ عليه من تغييرات في الوزن والمظهر وتتبعها، وتحرير الصور الذاتية والتلاعب بها قد يعزز هذا الفحص الجسدي أثناء تحرير الصور، ويدفع إلى التحقق بعناية من الصور ومقارنتها بالمعايير الاجتماعية والثقافية والتفكير في كيفية تعديلها لتكون أقرب إلى نموذج الجمال المثالي؛ وبالتالي من المرجح عند ملاحظة الفجوة بين الصور الفعلية والأجسام المثالية أن يؤدي ذلك إلى تكون مشاعر سلبية أكبر وعدم الرضا عن المظهر في الواقع (Sun, 2021).

وقد ساهمت تقنيات تحرير الصور التي يمكن الوصول إليها مجانًا مثل سناب شات، وفيس بوك، وإنستغرام الأفراد في إجراء تعديلات لا نهائية على المظهر الجسدي، كما وفرت تغذية مرتدة على هذا المظهر، كما أدت إلى قضاء المزيد من الوقت في مشاهدة الصور الذاتية والتلاعب بها وتحريرها، مما ارتبط بمستويات مرتفعة من اضطراب تشوه الجسد (Sun, & Rieder, 2022).

وقد أظهرت دراسة (Malabari, et al., 2020) أن (٦٥.٩٪) من الطلاب عينة الدراسة يستخدمون تطبيقات تحرير الصور وأن (٥٣.٤٪) منهم لديهم صورة سلبية عن الجسم، كما كشف عن وجود علاقة ارتباطية بين تحرير الصور وصورة الجسم لدى الطلاب .

كما أن تحسين المظهر من خلال سلوك تحرير الصور، وتطبيقات التواصل الاجتماعي ومرشحات الوجه المتاحة بها؛ تؤدي إلى استيعاب غير تكيفي لصورة الجسم ومحاولة الالتزام بمعايير المظهر والجمال غير القابلة للتحقيق (Rowland, 2022).

ويرى الشباب في التلاعب بالصور الذاتية طريقة للتحول الافتراضي لتحسين المظهر وتقديم الذات عبر الإنترنت، بدلاً من إجراء عمليات وجراحات التجميل لتحسين المظهر وتقديم الذات (Chae, 2017).

ومن هذا المنطلق فإن هوس التقاط الصور الذاتية وتحريرها والتلاعب بها، ثم نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي وإمعان النظر بها؛ قد يؤدي إلى الانشغال المبالغ فيه بالمظهر الجسدي والقلق الشديد من شكل الوجه أو أي جزء آخر من أجزاء الجسم؛ وهذا ما يمثل اضطراب تشوه الجسد.

وهذا ما تدعمه الدراسات السابقة، فقد كشفت نتائج دراسة (Waqar, et al., 2022) أن استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي والشعور المرتبط بالمظهر مرتبطان بشكل إيجابي بأعراض اضطراب تشوه الجسد، كما أنهما يرتبطان سلبًا بتقدير الذات. كما توصلت نتائج دراسة (Hashem, et al., 2022) إلى وجود ارتباط كبير بين ظاهرة تصوير الذات والاكتئاب والقلق واضطراب الوسواس القهري واضطرابات الأكل واضطراب تشوه الجسد، كما أن التلاعب بالصور الذاتية يؤدي إلى تقليل الرضا عن المظهر (Vendemia, & Deandrea, 2021).

في ضوء ما سبق عرضه جاءت هذه

الدراسة لتجيب عن الأسئلة التالية:

(١)ما مستوى التلاعب بالصور الذاتية بين طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا؟

(٢)ما مستوى اضطراب تشوه الجسد بين طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا؟

(٣)ما العلاقة بين التلاعب بالصور الذاتية واضطراب تشوه الجسد بين طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا؟

(٤)ما إسهام التلاعب بالصور الذاتية في التنبؤ باضطراب تشوه الجسد لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا؟

أهداف الدراسة:

مما سبق يمكن تحديد أهداف الدراسة فيما يلي:

١. تحديد مستوى التلاعب بالصور الذاتية بين طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا.
٢. تحديد مستوى اضطراب تشوه الجسد بين طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا.
٣. تحديد العلاقة بين التلاعب بالصور الذاتية واضطراب تشوه الجسد بين طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا.
٤. الكشف عن إمكانية التنبؤ باضطراب تشوه الجسد من خلال التلاعب بالصور الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة النظرية فيما يلي:

١. تكشف الدراسة عن مستويات التلاعب بالصور الذاتية، واضطراب تشوه الجسد بين الطلاب.
٢. تساعد هذه الدراسة في التنبؤ باضطراب تشوه الجسد لدى الطلاب.

اما عن الأهمية التطبيقية

١. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية عند إعداد البرامج الإرشادية لخفض سلوك التلاعب بالصور الذاتية أو اضطراب تشوه الجسد لدى الطلاب.
٢. توفر الدراسة الحالية مقياس التلاعب بالصور الذاتية، ومقياس اضطراب تشوه الجسد يمكن الاستفادة منه في عملية الكشف والتشخيص عن هذه السلوكيات بين الطلاب.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

التلاعب بالصور الذاتية (Self photo manipulation)

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه "الانهماك في عملية تعديل وتحرير الصور الذاتية باستخدام تطبيقات الهاتف المحمول أو تطبيقات التواصل الاجتماعي؛ بهدف تحسين مظهر بعض أجزاء الجسم لنيل إعجاب واستحسان الآخرين، وخفض التوتر والقلق الناتج عن عدم الرضا عن المظهر؛ وبالتالي تحسين الحالة الانفعالية، ويقدر بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس المعد لذلك".

اضطراب تشوه الجسد (Body Dysmorphic Disorder) **(BDD)**

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه "انشغال المرء المتكرر والمستمر بعيب أو عيوب متصورة في الجسم أو المظهر؛ يدفعه إلى الفحص المستمر والتدقيق المتكرر للمظهر مع مقارنة مظهره بالآخرين من الأصدقاء أو الشخصيات العامة؛ وينتج عن ذلك قلق وتوتر يترتب عليه محاولات تجنب المشاركة الاجتماعية أو محاولات الإخفاء والتستر لهذه العيوب المتصورة، ويقدر بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس المعد لذلك "

الإطار النظري:

أولا: التلاعب بالصور الذاتية (Self photo manipulation) :

(١)مفهوم التلاعب بالصور الذاتية:

يقصد بتحرير الصور الذاتية التحسين الرقمي للصور الذاتية باستخدام برامج الكمبيوتر أو تطبيقات الهاتف الذكي ويتضمن استخدام المرشحات، وتكبير العيون، إزالة الشوائب أو تنعيم الوجه (Chae, 2017).

كما يعرف التلاعب بالصور الذاتية بأنه عملية مونتاج للصور الذاتية من خلال تنظيم ومراجعة وترتيب وانتقاء الصور الذاتية ببرامج وتطبيقات خاصة قبل نشرها على تطبيقات التواصل الاجتماعي، بهدف تحسين الصور الذاتية (Duffy, 2019).

كما تعد طريقة لإعادة تشكيل الجسم وتغيير الصورة عن حالتها الأصلية من خلال تنعيم البشرة أو تغيير ملامح الوجه أو بعض أجزاء الجسم باستخدام برامج تحرير الصور (Maharani, et al., 2020).

ويقصد به استخدم الفرد لمرشحات وفلاتر لتصحيح الصور الذاتية بهدف جعل مظهره وشكله أفضل (Pham, et al., 2022).

كما يمثل طريقة لتقديم الذات عبر تعديل المظهر الشخصي في الصور الذاتية قبل نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي لتبدو صورة جسم مثالية (McGovern, et al., 2022).

عملية تحرير الصور الشخصية ومشاركتها على وسائل التواصل الاجتماعي لتقديم مظهر ونموذج مثالي من أجل الحصول على إعجاب الآخرين (Arabsat, et al., 2022)

شكل من أشكال إدارة الانطباع من خلال تقديم أفضل صورة عن النفس باستخدام التلاعب الرقمي بالصور الذاتية على وسائل التواصل الاجتماعي عن طريق تعديل الصور أو تحسينها بالوسائل الرقمية التي تسهم في الافتقار إلى الواقعية (Tiggemann, 2022).

يتضح من العرض السابق أن تحرير الصور الذاتية هو عملية تحسين الصور الشخصية باستخدام برامج الكمبيوتر أو تطبيقات الهاتف الذكي، ويشمل ذلك استخدام المرشحات وتكبير العيون وإزالة الشوائب أو تنعيم الوجه، لإعادة تشكيل الجسم وتغيير الصورة ولتقديم الذات بشكل مختلف عن المظهر الحقيقي لتبدو بصورة مثالية ويمكن أن تسهم في الافتقار إلى الواقعية.

(٢)خطوات تصوير الذات:

١. **التقاط الصورة:** تتمثل في التقاط الفرد صوره لنفسه باستخدام الهاتف المحمول، مع إمكانية تغيير الأوضاع وتعبيرات الوجه ابتسامًا وعبوسًا وصولاً إلى الصورة المرغوب فيها، ومن ثم القدرة على تحسين تقديم وإدارة الانطباعات المكونة عن الفرد لدى الآخرين.

٢. **تحرير الصور الذاتية:** تشير إلى استخدام برامج لتحرير وتعديل الصور، ويتضمن ذلك: تحسين المظهر الجسمي كالعين والفك، وإزالة البقع من الوجه، وكذلك تحسين سطوع وتباين وإضاءة الصور.

٣. **تشارك الصور:** ويقصد به مشاركة الصور عبر الإنترنت من خلال مواقع التواصل الاجتماعي بما يسهم في تعزيز تقديم الذات لدى الأفراد (Stefanoni et al., 2019).

يتضح من خطوات تصوير الذات أن الأصل في تحرير الصور هو تصحيح أخطاء التصوير وإزالة الأجزاء غير المرغوبة، أو التحكم في الإضاءة والتباين، إلا أن التلاعب بالصور الذاتية تعدى ذلك إلى تنظيم ومراجعة وترتيب الصور الذاتية؛ بهدف إدارة انطباع الآخرين وتقديم صورة أفضل عن النفس والجسم لتبدو بصورة مثالية.

(٣)دوافع التلاعب بالصور الذاتية واثاره

تتعدد الدوافع وراء التلاعب بالصور الذاتية لتضم تقديم الذات بصورة فريدة من نوعها، ولإظهار المتعة، وللبقاء في المقدمة والصدارة بين الأقران (Awais, et al., 2022).

كما أن الأفراد ينخرطون في سلوك التلاعب بالصور الذاتية نتيجة للمقارنات الاجتماعية والرغبة في الوصول إلى الصورة المثالية، وأيضًا من أجل الحفاظ على التفوق والاستمرار في لفت الانتباه (Chae, 2017).

كما أن من يشعر بعدم الرضا عن الجسم ويخشى من التعليقات السلبية يلجأ إلى تعديل الصور قبل النشر(Duffy, 2019 ; Maharani, et al., 2020)

وفي هذا السياق استهدفت دراسة (Chae, 2017) الكشف عن أن التقاط الصور الذاتية والوعي الذاتي العام واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والرضا عن مظهر الوجه لها تأثير غير مباشر على تحرير الصور الذاتية من خلال مقارنة المظهر الاجتماعي مع الأصدقاء أو المشاهير، وتكونت العينة من (١٠٦٤) أنثى تتراوح أعمارهن من (٢٠-٣٩) سنة من مستخدمات الهواتف الذكية، طبقت عليهن مقاييس: تكرار التقاط الصور الذاتية، واستخدام مواقع التواصل، والوعي الذاتي (Feinstein, et al., 1975)، والرضا عن الوجه (Music, et al, 2013)، والمقارنة الاجتماعية (Bunk & Gibbons, 2007)، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود تأثير مباشر أو غير مباشر للرضا عن مظهر الوجه على تحرير الصور الذاتية، كما أن الأفراد ينخرطون في المقارنات الاجتماعية وما ينتج عنها من تلاعب بالصور الذاتية ليس بسبب عدم رضاهم عن المظهر ولكن بسبب الرغبة في المزيد من المثالية.

كما فحصت دراسة (Wang, 2019) العلاقة بين النرجسية، والانبساط ، وتقدير الجسد والمقارنة الاجتماعية وتكرار تحرير الصور الذاتية عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة مكونة من (٧٢٢) مشارك بمتوسط عمر زمني (٢٢.٣٦) سنة، وتكونت الأدوات من مقياس النرجسية (Ames, et al., 2006)، ومقياس العوامل الخمس للشخصية (Costa & McCrae, 1992، ومقياس تكرار تحرير الصور الذاتية (Yue, et al., 2017)، ومقياس المقارنة الاجتماعية (Gibbons & Bunk, 1999)، ومقياس تقدير الجسد (Mendelson et al., 2001، وأظهرت النتائج أن النرجسية، والانبساط ، والمقارنة الاجتماعية كانت مرتبطة بشكل إيجابي بتكرار تحرير الصور الذاتية .

وبحثت دراسة (Wick, 2019) عن العلاقة الارتباطية بين اضطراب الأكل وتحرير الصور الذاتية لدى طلاب الجامعة البالغ عددهم (٨٩) طالب بمتوسط عمر زمنى (١٨.٧١)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نشر وتحرير الصور الذاتية والتفاعل معها تنبأ باضطراب الأكل كما أنه توجد علاقة بين تحرير الصور الذاتية والمستويات المرتفعة من اضطراب الأكل، كما أن أعراض القلق ترتبط بشكل كبير بنشر الصور الذاتية سواء تم تعديلاها أم لا.

واستهدفت دراسة (Shetty, 2019) بحث آثار التلاعب بالصور الذاتية على تقدير الذات، وتكونت العينة من (٤٢) طالب تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٢٥)، وتم استخدام مقياس تحرير الصور الذاتية، ومقياس تقدير الذات (Rosenberg, 1965). وتوصلت النتائج إلى أن عرض الصور التي تم تحريرها والتلاعب بها له تأثير إيجابي على تقدير الشخص لذاته، في حين يكون لها تأثير سلبي على تقدير الذات إذا سبق ذلك عرض صورة لم يتم تعديلها.

