

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات لنيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبة:

مدبوب أية

صورة الجسد لدى المراهقة المدمنة على  
مواقع التواصل الاجتماعي  
دراسة عيادية لـ3 حالات بنثوية عبد الرحمان الكواكبي

تاريخ المناقشة: 2023/06/19

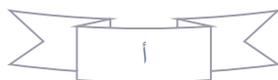
لجنة المناقشة مكونة من:

|              |                         |                  |
|--------------|-------------------------|------------------|
| رئيسا        | جامعة قاصدي مرباح ورقلة | أ.د. وازي طوس    |
| مناقشا       | جامعة قاصدي مرباح ورقلة | أ.د. طالب حنان   |
| مشرفا ومقررا | جامعة قاصدي مرباح ورقلة | أ.د. شهرزاد نوار |

الموسم الجامعي: 2023/2022

## شكر وتقدير:

الحمد لله الذي انعم عليا بفضله وإحسانه، و الصلاة و السلام على خير المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة و أزكى التسليم  
والحمد لله الذي أعانني ووفقني في انجاز هذا العمل المتواضع  
وعملا بقول الرسول صل الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"  
اشكر والداي وكلمة الشكر بحقهم قليل على كل ما قدماه من اجلي فقد  
كانا عوننا لي وسندي الأول بعد الله حفظكما لي الرحمان وأطال في  
أعماركما والى أخواتي حفظهن الله لي  
أتوجه بخالص الشكر و التقدير إلى أستاذتي المشرفة "الدكتورة نوار شهرزاد"  
على كل ما قدمته لي في انجاز هذا العمل ولم تبخل علي بتوجيهاتها  
ومعلوماتها القيمة للوصول لهذا العمل بهذا الشكل فجزاها الله عني خير  
جزاء وجعل كل معلومة قدمتها لي زيادة في حسناتها ورفعته في دراجاتها.  
كما يسعدني أن أتقدم بالشكر للسادة الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة كل  
باسمه لقبولهم مناقشة مذكرتي، كما أتقدم بالشكر إلى كل أستاذتي في  
مشواري الدراسي من البداية إلى وصولي إلى هذه الرتبة في طلب العلم  
وفي الأخير تخصيصا لا تأخيرا اشكر كل من قدم لي يد العون في انجاز هذه  
المذكرة ولم يبخل علي فجزاهم الله عني خير جزاء



## ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على صورة الجسد لدى 3 حالات من المراهقات المدمنات على

مواقع التواصل الاجتماعي من خلال طرح التساؤلات:

- ما طبيعة صورة الجسد لدى المراهقة المدمنة على مواقع التواصل الاجتماعي؟

- هل تساهم العلاقات الوالدية في تدني صورة الجسد؟

ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعنا المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة ، حيث تم تطبيق المقابلات

العيادية نصف الموجهة واختبار رسم الشخص لكارين ماكوفر 1949 ومقياس اضطراب صورة الجسد

لمجدي محمد الدسوقي(2004) ومقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لبسمة حسين عيد يونس

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تعاني المراهقات المدمنات على مواقع التواصل من صورة جسد سلبية .

- لا تساهم العلاقات الوالدية في تدني صورة الجسد

**الكلمات المفتاحية:**صورة الجسد، المراهقة، المراهقة المدمنة على مواقع التواصل الاجتماعي

### **Study Summary:**

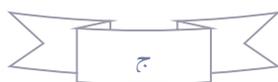
The current study aims to explore body image among three cases of teenage girls addicted to social media. It is formulated through the following questions:

1. What is the nature of body image among teenage girls addicted to social media?
2. Does parental relationship contribute to negative body image?

To achieve the study's objectives, a clinical approach based on a case study was followed. Semi-structured interviews were conducted, along with the administration of Karen Machover's Person Drawing Test (1949), Mohamed El-Desouki's Body Image Disturbance Scale (2004), and Basma Hussein Eid Younis' Social Media Addiction Scale. The study yielded the following results:

1. Teenage girls addicted to social media suffer from negative body image.
2. Parental relationships do not contribute to negative body image.

**Keywords:** Body image, adolescence, teenage girls addicted to social media



| الصفحة                            | المحتويات                               |
|-----------------------------------|---|
| أ                                 | شكر وتقدير                              |
| ب                                 | ملخص الدراسة باللغة العربية             |
| ج                                 | ملخص الدراسة باللغة الأجنبية            |
| د- و                              | قائمة المحتويات                         |
| ز                                 | قائمة الجداول                           |
| ح                                 | قائمة الملاحق                           |
| 3-2                               | مقدمة                                   |
| <b>الفصل الأول: تقديم الدراسة</b> |   |
| 7-5                               | 1- مشكلة الدراسة                        |
| 7                                 | 2- تساؤلات الدراسة                      |
| 8                                 | 3- فرضيات الدراسة                       |
| 8                                 | 4- أهداف الدراسة                        |
| 8                                 | 5- أهمية الدراسة                        |
| 8                                 | 6- حدود الدراسة                         |
| 9                                 | 7- التعاريف الإجرائية                   |
| <b>الفصل الثاني: صورة الجسد</b>   |   |
| 11                                | تمهيد                                   |
| 12-11                             | 1- تعريف صورة الجسد                     |
| 14-13                             | 2- المفاهيم ذات الصلة بمفهوم صورة الجسد |

|    |                    |
|----|--------------------|
| 15 | 3-أهمية صورة الجسد |
|----|--------------------|

|  |   |
|--|---|
| 16   | 4-أنواع صورة الجسد                            |
| 18-17  | 5-مكونات صورة الجسد                           |
| 20-18  | 6-أبعاد صورة الجسد                            |
| 21-20  | 7-الرضا عن صورة الجسد لدى الفتيات المراهقات   |
| 21   | خلاصة الفصل                                   |
| <b>الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية</b> |   |
| 23   | تمهيد   |
| 23   | 1-منهج الدراسة                                |
| 24   | 2-الدراسة الاستطلاعية                         |
| 25   | 3-خصائص مجموعة الدراسة                        |
| 25   | 4-أدوات الدراسة                               |
| 25   | 4-1-مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي |
| 28-25  | 4-2-المقابلة العيادية النصف موجهة             |
| 28   | 4-3-مقياس صورة الجسد                          |
| 30-28  | 4-4-اختبار رسم الشخص                          |



|   |  |
|---|--|
| 30  | 5-الخصائص السيكومترية                  |
| 30  | 6-إجراءات الدراسة الأساسية             |
| 31  | خلاصة                                  |
| <b>الفصل الرابع: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة</b> |  |
| 33  | 1-عرض نتائج الحالات                    |
| 39-33   | 1-1-عرض نتائج الحالة الأولى            |
| 45-40   | 1-2-عرض نتائج الحالة الثانية           |
| 50-45   | 1-3-عرض نتائج الحالة الثالثة           |
| 50  | 2-عرض ومناقشة وتفسير فرضيات الدراسة    |
| 53-50   | 2-1-عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى  |
| 53  | 2-2-عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية |
| 55  | خاتمة                                  |
| 61-57   | قائمة المراجع                          |
| 75-63   | الملاحق                                |

| رقم الصفحة | عنوان الجدول                                 | رقم الجدول     |
|------------|--|----------------|
| 30         | خصائص مجموعة الدراسة                         | الجدول رقم(01) |
| 74-46      | التحليل الكمي لمضمون المقابلة الحالة الأولى  | الجدول رقم(02) |
| 47         | نتيجة الحالة الأولى في مقياس صورة الجسد      | الجدول رقم(03) |
| 54         | التحليل الكمي لمضمون المقابلة الحالة الثانية | الجدول رقم(04) |
| 55         | نتيجة الحالة الثانية في مقياس صورة الجسد     | الجدول رقم(05) |
| 62         | التحليل الكمي لمضمون مقابلة الحالة الثالثة   | الجدول رقم(06) |
| 62         | نتيجة الحالة الثالثة في مقياس صورة الجسد     | الجدول رقم(07) |
| 64         | يمثل نتائج الدراسة                           | الجدول رقم(08) |

مقلمة

تعتبر صورة الجسد من أهم المواضيع في علم النفس والذي استدعى اهتمام العديد من العلماء الذين عملوا على دراسته مع العديد من المتغيرات النفسية الأخرى لمعرفة أهميته في حياة الفرد ودوره الكبير و المهم في بناء شخصية الفرد.

فصورة الجسد Body Image هي تلك التصورات والأفكار الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه سواء كانت إيجابية أو سلبية فهناك العديد من العوامل التي تؤثر في تشكل هذه الصورة منها العوامل البيئية المحيطة بالفرد كالأُسرة، والأصدقاء، مواقع التواصل أو عوامل خاصة بالشكل الخارجي للفرد، ومن بين أكثر الفئات اهتماما بصورة الجسد هن فئة المراهقات لما تملكه هذه الفئة من خصوصية وحساسية حيث تتعرض الفتيات إلى العديد من التغيرات الجسدية والنفسية والفيزيولوجية والتي تستدعي انشغال الفتاة بمظهرها وصورتها الجسمية فخلال هذه المرحلة تقيم المراهقة جسمها وتقارنه مع غيرها ولاسيما في وقتنا الحالي بانتشار مواقع التواصل في شتى مجالات الحياة وعدم قدرة الفتيات الاستغناء عنها حيث وضع مطورو هاته البرامج كل ما يجعلها ادمانية من شكل وسرعة وجاذبية فتكون الفتاة المراهقة أسيرة لهذه المواقع، فاعلب المراهقات تتعرض يوميا من خلال مواقع التواصل إلى العديد من الصور والفيديوهات لأجساد فتيات يمتلكن الجسم المثالي من الناحية الجسمية والشكلية مما يؤثر عليها بشكل أو بآخر فان كان جسدها يتناسب أو قريب من مقاييس الجسم المثالي بالنسبة لها فإنها تصبح أكثر رضا وتقبل لصورة جسدها وتملك الصورة الإيجابية وعلى العكس أن كان معايير جسدها بعيدة عن مقاييس الجسم المثالي بالنسبة لها فتملك الصورة السلبية وينخفض رضاها وتقديرها لذاتها .

ومن هنا جاء موضوع دراستنا "صورة الجسد لدى المراهقات المدمنات على مواقع التواصل الاجتماعي

اشتملت الدراسة على جانبين: الجانب الأول نظري وجانب الثاني ميداني.

**الجانب النظري:** يتكون من فصلين:

**الفصل الأول:** والذي اشتمل على تقديم الدراسة وتم التطرق من خلاله إلى مشكلة الدراسة، وتساؤلاتها،

الفرضيات الأهمية و الأهداف الدراسة، التعاريف الإجرائية وحدود الدراسة.

**الفصل الثاني:** تناولنا موضوع صورة الجسد بداية بالتعريف وبعض المفاهيم المرتبطة به، أهميته وأنواعه،

المكونات والأبعاد وفي الأخير الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقات.

**الجانب الميداني:** يتكون من فصلين:

**الفصل الثالث:** وتضمن إجراءات الدراسة الميدانية من خلال المنهج المتبع في الدراسة ومجتمع الدراسة

والأدوات المستخدمة.

**الفصل الرابع:** خصص لعرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

وفي الأخير تضمنت الدراسة خاتمة وقائمة المراجع و الملاحق التي استعملناها في الدراسة.