وللكشف عن العلاقة بين التناقض الذاتي وسلوك التلاعب بالصور الذاتية تم إجراء دراسة (Stewart, 2019) على عينة مكونة من (٢٦٤) فرد بمتوسط عمر زمني (٢١.٣٤)، وتطبيق مقياسي: التلاعب بالصور(McLean, et al., 2015)، والتناقض الذاتي(Thompson & Alta be, 1991)، وأشارت النتائج إلى أن التناقض الذاتي كان مرتبطًا بشكل كبير بسلوك التلاعب بالصور.

وأجريت دراسة (Felig, 2020) لفحص تأثير التلاعب بالصور الذاتية على تجسيد الذات ومفهوم الذات لدي عينة من الإناث بلغ عددهن (٢٣١) بمتوسط عمر زمني (٢١.٢٧)، وتكونت أدواتها من: مقياس سلوك التلاعب بالصور الذاتية (McLean et al, 2015)، ومقياس وضوح مفهوم الذات (Campbell et al., 1996)، ومقياس تجسيد الذات (Lindner & Ratleff-Dunn, 2017)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين تجسيد الذات، ووضوح مفهوم الذات، والتلاعب بالصور، كما أن زيادة الوقت المستغرق في عملية التلاعب بالصور الذاتية يؤدي إلى انخفاض وضوح مفهوم الذات.

كما أشارت نتائج دراسة (Lee, M. & Lee, H. 2021) التي أجريت على (٣٨٥) فتاة تتراوح أعمارهن بين (٢٠-٣٠)، طبقت عليهن مقاييس: نشاط نشر الصور المرتبطة بالمظهر (Lee & Lee, 2017)، ومقارنة المظهر (Hendricks et al., 2017)، والرضا

عن الجسم (.(Cash, 2000)، وتحرير الصور (Lee & Lee, 2019)، إلى أن مستوى نشر الصور المرتبط بالمظهر على وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بزيادة تصور الجسم المثالي ومقارنة المظهر بين الأفراد والذي بدوره يمكن أن يقلل من الرضا عن الجسم ، كما أن هناك دور وسيط لسلوك تحرير الصور الذاتية بينهما.

وفحصت دراسة (O'Neill, 2021) العلاقة بين تكرار تحرير الصور الذاتية والقلق والاكتئاب وتقدير الذات، وطبقت الدراسة مقاييس: تحرير الصور الذاتية (اعداد الباحث)، والقلق والاكتئاب (Zigmond & Snaith (1983)، وتقدير الذات (Rosenburg, 1965) على (٣٢٥) مشاركًا تتراوح أعمارهم بين (١٨ –٦٩)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية صغيرة بين تكرار تحرير الصور والاكتئاب وتدني تقدير الذات ومستويات القلق المرتفعة، كما كشف تحليل الانحدار أن المشاركة في تحرير الصور تتنبأ بشكل كبير بمستويات القلق والاكتئاب المرتفعة وانخفاض تقدير الذات.

كما استهدفت دراسة (Mustafa & Akram, 2022) الكشف عن القدرة التنبؤية للوعي الذاتي، وتجسيد (تشيئ) الذات، والقلق الاجتماعي بسلوك تحرير الصور بين البالغين وتكونت العينة من (٤٤٤) طالبًا جامعيًا (١٣٥ ذكرًا ، ٣٠٩ أنثى) تتراوح أعمارهم بين (١٨–٢٥) سنة، وتم استخدام مقياس الوعي الذاتي (Scheier & Carver, 1985) ومقياس الوعي الجسدي الموضوعي (McKinley & Hyde, 1996) ومقياس تحرير الصور(McLean et al, 2015) ومقياس القلق الاجتماعي (Ejaz & Moazzam, 2020)، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التقييم الذاتي والقلق بسلوك تحرير الصور، وأن تجسيد الذات مؤشرات مهمة في التنبؤ بسلوك تحرير الصور.

كما هدفت دراسة (Lau, & Indang, 2022) إلى دراسة العلاقة بين تحرير الصور الذاتية قبل المشاركة عبر الإنترنت واحترام الذات وقلق المظهر الاجتماعي، حيث تكونت العينة من (٢٥٣) طالبًا جامعيًا، وتم استخدام مقياس التلاعب بالصور (McLean et al, 2015) ومقياس تقدير الذات (Rosenberg (1965) ومقياس القلق من المظهر الاجتماعي (Kadir, et al., 2013) وتوصلت النتائج إلى أن تكرار التلاعب بالصور الذاتية كان مرتبطًا بشكل كبير بمستوى أعلى من القلق بشأن المظهر الاجتماعي وبمستوى أدنى من احترام الذات.

يتضح من العرض السابق للدراسات المرتبطة بسلوك التلاعب بالصور الذاتية ما يلي:

- أن من دوافع التلاعب بالصور الذاتية الرغبة في المثالية، وأن الافراط في التلاعب بالصور الذاتية يقلل من الرضا عن الجسم.
- أن التلاعب بالصور الذاتية يرتبط بمتغيرات متنوعة منها النرجسية، والانبساط، والمقارنة الاجتماعية، اضطراب الأكل، أعراض القلق، التناقض الذاتي، تجسيد الذات، مفهوم الذات، وتقدير الذات.
- أكثر المقاييس استخدامًا في قياس التلاعب بالصور الذاتية مقياس التلاعب بالصور (McLean et al, 2015)
- تكاد تكون جميع الدراسات التي تناولت سلوك التلاعب بالصور الذاتية أجريت على طلاب المرحلة الجامعية.
- معظم الدراسات تؤكد على خطورة التلاعب بالصور الذاتية على مفهوم الذات، والقلق، وصورة الجسم، وتجسيد الذات إلا دراسة واحدة أشارت إلى أن التلاعب بالصور الذاتية له تأثير إيجابي على تقدير الشخص لذاته.

ثانياً: اضطراب تشوه الجسد (BDD) (Body Dysmorphic Disorder):

(١)مفهوم اضطراب تشوه الجسد:

يعرفه قاموس كامبردج لعلم النفس بأنه اضطراب نفسي ينشغل فيه الشخص بشكل مفرط بعيب بدني وهمي أو طفيف في المظهر يُتخيل أنه خطير أو يهدد حياته أو مزعجًا بشدة على الرغم من طمأنة الآخرين (Matsumoto, 2009, p.91).

ويعد تشوه الجسد هو استخفاف شديد ببعض جوانب المظهر التي لا تدعمها الأدلة الموضوعية، وقد يكون هناك عيب بسيط فقط في الجسم ولكن لا يوجد دليل موضوعي على أي تشوه أو غرابة في المظهر، ويتسم بالانشغال المفرط بعيب متخيل في المظهر الجسدي أو قلق مفرط بشكل ملحوظ من شذوذ جسدي طفيف، ويكون الانشغال عادة مصحوبًا بفحص متكرر للعيب (VandenBos, 2015, p.136).

ويتسم اضطراب تشوه الجسد بالانشغال المستمر بواحد أو اكثر من العيوب في المظهر التي تكون إما غير ملحوظة أو فقط ملحوظة قليلاً للآخرين، حيث يعاني الأفراد من الوعي الذاتي المفرط وغالبًا مع أفكار مرجعية (أي الاقتناع بأن الآخرون يلاحظون أو يتحدثون عن

الخلل أو العيب المتصور، ونتيجة لهذا الانشغال ينخرط الفرد في سلوكيات متكررة ومفرطة تشمل الفحص المتكرر لمظهره أو العيب المتصور ومحاولات مفرطة للتمويه أو تغيير العيب أو تجنب المواقف الاجتماعية أو المحفزات التي تزيد من القلق بشأن هذا العيب والأعراض شديدة، بما يكفي لتؤدي إلى ضائقة شديدة أو ضعف كبير في الجوانب الشخصية أو العائلية أو الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية أو مجالات مهمة أخرى من الأداء(World Health Organization, 2018, p.44).

كما يعرف بأنه اضطراب يظهر على أنه أفكار وتصورات خاطئة وغير دقيقة حول مظهر الجسد (Simon, 2020, p.1495)

ويعد الانشغال بواحد أو أكثر من العيوب المتصورة أو المتخيلة في المظهر الجسدي التي لا يمكن ملاحظتها أو التي تبدو طفيفة للآخرين فقط ، والسلوكيات المتكررة تتنوع ما بين النظر المتكرر في المرآة ، التزين المفرط ، مص الجلد ، أو البحث عن الطمأنينة) أو الانشغال بالأفعال معرفية كمقارنة مظهره بمظهر الأشخاص الآخرين، استجابةً لمخاوف المظهر (American Psychiatric Association, 2022, p.264).

ويشار إليه كحالة نفسية تتميز بقلق كبير من وجود عيب طفيف أو متخيل في مظهر الفرد وزيادة الانشغال بهذا العيب المتخيل أو المتصور(Türk, et al., 2023).

وباستقراء التعريفات الواردة لاضطراب تشوه الجسد يبدو واضحًا أنه اضطراب يتميز بالانشغال المفرط بعيب متخيل أو طفيف في المظهر الجسدي، يعتقد بوجوده الفرد لا يراه الآخرين أو يرونه بسيطًا جدًا وبالرغم من ذلك يتصوره على أنه خطير أو يهدد حياته مما يدفعه للفحص المتكرر للمظهر الجسدي ومحاولات مفرطة للتمويه أو تغيير العيب، ويمكن أن يؤدي إلى خلل في الجوانب الشخصية أو الاجتماعية أو التعليمية.

(٢)المحكات التشخيصية لاضطراب تشوه الجسد:

(أ) الانشغال بواحد أو أكثر من العيوب المتصورة أو المتخيلة في المظهر الجسدي التي لا يمكن ملاحظتها أو التي تبدو طفيفة للآخرين .

(ب) سلوكيات متكررة كالنظر في المرآة ، التزين المفرط ، مص الجلد ، أو البحث عن الطمأنينة) أو الانشغال بالأفعال معرفية كمقارنة مظهره بمظهر الأشخاص الآخرين، استجابةً لمخاوف المظهر.

(ج) الانشغال يسبب ضائقة كبيرة وضعف في المجالات الاجتماعية والمهنية وغيرها من مجلات الأداء المهمة.

(د) لا يتم تفسير الانشغالات المتعلقة بالمظهر بشكل أفضل من خلال المخاوف المتعلقة بدهون الجسم أو الوزن لدى الفرد الذي تتوافق أعراضه مع المعايير التشخيصية لاضطراب في الأكل

(هـ) يجب تحديد ما اذا كان خلل التشوه العضلي يشغل تفكير الفرد بالاعتقاد بأن بناء الجسم صغير جدًا أو أن بناءه العضلي غير كافٍ.

يجب تحديد ما اذا كان درجة معتقدات الفرد فيما يتعلق باضطراب تشوه الجسد ضعيفة: يعتقد الفرد أن معتقدات اضطراب تشوه الجسد ربما تكون صحيحة أو متوسطة: يدرك الفرد أن معتقدات اضطراب تشوه الجسد قد تكون صحيحة أو ربما غير صحيحة، غياب البصيرة المعتقدات الوهمية: يكون الفرد مقتنعًا تمامًا بأن معتقدات اضطراب تشوه الجسد صحيحة (American Psychiatric Association, 2022, pp.271-272).

استفاد الباحث كثيرًا من معايير الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين في إعداد مقياس اضطراب تشوه الجسد، وفي صياغة عبارات المقياس، ولعل هذا بدا واضحًا في الأبعاد التي خلص إليها التحليل العاملي للمقياس، وهي: الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء، مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه، العيوب المتصورة ومحاولات التجنب، التدقيق المتكرر للمظهر.

(٣) عوامل الخطر والتنبؤ باضطرب تشوه الجسد

- **ارتبط اضطراب تشوه الجسد بالجينات:** حيث تشير بيانات تاريخ العائلة إلى انتشاره بين أقارب الدرجة الأولى من أفراد الأسرة بنسبة (٦-١٠٪)، كما تُقدَّر أعراض اضطراب تشوه الجسد بين التوائم المراهقين والشباب ما بين (٣٧٪ - ٤٩٪) كما ينتشر الاضطراب بين الأقارب من الدرجة الأولى لمرضى اضطراب الوسواس القهري.

- **الإهمال وسوء المعاملة والصدمات في مرحلة الطفولة:** كالمضايقة أو التنمر بشأن المظهر أو ضعف العلاقات مع الأقران، والعزلة الاجتماعية ، والتعليقات غير الآمنة، ونقص الدعم الأسري، والاعتداء الجنسي.
- **العوامل الاجتماعية والثقافية:** بعض الثقافات مثل أمريكا الجنوبية أو الفلبين تقدر أهمية المظهر والجمال، ولديهم معدلات أعلى من الجراحة التجميلية، وبالتالي يزداد القلق من الجمال والمظهر ليزيد من انتشار اضطراب التشوه الجسدي، أما في ثقافات الدول الإسلامية يحمي الحجاب الأنثى من المقارنة ومعايير الجمال المثالية ومن شأنه أن يضمن عدم انتشار اضطراب التشوه الجسدي، كما أن بعض البلدان يعتقدون أن الجمال قد يجعل بعض الأفراد عرضة للحسد والشر وهذا يؤدي أيضًا إلى قلة انتشار الاضطراب.
- **أنماط تفاعل الوالدين:** كتعليقات الوالدين على شكل أو مظهر أو بعض أجزاء أجساد أبنائهم أو مقارنتها بالممثلين أو أصدقائهم كل هذا يسهم في اضطراب تشوه الجسد.
- **الحالة المزاجية:** تؤدي الحساسية العامة للمثيرات السلبية إلى تثبيط الكثير من السلوكيات تبدو في التجنب والحذر والقلق والرهاب الاجتماعي مما يدعم احتمالية الإصابة باضطراب التشوه الجسدي (American Psychiatric Association, 2022, p.275 ; Veale, & Neziroglu, 2010, pp.111-119).

وبهذا يمكن تلخيص العوامل المسببة لاضطراب تشوه الجسد في عوامل وراثية، وعومل اجتماعية تضم الأسرة وتفاعلاتها وثقافة المجتمع، وأخيرًا عوامل فردية تتعلق بالحالة المزاجية والانفعالية للفرد.