## الفصل الأول: تقديم الدراسة

1/ مشكلة الدراسة

2/ تساؤلات الدراسة

3/ فرضيات الدراسة

4/ أهداف الدراسة

5/ أهمية الدراسة

6/ حدود الدراسة

7/ التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

## 1- مشكلة الدراسة:

يعرف العالم في الآونة الأخيرة تطورا هائلا وغير مسبوق في تكنولوجيا الاتصال عمل على إنتاج وسائل جديدة في التواصل، أدت لإحداث تغيير كبير في حياة الأفراد فبعد ظهور الانترنت ووصولها للعالم بأسره، أصبح بالإمكان تبادل فيها الأفكار والآراء والمعارف، وكذا الظهور المتزامن للهواتف الذكية وما تحتويه من تطبيقات ووسائل تواصل التي انتشرت بشكل واسع مما أدى إلى زيادة عدد مستخدميها على مستوى العالم. إلا أن هذه الوسائل غزت جميع مظاهر الحياة وأحدثت تغييرات جذرية في مختلف مجالات حياة الإنسان وكذا التفاعلات الاجتماعية فقد عملت على استبدال اللقاءات الحضرورية والتفاعلات الاجتماعية وجها لوجه بالتفاعل والنشاط على ما يسمى بمواقع التواصل الاجتماعي، والتي ينشأ الفرد من خلالها مجتمعه الافتراضي يتبادل فيه المعلومات والأفكار والرسائل وكذا المعلومات والمعارف والثقافة، وهذا إذا ما تم استعماله بالشكل الايجابي.

أما إذا لم تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مناسب وزيادة عن المعدل المقبول الذي أنشأت من اجله فانه قد تدخل في الدائرة السوداء التي تضعه فيها هذه المواقع حيث تجعل مستخدميه أسرى لها وتستنزف طاقتهم ووقتهم فلا يستطيع الفرد التقليل أو التوقف عن تصفح الفيسبوك و الانستجرام

والوتساب ... وهذا ما بينه فانسون (2010) في دراسته عن اثر الشبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية حيث أظهرت أهم نتائج هذه الدراسة أن أكثر من نصف الأشخاص البالغين الذين يستخدمون موقع الفيسبوك و بيبو واليوتيوب قد اعترفوا بأنهم يقضون أوقات أطول على شبكة الانترنت من ذلك الوقت الذي يقضونه مع أصدقائهم الحقيقيين أو مع أفراد أسرهم. وأظهرت الدراسة أنهم يتحدثون بصورة اقل عبر الهاتف ولا يشاهدون التلفاز كثيرا ويلعبون عددا اقل من العاب الكمبيوتر ويرسلون كمية

من الرسائل النصية وكذلك البريدية، وقد بينت الدراسة أن نحو ( 53% ) من اللذين شاركوا في الدراسة المسحية، بان شبكات التواصل الاجتماعي على شبكة الانترنت تسببت بالفعل في تغيير أنماط حياتهم.

( بسمه حسين عيد يونس 2016، ص 82-83)

أن هذه الوضعية قد تدفع بالمراهق إلى تجاهل الأنشطة والدراسة والعمل والواجبات المهمة مع ظهور أعراض انسحابية عندما يبتعد عن مواقع التواصل وتفضيل هذا العالم الافتراضي بدلا من التواصل مع الأفراد المحيطين به، فمواقع التواصل الاجتماعي بها كل المواصفات التي تجعلها منها إدمانية من تجديد وحدثة وجاذبية وسرعة بحيث يجذب إليها كل فئات المجتمع وبالأخص فئة المراهقين، الذين يصنفون ضمن أعلى النسب استخداما واستهدافا لمواقع التواصل الاجتماعي ومن أكثرها تأثرا بما ينشر على المواقع من معلومات متنوعة وكثيرة، و نظرا لحساسية مرحلة المراهقة والتغيرات العديدة التي تحدث فيها، أصبح المراهق يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي في كل الأماكن وبكثرة مما أدى إلى تغيير كبير في حياته اليومية من تفاعلاته مع الأشخاص وعلاقاته معهم، والمراهق بطبعه فضولي محب لاكتشاف الأشياء الغامضة، فتكون البداية بالتجريب والفضول والاكتشاف بما يحدث داخل هذه المواقع وكذلك بغية الانسجام والتوافق مع الجماعة التي ينتمي إليها ثم تليها المتابعة ثم محاولة الإحاطة بكل التفاصيل فنجدته ينعزل في غرفته ولا يستطيع مفارقة جهازه وقد يترك العديد من المهام والواجبات المهمة وقضاء وقت طويل على مواقع التواصل الاجتماعي.

والملاحظ أيضا أن المراهق قد يتأثر بمواقع التواصل الاجتماعي بمشاهير وممثلين ومؤثرين فيبدأ بمتابعتهم على كل منصات التواصل وتتبع جميع تفاصيل حياتهم إلى أن يصل مرحلة التقليد في كل تفاصيل الحياة من حيث الكلام واللبس والتعامل وهذا يكون عند المراهقات أكثر، فالمرهقات في هاته

المرحلة يصبح لديها اهتمام كبير بالجسم والشكل الخارجي وعند مشاهدتها وتتبعها لمواقع التواصل الاجتماعي وإدمانها عليها تؤثر بشكل غير واعي على صورة جسدها خاصة عند متابعتها للممثلات والمؤثرات فهاته المواقع تعمل على ترسيخ في ذهن الفتاة المراهقة صورة مثالية لجسم المرأة فكما هو متوارث في المجتمع وما يروج له من معايير الجسم صعبة التحقيق وكلها تكون مرفقة بتعديلات كثيرة ليصبح جسم المرأة طويلا ورشيقا وجذابا وهذا ما بينته دراسة هاوكنز وآخرون (2004) التي أجريت على 145 طالبة جامعية واستهدفت اثر مشاهدة صورة تمثل نماذج نحيفة على مشاعر المرأة وتقديرها عن ذاتها ورضاها عن صورة جسدها، تم فيها تعريض الطالبات لمشاهدة صور في مجالات ذات انتشار واسع تحتوي أما صورا لأجساد نسائية نحيلة أو صورا محايدة أظهرت الدراسة أن التعرض للصورة النحيلة أدى إلى تراجع الرضا عن الجسد بدرجة دالة وكذلك تسجيل درجة مرتفعة على مقياس الحالة السلبية للمزاج وتدني تقبل الذات

(نايف فدعوس، مهدي محمد، 2011، ص396)

في هذه الوضعية تحاول المراهقة أن تقارن نفسها بالصور عن المرأة المثالية في مواقع التواصل الاجتماعي فلا يمكنها التمييز في هاته المرحلة بين ما يعرض على مواقع التواصل وما هو واقع فتتغير نظرتها لصورة جسدها وبالتالي تؤثر على تقديرها لذاتها وهذا ما بينته دراسة حمزاوي زهية (2016) حول صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات لدى المراهق هدفت إلى معرفة إذا كانت صورة الجسد تؤثر في التنبؤ عن تقدير الذات عند المراهق حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت العينة من (579 تلميذ وتلميذة) تتراوح أعمارهم من 14 إلى 20 سنة حيث طبقت مقياس تقدير الذات ومقياس صورة الجسد

واستخدمت المنهج العيادي معتمدة على المقابلة العيادية و اختبار تفهم الموضوع وقد أظهرت النتائج أن صورة الجسد تؤثر على تقدير الذات للمراهق. (حمزاوي زهية، 2017، ص4)

وكذلك قد تحاول المراهقة تغيير شكلها خاصة إذا كانت هناك صفة لا تحبها في جسدها كزيادة في الوزن أو عيب خلقي ككبر الأنف أو يكون لديها جسم نحيل، فتننتج عن ذلك مراقبة الذات وتتغير فكرتها عن مظهرها الشخصي، وقد تؤدي إلى العديد من المشكلات النفسية واضطراب في السلوك مثل الأرق والعزلة عن العالم الخارجي للهروب من الواقع، ومن أهم الاضطرابات وأكثرها بروزا وارتباطا بصورة الجسم اضطرابات الأكل، فقد بينت دراسة كل من بونيل وجورني ووالبرن (1992) التي أجريت بهدف فحص العلاقة بين شكل الجسم واضطرابات الأكل لدى الفتيات المراهقات، أن أفراد مجموعة الشره العصبي كن أكثر المجموعات اللاتي يعانين من عدم الرضا عن شكل الجسم، (عبد الله المهايبة، يسرى الحمدان، 2021، ص197).

من خلال ما سبق ذكره جاءت الدراسة الحالية للتعرف على صورة الجسد لدى المراهقات المدمنات على مواقع التواصل الاجتماعي من خلال طرح التساؤلات التالية:

## 2/تساؤلات الدراسة:

- 1- ما طبيعة صورة الجسد لدى المراهقات المدمنات على مواقع التواصل الاجتماعي؟
- 2- هل تساهم العلاقة الوالدية في تدني صورة الجسد لدى المراهقة المدمنة على مواقع التواصل الاجتماعي؟

## 3/ فرضيات الدراسة :

- 1- تعاني المراهقات المدمنات على مواقع التواصل الاجتماعي من صورة سلبية عن الجسد.
- 2- تساهم العلاقة الوالدية في تدني صورة الجسد.

4/أهداف الدراسة:

1- التعرف على طبيعة صورة الجسد لدى المراهقة المدمنة على مواقع التواصل الاجتماعي.

5/أهمية الدراسة:

1- تناول متغير صورة الجسد.

2- كما تظهر أهمية الدراسة في الفئة المستهدفة ألا وهي المراهقات لأنهم أكثر اهتماما بصورة الجسد وأكثر تأثرا وحساسية.

3- تكمن أهمية هذه الدراسة بالاهتمام بمرحلة المراهقة نظرا لحساسية هذه المرحلة وأنها تحتاج لرعاية خاصة والاهتمام بالمشاكل التي تراودها فيما يخص صورة الجسد وخصصنا المراهقات.

4- تدعيم الجانب النظري بإضافة علمية حول متغير صورة الجسد.

5- إمكانية توظيف نتائج الدراسة في تطوير برامج إرشادية ووقائية وعلاجية تعالج مشكلة الدراسة وتغير النظرة الخاطئة لدى المراهق.

6/حدود الدراسة:

6-1-الحدود البشرية: تتكون مجموعة الدراسة من 03 حالات تشمل مراهقات مدمنات على مواقع التواصل الاجتماعي وبتراوح سنهن 16-18 سنة.

6-2-الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة في الفترة الممتدة ما بين فيفري 2023 إلى افريل 2023 من الموسم الجامعي

2023/2022

6-3- الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة بثانوية عبد الرحمان الكواكبي بمدينة تڤرت.

### 7/التعاريف الإجرائية:

7-1- صورة الجسد: هي التصور أو الفكرة الذهنية التي تكونها الفتاة المراهقة سواء عن جسدها سواء كانت ايجابية أو سلبية وتتأثر هذه الصورة بالعديد من العوامل منها الخارجية والنفسية والتي تقاس إجرائيا بمجموع الدرجات التي تحصل عليها المراهقات على مقياس اضطراب صورة الجسد لمجدي محمد الدسوقي ومن خلال تحليل محتوى اختبار رسم شخص لكارين ماكوفر المستعملين في هذه الدراسة.

7-2- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: هو استخدام مواقع التواصل لساعات طويلة و الحاجة القهرية لاستخدامها فلا يستطيع تقليل أو إيقاف تصفحه لمواقع التواصل والتي تجعل الفرد يتجاهل كل الأعمال المهمة والتي تؤثر على حياة الفرد، ويقاس بالدرجة الكلية لأفراد العينة الذين تحصلوا على درجة مرتفعة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لبسمة حسين عيد يونس المستعمل في هذه الدراسة.