وفيما يخص المتغيرات المرتبطة باضطراب تشوه الجسد والعوامل المنبئة به كشفت دراسة لينا فاروق، وسليم الزبون (٢٠١١) التي أجريت على عينة مكونة من (٥٠٠) طالبًا وطالبة بكليتي العلوم والآداب، وتم تطوير أربعة مقاييس للكشف عن كل من اضطراب التشوه الوهمي للجسد، واضطراب القلق الاجتماعي، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب الشخصية الارتيابية، إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين اضطراب التشوه الوهمي للجسد وكل من متغيرات القلق الاجتماعي والوسواس القهري، والشخصية الارتيابية، كما دلت النتائج على وجود ارتباط في تأثير متغيرات القلق الاجتماعي، والوسواس القهري، والشخصية الارتيابية في التأثير على تشوه صورة الجسد.

كما هدفت دراسة هوارية بوراس (٢٠١٧)، إلى بحث العلاقة بين كل من الكمالية والمخططات الذاتية بأعراض اضطراب تشوه الجسد لدى عينة من طلبة الجامعة واستخدام مجموعة من المقاييس تمثلت في: مقياس أعراض اضطراب تشوه الجسد (اعداد الباحثة)، مقياس كمالية المظهر الجسدي(Yang & Stoeber 2012) ، وقائمة مخططات المظهر النسخة المعدلة (Cash et al., 2003) تم تطبيقهما على عينة مكونة من (٤٤٠) طالبًا وطالبة متوسط أعمارهم (٢٢) سنة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين كل من الكمالية والمخططات الذاتية بأعراض اضطراب تشوه الجسد، وكذلك يمكن التنبؤ بأعراض اضطراب تشوه الجسد من خلال الكمالية والمخططات الذاتية.

في حين هدفت دراسة خولة جميل (٢٠٢٠) إلى التعرف على العلاقة بين اضطراب تشوه الجسد الوهمي والقلق الاجتماعي لدى عينة مكونة من (٤٣٠) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة، طبق عليها مقياس اضطراب تشوه الجسد الوهمي (الحلو وعباس، ٢٠١٥)، ومقياس القلق الاجتماعي المقنن للبيئة السعودية (الشافعي، ٢٠٠٨)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية بين اضطراب تشوه الجسد الوهمي والقلق الاجتماعي.

وأشارت نتائج دراسة أسماء فتحي (٢٠٢٠) إلى أن العوامل الميتامعرفية (ضعف الثقة المعرفية، انعدام السيطرة على القلق والخطر الذي يمثله) تسهم في التنبؤ باضطراب تشوه الجسد الوهمي، حيث أجريت الدراسة على (١٧٣) طالبًا وطالبة بكلية التربية جامعة المنيا، وتكونت الأدوات من: مقياس اضطراب تشوه الجسد الوهمي (إعداد الباحثة)، ومقياس العوامل الميتامعرفية إعداد (عبد الرحمن، ٢٠١٦)، واستمارة المقابلة الشخصية (إعداد مخيمر، ١٩٧٨)، واختبار التات تفهم الموضوع للراشدين (تأليف بيللاك ليوبولد، ترجمة: خطاب، ٢٠١٧)، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث على مقياس اضطراب تشوه الجسد الوهمي، ما عدا بعد (عدم الرضا عن الجسد) حيث وجد فرق دال إحصائيًا لصالح الإناث، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين العوامل الميتامعرفية واضطراب تشوه الجسد الوهمي لدى طلبة الجامعة.

وفي محاولة للكشف عن تأثير استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي والشعور المرتبط بالمظهر على أعراض اضطراب تشوه الجسد وانخفاض تقدير الذات بين الإناث أجريت دراسة (Waqar, et al., 2022) على عينة من (٢٠٠) فتاة بعمر (١٧-٣٥) سنة، وتكونت الأدوات

من مقياس اضطراب صورة الجسم (Cash, etal., 2004) ، ومقياس الانخراط في مواقع التواصل الاجتماعي (Choukas-Bradley, 2018) مقياس والشعور المرتبط بالمظهر (Choukas-Bradley, 2020) وتوصلت النتائج إلى أن استخدام تطبيقات التواصل والشعور المرتبط بالمظهر مرتبطان بشكل إيجابي بأعراض اضطراب تشوه الجسد، كما أنهما يرتبطان سلبًا بتقدير الذات.

مما سبق نستنتج أن اضطراب تشوه الجسد يرتبط بكل من متغيرات القلق الاجتماعي والوسواس القهري، والشخصية الارتيابية، والكمالية، والمخططات الذاتية، والقلق الاجتماعي، والعوامل الميتا معرفية (ضعف الثقة المعرفية، انعدام السيطرة على القلق والخطر)، كما يمكن التنبؤ بأعراض اضطراب تشوه الجسد من خلال الكمالية والمخططات الذاتية.

(٤)نسبة انتشار اضطرب تشوه الجسد

متوسط العمر عند بداية الاضطراب هو ١٦-١٧ سنة، تبلغ نسبة انتشاره بين البالغين في الولايات المتحدة ٢,٤٪ (٢,٥٪ عند النساء و٢,٢٪ عند الرجال)، وفي ألمانيا تتراوح نسبة انتشاره ما بين ١,٧٪ - ٢,٩٪ ، وعلى الصعيد العالمي يبلغ معدل الانتشار ١١٪ -١٣٪ (American Psychiatric Association, 2022, p.275).

في حين أشارت دراسة هوارية بوراس (٢٠١٧) إلى أن نسبة انتشار أعراض اضطراب تشوه الجسد مرتفعة لدى عينة من طلبة الجامعة حيث بلغت (١٣٪)، بينما ترى خولة جميل (٢٠٢٠) أن الطلبة كان لديهم درجة متوسطة من تشوه الجسد الوهمي، وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في اضطراب تشوه الجسد الوهمي.

(٥)اعراض اضطرب تشوه الجسد

تشوه العضلات: يحدث بشكل حصري تقريبًا بين الأولاد والرجال ويتمثل في الانشغال بفكرة أن جسد المرء صغير جدًا أو هزيل أو بناءه العضلي غير كاف، بالرغم من أنه في الواقع يتسم بمظهر عضلي أو جسمي طبيعي، وقد ينشغل بمناطق أخرى من الجسم مثل الجلد أو الشعر.

العيوب المتصورة: لا يمكن ملاحظتها أو تظهر بشكل طفيف بالنسبة للأفراد الآخرين، وبالرغم من ذلك تتراوح لدى الفرد المخاوف من المظهر من مظهري غير جذاب أو غير مناسب إلى مظهري بشع أو مثل الوحش. ويمكن أن

يكون الانشغال على منطقة واحدة أو أكثر من مناطق الجسم، وعيوب الجلد الأكثر شيوعًا كحب الشباب، الندبات، الخطوط ، التجاعيد، الشحوب، والشعر كالشعر الخفيف أو شعر الجسم أو الوجه المفرط، أو الأنف كالحجم أو الشكل غير المناسب، ومع ذلك يمكن أن تكون أية منطقة من الجسم موضع اهتمام مثل العين والأسنان والوزن والمعدة والثديين والساقين وحجم الوجه أو شكله والشفتين والذقن والحواجب والأعضاء التناسلية، والبعض يكون قلق حول عدم تناسق مناطق الجسم، هذا الانشغال غير مرغوب فيه ويستمر وقتًا طويلاً وعادة ما يكون من الصعب مقاومته أو السيطرة عليه.

كما يبدو اضطراب تشوه الجسد في **أفعال معرفية** كالمقارنات التي تستغرق وقتًا طويلاً ويصعب مقاومتها أو التحكم فيها وتبدو في مقارنة الشخص لمظهره مع مظهر أفراد آخرين وفحص العيوب الملحوظة في المرايا بشكل متكرر أو غيرها من الأسطح العاكسة أو فحصها مباشرة، والتقاط الصور الذاتية المفرطة، والتزين المفرط مثل التمشيط والتصفيف والحلاقة والنتف ومساحيق التجميل، والبحث عن الاطمئنان من خلال السؤال كيف تبدو العيوب المتصورة ولمس المناطق غير المرغوب فيها للتحقق منها وممارسة الرياضة بشكل مفرط أو رفع الأثقال؛ والبحث عن جراحات التجميل وتغيير الملابس بشكل متكرر أو التسوق الإجباري أو التمويه (الإخفاء والتستر) على العيوب المتصورة (American Psychiatric Association, 2022, pp.271-272).

يتضح من أعراض اضطراب تشوه الجسد أنها جميعا تبدأ بتصورات معرفية خاطئة نحو عيب متصور بالجسم أو الوجه أو أي جزء اخر من الجسد ثم تتولى السلوكيات غير السوية بعد ذلك والتي تظهر في الفحص والتدقيق المتكرر والمستمر للجسد، التزين المفرط، التجنب الاجتماعي، تجنب الأسطح العاكسة، التمويه والتستر والإخفاء.

(٦) عواقب اضطراب تشوه الجسد

يعاني جميع الأفراد المصابين باضطراب تشوه الجسد تقريبًا من ضعف نفسي اجتماعي بسبب مخاوفهم من مظهرهم، ويمكن أن يتراوح الضعف من معتدل كتجنب بعض المواقف الاجتماعية إلى متطرف أو عجز يبدو في أن يكون الفرد حبيس المنزل، كما يعاني معظم الأفراد من ضعف في أدائهم الاكاديمي سواء أداء سيئ أو التغيب عن المدرسة أو والتسرب من التعليم (American Psychiatric Association, 2022, p.276)

كما يكون لديهم سمات شخصية وتشوهات معرفية قد تجعل التواصل الاجتماعي أكثر صعوبة بالنسبة لهم؛ لذا يكون لديهم أيضًا مستوى أعلى من التجنب والعصابية مع مستويات أقل من الانبساط، كما يتصف هؤلاء بسوء الإستراتيجية التنظيمية، وإساءة تفسير التعبير الانفعالي مما يترتب عليه الخوف من الرفض، والخجل، وتدني احترام الذات ومحاولات الانتحار وذلك لتوافر العوامل المنبئة بالانتحار ومنها: الأعباء والعيوب المتصورة، والانتماء المحبط، والخوف المنخفض من الموت، والقدرة العالية على تحمل الألم الجسدي (Thiele & Hamalian, 2015, pp.183-184).

دراسات سابقة

هدفت دراسة (McLean, et al., 2015) البحث في علاقة التقاط الصور الذاتية ومشاركتها مع المبالغة في تقدير الشكل والوزن وعدم الرضا عن الجسم والنظام الغذائي وضبط النفس. وتكونت العينة من (١٠١) مراهقة بمتوسط عمر زمني (١٣.١) سنة، وتكونت الأدوات من مقياس المخاوف المتعلقة بالجسم والأكل، ومقياس الصور الذاتية من إعداد الباحثين، وتوصلت إلى أن الانتظام في مشاركة الصور الذاتية على وسائل التواصل الاجتماعي؛ تؤدي بدرجة مرتفعة إلى عدم الرضا عن الجسم والقلق من الشكل والوزن، كما توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين تحرير الصور ومعالجتها والتلاعب بها وبين عدم الرضا عن الجسم والقلق من الشكل والوزن.

وقيمت دراسة (Duffy, 2019) العلاقة بين تحرير الصور على وسائل التواصل الاجتماعي وبعض المتغيرات الشخصية ، وتكونت العينة من (٨١) طالبًا جامعيًا، وتكونت الأدوات من مقياس تحرير الصور (Garner, 2004) ومقياس صورة الجسم، ومقياس تقدير الذات (Franzoi, 1984) ومقياس النرجسية (Raskin & Terry, 1988) وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الاستياء من صورة الجسم وتحرير الصور الذاتية، كما أن النرجسية لم تنبأ بشكل كبير بسلوك تحرير الصور.

وفي ذات السياق استهدفت دراسة (Mingoia, et al., 2019) الكشف عن العلاقة بين التلاعب بالصور ومشاركتها وبين تجسيد الذات، ومقارنة المظهر حيث أكمل (٥٨٧) شابًا بمتوسط عمر زمني (٢١.٦٨) مقاييس: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأنشطة التلاعب بالصور (McLean et al., 2015) وتجسيد

الذات (Prichard et al., 2013) ومقارنة المظهر (Thompson, et al., 1991) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين تجسيد الذات والتلاعب بالصور، في حين ارتبطت أنشطة اختيار الصور بمقارنة المظهر.

واستهدفت دراسة (Lonergan et al., 2019) الكشف عن العلاقة بين الاستياء من صورة الجسم وكلٍ من: معالجة الصور الذاتية ونشرها على الإنترنت، وردود وتعليقات الآخرين عليها، وذلك لدى (١٨٤) مشاركًا، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الاستياء من صورة الجسم (Pingitore, et al., 1997) وتوصلت إلى ارتباط الاستياء من صورة الجسم مع معالجة الصور الذاتية ونشرها، وردود وتعليقات الآخرين عليها لدى كلا الجنسين.

وأشارت نتائج دراسة (long, 2019) التي أجريت على (٣٣٣) فتاةً تتراوح أعمارهن بين (١٨-٣٤) وهدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بمخاوف مظهر الجسم من خلال التلاعب بالصور الذاتية، واستخدمت مقياس التلاعب بالصور (McLean et al, 2015) ومقياس القلق من المظهر الاجتماعي (Hart, et al., 2008) مقياس الرضا عن لون البشرة (Falconer & Neville, 2000) وأظهرت نتائجها أن التلاعب بالصور وتعديلها يسهم بشكل كبير في التنبؤ بمختلف المجالات المتعلقة بمخاوف المظهر والرضا عن الجسم ولون البشرة.

في حين هدفت دراسة (Tiggemann & Zinoviev, 2019) إلى التحقيق من تأثير الصور الخالية من التحسين (أي بدون مساحيق تجميل أو تلاعب رقمي) ونشرها على الإنستجرام على صورة جسم، حيث بلغ عدد المشاركات في الدراسة (٢٠٤) طالبة بمتوسط عمر زمني (٢٠.٢٦)، وتكونت الأدوات من مقياس الاستياء من الوجه والجسم (Heinberg & Thompson 1995)، ومقياس استخدام إنسجرام (اعداد الباحثين)، ومقياس تحرير الصور(McLean et al., 2015)، وتوصلت النتائج إلى أن مشاهدة الصور الخالية من التحسين أدى إلى الاستياء من الوجه بشكل ملحوظ، ومع ذلك أدت إضافة تحسينات على الصور إلى استياء أكبر من الوجه؛ لذا تتمتع الصور الخالية من التحسينات بالقدرة على حماية مستخدمي إنستجرام من مخاوف المظهر والاستياء من صورة الجسم.