7-3- المراهقة: هي مرحلة من مراحل النمو تكون بين الطفولة والرشد تتسم بالكثير من التغيرات الجسمية أو النفسية أو الاجتماعية وفيها تتكون شخصية الفرد وهي الفتاة البالغة من العمر 16-18 سنة.



## الجانب النظري

الفصل الثاني: صورة الجسد

1- تعريف صورة الجسد

2- مفاهيم ذات صلة بمفهوم صورة الجسد

3- أهمية صورة الجسد

4- أنواع صورة الجسد

5- مكونات صورة الجسد

6- أبعاد صورة الجسد

7- الرضا عن صورة الجسد لدى الفتيات المراهقات

## تمهيد:

تعتبر صورة الجسد صورة ذهنية يضعها الفرد عن جسده وتقبله ورضاه عنه أو عدم رضاه، وهي التي تحدد سلوكياته وشخصيته، فالمرهقين هم أكثر فئة اهتماما بصورة الجسد نظرا للتغيرات الجسدية المصاحبة في هذه المرحلة فيشعر المراهق بنقص الثقة بشكله الخارجي كما أن للتطور الكبير الحاصل في الإعلام ومواقع التواصل دور في تدني ثقة المراهق بجسده الذي وضع معايير للجسم المثالي حيث جعله ينظر لجسده ومدى تطابقه مع هذه المعايير وما مدى تقبل صورته الجسدية. وغالبا ما تزداد الصورة السلبية للجسد في مرحلة المراهقة.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف صورة الجسد أهميتها أنواعها مكوناتها و أبعادها والرضا عن صورة الجسد لدى الفتيات المراهقات.

## 1/تعريف صورة الجسد:

1-يعرف كمال الدسوقي (1988):أنها الصورة أو التصور العقلي الذي عند المرء عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو في الحركة في أي لحظة، وهي مستمدة من الإحساسات الباطنة وتغيرات الهيئة والاحتكاك بالأشخاص والأشياء في الخارج، والخبرات الانفعالية والخيالات.

2-ويذهب فيشر(1990) إلى أن صورة الجسد هي صورة شعورية أو لا شعورية وهي تعكس التأثير المتحد والمجتمع للبنية الجسمية الواقعية والوظيفية و الخبرة والتجربة المبكرة والمستمرة والمرتبطة بالجسم، وكذلك تعكس الاستجابة الاجتماعية المستمرة مدى الحياة لهيئة الجسم والقيم الاجتماعية الثقافية المثالية فيما يتعلق بالجسم. (سامية محمد، 2008،ص6)

3- ويذكر حسين فايد (1999) أن صورة الجسد تعنى "الاهتمامات بوزن وشكل الجسم المنغرس في خبرات الحياة لدى الإناث المراهقات، وتتمثل هذه الاهتمامات في النحافة كصفة جيدة للحياة ، وعدم الرضا عن زيادة الوزن والقلق من زيادة الوزن ، والإفراط في الطعام، مقابل الجاذبية الجسمية ، وإنقاص الوزن مقابل رسائل بين شخصية عن النحافة". (سامية محمد، 2008، ص7)

4- ويعرفها ألبرتسون **Albertson (2003)** أنها "ظاهرة متعددة الأبعاد، فليست فقط تتضمن الخصائص الجسمية المتعددة ، مثل الوزن ومظاهر الوجه والتنسيق، لكن تتضمن الخبرات والتجارب الانفعالية والمعرفية لجسم الفرد". (سامية محمد، 2008، ص6-7)

5- وحسب القاموس الموسوعي في علوم النفسية و السلوكية: تعرف صورة الجسد بأنها: الصورة التي يكونها الشخص عن جسمه ككل، والتي تشمل كلا من خصائصه البدنية أو الوظيفية - الجسم المدرك- واتجاه الشخص نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم) ويطلق عليه أيضا هوية الجسم. (عن صديق احمد، 2019، ص69 عن فاندنبوس، 2015، ص194).

6- وتعرف صورة الجسد في قاموس علم النفس و التحليل 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 جمعي وصورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية فهي المسألة الأساسية في تكوين الشخصية. (عن صديق احمد، 2019، ص69 عن طه وآخرون، 2003، ص254)

7- ويركز شيلدر على صورة الجسد بأنها صورة جسمنا التي نكونها في ذهاننا والتي لها أهمية كبيرة في تكوين شخصيتنا (احمد الهام يونس ، 2020، ص571).

نستخلص من التعاريف السابقة أن صورة الجسد هي:

- الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه.

- نستمدّها من الإحساسات الباطنة وما نعتقده عن نظرة الآخر لنا.

- صورة الجسد متعددة الأبعاد ولا تخص الجانب الجسمي فقط بل تتضمن التجارب و الخبرات الانفعالات

المعرفية لجسم الفرد

- صورة الجسد لها دور في تكوين شخصية الفرد وهويته .

## 2/ بعض المفاهيم المرتبطة بمفهوم صورة الجسد:

يستعمل مفهوم صورة الجسد أحيانا كشبه مرادف لمجموعة من المفاهيم مثل: مخطط الجسد

وصورة الذات، وهذا للتقارب النظري الشديد بين هذه المفاهيم وصورة الجسد، سواء من حيث التقارب في

الترتيب البنائي الزمني أو تعلقهم بموضوع مشترك (جسد)، لكن رغم هذا التقارب الشديد، لكل هذه المفاهيم

خصائص تعرفها وقواعد تقم عليها، وفيما يلي تميز بين بعض هذه المفاهيم وصورة الجسد .

**2-1- صورة الجسد ومخطط الجسد:** في البداية كان العلماء يعتبرون هذين المصطلحين مترادفين وكثيرا

ما كان يستعمل احدهما عوض الآخر، بعكس ما هو عليه، إذ يمكننا الرجوع للتمييز المعطى في قاموس

علم النفس والذي يتمثل فيما يلي: صورة الجسد تنتمي للسجل الخيالي، وهي لاشعورية ذات قاعدة عاطفية

حيث للجسد هنا معاش كوسيلة أولى للعلاقة مع الآخرين، في حين مخطط الجسد ينتمي للسجل الحس -

حركي و المعرفي أي ثلاثي الأبعاد حسب ذكر القاموس لمفهوم مخطط الجسد وهو قرب شعوري ذو قاعدة

عصبية نورولوجية تكتسب كما تكتسب كل المهارات المعرفية.

ويقصد **سيلامي** بمخطط الجسد، تلك الفكرة التي لدينا عن جسمنا والتي بفضلها نستطيع أن نظهر في وقت، وفي الظروف وفي مختلف الوضعيات سواء في حالة الراحة أو الحركة، وهو النموذج الدائم الذي يستعمل كمرجع في علاقاتنا الزمانية الفضائية ومع العالم الخارجي الذي يحيط بنا، فهو نظام للرقابة والتقييم الذي يقدم من خلال كل إحساس جديد والذي يعطينا معلومات لازمة لتحركاتنا.

وتفرق **"دولتو Dolto"** بين مخطط الجسد وصورة الجسد، فمخطط الجسد جزء منه لا شعوري لكنه أيضا شعوري أو ما قبل الشعوري، وهو مرجع يسند له الجسد الحالي في الفضاء، قليل الحساسية للفروق الفردية، فهو نفسه عند مختلف الأفراد على عكس صورة الجسد، التي تعد غالبا لاشعورية خاصة بكل شخص، فهي مرتبطة بالفرد وتاريخه الخاص كونها تمثل ملخص شامل لمختلف التجارب الانفعالية للفرد.

**2-2 صورة الجسد و صورة الذات:** يرى **"شيلدر Childer"** أن صورة الذات يعني بها التمثيل الإدراكي من طرف الفرد نفسه ومن علاقاته بالكائنات الحية والأشياء التي لها أهمية كبيرة عنده ، وصورة الجسد هي ذلك الشعور الحيوي للفرد بكليته ووحده (غير مجزأ)، الشعور بالديمومة ووجود سطح وتحديد جسمي ونفسي مميزة عن المواضيع الخارجية، وعليه فمفهوم صورة الجسد مرتبط بصورة مباشرة أو ضمنية بمفهوم الذات، فلا يمكن الشعور بالذات إلا بواسطة صورة الجسد التي تعد جزء بنيوي، فصورة الجسد هي تصور لا شعوري للذات، وعند التحدث عن التصور الذات يتعلق الأمر بالجسد الموضوعي الذي نقدمه للأخر أي الوسيط والتعامل به في العلاقة مع الأخر.

(بن درغيم، شخمة، 2020، ص12-13)

**2-3 صورة الجسد و الاستثارة الحسية:**

الاستثارة الحسية تمثل أحسن تمثيل للعلاقة الوثيقة بين الوظائف الجسمية و الوظائف النفسية ويبين مدى التفاعل بين الجسم وآلياته، والنفس وآلياتها مما يؤكد وحدة الكائن الحي وتكامل وظائفه. عرفها زوكرمان **Zuckerman 1984** بأنها الحاجة إلى البحث عن خبرات وإحساسات متنوعة وجديدة ومعقدة، فضلا عن الاستعداد العام لمواجهة المخاطر الجسمية والاجتماعية من أجل الحصول على إحساسات مثيرة و منبهة في الآن ذاته. ومما هو جدير بالذكر أن الاستثارة الحسية تتباين من فرد إلى آخر، شأنها في ذلك شأن أي سمة من سمات الشخصية. فهي تخضع لمبدأ الفروق الفردية في الاستثارة. (حمزاوي، 2017، ص24)

## 2-4 صورة الجسد و الأنا:

في النظرية التحليلية مفهوم صورة الجسم يتماشى غالبا ومفهوم تطور الأنا بمصطلح الصورة الجسمية، يذكر بطريقة ما الأنا، لكنه من غير الصحيح إعتبره كهيئة نفسية . حسب **Anzieu**: الصورة الجسمية هي التصور الذي يستخدمه أنا الطفل خلال المراحل البدائية، ليظهر هو في حد ذاته كأنا انطلاقا من تجاربه على سطح الجلد، هذا يتماشى وتميز الأنا عن الأنا الجسيمي في الجانب العملي ولكن يبقى مختلطا مع الأنا الجسيمي التصوري.

## 2-5 صورة الجسد و الهوية:

الهوية هي مجموعة المشاعر والتصورات التي يتميز بها الفرد، صورة الجسم تشكل مصدر تصور الذات وحامل مشاعر الهوية.

تعد الصورة الجسمية إضافة لصورة الذات وهوية الأنا أحد المكونات الأساسية للهوية كلما كانت هذه المكونات سليمة ومتناسكة كلما كان تحقيق الهوية سليما وواضح

(شايب، 2018، ص18-19).

### 3/ أهمية صورة الجسد:

يذكر زهران "أن الفرد يعلق اهتماما كبيرا على جسده النامي حيث ينظر إلى جسده كرمز للذات، كما يلاحظ هنا شدة اهتمام المراهق بجسده والحساسية الشديدة للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسدية الملحوظة السريعة المتعددة الجوانب".

أن الفرد في الوقت الذي يتأمل فيه جسمه ويريد أن يطمئن على مدى انطباق مفهوم الجسد، فإنه ينظر أيضا إلى أجسام الآخرين من نفس جسده، ويجري المقارنة بين جسمه وأجسامهم، حينما يحدث الخلل بين الصورة الواقعية والصورة المثالية، فإن ذلك يؤدي إلى تولد الاضطرابات الشخصية بما فيها الاضطرابات المعرفية و السلوكية و الانفعال

( جلود، 2020، ص23).

أن نمو الصورة الجسد الايجابية تساعد الناس في رؤية أنفسهم جذابين، وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون في أنفسهم على نحو ايجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة. في حين يمكن أن تؤثر الصورة الجسد السلبية في حياة الفرد، فالناس ذوو صورة الجسد السلبية عندهم تقدير ذات منخفض، يحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقاتمة. أن مسألة صورة الجسد بين الأطفال والمراهقين مهمة جدا فصورة الجسد السلبية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، وتقدير الذات المنخفض فالجسد مصدر الهوية ومفهوم الذات لأكثر المراهقين.(ابو حمادة، 2017، ص77-78).

كما يمكن أن تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل القلق، الاشمئزاز، اليأس، والغضب والحسد والخجل أو الارتباك في المواقف المختلفة. (الزياقة، 2019 ص13).

كما أن عدم الرضا عن صورة الجسد لدى الفرد يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية وبعض الأمراض النفس جسمية هذه الأخيرة تؤدي إلى تشويش وتخريب في صورة الجسم وتتشا هذه المعضلة عندما لا يتوافق ويتطابق شكل الجسم مع البعد المثالي حسب تقدير المجتمع. (عشاوي كوكب، 2021 ص28).

#### 4/أنواع صورة الجسد:

#### 4-1 الصورة الجسمية الايجابية:

يشير **Rice; Dolgin** "انه عندما تكون مشاعر الأفراد إيجابية نحو أنفسهم فإنهم يتجنبون السلوكيات المؤذية، بينما لا يستطيع القيام بذلك من لا يملك مثل هذه المشاعر، فمن المؤسف أن جانبا كبيرا من تقديرنا لذواتنا يرتبط بالجابية الجسدية لدينا في مرحلة المراهقة، ومن المؤسف أكثر أن المعايير التي نقارن بها أنفسنا غير واقعية لدرجة كبيرة ومادام الشباب يقيمون تبعا لمثل أعلى نمطي بالنسبة لأي من الجنسين، فان رضاهم عن أنفسهم يتوقف على مدى اقترابهم من ذلك النموذج الإيجابي"(الدراجي عروسي، 2020، ص55).

كما يمكن تعريف الصورة الجسمية الايجابية على أنها انعكاس إيجابي على كل ما يؤديه من سلوك وما يظهره من انفعالات وما يوليه من اهتمام ورعاية كما يعبر الطفل عن جسمه الموجب بعرض العضلات الحركات الصعبة والميل إلى السيطرة و التفاعل مع الآخرين، و العناية بهذا الجسم والمحافظة عليه والحرص على أن يكون أحسن صورة ممكنة. (وسطاني مريم، 2016، ص11)

#### 4-2 الصورة الجسمية السالبة:

وهي أن يظهر الفرد خجل من جسمه والشك في قدراته والإحساس بالنقص عندما يقارن جسمه بأجسام رفاقه وقد يتطور بهذا الإحساس إلى مركب نقص مما يعرقل نفسيته، مما قد يختار الطريق الانسحاب والابتعاد بعيد عن الأفراد الآخرين وقد يختار الأساليب العدوانية والعنف لإيقاع بأولئك الذين يمتلكون أجسامنا أفضل وأحسن وأقوى ويختار بعض منهم آخر لتعويض النقص في المجال الجسمي، صاحب الجسم السالب يدرك موقف الآخرين منه ويحس برفقهم له أو العكس استهزئهم به مما يؤدي إلى مشاعر النقص لديه ويعمق الجرح النرجسي والنفسي لديه ويجعله في صراع دائم مع جسمه. (حملة، 2018، ص12)

#### 4-3 الصورة الجسمية المتذبذبة:

والمتمثلة في رضاه عن جسمه تارة ورفضه تارة أخرى، بكل ما يحمله الرفض من الاستقزاز والقلق والخوف من الأشياء قد تكون وهمية، فهو لم يحقق المطلوب من جسمه فقط إنما على علاقاته أيضا مع الآخرين خاصة، عندما يستكشف هؤلاء الآخرين انه المزاج تارة مسالم، تارة عدواني، تارة انطوائي، تارة انبساطي، وتارة مدير مدبر. (العمري، جدة، 2019، ص16)

#### 5/مكونات صورة الجسد:

تتكون صورة الجسم حسب جيمس من ثلاث، وهي :

- ❖ **مكون إدراكي:** ويشير إلى إدراك الفرد لحجم جسمه.
- ❖ **مكون ذاتي:** ويركز على عدد من الموضوعات مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق كمنبئات لصورة الجسم.

- ❖ **مكون سلوكي:** ويعكس تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة. التي ترتبط بالمظهر الجسمي (سي حمودة، ابوكرم، 2019، ص331)

ويرى كوتسمان أن صورة الجسد تشمل مكونين هما:

(أ)- **المكون الجسمي:** وهو النمط الجسمي الذي يعتبر جذاباً و مناسباً من حيث وجهة نظر ثقافة الفردية، فمفهوم ثقافة الفرد عن المثال الجسمي لها دور لا يستهان به فيها يكونه الفرد من صورة إلى صورة نحو جسمه، وتطابق أو اقتراب مفهوم المثال الجسمي كما تحده ثقافة الفرد الفعلية لجسمه يسهم بطريقة أو بأخرى في تقدير الفرد لذاته أما تباعد مقال الجسم السائد في المجتمع من الفرد لجسمه يعد مشكلة كبيرة إذ تختل صورة الفرد عن ذاته ينخفض تقديره لها .

(ب)- **مفهوم الجسد :** إذ يشمل هذا المفهوم على الأفكار والمعتقدات و الحدود التي تتعلق بالجسم فضلاً عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد حول جسمه (بركات، 2020 ص33).

كما يذكر شاهين ثلاث مكونات لصورة الجسد وهي:

- ❖ **المكون المعرفي:** ويتضمن الخصائص والصفات التي يدركها الفرد ويعتبرها خصائصه البدنية، كأن تصف المرأة جسدها بأنه قوي أو طويل أو نحيف.

❖ **المكون الوجداني:** ويتضمن مشاعر الفرد واتجاهاته النفسية حيال بدنه سواء بالقبول والاستحسان أو الرفض وعدم الرضا.

❖ **المكون التقييمي:** وهو الذي يتعلق بالأحكام التي يحددها الفرد حول جسمه وخصائصه البدنية سواء كان هذا التقييم ذاتياً أو كان تقييماً معبراً للآخرين.

(بن دراجي، بوهواس، 2022، ص17)

**المكونات المعرفية لصورة الجسد: وتتمثل في:**

**إدراك صورة الجسد:** اقترح **harris** هاريس 1981 لفظ الناحية الجمالية وذلك لكي يصف حساسية الفرد للإدراك الجمالي، والتباين أو الاختلاف في حساسية الفرد لهذا الإدراك الجمالي والذي يحدد السبب في أن فرد ما أو شخص ما وبما يكون مضطرباً بدرجة شديدة نتيجة وجود عيب صغير ويسعى للجراحة التجميلية وبعد الانتباه الانتقالي عاملاً هاماً في استمرار الاضطرابات الانفعالية المتعددة، فمرضى اضطراب تشوه الجسم ينتبهون بطريقة انتقالية للعيب المدرك، ويعتبر ذلك عاملاً يساعد على استمرار الاضطراب (بوعشة، سليمان، ص38).

**المعتقدات أو الاتجاهات نحو صورة الجسم:** تتضمن الاتجاهات نحو صورة الجسم مطلباً للكمال أو التناسق في المظهر، ففي دراسة مسحية لخمسين مريضاً ممن يعانون من اضطراب تشوه الجسم أكد 69% منهم بشدة على الاعتقاد المتمثل في: يجب أن يكون مظهري مثالياً.

العوامل السيكولوجية و الانفعالية: توصل عدد من الباحثين إلى أن المرضى الذين يعانون من اضطراب تشوه صورة الجسم يشعرون بمجموعة من الانفعالات التي ربما يجدون أنه من الصعب الإفصاح عنها و توضيحها و التي تتمثل في الشعور بالاشمئزاز من جسمهم، و يزداد هذا الشعور حينما يتعرضون لإشارات أو تلميحات ترتبط بعيبيهم الذي يمكن إدراكه، و كذلك الشعور بالقلق في المواقف الاجتماعية المختلفة، كما أن هؤلاء الأفراد أيضا يعانون من الأعراض الاكتئابية نتيجة للعزلة الاجتماعية والإحباط من عدم القدرة على إقناع الآخرين بشأن عيبيهم المدرك و بشأن المعتقدات المتعلقة بعدم الجدارة وفقدان الأمل في المستقبل (الدسوقي، 2006، ص43-46).

#### 6/ أبعاد صورة الجسد:

يتفق الباحثون على أن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد. ووضع كل من "كفافي" و "النيال" أربعة أبعاد لصورة الجسم وهي كالاتي: بعد يتعلق بالوزن و بعد يتعلق بالجاذبية الجسمية و بعد يتعلق بالتأزر العضلي وبعده يتعلق بتناسق أعضاء الجسم.

وتقسم صافيناز صورة الجسم في مقياس صورة الجسم للأطفال المكفوفين إلى عشرة أبعاد وهي: مستويات الجسم بالنسبة للأسطح الخارجية الأفقية والعمودية، والأشياء وعلاقتها بمستويات الجسم، وأجزاء الجسم، و أجزاء الوجه، وأجزاء الجسم المعقدة، وأجزاء الجسم الأيدي والأصابع، وحركة الجسم والاتجاهات البسيطة، والاتجاهات نحو الآخرين وجاذبية حركة الآخرين.

(واضح، 2018، ص27)

يضع جيمس بعدين لصورة الجسم، حيث تقول " إن مفهوم حدود صورة الجسم يعد بعدا مهما لصورة الجسم، ووعي الجسم بعد آخر لصورة الجسم" ، كما تذكر أن حد جسم الفرد لا شعوري ويسمح بالإحساس المنفصل عن البيئة الخارجية، ولاحظت أن حدود الجسم قد تدرس باستعمال الاختبارات الاسقاطية مثل رورشاخ أو بقع حبر " هولزمان".

وترى " كارن Y. Karen " أن مفهوم صورة الجسم يستعمل على نطاق واسع ويشمل عدة أبعاد هي: حجم الجسم، وأجزاء الجسم ، وتوظيف الجسم، وشكل الجسم.

و يذكر أنور 1999 أن صورة الجسد تتبلور حول أربعة أبعاد و هي:

صورة أجزاء الجسم، و الشكل العام للجسم، و الكفاءة الوظيفية لمجسم، والصورة الاجتماعية للجسم (بارود،2018ص30)

و يرى بانفيلد و مكاب أن صورة الجسد متعددة الأبعاد و حددا ثلاث سمات: المعارف و الانفعالات الخاصة بالجسم و سلوك الحمية، و صورة الجسم المدركة .

يتعمق البعد المعرفي بالأفكار والمعتقدات عن شكل الجسم والبعد الانفعالي يتضمن المشاعر التي عند الشخص عن مظهر جسمه. البعد الثاني أهمية الجسم وسلوك الحمية يمكن أن يوصف انو سلوك ارتباط بنمو الحمية. البعد الأخير صورة الجسد المدركة يمكن أن يوصف دقة الفرد عندما يحكمون على شكلهم و حجمهم ووزنهم.