أما دراسة (Maharani, et al., 2020) فهدفت إلى معرفة دور تحرير الصور بين المراهقات في التأثير على شكل الجسم لديهن، وتكونت العينة من (٤٠) مراهقة، واستخدمت مقياسي تحرير ومشاركة الصور، وصورة الجسم، وتوصلت النتائج إلى أن المراهقات ذوات

المفهوم الإيجابي عن الذات هن أكثر قدرة على مشاركة صورهن دون أي عمليات تحرير، بينما من يشعرن بعدم الرضا عن الجسم والخوف من التعليقات السلبية يلجأن إلى تعديل الصور قبل النشر.

وأجرى (McComb, et al., 2021) دراسته على (٣١١) طالبًا جامعيًا بمتوسط عمر زمني (١٩.١٣) سنة، وتكونت أدواتها من مقياس صورة الجسم وحالة المزاج (Tiggemann & McGill (2004),) ومقياس التلاعب بالصور (McLean et al., 2015) وتوصلت إلى أن مشاهدة الصور المنشورة على مواقع التواصل الاجتماعي تؤدي إلى انخفاض الرضا عن الجسم والسعادة والثقة بالنفس وزيادة القلق واحتمال مقارنة جسد المرء بالآخرين.

وبحثت دراسة (Beos, et al., 2021) إمكانية التنبؤ بالاستياء من الوجه من خلال التلاعب بالصور على وسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك الاتجاه لإجراء جراحات التجميل حيث أكملت عينة الدراسة البالغ عددها (٢٢٧) فتاة تتراوح أعمارهن ما بين (١٧-٢٥)، طبقت عليهن مقاييس: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (Tiggemann et al. 2018)، والتلاعب بالصور (McLean et al. 2015)، والاستياء من الوجه (Guthrie et al. 2008)، والاتجاه نحو عمليات التجميل (Henderson-King, 2005)، والتناقض الذاتي حول المظهر (Halliwell, 2002) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التلاعب بالصور وزيادة عدم الرضا عن الوجه، والاتجاه لعمليات التجميل، والتناقض الذاتي حول المظهر، كما أن التلاعب بالصور يعد مؤشرًا مهمًا على المواقف والنوايا المؤيدة لعمليات التجميل، كما أدى التناقض الذاتي حول المظهر إلى تقوية العلاقة بين التلاعب بالصور وعدم الرضا عن الوجه.

وفي نفس السياق أجريت دراسة (Sun, 2021) للكشف عن العلاقة بين تحرير الصور الذاتية والاتجاه لعمليات التجميل والكشف على العوامل الوسيطة بينهما حيث تكونت العينة من (٥٨٩) طالبًا جامعًا، طبق عليهم مقاييس: تحرير الصور الذاتية (Fox & Rooney, 2015)، وتجسيد الذات (McKinley & Hyde, 1996)، والاستياء من الوجه (Chen et al., 2006)، وأظهرت النتائج أن تحرير الصور الذاتية كان مرتبطًا بشكل إيجابي مع الاتجاه نحو عمليات التجميل، وقد توسطت عملية التجسيد الذاتي والاستياء من الوجه في هذا الارتباط كما تشير نتائج الدراسة إلى أن استخدام تطبيقات تحرير الصور هو عامل خطر لزيادة اضطراب صورة الجسم والاتجاه نحو جراحات التجميل.

في حين أجريت دراسة (Xiao, et al., 2021) لفحص تأثير تحرير الصور الذاتية على تجسيد الذات والدور الوسيط للمراقبة الجسدية، وتكونت العينة من (١٣٦) طالبًا جامعيًا وتم استخدام مقياس تحرير الصور الذاتية (Fox & Vendemia, 2016) ومقياس تجسيد الذات (Wollast, et al., 2021) وتوصلت الدراسة إلى ارتباط سلوك تحرير الصور الذاتية بزيادة تجسيد الذات، كما توسطت المراقبة الجسدية العلاقة بين المتغيرين مما يؤكد المخاطر النفسية لتحرير الصور الذاتية على الإدراك الذاتي لصورة الجسم وتجسيد الذات.

ولتقييم أعراض تشوه الجسد بين مستخدمي سناب شات وإعادة تحرير صور الذاتية وعلاقتها بجودة الحياة أجريت دراسة (Abbas & Dodeen, 2022) التي شاركت فيها (٥٠٧) فتاة من خلال الاستجابة على مقاييس جودة الحياة وأعراض تشوه الجسد، وأظهرت النتائج أن متوسط أعراض تشوه الجسد كان أعلى بقليل من المتوسط النظري.

وقامت دراسة (Alsharif, et al., 2022) بفحص النتائج المترتبة على استخدام مرشحات سناب شات على الشباب الإماراتي حيث تكونت العينة من (١٢٣) شابًا تتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٥) و(١٨) طبيب تخصص جراحات التجميل، طبق عليهم استطلاع رأي خاص بتأثيرات استخدام مرشحات سناب شات، وتوصلت الدراسة إلى زيادة الطلب على مستحضرات التجميل، والإجراءات المتعلقة بالمظهر، كما توصلت إلى أن زيادة استخدام مرشحات سناب شات مرتبط إيجابيًا مع ارتفاع الطلب على إجراء جراحات التجميل.

وفحصت دراسة (Oppong, et al., 2022) العلاقة بين أنشطة الصور الذاتية، وتقدير الذات وإدمان الهواتف الذكية وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومظهر الجسم، والضيق النفسي بين الشباب البالغين وتكونت العينة من (٦٥١) بالغًا، وتكونت الأدوات من مقاييس: أنشطة الصور الذاتية (Lin, et al., 2020) وتقدير الذات (Robins, et al., 2001) وإدمان الهواتف الذكية (Bányai, et al, 2017) وإشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (Andreassen, et al., 2016) ومظهر الجسم (Quittkat, et al., 2019) والضيق النفسي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أنشطة الصور الذاتية ومتغيرات الدراسة فيما عدا متغير تقدير الذات.

وهدفت دراسة (Hill, 2022) الكشف عن الآثار الإيجابية والسلبية لاستخدام الإنستجرام على صورة الجسم وتكونت العينة من (١٣) طالبة بالمرحلة الجامعية وتكونت أداة البحث من

مقابلة مقننة لمدة (٣٠-٤٠) دقيقة، وتوصلت الدراسة إلى أن من بين الآثار السلبية لاستخدام الإنستجرام الالتزام بمعايير عالية خاصة بنشر الصور الذاتية؛ مما يترتب عليه جهد شاق لاختيار الصور وتحريرها قبل نشرها، ويشمل التلاعب بالصور عوامل التصفية أو إجراء تعديلات على الصور واستخدام مرشحات وفلاتر وذلك لإعادة تشكيل الجسم.

كما كشفت دراسة (Pham, et al., 2022) التي أجريت على (١٢٠٤) بالغًا بعمر زمني (١٨-٣٠)، طبق عليهم مقاييس: التلاعب بالصور الذاتية، وتقدير الذات (Mendelson et al., 2001)، والوعي الذاتي (Scheier & Carver 1985) عن وجود علاقة ارتباطية بين التلاعب بالصور وصورة الجسم، كما أن التلاعب بالصور يتوسط العلاقة بين تقدير الذات والوعي بالذات.

وتكونت عينة دراسة (Gioia, et al., 2022) من (٤٥٣) طالبًا بمتوسط عمر زمني (١٦.١) سنة، وتكونت أدواتها من مقياس السيلفي (Boursier & Manna, 2018) ومقياس التحكم في صورة الجسم من خلال تعديل الصور (Pelosi et al., 2014) ومقياس التلاعب بالصور (McLeanet al.,2015) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين السيلفي والتحكم في صورة الجسم من خلال تعديل الصور ومعالجة الصور وخصوصًا أبعاد التلاعب بالصور، واستخدام المرشحات.

واستهدفت دراسة (Arabyat, et al., 2022) الكشف عن القدرة التنبؤية للاتجاه نحو عمليات التجميل وتحرير الصورة الذاتية مع أعراض اضطراب تشوه الجسد لدى طلبة الجامعة، حيث تكونت العينة من (١٢٢٥) طالبًا (٣٥٧ ذكرًا ، ٨٦٨ أنثى)، وتكونت الأدوات من مقياس الاتجاه نحو جراحات التجميل (Henderson, 2005) ومقياس التحرير الذاتي للصور (Mu'aathah, 2020) ومقياس أعراض تشوه الجسد (DSM-5)، وأظهرت النتائج أن الاتجاه نحو عمليات التجميل وسلوك تحرير الصور الذاتية لديهما قدرة تنبؤية بأعراض اضطراب تشوه الجسد، كما أشارت النتائج إلى أن سلوك تحرير الصورة الذاتية تنبأ بمستوى أعراض تشوه الجسد حيث فسر مقدار (٧.٩٪) من التباين الكلي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

(١) توصلت معظم الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين التلاعب بالصور الذاتية وعدم الرضا عن الجسم، والاستياء من صورة

الجسم، واضطراب تشوه الجسد (Beos, et al., 2021 ; Buffy, 2019 ; Lonergan et al., 2019 ; McLean, et al., 2015;).

(٢) أشارت الدراسات إلى أن التلاعب بالصور الذاتية يعمل على زيادة الاتجاه نحو عمليات التجميل (Alsharif, et al., 2022 ; Arabyat, et al., 2022 ; Beos, et al., 2021; Sun, 2021 ;).

(٣) أوضحت الدراسات أن التلاعب بالصور الذاتية تنبئ باضطراب تشوه الجسد، ومخاوف مظهر الجسم، طلب جراحات التجميل (Arabyat, et al., 2022 ; Beos, et al., 2021 ; Long, 2019 ;).

(٤) معظم الدراسات التي تناولت متغيري التلاعب بالصور الذاتية واضطراب تشوه الجسد أجريت على الإناث لذا كانت عينة الدراسة الحالية من طالبات الدراسات العليا(Abbas & Dodeen, 2022 ; Beos, et al., 2021 ; Long, 2019 ; Hill, 2022; McLean, et al., 2015 ; Maharani, et al., 2020 ; Tiggemann & Zinoviev, 2019

(٥) جميع الدراسات التي تناولت متغيري التلاعب بالصور الذاتية واضطراب تشوه الجسد أجريت على مراحل عمرية بمستوى عمر طلاب الجامعة أو أكبر؛ باستثناء دراستي (Gioia, et al., 2022 ; Maharani, et al., 2020) التي أجريتا على فتيات بمرحلة المراهقة لذلك كانت عينة الدراسة الحالية في مرحلة الدراسات العليا.

فروض الدراسة:

يمكن تحديد فروض الدراسة فيما يلى:

(١) لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس التلاعب بالصور الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا.

(٢) لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس اضطراب تشوه الجسد لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا.

(٣) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا على مقياس التلاعب بالصور الذاتية ودرجاتهم على مقياس اضطراب تشوه الجسد.

(٤) تسهم مكونات التلاعب بالصور الذاتية في التنبؤ باضطراب تشوه الجسد لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا.

إجراءات الدراسة:

أولا: منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي حيث إن الدراسة ارتباطية تتنبأ بمتغير اضطراب تشوه الجسد في ضوء التلاعب بالصور الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية.

ثانيا: عينة الدراسة: تكونت عينة حساب الكفاءة السيكومترية لمقياسي التلاعب بالصور الذاتية، واضطراب تشوه الجسد من (٧٨) طالب وطالبة بالدبلوم الخاص؛ بهدف حساب صدق وثبات المقياسين.

أما عينة الدراسة الأساسية التي تم تطبيق أداتا الدراسة عليها واختبار صحة الفروض، فتكونت من (١٣٣) طالبة بمرحلة الدراسات العليا دبلوم مهنية شعبتي الارشاد النفسي والتربية الخاصة كلية التربية بقنا، واللاتي تتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (٢٣-٣٥) سنة بمتوسط عمر زمني قدرة (٢٤,٢٣) سنة وانحراف معياري (٣,٦٣).

ثالثاً: أداتا الدراسة:

(١)مقياس التلاعب بالصور الذاتية (إعداد: الباحث)

(٢)مقياس اضطراب تشوه الجسد. (إعداد: الباحث)

(١)مقياس التلاعب بالصور الذاتية. (إعداد الباحث)

الهدف من المقياس ومبررات إعداده:

قام الباحث بإعداد المقياس الحالي بهدف الكشف عن سلوك التلاعب بالصور الذاتية بين طلاب الجامعة وذلك لعدم توفر مقياس – على حد علم الباحث– في البيئة العربية، واعتماد معظم الدراسات الأجنبية على مقياس التلاعب بالصور الذاتية إعداد: (McLean et al, 2015) والذي استفاد منه الباحث عند إعداد المقياس الحالي بالإضافة إلى المقاييس الأجنبية الأخرى.

وصف المقياس في صورته الاولية:

صاغ الباحث المقياس في صورته الأولية في (٢٢) عبارة تقابل كل عبارة خمسة بدائل هي (موافق بشدة، موافق، غير متأكد، أرفض، أرفض بشدة) وذلك بعد الاطلاع على العديد من المقاييس الأجنبية والاستفادة منها

Photo manipulation scale, Pham et al., 2022 & Self photo investment scale , Gioia et al., 2021 & Self photo manipulation, Felig, 2020 & Self photo manipulation, McLean et al, 2015.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **الاتساق الداخلي :**

لحساب الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التلاعب بالصور الذاتية مع استبعاد درجة العبارة، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك علي عينة قوامها (٧٨) طالبًا وطالبة بالدبلوم الخاص بكلية التربية، ويوضح جدول (١) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١)
قيم معاملات ارتباط عبارات المقياس مع الدرجة الكلية (ن=٧٨)

رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠,٦٣٥	١٢	**٠,٦٩١
٢	**٠,٥٩٠	١٣	**٠,٧٣٦
٣	**٠,٦٦٨	١٤	**٠,٧٥٣
٤	**٠,٧٧٩	١٥	**٠,٧٧
٥	**٠,٦٥٣	١٦	**٠,٧٢٤
٦	**٠,٦٥٢	١٧	**٠,٦٧٦
٧	**٠,٦٨٣	١٨	**٠,٨٢٩
٨	**٠,٧٠٥	١٩	**٠,٧٧٧
٩	**٠,٦٨٤	٢٠	**٠,٧٢٥
١٠	**٠,٦٢٥	٢١	**٠,٥٧٣
١١	**٠,٥٠٦	٢٢	**٠,٧٠٥

البعد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	البعد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية
تحسين المظهر	**٠,٧٣	نيل إعجاب الآخرين	**٠,٧٤٥
الانغماس في التلاعب بالصور	**٠,٧٤٧	تحسين الحالة الانفعالية	**٠,٦٠٧

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٥٠٦– ٠,٨٢٩) كما أن معاملات الارتباط لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٦٠٧– ٠,٧٤٧) وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دالة (٠,٠١) لذا تم الإبقاء على جميع عبارات المقياس البالغ عددهم (٢٢) عبارة.