و قد تحدث Juliesparhawk عن أبعاد صورة الجسد فأبعاد صورة الجسد لديه متعددة الأبعاد تتمثل: البعد المعرفي وتتضمن صورة الجسد المعرفية، والاعتقادات والتعبيرات الذات عن الجسد، وصورة الجسد

الانفعالية التي تشمل على خبرات المظهر (سواء كانت خبرات مريحة (رضا عن صورة الجسد) وخبرات غير المريحة (عدم الرضا عن صورة الجسد)

(جربير، 2020، ص36)

وقد ذكر برون وآخرون بعض الأمثلة لأبعاد التي تحيط بصورة الجسم مثل، الإدراك، الاتجاه السلوك، الفعالية، الخوف من السمنة وتشوه الجسم، عدم الرضا عن الجسم، وتوظيف السلوك الإدراكي والتقييم وتفضيل النحافة والأكل المقيد (الرحيم)

كما قام محمد علي محمد النوبي بإعداد اختبار لقياس صورة الجسم لذي المراهقين المعوقين والعاديين، واعتمد على 05 خمسة أبعاد وهي تقبل أجزاء الجسم المعيبة، التناسق النفسي العام لأجزاء الجسم، المنظور الاجتماعي لشكل الجسم، المحتوي الفكري لشكل الجسم، المنظور النفسي لشكل الجسم.

(فكراش، محمدية، 20، 2020-21)

وتقسم شقير صورة الجسم إلى ستة أبعاد متمثل في: الجاذبية والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية والتأزر بين أشكال الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية والمظهر الشخصي العام والتناسق بين الجسم والقدرة على الأداء لأعضاء الجسم المختلفة والتناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير (معمرى، 2016، ص20)

على الرغم من أن الباحثين يتفقون أن لصورة الجسم أبعاد متعددة في التركيب لكن لا يتفقون على طبيعة هذه الأبعاد، و يمكن تقسيم صورة الجسم إلى ثلاث أبعاد:

صورة الجسم المدركة: و هي كل ما يتعلق بتصوير الفرد عن شكل جسمه ووزن جسمه و مظهره و أجزاء جسمه.

صورة الجسم الانفعالية: هي المشاعر وأحاسيس ومعتقدات واتجاهات الفرد نحو صورة جسمه المدرك(من حيث الرضا و عدم الرضا)

صورة الجسم الاجتماعية: و هي مدى القبول الاجتماعي لخصائص الفرد الجسمية(شكل و حجم ووزن ومظهر وأجزاء وحركة جسمه) ووجهة نظر الآخرين وتصوراتهم ومدى تقبلهم له (سلفاوي،2017ص22)

#### 7/الرضا عن صورة الجسد لدى الفتيات المراهقات:

يلاحظ أن الرضا أو عدم الرضا عن الصورة الجسدية يكون أكثر تداولاً بين الفتيات، فالإناث هن أكثر اهتماماً بالوزن وشكل أجسادهن، حيث يعلم كل من يعمل مع المراهقات أن أكثر ما يقلقهن هو شكل أجسادهن، فمن الطبيعي في مراحل نمو الفتاة أن تحدث لها بعض التغيرات الجسدية كتكون طبقة من الدهون وهي تدخل مرحلة البلوغ ليعطي جسمها تقسيمات المرأة لكن هذا الأمر قد يسبب لها نوع من القلق كونها تعتقد أنها سمينية، ولكن هذا هو الأمر الطبيعي لمعرفة أنها تنمو نمواً طبيعياً لكن ليس كل الفتيات قادرات على فهم هذه التغيرات الجسدية.

كما جاء في نظرية فرويد "حسد القضيب" حيث يربانه بمجرد أن تدرك الفتاة انه ليس لديها عضواً ذكرياً وأنها لن تستطيع الحصول عليه ستشعر بذلك النقص، ومن أجل حل هذا الصراع يبدأ بالانسحاب إلى سمات شخصية سلبية.

بالإضافة إلى تجربة الطمث وآلامه خاصة عند البنات اللواتي يعانين من الأم شديدة حيث أنها بسببها تكون رافضة لصورة جسدها وكونها أنثى، ففي مرحلة المراهقة يزداد اهتمام الفتاة بصورة جسدها أكثر من أي مرحلة أخرى، حيث ينتابها قلق مفرد بشأن جسمها، وهذا ما يوقعها في دائرة البحث عن الجسم المثالي بطرق عديدة. (طاع الله، 94، 2020-96).

### خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل نستطيع القول أن صورة الجسد هي تلك الأفكار والتصورات التي يضعها الفرد في ذهنه عن جسده سواء كانت إيجابية أو سلبية وصورة الجسد عامل مهم لبناء شخصية الفرد وهويته، كما أنها تتأثر بالعديد من العوامل أثناء تشكلها منها العوامل الشخصية و الأسرية و الاجتماعية والتي يمكن أن تؤدي إلى أن يحمل الفرد صورة جسد إيجابية أو سلبية.

## الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية

### تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- مجموعة الدراسة

4- خصائص مجموعة الدراسة

5- أدوات الدراسة

6- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة

7- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

خلاصة

## تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري للدراسة وما يحتويه من متغيرات، سيتم التطرق إلى الفصل الخاص بالجانب الميداني الخاص بالإجراءات الميدانية للدراسة من خلال المنهج المتبع في الدراسة ثم الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى مجموعة الأدوات المستخدمة في الدراسة وكذا إجراءات الدراسة الأساسية.

## 1-منهج الدراسة:

المنهج العلمي هو أسلوب التفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة. (عليان، 2000، ص33)

وعليه فقد اعتمدت على المنهج العيادي القائم على دراسة حالة وهي: طريقة علمية تتميز بالعمق والشمول والفحص والتحليل الدقيق لأي ظاهرة أو مشكلة أو نوع من السلوك المطلوب دراسته لدى شخص أو أسرة أو مؤسسة أو مجتمع بعد فهم الظاهرة فهما مستفيضا، بهدف الوصول إلى استنتاجات ومبادئ العامة تصلح لوضع تعميمات تخدم عمليات التشخيص والعلاج (دويدار، 1999، ص107)، ويتجه إلى جمع البيانات العملية المتعلقة بأية وحدة ويستخدم من أجل الحصول على المعلومات والحقائق التفصيلية بفرد ما (عبد المجيد، 2000، ص133)

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية بهدف انتقاء الحالات التي أجريت عليها الدراسة، حيث تم التوجه إلى الأخصائية النفسية بثانوية عبد الرحمان الكواكبي بتقريت والتي كانت متعاونة جدا حيث عملنا كفريق أنا وهي والمراقبة الخاصة بأقسام الثانية ثانوي، حيث تم شرح عنوان الدراسة والهدف منها فرحبت بالفكرة. في البداية تم تطبيق مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على تلميذات السنة الثانية ثانوي، حيث تم توزيع (25 استبياناً) وتم اختيار 3 حالات التي تحصلت على درجات مرتفعة على الاستبيان، وهي الحالات التي أجريت عليها الدراسة الحالية.

## 3- مجموعة الدراسة:

اشتملت الدراسة على 3 حالات من المراهقات المدمنات على مواقع التواصل الاجتماعي

وقد تم اختيارهن بطريقة قصدية بناء على الشروط التالية:

- 1- أن يكون سنهن بين 16 و18 سنة.
- 2- أن تكون تدرس في السنة الثانية ثانوي للسنة الدراسية 2022/2023.
- 3- أن تكون ساعات الاستخدام لأكثر من 4 ساعات يوميا.
- 4- أن تكون تحصلت على درجة عالية في مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.
- 5- أن تكون تستخدم مواقع التواصل لمدة سنة على الأقل لتجنب حالة الاستعمال الجديد لها وحب الاكتشاف.

وسبب اختيار الطالبة لتلميذات السنة الثانية ثانوي يعود لعدة أسباب نذكر منها:

\*تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لديهم ضغوط دراسية بسبب امتحان البكالوريا، حيث تكون جل أوقاتهم في الدراسة أما في دروس الدعم أو بمتابعة أساتذة على مواقع التواصل لهذا ربما سيكون استخدامهم لها بشكل كبير، أما تلاميذ الأولى ثانوي فهم في مرحلة جديدة، مرحلة التكيف مع الثانوية واكتشاف الذات، لذا اخترنا طور الثانية ثانوي لأنها المرحلة التي يكون فيها التلميذ اقل ضغطا وأكثر تكيفا وسط الثانوية مقارنة بالسنوات الأخرى.

#### 4- خصائص مجموعة الدراسة:

#### جدول (01): يوضح الجدول التالي خصائص مجموعة الدراسة

| الاسم | الجنس | السن | المستوى الدراسي | الدرجة الكلية لمقياس الإدمان على مواقع التواصل | درجة الإدمان على مواقع التواصل |
|-------|-------|------|-----------------|--|--------------------------------|
| إيناس | أنثى  | 16   | الثانية ثانوي   | 60   | 47                             |
| لينا  | أنثى  | 16   | الثانية ثانوي   | 60   | 43                             |
| إيمان | أنثى  | 18   | الثانية ثانوي   | 60   | 41                             |

يتضح من الجدول السابق أن عدد مجموعة الدراسة ثلاثة وهن مرافقات تحصلن على درجة عالية في

الإدمان، ويتراوح سنهن من 16 سنة إلى 18 سنة.

#### 5- أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية:

#### 5-1 مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

أعدت هذا المقياس بسمة حسين عيد يونس (2016) يتكون هذا المقياس من 30 فقرة، وكل هذه الفقرات تقيس مستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي ويتم وضع إشارة (X) أمام الخيارات للإجابة المكونة من مقياس ثلاثي. حيث لا توجد عبارات خاطئة في المقياس، تتراوح درجات هذا المقياس من 0-60 درجة فالإجابة نعم تحصل على درجتين والإجابة إلى حد ما تحصل على درجة واحدة والإجابة لا تحصل على صفر درجة وتحسب الدرجات حسب الإجابات حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى مستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي، وعدد الساعات التي يقضيها المفحوص في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

#### 5-2- المقابلة العيادية نصف الموجهة:

يعرفها انجلش "بأنها محادثة موجهة يقوم بها فرد مع آخر أو مع أفراد، بهدف حصوله على أنواع من المعلومات لاستخدامها في البحث العلمي أو للاستعانة بها في عمليات التوجيه و التشخيص والعلاج (الذينيبيات، 1995، ص76)

كما تعرف أيضا بأنها "هي واحدة من طرق جمع المعلومات الهامة وهي محادثة منظمة بين اثنين السائل والمستجيب بقصد الحصول على معلومات معينة لها علاقة بالحالة أو الموضوع المراد دراسته. وهي لا تقتصر على المحادثة فقط بل معرفة الجوانب الأخرى من المستجيب كتعابير وجهه وإيماءاته وحركاته. (الضامن، 2006، ص98)

ولتحقيق أهداف المقابلة تم وضع مجموعة من المحاور والمتمثلة في:

**المحور الأول:**تضمن جمع البيانات الشخصية عن الحالة

الاسم:

السن:

عدد الإخوة:

المرتبة في العائلة:

**المحور الثاني:** يتمثل في صورة الجسد وفيه تم طرح الأسئلة التالية

- كيفاش تشوفي شكل جسدك؟

- وواش رأيك فيه؟

- اوصفيلي الجسم المثالي بالنسبة ليك؟

- متى بدأت الاهتمام بصورة جسدك؟ ولماذا؟

- بماذا تشعرين عندما ترين جسدك؟

- وش هوا إحساسك كي تشوفي أجسام الممثلات و المؤثرات والفاشينيستات على مواقع التواصل؟

- كايين أجزاء من جسمك متعجبكش؟ ماهي؟

- واش ديرى باش تحسني من جسمك؟

- هل تحسي أن شكل جسمك مماثل لأجسام أقرانك؟

**المحور الثالث:** العلاقة مع الوالدين وتم التطرق للأسئلة التالية:

-كيفاش علاقتك مع أمك؟

-كيفاش علاقتك مع باباك؟

-واش رأيهم في جسمك؟

-كيف هو جسد الأم تاعك؟وش رأيك؟

-كيفاش يتعاملوا معاك كي يشوفوك مسكتي الهاتف مدة طويلة؟

**المحور الرابع:** التكيف مع مرحلة المراهقة وقد طرح فيه الأسئلة التالية:

-وقتاش بلغتي؟

-كنتي عارفة علامات البلوغ؟واش كانت ردة فعلك؟

-شكون خبرتي؟

-كيفاش فهمك؟

-كيفاش تشوفي روحك الآن؟

**المحور الخامس:**الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفيه نطرح الأسئلة التالية:

-من وكتاه ونتي عندك حساب على مواقع التواصل الاجتماعي؟

-ماذا تنشرين

-واش تقعدي ديري كل ساعات تصفحك؟

- واش هو الموقع الذي تستخدمينه بكثرة؟

- هل تشاركين صورك وأحداث حياتك اليومية على مواقع التواصل الاجتماعي؟

- واش ديري إذا مكانش عندك اتصال بالانترنت؟

- هل كاين مرات قطعوا عليك والديك الانترنت باه تنقصي الخدمة بيها ؟

- كيف أثرت مواقع التواصل على حياتك الأسرية و الاجتماعية وعلاقاتك مع أصدقائك ودراستك؟

**المحور السادس: النظرة المستقبلية وفيه تم طرح الأسئلة التالية:**

- كيفاش تتمناي نفسك مستقبلا؟

- كيفاش تشوفي روحك منا للقدام؟

وللتأكد من مدى صدق محاور المقابلة العيادية وملائمتها للدراسة تم استخدام صدق المحكمين حيث تم

عرضها على مجموعة من الأساتذة مختصين في علم النفس.

**5-3 مقياس صورة الجسد:**

اعد هذا المقياس مجدي محمد الدسوقي(2004) بهدف التعرف على الأعراض المعرفية و السلوكية

التي تصاحب اضطراب صورة الجسم ويتكون المقياس من 34فقرة أو بندا تعكس الأعراض الشائعة بين

الأفراد الذين لا يشعرون بالرضا عن أجسامهم أو مظهرهم العام، وتم وضع تعليمات بسيطة للمقياس

تتضمن أن يجيب المفحوص على كل بند من بنود المقياس تبعا لبدائل خمسة دائما، غالبا، أحيانا، نادرا،

أبدا، وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة كالآتي: دائما(4)، غالبا(3)، أحيانا(2)، نادرا(1)،

أبدا(صفر)، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على المقياس مع ملاحظة أن العبارات التي تحمل ارقام 6،11،13،19،22،24،25 تصحح في الاتجاه العكسي، و الدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى الرضا عن صورة الجسم والدرجة المنخفضة تشير إلى عدم الرضا عن صورة الجسم

ويتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات فقد طبقه الدسوقي على عينة من الطالبات وتوصل إلى معاملات صدق وثبات يمكن الاطمئنان عند استخدامها.

وقد طبق في العديد من الدراسات منها دراسة لولوة صالح الرشيد بعنوان اضطراب صورة الجسد وعلاقته بالاكئاب لدى عينة من مرضى السكري.

#### 5-4 اختبار رسم الشخص :

صمم الاختبار من طرف ماكوفر (1949)، حيث استخدم هذا الاختبار على نطاق واسع. حيث توجه للمفحوص تعليمات مختصرة مع ورقة رسم بيضاء وقلم رصاص به ممحاة ويطلب إليه أن يرسم شخصا دون أن يحدد الفاحص جنس الشخص المطلوب رسمه. يحلل كل رسم وفق خصائص محددة ويدخل في الاعتبار عند تحليل الرسم المظاهر التركيبية مثل: الحجم، الخلفية، الدقة، درجة الإكمال، التفاصيل، التناسق، المنظور، التدعيم، النسبية، الوضع في الصفحة، الموضوع الأساس، الظلال، الشطب والمحو، كما يحلل أيضا مضمون الرسم، أجزاء جسم الفرد، الملابس، تعبيرات الوجه، الحركة أو الوضع ولا يدخل في حساب ذلك المعايير الجمالية.

وقد استخدمت كارين ماكوفر هذا الأسلوب لعدة سنوات وتمكنت من تفسير الشخصية بدقة واستبصار

عمقين. ( الخطيب، 2010، ص153-154)

تعليمية الاختبار: "راح نمذك ورقة ترسمي فيها شخص يعني راجل ولا مرا ولا بنت ولا ولد كيما تحبي نتي"  
ويجب الالتزام بهذه التعليمات لان عكس ذلك قد يؤثر على استجابات الحالات.

طريقة التطبيق: يتطلب أداء اختبار رسم الشخص قلم رصاص وممحاة وورقة بيضاء (27x21) ويطلب من المفحوص أن يرسم شخصا كاملا وان يرسم حسب استطاعته وليس رسما جميلا أو لوحة فنية وفي كل مرة يجب ملاحظة التعليقات التي يبديها المفحوص.

- بعد الانتهاء من الرسم نطلب من الحالة أن تروي قصة على الرسم، وإذا لم يستطع المفحوص أن يحكي قصة عن الرسم نقوم بتوجيه الأسئلة التي تكون مكيمة حسب الحالة وحسب العمر وهي كالتالي:

- من هذا الشخص؟

- ماذا يفعل هذا الشخص؟

- كم عمره؟

- هل هو متزوج؟

- هل له أطفال؟

- هل هو صحيح الجسم؟

- هل هو جميل؟

- هل هو قوي البنية؟

- هل صحته جيدة؟

- ما هو أفضل جزء في جسمه؟ لماذا؟

- ما هو أسوأ جزء في جسمه؟ لماذا؟

- ما هي مخاوفه؟

- ما هي ثلاث أمنيات يود تحقيقها؟

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

6-1 صدق محاور المقابلة العيادية النصف موجهة:

ويقصد بصدق الأداة صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه ومدى ارتباطها بالموضوع المراد دراسته، ولهذا يجب التحقق من صدق المقابلة النصف موجهة في قياسها لصورة الجسد لدى المراهقات المدمنات على مواقع التواصل الاجتماعي

صدق المحكمين:

قامت الطالبة بعرض الأداة على مجموعة من المحكمين المتكونة من (5) أساتذة مختصين في علم النفس الملحق رقم (02) وقد اتفق معظم الأساتذة أن أسئلة محاور المقابلة ملائمة لموضوع الدراسة ومتغيرات الدراسة مع الاتفاق على إجراء بعض التغييرات من حيث الصياغة.

7- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة مع الحالات في أربع مقابلات بالإضافة إلى الحصة الأولى التي أجريت فيها المعايرة. في المقابلة الأولى: قمت بالتعريف بنفسي وشرح موضوع الدراسة وأهدافها .

وتم الحصول على موافقة الحالات للمشاركة في الدراسة، ثم طلبت الإذن بالتسجيل المعلومات وان المعلومات ستكون في سرية تامة.

في المقابلة الثانية: تم التطرق للحديث عن محاور المقابلة.

في المقابلة الثالثة: تم تطبيق اختبار رسم شخص لكارين ماكوفر.

في المقابلة الرابعة: تم تطبيق مقياس اضطراب صورة الجسم لمجدي محمد الدسوقي.

وفي الأخير تم شكر الحالات على المشاركة و المساهمة في هذه الدراسة.

#### خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، حيث اعتمدت على المنهج العيادي دراسة حالة وذلك بتطبيق تقنيات المقابلة النصف موجهة واختبار رسم الشخص ومقياس صورة الجسد لمجدي محمد الدسوقي على ثلاث مراهقات مدمنات على مواقع التواصل تتراوح أعمارهن من 16-18 سنة بكل من ثانوية عبد الرحمان الكواكبي حيث كان اختيار العينة بطريقة قصدية، وكانت تتوفر فيها كل الشروط المطلوبة وبعد المقابلة وجمع المعلومات و البيانات سيتم عرض وتحليل ومناقشتها في الفصل الموالي.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير  
نتائج الدراسة

تمهيد

عرض ومناقشة وتفسير نتائج حالة الأولى

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الحالة  
الثانية

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الحالة  
الثالثة

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية

**تمهيد:**

في هذا الفصل سيتم التطرق إلى النتائج المتحصل عليها للحالات الثلاثة بعد تطبيقنا للمقابلة العيادية النصف موجهة واختبار رسم شخص ومقياس صورة الجسد و في الأخير سيتم مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

**عرض نتائج حالات الدراسة:**

**عرض نتائج الحالة الأولى:**

**البيانات الأولية:**

الاسم: إيناس

السن: 16 سنة

عدد الإخوة: 3 إخوة

الرتبة بين الإخوة: الأولى

المستوى الاقتصادي للأسرة: متوسط

عمل الأب: محاسب

عمل الأم: ماعكة في البيت

عمر الأب: 43 سنة، المستوى الدراسي: ثانوي

عمر الأم: 35 سنة، المستوى الدراسي: 4 متوسط

### تقديم الحالة الأولى إيناس:

إيناس فتاة مراهقة تبلغ من العمر 16 سنة تقطن بمدينة تفرت تدرس في السنة الثانية ثانوي، تحتل إيناس المرتبة الأولى بين 3 أخوة، الحالة الاجتماعية والاقتصادية للأسرة متوسطة، الأب يعمل محاسب و الأم ربة بيت، إيناس فتاة ذات مظهر أنيق، ممتلئة الجسم، متوسطة الطول كان لديها تفاعل مميز واستجابات جيدة مع أسئلة المقابلة.

حيث تم الالتقاء بالحالة في مكتب المستشارية حيث قمت بالتعريف بنفسني وشكر الحالة على المشاركة في الدراسة وذكرت لها الهدف من الدراسة وتم جمع المعلومات عن الحالة وتطبيق الاختبار النفسي والتركيز على أن المعلومات المقدمة ستبقى في سرية تامة.

### ملخص المقابلة العيادية النصف موجهة:

من خلال المقابلة العيادية نصف الموجهة، كانت إجابات إيناس تحتوي على الكثير من المعلومات، حيث أجريت معها أربع مقابلات في أيام متفرقة فقد كانت المقابلة الأولى للتعرف وجمع المعلومات الأولية عنها حيث دامت 30 دقيقة، أما المقابلة الثانية التي دامت 55 دقيقة حيث تم التطرق إلى الحديث عن محاور المقابلة وفي المقابلة الثالثة تم تطبيق اختبار رسم شخص والتي دامت 25 دقيقة وأما المقابلة الرابعة فتم تطبيق مقياس اضطراب صورة الجسد والتي دامت 30 دقيقة من خلالها بنيت علاقة جيدة معها تتسم بالاحترام والسرية التامة و الثقة.