- **صدق المقياس:**

صدق المحكمين: قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على (٧) من أساتذة علم النفس والصحة النفسية لإبداء الرأي في مدى ملائمة البنود لقياس التلاعب بالصور لدى طلاب الجامعة، حيث حازت جميع عبارات المقياس على نسبة اتفاق تجاوزت (٩٠٪).

الصدق العاملي: قام الباحث بتطبيق المقياس على (٧٨) طالبًا وطالبة وإجراء التحليل العاملي بواسطة الحزمة الإحصائية SPSS باستخدام التدوير المتعامد بطريقة فاريماكس للتوصل إلى الأبعاد المكونة للمقياس والبنود الملائمة لكل بعد، حيث تم الحذف والإبقاء على بعض البنود في ضوء مجموعة من المحكات كما يلى:

١. حذف البنود التي لم تتشبع بأي عامل تشبعًا يصل إلي المستوي المقبول ≤ (٠,٣).
٢. حذف البنود التي تشبعت بأكثر من عامل تشبعًا يصل إلي المستوي المقبول ≤ (٠,٣).
٣. حذف العوامل التي شملت أقل من ثلاث عبارات.
٤. إبقاء العبارات التي تشبعت بعامل واحد تشبعًا يصل إلي المستوي المقبول ≤ (٠,٣).

فكانت نتائج التحليل العاملي على النحو الموضح في الجدول (٢) بعد ترتيب تشبعات العبارات ترتيبًا تنازليًا.

جدول (٢)

تشبعات العبارات على عوامل المقياس

م	العبارة	تحسين المظهر	الانغماس في التلاعب بالصور	نيل إعجاب الآخرين	تحسين الحالة الانفعالية
١	استخدم تطبيقات تحرير الصور لتنعيم بشرتي	٠,٧١٨			
٢	أعمل على تعديل صوري لكي أبدو نحيفًا	٠,٦٩٨			
٣	استخدم برامج تحرير الصور لأبدو أصغر	٠,٦٨٣			
٤	استخدم مرشحات لتغيير مظهري العام	٠,٦٦١			
٥	يفيدني تحرير الصور في تصغير أو تكبير بعض الأجزاء من وجهي أو جسمي	٠,٦٣٧			
٦	أغير لون بشرتي من خلال تحرير صوري الشخصية	٠,٦			
٧	أبذل جهد كبير وأشعر بإرهاق لكثرة تحريري لصوري الذاتية		٠,٨٢		
٨	أقضي وقت طويل في تحسين صوري قبل نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي		٠,٨١٣		
٩	استخدم العديد من برامج تحرير الصور (سناب شات، انستجرام،...) لتعديل صوري ومظهري		٠,٧٦٧		
١٠	التقط العديد من الصور الذاتية (سيلفي) ولكن أعيد تعديلها قبل نشرها		٠,٧٠٦		
١١	يتابع أصدقائي وأقاربي صوري الشخصية المحررة ببرامج الصور			٠,٧٩	
١٢	إعجابات الآخرين ومتابعتهم لصوري المحررة تزيد من تقديري لذاتي			٠,٧٣٨	
١٣	أهتم بآراء الآخرين عندما يشاهدون صوري المحررة			٠,٦٤٦	
١٤	أحرر صوري الذاتية لجذب انتباه الآخرين			٠,٥٤٤	
١٥	أغضب اذا نشر أحد أصدقائي صور لي بدون تعديل				٠٨٦٤
١٦	إضافة تحسينات على صوري الشخصية يجعلني أتخلص من التوتر				٠,٦٩٤
١٧	إذا نشرت صورة بدون تعديل أعتقد أن الآخرين سيكتشفون عيوبي				٠,٦٤٦
	الجذر الكامن	١١,٠٣	١,٤٩	٠,٢٦	١,١٢
	التباين	٥٠,١٦	٦,٧٧	٥,٧٤	٥,٠٦
	مجموع التباين	٦٧,٧٣			

يتضح من الجدول السابق أن عبارات المقياس أصبحت (١٧) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، وتم تسمية كل بعد في ضوء العبارات التي تنتمي إليه وهم : بعد تحسين المظهر ويضم (٦) عبارات، وبعد الانغماس في التلاعب بالصور ويضم (٤) عبارات، وبعد نيل إعجاب الآخرين ويضم (٤) عبارات، وبعد تحسين الحالة الانفعالية ويضم (٣) عبارات ، وذلك بعد حذف (٥) عبارة منها (٣) عبارات أرقام (٤، ١٣، ١٤) تشبعت في أكثر من عامل، وعبارتين أرقام (٩ ، ١١) تشبعت في عامل خامس تم حذفه لاحتوائه على هاتين العبارتين فقط.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بعد حذف العبارات المشار إليها سابقًا بطريقتي التجزئة النصفية، وحساب معامل ألفا كرونباخ وتوصل إلى أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له بالطريقتين جميعها مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثباتٍ عالٍ وهذا ما يوضحه جدول (٣) التالي:

جدول (٣)

قيم معامل الثبات مقياس التلاعب بالصور الذاتية

البعد	التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
تحسين المظهر	٠,٨٢	٠,٨٥٩
الانغماس في التلاعب بالصور	٠,٨١٥	٠,٨٣٣
نيل إعجاب الآخرين	٠,٨٧٢	٠,٨٩٩
تحسين الحالة الانفعالية	٠,٧٠٦	٠,٨٢٦
المقياس ككل	٠,٨٧٥	٠,٩٣٧

الصورة النهائية وطريقة التصحيح: يتكون المقياس من (١٧) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هم: بعد تحسين المظهر، الانغماس في التلاعب بالصور، نيل إعجاب الآخرين، تحسين الحالة الانفعالية، يجيب عليها الطالب بالاختيار من بين خمسة بدائل هي (موافق بشدة، موافق، غير متأكد، أرفض، أرفض بشدة) وتقابلها الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (١٧-٨٥)، حيث تدل الدرجة المنخفضة على أن سلوك التلاعب بالصور الذاتية منخفض، أما الدرجة المرتفعة فتدل على مستوى مرتفع من سلوك التلاعب بالصور الذاتية.

(٢)مقياس اضطراب تشوه الجسد. (إعداد الباحث)

الهدف من المقياس ومبررات إعداده:

قام الباحث بإعداد المقياس الحالي بهدف الكشف عن اضطراب تشوه الجسد بين طلاب الجامعة؛ وذلك لأن المقاييس التي تمكن الباحث من الاطلاع عليها في البيئة المصرية والعربية لم تكن وفق آخر تحديث لمعايير التشخيص الواردة في الإصدار الخامس المنقح من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (٢٠٢٢) لهذا الاضطراب.

وصف المقياس في صورته الاولية:

صاغ الباحث المقياس في صورته الأولية في (٤٥) عبارة تقابل كل عبارة خمسة بدائل هي (موافق بشدة، موافق، غير متأكد، أرفض، أرفض بشدة) معتمدًا في ذلك بصفة أساسية على معايير تشخيص اضطراب تشوه الجسد الواردة في الإصدار الخامس المنقح من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (٢٠٢٢)، وكذلك بعض المقاييس العربية ومنها: (مقياس اضطراب التشوه الجسمي لخولة جميل، ٢٠٢٠، ومقياس التشوه الوهمي للجسد، لينا فاروق وسليم عودة، ٢٠١٢، ومقياس اضطراب تشوه الجسد الوهمي لبثينه منصور، ونورس شاكر، ٢٠١٥) والمقاييس الأجنبية والاستفادة منها في صياغة عبارات المقياس الحالي ومنها(Body Dysmorphic Disorder, Veale, & Neziroglu, 2009 Body Dysmorphic Disorder Diagnostic Interview, DSM IV, scale for body dysmorphic disorder, Phillips,et al., 1997).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **صدق المقياس:**

الصدق العاملي: قام الباحث بتطبيق المقياس على (٧٨) طالبًا وطالبة وإجراء التحليل العاملي بواسطة الحزمة الإحصائية SPSS باستخدام التدوير المتعامد بطريقة فاريماكس للتوصل إلى الأبعاد المكونة للمقياس والبنود الملائمة لكل بعد، حيث تم الحذف والإبقاء على بعض البنود في ضوء مجموعة من المحكات كما يلى:

٥. حذف البنود التي لم تتشبع بأي عامل تشبعًا يصل إلي المستوي المقبول ≤ (٠,٣).
٦. حذف البنود التي تشبعت بأكثر من عامل تشبعًا يصل إلي المستوي المقبول ≤ (٠,٣).
٧. حذف العوامل التي شملت أقل من ثلاث عبارات.

٨. إبقاء العبارات التي تشبعت بعامل واحد تشبعًا يصل إلي المستوي المقبول≤ (٠,٣).

فكانت نتائج التحليل العاملي على النحو الموضح في الجدول (٤) بعد ترتيب تشبعات العبارات ترتيبًا تنازليًا.

جدول (٤)

تشبعات العبارات على عوامل المقياس

	العبارة	الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء	مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه	العيوب المتصورة ومحاولات التجنب	التدقيق المتكرر للمظهر
١.	أصبح شكلي مصدر معاناة لي	٠,٨٥٨			
٢.	انشغالي بالتفكير في عيوب شكلي يمنعني من التركيز في حياتي	٠,٧٦٦			
٣.	أخفي عيوب جسمي بالملابس أو الاكسسوارات أو مساحيق التجميل	٠,٧٤٤			
٤.	أستغرق وقتًا طويلاً في التفكير بعيوب مظهري	٠,٦٩٧			
٥.	أعتقد أن جسمي غير متناسق	٠,٦٦٨			
٦.	تراودني فكرة عمليات التجميل لتغيير مظهري الخارجي	٠,٦٣٣			
٧.	أتجنب الاختلاط بالآخرين لأني أعتقد أن شكلي ليس جذابًا	٠,٦٢٨			
٨.	هناك الكثير من معالم جسمي أود لو تتغير	٠,٥٦١			
٩.	أخشى أن يؤثر مظهري الجسدي على فرص الزواج أو العمل	٠,٥٥٦			
١٠.	ينتابني شعور بأن ملامح وجهي غير جميلة	٠,٥٥١			
١١.	أقارن مظهري بالشخصيات العامة والممثلين		٠,٨٦		
١٢.	أقارن مظهري باستمرار بمظهر أشخاص آخرين		٠٨٤٢		
١٣.	كلما قارنت نفسي بالآخرين وجدت شكلي أسوأ منهم		٠,٧٣٥		
١٤.	كل محاولاتي لتحسين شكلي لم تأت بالنتائج التي اتمناها		٠,٧٢٦		
١٥.	أشعر بعدم الرضا عن مظهري		٠,٦٨٠		
١٦.	أخجل عندما ينظر الأخرون لشكلي		٠,٦٧٧		
١٧.	أشعر بالحزن لعدم قدرتي على تحسين مظهري		٠,٦٧٦		
١٨.	أصدقائي يشعرون بالراحة والرضا عن مظهرهم أكثر مني		٠,٥٦٥		
١٩.	مظهري أقل جاذبية مقارنة بأصدقائي		٠,٥٤٢		
٢٠.	دائم السؤال هل شكلي مقبول أم لا		٠,٥٢٦		
٢١.	أشعر بالتعاسة بسبب مظهري العام		٠,٥١		
٢٢.	الناس من حولي لهم أصدقاء أكثر مني بسبب مظهرهم الشخصي		٠,٤٨٧		
٢٣.	أشعر بعدم تناسق بين ملامح وجهي (الأنف - العين - الفم - الأذن)			٠,٧١٩	
٢٤.	أرفض المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بسبب مظهري الخارجي			٠,٧٠٧	

	العبارة	الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء	مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه	العيوب المتصورة ومحاولات التجنب	التدقيق المتكرر للمظهر
٢٥.	أتجنب النظر في المرآة			٠,٦٨٧	
٢٦.	ألبس نظارة لإخفاء الإرهاق بالرغم من أن أصدقائي لا يعتقدون بأنني مرهق			٠,٦٦٥	
٢٧.	أعتقد أن امتداح الآخرين لمظهري هو من قبيل المجاملة فقط			٠,٦٠٦	
٢٨.	أعتقد أن وزني زائد بالرغم من عدم اتفاق زملائي معي في هذا الشأن			٠,٥٦٥	
٢٩.	يؤكد لي أقاربي بأني وسيم ولا أقتنع برأيهم			٠,٥٦١	
٣٠.	أنفق الكثير من المال لتحسين مظهري			٠,٥٣٦	
٣١.	أتجنب التواجد في إضاءة عالية حتى لا تظهر عيوب وجهي وبشرتي			٠,٤٢٧	
٣٢.	أشعر بان طولي لا يتناسب مع جسمي			٠,٣٤٦	
٣٣.	أطيل الوقوف أمام المرآة عند الخروج من المنزل				٠,٨٤٥
٣٤.	أقضي وقتًا طويلاً في التحقق من مظهري في المرآة				٠,٧٨٣
٣٥.	أقضي وقتًا طويلاً للاهتمام بمظهري قبل الخروج كل صباح				٠,٧١٩
٣٦.	أسعى دائمًا للاطمئنان على مظهري من الآخرين				٠,٥٢٧
٣٧.	يحتاج جسمي إلى أن يكون مشدودًا ومتناسق العضلات				٠,٤١٨
	الجذر الكامن	٨,٧٢	٨,٠٥	٦,٥٨	٤,٢٦
	التباين	١٩,٣٧	١٧,٩	١٤,٦٢	٩,٤٦
	مجموع التباين	٦١,٣٥			

يتضح من الجدول السابق أن عبارات المقياس أصبحت (٣٧) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، تم تسمية كل بعد في ضوء العبارات التي تنتمي إليه وهم: بعد الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء ويضم (١٠) عبارات، وبعد مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه ويضم (١٢) عبارة، وبعد العيوب المتصورة ومحاولات التجنب ويضم (١٠) عبارات، وبعد التدقيق المتكرر للمظهر ويضم (٥) عبارات ، وذلك بعد حذف (٨) عبارات أرقام (٣، ٩، ١٠، ١٦، ١٧، ٢٩، ٤٤، ٤٥) لتشبعها في أكثر من عامل.