تذكر إيناس أنها بدأت استعمالها لمواقع التواصل الاجتماعي بحسابها الخاص من السنة 4متوسط حيث كان لديها في البداية بعض منها لكن عند انتقالها إلى الأولى ثانوي أصبحت لديها كل مواقع التواصل ومن هنا بدأت الإدمان ويظهر ذلك في "بديت من 4متوسط مكانش عندي ياسر غير الفايس ومبعد العام يلي فات كملت درت كلش تيك توك وتساب انستا المهم مواقع التواصل كامل ولو عندي" وهنا نرى أنها كانت في بداية الاكتشاف و الإدمان للمواقع التواصل، وعندما سألتها عن ماذا تفعلين كل ساعات تصفحك فأجابت "تدور في فيدوهات التيك توك وريلزات الانستا...نشوف ليستوري تاع الناس واخبارهم...نحكي فيه مع صحباتي وبنبت خالتي..."

وهذا يؤكد أن الحالة استعمالها للموقع من اجل الاكتشاف ولتلبية الحاجات النفسية بالتحدث مع الآخرين لان هذا ما تعمل عليه مواقع التواصل حيث ساعدتها لاقامت علاقات مع الآخرين.

ظهرت تأثيرات الإدمان على مواقع التواصل بالقلق و الصراخ عند انقطاعها عن الانترنت بقولها "لتقائني هداكا وين نخرج من شمبرتي نخرج نجري ونعيط علاه راحت الانترنت يلا سلكوها" وساهم أيضا في فقدانها الثقة بالآخرين و بالأخص الأصدقاء "معدتش نعطي الثقة لأي وحدة ولا نحط نيتي...منديرها صاحبتي مانحكيها كلشي..كامل ولو عادي نفوت الوقت المهم منقعدش وحدي وخلص".

ومساهم بكثرة في دخولها في الإدمان هو إقامتها لعلاقة مع شاب عن طريق الفايس بوك لتكون السبب في تواجدها لساعات طويلة على مواقع التواصل.

وعند التطرق للحديث مع الحالة عن مراهقتها والبلوغ لديها عبرت عن أنها كانت متأقلمة معها لأنها كانت تعرف عنها مسبقا وان والدتها قد أخبرتها وشرحت لها ويظهر في قولها "ياه ماما حكاتي من قبل ما

تجيني باسكو شافت بنت خالتي بلغت قبلي قاتلي وش يصرا باش كان جاتني نجي نقوللها ومنتخلعش... قاتلي بلي بلغتي... وليتي لازم تجبدي روحك ولازم تحافظي على روحك كثر... وديجا كي هذا العام زادو قروهاننا وتفصلنا فيها فهمتها كثر " يعني فهمتني شوي مي كنت عارفة من قبل".

وعندما انتقلت لسؤالها عن علاقتها بوالديها ظهر بان لديها قرب من أبيها وذو علاقة جيدة به عكس أمها ويظهر هذا في "ماما علاقتي معاها شوي شوي ماشي مليحة" على عكس حديثها عن والدها "تهيل تهيل تقدري تقولي العلاقة المثالية يلي تحبها كل طفلة... نحكيلو كلش... ديما يشجعني... "بابا يعرف يشرح ويواسي" "المهم أنا قريبة من بابا ياسر".

ويعود عدم قربها من أمها لعدم الاهتمام بها وعدم التحدث معها عكس اخوانها الصغار "تحسها قريبة لخاوتي الصغار ياسر أكثر مني" وأخبرتني أنها لا تفهمها ولا تعطيها مجال للتعبير والتحدث معها ودائماً تهاجمها في الحديث "كل مانجي نحكيلها حاجة لازم تشخصنو لازم دير عليه هذيك الأسئلة علاه درت هكا وعلاه مدرتيش... تقعد تندم فيا على الحاجة يلي درتها" وهذا ما يؤكد توتر العلاقة بينهم "منحكيش معاها ياسر" على عكس الأب.

وتظهر علاقتهم أكثر حين سألتها عن رأيهم في شكل جسدها فأخبرتني أن الأب دائم التشجيع والأم دائم يكون ردها بالأوامر و ما يؤكد ذلك قولها "بابا يقولي مليحة صحتك بصح لو كان تضعفي وتنقصي وزنك تعودني خير" "بابا ديما يشجعني كي ندير ريجيم باه نوصل للوزن يلي حباتو ويقولي هدف يلي درتية لازم توصليلو" عكس الأم "ضعفي بنات جييك كامل يلبسو لازم تظعفي باه تجيك اللبسة وتولي كيما لبنات".

وهذا يؤثر بالتأكيد في صورة جسدها وهذا يظهر عندما تطرقت لأسالها عن رأيها في جسدها فكانت مترددة في الإجابة وغير متقبلة لوزنها بقولها "مرات نتقبل ومرات لالا نقول لازم نضعف باش نلبس لبسة مسقمة سيرتو في العيد و المناسبات" كما تضيف "منقدرش نقول عاجبني... كايين حوايج ملاح وحوايج ماشي ملاح... أنا نشوف روعي سميئة... ثم ترددت ماشي ياسر" "ما هوش عاجبني ياسر ولازم ننقص من وزني باه نولي مليحة".

ومن الأسباب المساهمة لزيادة اهتمامها بشكلها وصورة جسدها هي أنها انتقلت من مرحلة المتوسط إلى الثانوي فتغيرت اهتماماتها "مكانش يهمني أما دركا وليت نهتم ونتبع ستايل اللبسة..." بالإضافة إلى اهتمامها بجسدها هو إيمانها على مواقع التواصل حيث اثروا على نظرتها لوزنها حيث أصبحت تريد إنقاصه بقولها "ملي نشوفهم نقول لازم نضعف باش نوصلهم"، فأصبح هناك أجزاء من جسمها لا تعجبها وتريد تغييرها "الكرش.. الفخاض.. الخدود.. الدراعتين شحال من حاجة نلبسها تجيني مليحة بصح من الدراعتين تجيني مزيرة" مما أثروا على نفسيته.

بالأخص إيمانها على متابعة مؤثرة فأصبحت مهووسة بها تتابع كل جديد بقولها "كايلي جينر وكندر نتبع فيهم ياسر... كايلي هيا يلي راني مهووسة بيها ياسر نتبع كامل فيدوهات تاعها أي ستوري تحطو لازم نشوفو في وقتو حياتها كامل جوغ كل حاجة لازم تحطها لازمني نشوفها"

لكن الحالة تعمل على تحسين جسدها وذلك بالرجيم و الرياضة "باديا في ريجيم الكايتودايت... ونلعب

سبور".

أما بالنسبة للمستقبل فتذكر إيناس أنها تريد الحصول على المال وشراء ما تحب و الخروج من البلاد "تحوس ندخل الماني نخدم البنس" المهم ندخل دراهم "تولي نشري القش.. "تخرج بيها البرة" "أول حاجة راها في بالي نخرج من هنا".

كما نتطلع أن تصبح تعمل لكي تستقل ماديا فهي تعطي أهمية كبيرة لحصولها على المال وتحقيق حلمها "حابة نعود خدامة مش حنقعد في الدار" "لوكان نتزوج الراجل منقعدش نطلب فيه" "لازمني الماني تاعي" "تحوس على الدراهم أنا وببها نحقق حلمي".

النقاط الأساسية لمخلص المقابلات:

يتبين من خلال المقابلات أن:

- استعمال الحالة لمواقع التواصل تجاوز السنة .
- يوجد لديها كل مواقع التواصل.
- استعمالها لمواقع التواصل من اجل معرفة الجديد و التحدث مع الآخرين.
- الانعزال في الغرفة عن العائلة وعن العالم الخارجي في وجود الانترنت.
- علاقة قوية مع الأب عكس العلاقة مع الأم التي تتسم بكونها علاقة متذبذبة.
- عدم تقبلها لجسدها بالأخص لوزنها وبعض المناطق في الجسم.
- بداية الاهتمام بالجسد كانت منذ الدخول إلى الثانوية بالإضافة إلى متابعتها لمؤثرات مواقع التواصل الذي زاد من اهتمامها كما اثر على نظرتها لجسدها بالأخص وزنها.

- تعمل على تحسين صورة جسدها بالرياضة و الحماية الغذائية.

- متفائلة بشأن مستقبلها حيث تطمح بان تكون مستقلة ماديا وان تسافر خارج البلاد.

التحليل الكمي لمضمون المقابلة:

جدول رقم(02)يوضح التحليل الكمي لمضمون المقابلة الحالة الاولى:

| النسبة المئوية | مجموع التكرار | التكرار   | المحاور                |
|----------------|---------------|---|------------------------|
| 35.79          | 63            | 2/19/18/17/16/15/14/13/12/11/10/9/8/7/6/5/4/3/2/1<br>27/26/25/24/23/22/21/0<br>48/47/46/45/44/39/37/36/35/34/33/32/31/30/29/28/<br>/55/54/53/52/51/50/49/<br>116/115/114/113/112/107/88/87/60/59/58/57/56 | صورة<br>الجسد          |
| %23.86         | 42            | 72/71/70/69/68/67/66/65/64/63/62/61<br>89/86/85/84/83/82/81/80/79/78/77/76/75/74/73<br>102/98/97/96/93/92/91/90/<br>156/152/144/142/106/105/103/  | العلاقة مع<br>الوالدين |
| %7.95          | 14            | 158/111/110/109/108/104/101/100/99/95<br>162/161/160/159/   | التكيف مع<br>المراهقة  |

|              |        |   |
|--------------|--------|---|
| 43           | 24.43% | الإدمان<br>على مواقع<br>التواصل<br>الاجتماعي<br>1/123/122/121/120/119/118/117/94/43/42/41/40/38<br>126/125/24<br>1/137/136/135/134/133/132/131/130/129/128/127/<br>/139/38<br>15/153/151/150/149/148/147/146/145/143/141/140<br>157/155/4 |
| 14           | 7.95%  | النظرة<br>المستقبلية<br>17/173/172/171/170/169/168/167/166/165/164/163<br>176/175/4   |
| المجموع: 176 |        |   |

يلاحظ من خلال الجدول رقم "02" أن محور صورة الجسد كان أكثر بروزا في المقابلة (ب) 63 وحدة أي 35.79% ثم يليه محور الإدمان على مواقع التواصل (ب) 43 وحدة أي 24.43% ثم يأتي محور العلاقة مع الوالدين (ب) 42 وحدة أي 23.86% ثم يليه التكيف مع المراهقة (ب) 14 وحدة أي 7.95% وقد تعادل مع محور النظرة المستقبلية (ب) 14 وحدة أي 7.95% وبذلك نستنتج أن الحالة تحدثت بشكل مفصل عن جسدها.

عرض نتيجة مقياس صورة الجسد: تحصلت الحالة من خلال مقياس صورة الجسد على النتيجة التالية: 80.

جدول (03): يوضح نتيجة الحالة الأولى في مقياس صورة الجسد:

| الدرجة الكلية | الدرجة المتحصل عليها | الحالة الأولى |
|---------------|----------------------|---------------|
| 136           | 80                   | إيناس         |

## تحليل اختيار رسم الشخص للحالة الأولى:

لم تتقبل الحالة في البداية الرسم حيث أخبرتني أنها لا تحب الرسم إلا أنني أخبرتها أن هذا الرسم لا يتطلب أن يكون بذلك الشكل الجيد الذي تتوقعه وان عليها أن ترسم كما تعرف اقتنعت وبدأت ترسم وكانت مبتسمة طيلة الرسم.