الصدق التلازمي: كما تم حساب الصدق التلازمي بين المقياس الحالي ومقياس استخبار شكل الجسم (إعداد: كوبر وآخرون ترجمة: مجدي الدسوقي، ٢٠٠٤)(*) وذلك بعد تطبيقهما على نفس العينة المكونة من (٢٣) طالبًا، وحساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٧٦).

(*) في (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٦، ص ص ٢٠٦- ٢١١).

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بعد حذف العبارات المشار إليها سابقًا بطريقتي التجزئة النصفية، وحساب معامل ألفا كرونباخ، وتوصل إلى أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له بالطريقتين جميعها مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثباتٍ عالٍ، وهذا ما يوضحه جدول (٥) التالي:

جدول (٥)

قيم معامل الثبات مقياس التلاعب بالصور الذاتية

البعد	التجزئة النصفية	معامل ألفا كرو نباخ
الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء	٠,٨	٠,٩٢١
مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه	٠,٨٣٣	٠,٩٢٥
العيوب المتصورة ومحاولات التجنب	٠,٨٥	٠,٨٩٤
التدقيق المتكرر للمظهر	٠,٦٥٤	٠,٨٠٥
المقياس ككل	٠,٨٦٧	٠,٩٦٢

الصورة النهائية وطريقة التصحيح: يتكون المقياس من (٣٧) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هم: الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء، ومقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه، والعيوب المتصورة ومحاولات التجنب، والتدقيق المتكرر للمظهر يجيب عليها الطالب بالاختيار من بدائل خمسة بدائل هي (موافق بشدة، موافق، غير متأكد، أرفض، أرفض بشدة) وتقابلها الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٣٧-١٨٥) حيث يزداد اضطراب تشوه الجسد بارتفاع الدرجة على المقياس.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

(١)معاملات ارتباط بيرسون.

(٢)اختبار "ت" للعينة الواحدة.

(٣)تحليل الانحدار المتدرج.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها: ينص الفرض الأول على " لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس التلاعب بالصور الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا " ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينة

الواحدة One Sample T-Test وتتضح نتائج هذا الفرض في الجدول التالي:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط التجريبي في التلاعب بالصور الذاتية

الأبعاد	عدد البنود	المتوسط النظري	المؤشرات التجريبية		ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		م. نظري	م. تجريبي	ع			
تحسين المظهر	٦	١٨	٢٢,٩٦	١٣,٠٤	٤,٣٨	١٣٢	٠,٠٠١
الانغماس في التلاعب بالصور	٤	١٢	١٣,٥٢	٥,٠٢	٣,٥	١٣٢	٠,٠١
نيل إعجاب الآخرين	٤	١٢	١٠,١٣	٤,٣٩	٤,٨٩ ـ	١٣٢	٠,٠٠١
تحسين الحالة الانفعالية	٣	٩	٦,٩٣	٣,١٥	٧,٥٢ ـ	١٣٢	٠,٠٠١
الدرجة الكلية	١٧	٥١	٥٣,٥٦	١٨,٨٩	١,٥٦	١٣٢	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس التلاعب بالصور الذاتية لدى الطالبات في بعدين فقط من أبعاد التلاعب بالصور الذاتية هما بعدي تحسين المظهر، والانغماس في التلاعب بالصور عند مستوى دلالة (٠,٠٠١، ٠,٠١) وذلك لصالح المتوسط التجريبي، كما توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس التلاعب بالصور الذاتية لدى الطالبات في بعدي نيل إعجاب الآخرين، وتحسين الحالة الانفعالية لصالح المتوسط النظري، وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) في حين لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس التلاعب بالصور الذاتية لدى الطالبات في الدرجة الكلية مما يعنى رفض هذا الفرض الصفري لتحقق صحة هذا الفرض جزئيًا.

وتتفق هذا النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Malfasari, et al., 2020) من أن (٦٥,٩٪) من الطلاب عينة الدراسة يستخدمون تطبيقات تحرير الصور، وأن الأفراد ينخرطون في المقارنات الاجتماعية وما ينتج عنها من تلاعب بالصور الذاتية رغبة في المزيد من الشكل المثالي (Chae, 2017).

كما تتفق مع نتائج دراسة (Hill, 2022) التي أشارت إلى أن سلوك التلاعب بالصور يشتمل على عوامل التصفية أو إجراء تعديلات على الصور واستخدام مرشحات وفلاتر وذلك لإعادة تشكيل الجسد.

ويرجع الباحث ذلك إلى وعي الطالبات بسبل استخدام وتوظيف المستحدثات التكنولوجية من هواتف ذكية وتطبيقات تحرير الصور وتطبيقات التواصل الاجتماعي، والقدرة على التمييز

بين جوانبها السلبية وجوانبها الإيجابية، فالكثير منهن يستخدمنها الاستخدام المعتدل دون إفراط؛ لتجربة المرشحات والمحسنات المختلفة للصور لتحقيق مظهر حسن أو لتعديل بعض عيوب التصوير، أو حتى من باب التجربة والمتعة فقط دون تعلق كامل بها، من أجل تحسين الحالة النفسية والانفعالية والمزاجية لهن، ودون السعي الدؤوب لنيل إعجاب الآخرين أكثر من اللازم.

حيث تعد الصور الذاتية ونشرها طريقة لتقديم الذات وعرضها بشكل إيجابي وجيد، وهذا يتطلب مظهر حسن يتوافق مع هذا التقديم؛ لذا تجد الطالبات في تحرير الصور والتلاعب بها بهدف تحسين المظهر طريقة مثلى لتقديم الذات في أفضل صورها، وهذا ما قد يترتب عليه انغماس في عملية التلاعب بالصور وتحريرها، سواء على مستوى الوقت والجهد المبذول في عملية التلاعب، أو حتى على مستوى تعدد برامج التحرير المستخدمة أو حتى عملية تحرير الصور وتعديلها.

كما أن لانتشار تطبيقات التواصل الاجتماعي وما بها من خصائص وتطبيقات لتحرير الصور المجانية وما تحظى به من شعبية واسعة دورًا في سلوك التلاعب بالصور الذاتية بين الطالبات بهدف الترفيه وشغل وقت الفراغ والاستمتاع والمتعة، خصوصًا مع توافر محسنات الصور التي تضم إضافة مساحيق التجميل، وأشكال ورسومات مضحكة.

حيث إن الدافع وراء التلاعب بالصور الذاتية يضم تقديم الذات بصورة فريدة من نوعها، ولإظهار المتعة (Awais, et al., 2022).

ولا يمكن إغفال دور البيئة الاجتماعية والتعليمية والثقافية في تحقيق مستوى متزن من سلوك التلاعب بالصور الذاتية حيث القيم والعادات والتقاليد التي يلتزم بها المجتمع المصري بصفة عامة والمجتمع الصعيدي بصفة خاصة؛ والذي يحد من استخدامات الصور الذاتية ونشرها وتحريرها لنيل الاستحسان والتعليقات وإعجاب الآخرين أو نشر صور وتحريرها بهدف التفاخر والتباهي والمقارنة مع الآخرين خصوصًا بين الفتيات.

كما أن لمفهوم الذات الإيجابي دور بارز في الحد من سلوك التلاعب بالصور الذاتية؛ حيث إن الفتيات ذوات المفهوم الإيجابي عن الذات هن أكثر قدرة على مشاركة صورهن دون أية عمليات تحرير، بينما من يشعرن بعدم الرضا عن الجسم والخوف من التعليقات السلبية يلجأن إلى تعديل الصور قبل النشر(Maharani, et al., 2020).

كما يمكن عزو الدرجة الأقل من المتوسط على بعد تحسين الحالة الانفعالية إلى اقتصار التلاعب بالصور الذاتية بين الطالب على تجربة هذه البرامج بهدف المتعة والفكاهة، دون الانخراط بها بشكل مرضي للهروب من الواقع أو للتخلص من الغضب والانفعال وتحسين الحالة النفسية والانفعالية.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها: ينص الفرض الثاني على " لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس اضطراب تشوه الجسد لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا " ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة One Sample T-Test وتتضح نتائج هذا الفرض في الجدول التالي:

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط التجريبي في اضطراب تشوه الجسد

الأبعاد	عدد البنود	المتوسط النظري	المؤشرات التجريبية		ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		م. نظري	م. تجريبي	ع			
الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء	١٠	٣٠	١٣,٧٢	٤,٧٣	٣٩,٦٦ -	١٣٢	٠,٠٠١
مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه	١٢	٣٦	١٩,٥١	٧,٤١	٢٥,٦٥ -	١٣٢	٠,٠٠١
العيوب المتصورة ومحاولات التجنب	١٠	٣٠	١٨,٥٥	٧,٣٤	١٧,٥٥ -	١٣٢	٠,٠٠١
التدقيق المتكرر للمظهر	٥	١٥	٢٤,٧٦	٩,٦	١١,٧٣	١٣٢	٠,٠٠١
الدرجة الكلية	٣٧	١١١	٧٦,٨١	٢٥,٥٧	١٥,٤١ -	١٣٢	٠,٠٠١

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي على مقياس اضطراب تشوه الجسد لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا في الأبعاد والدرجة الكلية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح المتوسط النظري فيما عدا بعد التدقيق المتكرر للمظهر فكان لصالح المتوسط التجريبي مما يعنى رفض هذا الفرض الصفري.

ولا تتفق هذا النتيجة مع ما أشارت إليه هوارية بوراس (٢٠١٧) إلى أن نسبة انتشار أعراض اضطراب تشوه الجسد مرتفعة لدى عينة من طلبة الجامعة حيث بلغت (١٣٪)، وما توصلت إليه خولة جميل (٢٠٢٠) من أن الطلبة تمتع بدرجة متوسطة من تشوه الجسد الوهمي، وما أسفرت عنه نتائج دراسة أميرة محمد (٢٠٢١) عن وجود درجة متوسطة من اضطراب تشوه الجسد الوهمي لدى أفراد العينة. ومع ما أظهرته نتائج دراسة (Abbas & Dodeen,

2022) من أن متوسط أعراض تشوه الجسد كانت أعلى بقليل من المتوسط النظري بين الطلاب.

ويعزي الباحث تمتع الطالبات بدرجة منخفضة من اضطراب تشوه الجسد كنتيجة وانعكاس لوجود مفهوم ذات وتقدير ذات مرتفع لديهن، مع تمتعهن بأفكار عقلانية ومعتقدات وتصورات إيجابية عن شكل الجسد والمظهر العام وملامح الوجه، دون الحاجة إلى محاولات إخفاء مظهرهن.

حيث أشارت نتائج دراسة (Waqar, et al., 2022) إلى ارتباط أعراض اضطراب تشوه الجسد سلبيًا بتقدير الذات.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى رضا الطالبات عن مظهرهن وأجسادهن مما لا يستدعى الانشغال بالمظهر بشكل متكرر ومفرط، أو حتى مقارنة أشكالهن ومظهرهن بالأخريات؛ وبالتالي فلا توجد حاجة لاستخدام أية محاولات لتجنب ورفض المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، أو محاولات التستر والإخفاء من مساحيق تجميل أو ملابس معينة أو النظارات.

أما العيوب المتصورة بالمظهر فترتبط ارتباطًا وثيقًا بالمعتقدات المعرفية والتصورات الذهنية والقناعة الشخصية للطالبات، وحسب المحكات التشخيصية لاضطراب تشوه الجسد قد تكون هذه المعتقدات ضعيفة أو متوسطة أو وهمية، وهنا كانت هذه المعتقدات ضعيفة بالدرجة التي ساعدت الطالبات على السيطرة عليها وعدم الاقتناع بها، خصوصًا مع تأكيد المقربين والأصدقاء ببطلان هذه الادعاءات والعيوب في حال الاعتقاد بوجودها، كما ساهمت في تكوين صورة واقعية عن أجسادهن.

إلا أن كل هذا لم يمنع الطالبات بطبيعتهن الأنثوية وتقديرهن واهتمامهن بالجمال من الاهتمام بمظهرهن وشكلهن، وهذا ما يبدو واضحًا في كثرة الفحص والتدقيق المتكرر للمظهر سواء باستخدام المرآة أو بسؤال الآخرين؛ لذا كانت نتيجة المتوسط التجريبي لبعد التدقيق المتكرر للمظهر أعلى من المتوسط النظري.

كما قد يرجع هذا إلى العوامل الاجتماعية والثقافية السائدة في مجتمعنا العربي والإسلامي من أهمية الحجاب وتقدير معايير الجمال في ضوء عفة وحياء البنت وعدم الإفراط في التزين وفي بعض الأحيان الخوف من الحسد؛ كل هذا ساهم في انخفاض درجة اضطراب تشوه الجسد.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها: ينص

الفرض الثالث على "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا على مقياس التلاعب بالصور الذاتية ودرجاتهم على مقياس اضطراب تشوه الجسد"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معاملات ارتباط بيرسون وكانت النتيجة كما يلي:

جدول (٨)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس التلاعب بالصور الذاتية ومقياس اضطراب تشوه الجسد (الأبعاد والدرجة الكلية)

التلاعب بالصور الذاتية / اضطراب تشوه الجسد	تحسين المظهر	الانغماس في التلاعب بالصور	نيل إعجاب الآخرين	تحسين الحالة الانفعالية	الدرجة الكلية
الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء	٠,١٤٤	**٠,٤٥٨	**٠,٥٧٧	**٠,٤٤٧	**٠,٤٣
مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه	٠,١٢٥	**٠,٥٣١	**٠,٤٨	**٠,٤٠٥	**٠,٤٠٧
العيوب المتصورة ومحاولات التجنب	٠,١٢٧	**٠,٧٠٢	**٠,٥١٦	**٠,٥٦٢	**٠,٤٨٨
التدقيق المتكرر للمظهر	٠,٠٧٦	**٠,٥٢٦	**٠,٥٨٥	**٠,٦٤١	**٠,٤٣٥
الدرجة الكلية	٠,١٢٨	**٠,٦٣٨	**٠,٦١٤	**٠,٦٠٢	**٠,٥٠١

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، * دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، قيم غير دالة

ويتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الدرجات التي حصلت عليها الطالبات على مقياس اضطراب تشوه الجسد (الأبعاد والدرجة الكلية) وبين درجاتهن على مقياس التلاعب بالصور الذاتية (الأبعاد والدرجة الكلية)، فيما عدا بعد تحسين المظهر بمقياس التلاعب بالصور الذاتية لم تصل العلاقة إلى حد الدلالة وذلك كما يلي:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات الطالبات في بعد تحسين المظهر بمقياس التلاعب بالصور الذاتية وبين درجاتهن على اضطراب تشوه الجسد (الأبعاد: الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء، مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه، العيوب المتصورة ومحاولات التجنب، التدقيق المتكرر للمظهر ، والدرجة الكلية)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٠٧٦ – ٠.١٤٤) وجميعها قيم غير دالة إحصائيًا.

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطالبات في بعد الانغماس في التلاعب بالصور بمقياس التلاعب بالصور الذاتية وبين درجاتهن على اضطراب تشوه الجسد

(الأبعاد: الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء، مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه، العيوب المتصورة ومحاولات التجنب، التدقيق المتكرر للمظهر ، والدرجة الكلية)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٤٥٨ – ٠,٧٠٢) وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطالبات في بعد نيل إعجاب الآخرين بمقياس التلاعب بالصور الذاتية وبين درجاتهن على اضطراب تشوه الجسد (الأبعاد: الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء، مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه، العيوب المتصورة ومحاولات التجنب، التدقيق المتكرر للمظهر ، والدرجة الكلية)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٤٨ – ٠,٦١٤) وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطالبات في بعد تحسين الحالة الانفعالية بمقياس التلاعب بالصور الذاتية وبين درجاتهن على اضطراب تشوه الجسد (الأبعاد: الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء، مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه، العيوب المتصورة ومحاولات التجنب، التدقيق المتكرر للمظهر ، والدرجة الكلية)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٤٠٥ – ٠,٦٤١) وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطالبات في الدرجة الكلية على مقياس التلاعب بالصور الذاتية وبين درجاتهن على اضطراب تشوه الجسد (الأبعاد: الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء، مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه، العيوب المتصورة ومحاولات التجنب، التدقيق المتكرر للمظهر ، والدرجة الكلية)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٤٠٧ – ٠,٥٠١) وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

وهذا يتفق مع ما توصلت له الدراسات السابقة من أن استخدام مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي بصفة عامة والتلاعب بالصور الذاتية بصفة خاصة، ترتبط إيجابيًا مع اضطراب تشوه الجسد وعدم الرضا عن الجسم والمخاوف المرتبطة بالمظهر.

حيث توصلت دراسة (Waqar, et al., 2022) إلى أن استخدام تطبيقات التواصل والشعور المرتبط بالمظهر مرتبطان بشكل

إيجابي بأعراض اضطراب تشوه الجسد، كما توجد علاقة ارتباطية قوية بين استخدام تيك توك ومخاوف صورة الجسم (Bavikatty, 2022)، هذا وأن تعديل الصور الذاتية يؤدي إلى تقليل الرضا عن المظهر (Vendemia, & DeAndrea, 2021).

فالانتظام في مشاركة الصور الذاتية على وسائل التواصل الاجتماعي تؤدي بدرجة مرتفعة إلى عدم الرضا عن الجسم والقلق من الشكل والوزن، كما توجد علاقة ارتباطية بين تحرير الصور ومعالجتها والتلاعب بها، وبين عدم الرضا عن الجسم والقلق من الشكل والوزن (McLean, et al., 2015).

كما أظهرت نتائج دراسة (Duffy, 2019) أنه توجد علاقة ارتباطية بين الاستياء من صورة الجسم وتحرير الصور الذاتية، وتشير دراسة (Mingoia, et al., 2019) إلى ارتباط أنشطة اختيار الصور بمقارنة المظهر بالآخرين.

ويعزو الباحث هذه العلاقة الإيجابية بين اضطراب تشوه الجسد والتلاعب بالصور الذاتية إلى أنه قد يجد ذوي اضطراب تشوه الجسد في سلوك التلاعب بالصور ميزتين هامتين ترتبطا باضطراب تشوه الجسد، أولهما: تتعلق بالتحقق من مظاهر الاضطراب، والثانية: التخلص من القلق والتوتر المرتبط بهذا الاضطراب.

فقد يتحقق بعض الأشخاص الذين يعانون من اضطراب تشوه الجسد مرارًا وتكرارًا من شكلهم ومظهرهم من خلال التقاط صورة عن طريق الكاميرا الهاتف أو الكاميرا الرقمية، وقد يقومون بتدميرها وحذفها بعد ذلك أو التلاعب بها (Veale & Neziroglu, 2010, p.81).

فعلى مستوى التحقق من مظاهر وأعراض هذا الاضطراب، يجد الفرد فرصة جيدة في كاميرا الهاتف والصور الملتقطة به للتحقق والتدقيق والفحص المتكرر لمظهره وجسده وملامح وجهه، وهل توجد عيوب متصورة به وما مدى هذه العيوب، بل ومقارنة شكله وجسده ومظهره مع الآخرين؛ مما يؤدي إلى الانغماس في سلوك التلاعب بالصور وتحريرها هذا من جانب، ومن جانب آخر فيما يخص التخلص من التوتر والقلق المرتبط باضطراب تشوه الجسد، فالانغماس في التلاعب بالصور وتحريها ونشرها وما يرتبط بها بعد ذلك من جذب انتباه الآخرين ونيل إعجابهم واستحسانهم وتعليقاتهم وكذا تحسين الحالة الانفعالية والمزاجية، هو فرصة جيدة للتنفيس عن هذا القلق والتوتر المرتبط بهذا الاضطراب.

أما عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات الطالبات في بعد تحسين المظهر بمقياس التلاعب بالصور الذاتية وبين درجاتهن على اضطراب تشوه الجسد (الأبعاد والدرجة الكلية) فيرجع إلى وعي الطالبات بأن أي عيوب أو تشوه بالجسد أو المظهر، لا يمكن علاجها في الواقع الافتراضي من خلال تحسين المظهر عبر التلاعب بالصور الذاتية وإنما قد يتطلب إجراءات واقعية مرتبطة بالتزين أو الملبس أو حتى جراحات التجميل.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها: ينص الفرض الرابع على "تسهم مكونات التلاعب بالصور الذاتية في التنبؤ باضطراب تشوه الجسد لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بقنا " ولاختبار صحة هذا الفرض تم تحليل الانحدار المتدرج Stepwise Regression Analysis، وكانت النتيجة كما يلي:

جدول (٩)

النموذج الانحداري لمكونات التلاعب بالصور الذاتية واضطراب تشوه الجسد (المكونات والدرجة الكلية)

النموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الانحدار	٩٨٥,٦٦	١	٩٨٥,٦٦	٦٥,٥١	٠,٠٠١
البواقي	١٩٧١,٠٣	١٣١	١٥,٠٤		
الكلى	٢٩٥٦,٧	١٣٢			
الانحدار	٢٢٥٧,١٤	٢	١١٢٨,٥٧	٢٩,٣٧	٠,٠٠١
البواقي	٤٩٩٤,٠٨	١٣٠	٣٨,٤١		
الكلى	٧٢٥١,٢٣	١٣٢			
الانحدار	٣٦٧٠,٧	٢	١٨٣٥,٣	٦٩	٠,٠٠١
البواقي	٣٤٥٧٥١	١٣٠	٢٦,٥٩		
الكلى	٧١٢٨,٣	١٣٢			
الانحدار	٥٥٣٣,٩٩	٢	٢٧٦٦,٩٩	٥٤,٢٤	٠,٠٠١
البواقي	٦٦٣١,٧٧	١٣٠	٥١,٠١٤		
الكلى	١٢١٦٥,٧٧	١٣٢			
الانحدار	٤٢٩٥٥,٦	٣	١٤٣١٨,٥	٤٢,٥٧	٠,٠٠١
البواقي	٤٣٣٨٦,٦٩	١٢٩	٣٣٦,٣		
الكلى	٨٦٣٤٢,٣	١٣٢			

يتبين من الجدول السابق أن قيم "ف" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) ويعنى هذا وجود نموذج انحدار حقيقي يجمع بيانات التلاعب بالصور الذاتية (المكونات) واضطراب تشوه الجسد (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية، والجدول التالي يلخص معاملات نموذج الانحدار :

جدول (١٠)

معاملات نموذج الانحدار لمكونات التلاعب بالصور الذاتية واضطراب تشوه الجسد (المكونات والدرجة الكلية)

اضطراب تشوه الجسد	النموذج	R	R^2	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	ت	مستوى الدلالة
				B	Std. Error	β		
الانشغال بالمظهر ومحاولات	الثابت نيل إعجاب الآخرين	٠,٥٧٧	٠,٣٣٣	٧,٤١٥ ٠,٦٢٢	٠,٨٤٩ ٠,٠٥٧	- ٠,٥٧٧	٨,٧٣٧ ٨,٠٩٤	٠,٠٠١ ٠,٠٠١
مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه	الثابت الانغماس في التلاعب بالصور نيل إعجاب الآخرين	٠,٥٥٨	٠,٣١١	٨,٠٣ ٠,٥٦١ ٠,٣٨٣	١,٥٩ ٠,١٤٣ ٠,١٦٤	- ٠,٣٨١ ٠,٢٢٧	٥,٠٤ ٣,٩١ ٢,٣٣	٠,٠٠١ ٠,٠٠١ ٠,٠٥
العيوب المتصورة ومحاولات التجنب	الثابت الانغماس في التلاعب بالصور تحسين الحالة الانفعالية	٠,٧١٨	٠,٥١٥	٤,٢٤ ٠,٨٤ ٠,٤٤	١,٣١ ٠,١١ ٠,١٨	- ٠,٥٧٩ ٠,١٩٣	٣,٢٢ ٧,٣ ٢,٤٣	٠,٠٠١ ٠,٠٠١ ٠,٠١
التدقيق المتكرر للمظهر	الثابت نيل إعجاب الآخرين تحسين الحالة الانفعالية	٠,٦٧٤	٠,٤٥٥	٨,٩٧ ١,٣٧ ٠,٦١	١,٦٥ ٠,٢٦ ٠,١٩	- ٠,٤٥ ٠,٢٨	٥,٤٢ ٥,١٨ ٣,٢٣	٠,٠٠١ ٠,٠٠١ ٠,٠٠١
الدرجة الكلية	الثابت الانغماس في التلاعب بالصور نيل إعجاب الآخرين تحسين الحالة الانفعالية	٠,٧٠٥	٠,٤٩٨	٢٦,٨٧ ١,٦٩ ١,٣٩ ١,٨٦	٤,٧٤ ٠,٤٥٢ ٠,٥٣٨ ٠,٧٢٧	- ٠,٣٣٣ ٠,٢٣٩ ٠,٢٣	٥,٦٦ ٣,٧٤ ٢,٥٨ ٢,٥٥	٠,٠٠١ ٠,٠٠١ ٠,٠١ ٠,٠١

يتبين من الجدول السابق أن تغيرًا قدره الوحدة (هل مقصود بها الواحد) في متغير نيل إعجاب الآخرين يؤدى إلى تغير قدره (٠,٦٢٢) في متغير الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء لدى الطالبات، ويسهم هذا المكون وحده في تفسير (٦٢,٢٪) من التغيرات الحادثة في الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء ومعادلة الانحدار هي:

الانشغال بالمظهر ومحاولات الإخفاء = ٧,٤١٥ + (٠,٦٢٢) نيل إعجاب الآخرين

كما يمكن استخلاص معادلات الانحدار لباقي أبعاد اضطراب تشوه الجسد والدرجة الكلية كالتالي :

مقارنة المظهر بالآخرين وعدم الرضا عنه = ٨,٠٣ + (٠,٥٦١) الانغماس في التلاعب بالصور+ (٠,٣٨٣) نيل إعجاب الآخرين

العيوب المتصورة ومحاولات التجنب = ٤,٢٤ + (٠,٨٤) الانغماس في التلاعب بالصور+ (٠,٤٤) تحسين الحالة الانفعالية

التدقيق المتكرر للمظهر = ٨,٩٧ + (١,٣٧) نيل إعجاب الآخرين + (٠,٦١) تحسين الحالة الانفعالية

اضطراب تشوه الجسد = ٢٦,٨٧ + (١,٦٩) الانغماس في التلاعب بالصور + (١,٣٩) نيل إعجاب الآخرين + **(١,٨٦) تحسين الحالة الانفعالية**

ويعد تبعًا لمعادلة الانحدار السابقة أن الانغماس في التلاعب بالصور أفضل منبئ من مكونات التلاعب بالصور الذاتية باضطراب تشوه الجسد، ويسهم هذا المكون وحده في تفسير (١٦,٩٪) من التغيرات الحادثة في اضطراب تشوه الجسد، أما ثاني أفضل منبئ فهو مكون نيل إعجاب الآخرين ويسهم هذا المكون وحده في تفسير (١٣,٩٪) من التغيرات الحادثة في اضطراب تشوه الجسد، أما ثالث أفضل منبئ فهو مكون تحسين الحالة الانفعالية ويسهم هذا المكون وحده في تفسير (١٨,٦٪) من التغيرات الحادثة في اضطراب تشوه الجسد، وتتفق هذه النتيجة مع ما تم عرضه من إطار نظري وما بينته نتائج بعض الدراسات السابقة ومنها:

نتائج دراسة (long, 2019) التي تشير إلى أن التلاعب بالصور وتعديلها تسهم بشكل كبير في التنبؤ بمختلف المجالات المتعلقة بمخاوف المظهر والرضا عن الجسم ولون البشرة.

وما أكدته دراسة (Tiggemann & Zinoviev, 2019) من أن الصور الخالية من التحسينات تحمي مستخدمي إنستجرام من مخاوف المظهر والاستياء من صورة الجسم.

وما أشارت إليه نتائج دراسة (Sun, 2021) من أن استخدام تطبيقات تحرير الصور هو عامل خطر لزيادة اضطراب صورة الجسم والاتجاه نحو جراحات التجميل.

وما أظهرته نتائج دراسة (Arabyat, et al., 2022) أن الاتجاه نحو عمليات التجميل وسلوك تحرير الصور الذاتية لديه القدرة التنبؤية بأعراض اضطراب تشوه الجسد، كما أشارت النتائج إلى أن سلوك تحرير الصورة الذاتية تنبأ بمستوى أعراض تشوه الجسد حيث فسر مقدار (٧,٩٪) من التباين الكلي.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن سلوك التلاعب بالصور الذاتية أصبح شكلًا من أشكال مراقبة الجسد والمظهر وفحص الطول والوزن، كما أن تعليقات وإعجاب الآخرين تكون بمثابة تغذية

راجعة إيجابية أو سلبية لصورة الجسم ومخاوف المظهر.

كما قد تكون عملية التلاعب بالصور الذاتية محاولة لإخفاء مخاوف تشوه الجسد، ومحاولة لمواكب معايير الجمال سواء الواقعية أو الافتراضية من خلال استخدام محسنات وفلاتر الصور.

حيث يعتبر مفهوم الجمال نسبيًا داخل المجتمعات، ويمكن أن يتغير بناءً على الممارسات الثقافية والتفاعل المجتمعي مثل التعرض للمنصات الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات حرير الصور؛ مما دفع المستخدمين إلى التحقق من مظهرهم باستمرار واكتشاف العيوب في مظهرهم الافتراضي المتصور، وتكوين صور غير واقعية لصورة الجسم، واهتمام كبير بالمظهر وتفاقم عدم الرضا عن الجسد (Laughter, et al., 2023).

كما يعد التلاعب بالصور الذاتية طريقة جديدة لمقارنة الشكل والمظهر والجسد بالآخرين من الأصدقاء المقربين أو حتى بالمشاهير والنجوم؛ وهذا يسهم بشكل كبير في الاقتناع بمعايير جمال غير واقعية ومحاولة الوصول إليها أو تقليدها.

كما يتيح الانغماس في عملية تحرير الصور والتلاعب بها الوقت الكافي للانشغال بالمظهر والتدقيق في تفاصيله بما يسهم في الارتياب والقلق من هذا الجسد.

توصيات الدراسة: بناءً على ما تقدم، ومن خلال نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلى:

(١) توعية الوالدين بكيفية تكوين عادات متزنة عند أبنائهم بشأن المظهر وعدم مقارنتهم مع الآخرين، والالتزام بمعايير جمال واقعية تتمشى وقيم وعادات المجتمع.

(٢) إعداد برامج إرشادية لخفض اضطراب تشوه الجسد لدى طلاب الجامعة.

(٣) إعداد برامج وقائية لتجنب الانخراط في سلوك التلاعب بالصور الذاتية واحتمالية إدمانه.

(٤) ضرورة أن يراعى عند إعداد البرامج الارشادية لخفض اضطراب تشوه الجسد العوامل المنبئة بهذا الاضطراب؛ حيث يجب أن تتضمن جلسات عن إستراتيجيات تحسين الانفعال، تجنب الانغماس في تطبيقات التلاعب بالصور، الحد من المقارنات الاجتماعية مع الآخرين.

(٥) البحث في دوافع إجراء عمليات التجميل والتدخل بالعلاج النفسي في حال ارتباطها باضطراب تشوه الجسد.

المراجع

أسماء فتحي أحمد. (٢٠٢٠). العوامل الميتامعرفية كمنبىء باضطراب تشوه الجسد الوهمي لدى الطلبة الجامعيين دراسة سيكومترية إكلينيكية. *المجلة التربوية، (٧٠)*، ١٤٩-٢٠١.

اميرة محمد حسين (٢٠٢١). القيمة التنبؤية لاضطراب تشوه الجسد الوهمي في الشره العصبي لدى طلبة جامعة سطام بن عبد العزيز . *مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية، ٢(٢٥)*، ٦٥١-٦٨٠.

إيناس سليمان (٢٠١٦). القدرة التنبؤية لصورة الجسد والاتزان الانفعالي بإدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الاردنية.*[رسالة ماجستير غير منشورة]*، كلية التربية، جامعة اليرموك.

خولة جميل الأنصاري. (٢٠٢٠). اضطراب تشوه الجسد الوهمي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة .*مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ١٢(١)*، ٢٣٤-٢٦٩.

لينا فاروق عباس. (٢٠١١). مظاهر التشوه الوهمي للجسد وعلاقته بالقلق الاجتماع والوسواس القهري والشخصية الارتيابية لدى طلبة الجامعات، *[رسالة دكتوراه غير منشورة]*. جامعة عمان العربية.

مجدي محمد الدسوقي. (٢٠٠٦). *اضطرابات صورة الجسم، الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج* (سلسلة الاضطرابات النفسية ٢)، مكتبة الانجلو المصرية .

هوارية بوراس (٢٠١٧). علاقة كل من الكمالية والمخططات الذاتية بأعراض اضطراب تشوه الجسد لدي عينة من طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح – ورقلة . *[رسالة ماجستير غير منشورة]*. جامعة قاصدي مرباح – ورقلة.

Abbas, L., & Dodeen, H. (2022). Body dysmorphic features among Snapchat users of "Beauty-Retouching of Selfies" and its relationship with quality of life. *Media Asia, 49(3),* 196-212.

Agrawal, H., & Agrawal, S. (2021). Impact of social media and photo-editing practice on seeking cosmetic dermatology care. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology, (14),*1377-1385.

Al-Barashdi, H., Bouazza, A., & Jabur, N. (2015). Smartphone addiction among university undergraduates: a

literature review. *Journal of Scientific Research & Reports, 4 (3),* 210-225.

Alsharif, A. A., Alsaleh, F. S., & Alshamsi, M. N.(2022). Examining the effect of snapchat filters on the increase of cosmetic procedures in the uae. *International Journal of Science Academic Research, 3(6),* 3917-3925.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*,(5thed.TR). American Psychiatric Association.

Arabyat, R., AL-Shraifeen, A., al-amri, M. A., & Almousa, N. (2022). Predictive ability of the attitude towards plastic surgeries and self–image editing behavior of symptoms of body dysmorphic disorder among university students. *Current Psychology*, 1-11. https://doi.org/10.1007/s12144-022-02933-2

Awais, S., Toor, S. I., & Raza, F. (2022). Psychosocial correlates of profile pictures editing and perceived self-image, body satisfaction among social media consumers. *Pakistan Journal of Social Research, 4(03),* 228-235.

Bavikatty, A. (2022). TikTok, body image, and eating behavior: an analysis of college-age women *[Doctoral dissertation]*. University of Michigan

Beos, N., Kemps, E., & Prichard, I. (2021). Photo manipulation as a predictor of facial dissatisfaction and cosmetic procedure attitudes. *Body Image, 39,* 194-201.

Chae, J. (2017). Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison. *Computers in Human Behavior, 66,* 370-376.

Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: Point of issue Addiction. *Society for the Study of Addiction, 105(2),* 373-4.

Duffy, K. (2019). Picture, edit, post, repeat: photo editing, social media, body image and personality variables *[Doctoral dissertation]*, Middle Tennessee State University.

Felig, R. N. (2020). Editing the self away: The effects of photo manipulation on perceptions of the self. *[Master dissertation]* University of South Florida.

Gioia, F., McLean, S., Griffiths, M. D., & Boursier, V. (2021). Adolescents' selfie-taking and selfie-editing: A revision of the photo manipulation scale and a moderated mediation model. *Current Psychology,* 1-17.

Hashem, R. E. S. M., Hassan, G. A., El-Sheikh, M. M., Hassan, H., & Azzam, L. A. B. I. (2022). Selfie phenomenon among a sample of Egyptian university students: rate and psychiatric correlates. *Middle East Current Psychiatry, 29(1),* 103.

Hill, P. K. (2022). Instagram ideals: college women's body image and social comparison. *[Masters Theses]*. University of Tennessee.

Lau, G. S. J., & Idang, J. (2022). The Relationship Between Selfie-Editing, Self-Esteem, And Social Appearance Anxiety Among University Students. *International Journal of Advanced Research in Future Ready Learning and Education, 26(1),* 1-8.

Laughter, M. R., Anderson, J. B., Maymone, M. B., & Kroumpouzos, G. (2023). Psychology of aesthetics: beauty, social media, and body dysmorphic disorder. *Clinics in Dermatology*.319, https://doi.org/10.1016/

Lee, M., & Lee, H. (2021). Social media photo activity, internalization, appearance comparison, and body satisfaction: The moderating role of photo-editing behavior. *Computers in Human Behavior,* 114, https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106579.

Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Giffiths, S., Muray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me, my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body Image, 28,* 39-43.

Long, A. (2019). # NoFilter: Examining the Relationship Among Online Photo Manipulation and Mental Health Variables of African American Women *[Doctoral dissertation]*. University of Houston.

Maharani, B. M., Hawa, B. C. N., & Devita, P. T. (2020). The Role of Photo Editing in Instagram Towards the Body Image Among Female Teenagers. *AJMC Asian Journal of Media and Communication), 4(1)*.49-56.

Malfasari, E., Aprilyanti, H., Devita, Y., Herniyanti, R., & Putra, I. D. (2020). Use of photo edit application with students'body image. *Research of Applied Science and Education, 14(4),* 362-366.

Margalit, M. (2010). Loneliness Conceptualization. In *Lonely Children and Adolescents (pp. 1-28)*. New York ,Springer.

Matsumoto, D. E. (2009). *The Cambridge dictionary of psychology.* Cambridge University Press.

McComb, S. E., Gobin, K. C., & Mills, J. S. (2021). The effects of self-disclaimer Instagram captions on young women's mood and body image: The moderating effect of participants' own photo manipulation practices. *Body image, 38,* 251-261.

McGovern, O., Collins, R., & Dunne, S. (2022). The associations between photo-editing and body concerns among females: A systematic review. *Body Image, 43,* 504-517.

McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders, 48(8),* 1132-1140.

Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Gleaves, D. H., & Wilson, C. (2019). The relationship between posting and photo manipulation activities on social networking sites and internalization of a tanned ideal among Australian adolescents and young adults. *Social Media Society, 5(1),* 1-10.

Mustafa, S., & Akram, M. (2022). Self-Consciousness, Self-Objectification, and Social Anxiety as Predictors of Photo Editing Behavior among Emerging Adults. *Human Behavior and Emerging Technologies,1-9* .

O'Neill, D. (2021). Investigating the relationship between social media and photo-editing on anxiety, depression and self-esteem *[Doctoral dissertation],* Dublin, National College of Ireland).

Oppong, D., Adjaottor, E. S., Addo, F. M., Nyaledzigbor, W., Ofori-Amanfo, A. S., Chen, H. P., & Ahorsu, D. K. (2022,). The mediating role of selfitis in the associations between self-esteem, problematic social media use, problematic smartphone use, body-self appearance, and psychological distress among young ghanaian adults. *In Healthcare, 10(12),* 2-15.

Pham, H. C., Nguyen, L., Vu, T. A., & Tran, P. (2022). Body image esteem and photo manipulation among social media users. *Acta Informatica Pragensia, 11(1)*, 62-79.

Rowland, M. (2022). Online Visual Self-Presentation: Augmented Reality Face Filters, Selfie-Editing Behaviors, and Body Image Disorder. *Journal of Research in Gender Studies, 12(1),* 99-113.

Shetty, H.(2019). Effects of photo manipulation on the self-esteem of adolescence. *International Journal for Psychology and Social Sciences*, 3(6), 66-79

Simon, J. (2020). Mirroring. In David A. Leeming(ed.) *Encyclopedia of Psychology and Religion (pp. 1491-1496).* Springer International Publishing.

Stefanone, M. A., Yue, Z., & Toh, Z. (2019). A social cognitive approach to traditional media content and social media use: Selfie-related behavior as competitive strategy. *New Media & Society, 21(2)*, 317-335.

Stewart, V. T. (2019). Self-discrepancy, Instagram photo manipulation, and negative romantic relationship outcomes *[Doctoral dissertation],* The Florida State University.

Sun, M. D., & Rieder, E. A. (2022). Psychosocial issues and body dysmorphic disorder in aesthetics: Review and debate. *Clinics in Dermatology, 40(1),* 4-10.

Sun, Q. (2021). Selfie editing and consideration of cosmetic surgery among young Chinese women: The role of self-objectification and facial dissatisfaction. *Sex Roles, 84(11-12)*, 670-679.

Thiele, J. S., & Hamalian, G. (2015). Prognosis and the effect of body dysmorphic disorder on life.In Neelam A. Vashi (Ed.*) Beauty and Body Dysmorphic Disorder: A Clinician's Guide, (pp.177-189)*. Springer

Tiggemann, M. (2022). Digital modification and body image on social media: Disclaimer labels, captions, hashtags, and comments. *Body Image, 41,* 172-180.

Tiggemann, M., & Zinoviev, K. (2019). The effect of# enhancement-free Instagram images and hashtags on women's body image. *Body Image, 31*, 131-138.

Türk, C. B., Maymone, M. B., & Kroumpouzos, G. (2023). Body dysmorphic disorder: a critical appraisal of diagnostic, screening, and assessment tools. *Clinics in Dermatology.* https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2023.03.001

VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.

Veale, D., & Neziroglu, F. (2010). *Body dysmorphic disorder: A treatment manual*. John Wiley & Sons.

Vendemia, M. A., & DeAndrea, D. C. (2021). The effects of engaging in digital photo modifications and receiving favorable comments on women's selfies shared on social media. *Body Image, 37,* 74-83.

Wang, D. (2019). A study of the relationship between narcissism, extraversion, body-esteem, social comparison orientation and selfie-editing behavior on social networking sites. *Personality and Individual Differences, 146,* 127-129.

Wang, R., Yang, F., & Haigh, M. M. (2017). Let me take a selfie: Exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. *Telematics and Informatics, 34(4),* 274-283.

Waqar, L., Mazhar, A. F., Rafique, M., & Rehman, M. (2022). Impact of use of social applications and appearance-related consciousness on body dysmorphic disorder symptoms and lower self-esteem among females. *Journal of Pakistan Psychiatric Society, 19(04)*. Retrieved from https://jpps.pk/index.php.

Wick, M. R. (2019). Self-Photo Editing and Its Effect on Eating Disorder Risk in College Students *[Doctoral dissertation],* The Florida State University.

World Health Organization. (2018). *Mental, behavioural or neurodevelopmental disorders. International classification of diseases for mortality and morbidity statistics*. World Health Organization

Xiao, L., Chu, D., Wang, F., & Yang, Y. (2021). Editing the self in pictures: Selfie editing promotes self-objectification among Chinese. *Current Psychology,* 1-13. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02327-w