- استغرقت الحالة في الرسم: 3 دقائق.

احتل الرسم جزءا صغيرا من الورقة مما قد يدل على مشكلة في الحيوية و الانطواء على الذات ودلالة على الخجل وخلل في الانبساط مع تمركزه في الأعلى ويكون لدى الأفراد الحالمين و المثاليين الذين يتمتعون بخيال واسع ويسعون للابتعاد عن الواقع، كما قد يدل على نقص الثقة في النفس تبدو الخطوط رفيعة مما قد يدل على الحساسية و الخجل و الكف كما أن الخطوط ضئيلة السمك و الحدة مما يدل على التثبيطات.

- بدأت الحالة برسم الرأس وهذا قد يدل على التوافق النفسي اجتماعي وهو مركز الذات و القوة، ثم انتقلت لرسم أجزاء الوجه وما يلاحظ هو رسم كل تفاصيله مما قد يدل على القدرة التعبير.

رسمت الحواجب وأخبرتني خلال رسمها "تحب لرسم لحواجب بالرغم منحش حواجبي هاذي حاجة منحهاش فيا ثاني نسيت مقلتهاش" مما قد يدل على الأناقة و الاستعداد للانحراف وعدم كبح الشخصية، كما أنها رسمت العينان واسعتان مع وجود البؤبؤ مما قد يدل على حبها الاستقلال قوي مصحوب بشعور

بالذنب وتمركز حول الذات وعدم النضج الانفعالي، ثم رسمت الأنف على شكل خط مائل وتكون لدى الأشخاص الحساسين والخجولين و قد يدل أيضا على رغبات جنسية، رسمت الفم مما قد يدل على التواصل مع العالم

ثم انتقلت لرسم الجزء الآخر فرسمت الأيدي مفتوحة مما قد يدل على الحاجة للأمن و الحماية والرغبة في التواصل مع العالم الخارجي، أما بالنسبة للجزء السفلي فقد رسمت ساقين قصيرتين ومتباعدتين مما قد يدل على الاستقرار وهي تخص الأشخاص الغير نشطين ولديهم نقص في الحيوية والديناميكية، كما رسمت القدمين في نفس الاتجاه مما قد يدل على الخضوع لسلطة العائلة ودلالة على التوحد الأسري والانعكاس الأبوي وما يلاحظ غياب الأذنين مما قد يدل على عدم الرغبة في التواصل مع العالم الخارجي أو الحالة تتعرض لانتقاد كبير وكذلك غياب الشعر مما قد يدل على تدني تقدير الذات.

### عرض نتائج الحالة الثانية:

#### البيانات الأولية :

الاسم:لينا

السن:16 سنة

عدد الإخوة:02

الرتبة في العائلة:الأولى

المستوى الاقتصادي:متوسط

عمل الأب: مدير ابتدائية

عمل الأم:مأكثة في البيت

عمر الأب:46 المستوى الدراسي:ثانوي

عمر الأم: 36 ،المستوى الدراسي :ثانوي

### تقديم الحالة الثانية:

لينا فتاة مراهقة تبلغ من العمر 16 سنة تقطن بمدينة تقرت تدرس في السنة الثانية ثانوي وهي الأولى،  
الوضع الاجتماعي و الاقتصادي للأسرة متوسط الأب مدير ابتدائية و الأم ربة بيت.

لينا فتاة جميلة الشكل سمراء البشرة طويلة متوسطة الوزن، كان لديها استجابات مباشرة مع أسئلة  
المقابلة وكانت تجيب دون تردد.

حيث تم الالتقاء بالحالة في مكتب المستشار، قمت بالتعريف بنفسني وشكر الحالة على المشاركة في  
الدراسة وذكرت لها الهدف من الدراسة وتم جمع المعلومات عن الحالة وتطبيق الاختبار النفسي والتركيز  
على أن المعلومات المقدمة ستبقى في سرية تامة.

ملخص المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة، كانت إجابات ليلى مباشرة قليلة التفاصيل حيث أجريت معها أربع مقابلات في أيام متفرقة فقد كانت المقابلة الأولى للتعرف وجمع المعلومات الأولية عنها حيث دامت 25 دقيقة، أما المقابلة الثانية التي دامت 45 دقيقة حيث تم التطرق إلى الحديث عن محاور المقابلة وفي المقابلة الثالثة تم تطبيق اختبار رسم شخص والتي دامت 30 دقيقة وأما المقابلة الرابعة فتم تطبيق مقياس اضطراب صورة الجسد والتي دامت 40 دقيقة من خلال المقابلات بنيت علاقة يسودها الاحترام و الثقة مع التأكيد على السرية التامة.

في البداية تطرقت إلى كيفية بدايتها مع مواقع التواصل بحسابها الخاص فقد كانت تستعمل هواتف العائلة فأجابت أنها بدأت بحسابها الخاص من السنة أولى ثانوي "من العام يلي فات" تستعمله لتتطلع على الأخبار و الحديث مع الآخرين وبناء علاقات جديدة "من العام يلي فات عندي نقعد نحكي مع صحباتي ولا ندور نشوف كاش جديد" فهي تستعمل الفيس بوك لأكثر من 10 ساعات لأنه مكان تجد فيه الأصدقاء بكثرة وهو ما تعمل عليه هاته المواقع إشباع الحاجات النفسية بالحديث مع الآخرين "نقعد في الفيس ياسر هو يلي فيه ياسر صحباتي" تجسدت تأثيرات الإدمان على مواقع التواصل بالقلق وقلق ونبدأ ندور في الدار نهبل فيهم" كما أثرت في تحصيلها الدراسي فكانت السبب في تدني معدلاتها "صح قرابتي طحت فيها نقص معدلي بعد ما كنت ندي 16-17 وليت نجيب 11 بالسيف.

وعند الحديث مع ليلى عن مراهقتها وفترة البلوغ لديها عبرت أنها كانت على علم مسبق عن البلوغ لان أمها أخبرتها ولان الصديقات يتحدثن في ذلك السن عنها بكثرة "نعم ماما قاتلي..وكانو صحباتي يقولو عليها".

وعندما انتقلت لعلاقتها مع والديها ظهرت بأنها اقرب إلى أبيها من أمها وان علاقتها معه أقوى ويظهر ذلك بقولها "ماما علاقتي معاها شوي شوي مذبذبة مكانش كونطكت منتمسخر منحكي معاها ياسر كاين حدود" "بابا ياسر نتمسخر معاها ياسر مداصراتو ياسر كثر من ماما علاقتي معاها أقوى".

وحين سألتها عن رأيهم في جسمها إجابته أنهم يقولو جميل "مليح ماخصو والو".

ثم تطرقت معها لاسئلتها عن رأيها في صورة جسدها "تشوف روجي طويلة وعريضة..حابة نضعاف ونقص من الطول...أنا مليحة لوكان كنت ضعيفة وقصيرة"وهنا نرى أن لنا إدراكها لصورة جسدها سلبي ورغبتها الشديدة بان تكون ضعيفة وقصيرة.

حيث أصبح الطول و الوزن ماهي الأجزاء التي لا تحبها في شكلها"مكانش أجزاء منحبهاش من غير الطول و الوزن" والذي يؤثر بكل تأكيد في صورة جسدها وصحتها النفسية،وتعمل لنا على اقتناء البسة طويلة لتغطي عن طولها ووزنها وهذه حيل دفاعية تستخدم لإرضاء النفس وكي لا يلتفت لها الغير "ندير ستيل تاع لبسة ميبينيش بلي راني طويلة وسمينة..ندير ألوان غامقة باه متبينيش بلي سمينة ونلبس حوايج طوال باه منبانش بلي طويلة كي تعود الحاجة طويلة متبينكش بلي طويلة".

ومن الأسباب التي أدت لزيادة اهتمامها بجسدها هو انتقالها لمستوى جديد حيث وجدت اختلاف كبير المستوى الدراسي السابق و الحالي من حيث البس"كي طلت لليسي أولى ليسي بديت نهتم..لأنني كنت في المتوسط كانت لعباد كل تلبس نورمال كي طلت لليسي شفت الناس تلبس" وهذا يؤكد أن الحالة تقارن نفسها مع الآخرين في الشكل و اللباس لذا غيرت من طريقة لباسها ويؤكد تأثير الآخر على صورة الجسد حيث أصبحت تريد تغيير وزنها وطولها لعدم تناسبه مع الناس حولها.

فحين طلبت منها وصف الجسم المثالي بالنسبة لها فكان اختيارها بان تكون الفتاة قصيرة وضعيفة الجسد "تعود قصيرة ماشي طويلة وضعيفة".

ولينا لا تهتم كثيرا لأجسام المؤثرات على مواقع التواصل لأنها لديها فكرة عدم القدرة للوصول إلى تلك الأوصاف والذي يدل على تدني تقدير الذات وعدم الرضا عن الجسد "عارفة روجي مش حنلقلهم سما منخمش فيهم أصلا... أنا أصلا دايرة في بالي فكرة تاع هوما حاجة وأنا حاجة خلاف" أما بالنسبة لنظرتها المستقبلية فتذكر لنا "تعود خدامة بشهريتي" يولي ندي دراهم وتولي عندي ياسر لبسة".

النقاط الأساسية لمخلص المقابلات: يتبين من خلال المقابلات أن:

- تجاوز استعمالها لمواقع التواصل سنة كاملة.
- تستعمل مواقع التواصل من اجل التحدث مع الصديقات و التعرف على الجديد.
- تستعمل facbooc لمدة 10 ساعات.
- تأثير الإدمان كان بأعراض القلق وتدني المستوى الدراسي.
- علاقتها قوية مع الأب.
- عدم تقبلها لجسدها خاصة الطول و الوزن ورغبتها أن تكون اقصر واقل وزنا.
- بدأت الاهتمام بجسدها من أول دخولها للثانوية.
- تعمل الحالة على تغطية طولها و الوزن بعمل طريقة لبس تناسبها.
- تملك نظرة متفائلة للمستقبل.

التحليل الكمي لمحتوى المقابلة:

الجدول (04): يوضح التحليل الكمي لمحتوى المقابلة لحالة الثانية:

| النسبة المئوية | مجموع التكرار | التكرار  | المحور                              |
|----------------|---------------|--|-------------------------------------|
| %34.88         | 30            | 15/14/13/12/11/10/9/8/7/6/5/4/3/2/1<br>27/26/25/24/23/22/21/20/19/18/17/16/<br>42/41/28/ | صورة الجسد                          |
| %24.41         | 21            | 39/38/37/36/35/34/33/32/31/30/29<br>55/54/53/51/48/46/45/44/43/40/                       | العلاقة مع الوالدين                 |
| %10.46         | 9             | 60/59/58/57/56/52/50/49/47   | التكيف مع المراهقة                  |
| %25.58         | 22            | 72/71/70/69/68/67/66/65/64/63/62/61<br>82/81/80/79/78/77/76/75/74/73/                    | الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي |
| %4.65          | 4             | 86/85/84/83  | النظرة المستقبلية                   |
|                | المجموع: 86   |  |                                     |

يلاحظ من خلال الجدول رقم "4" أن محور صورة الجسد أكثر بروزا في المقابلة (ب) 30 وحدة

اي (%34.88) ثم يليه محور الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (ب) 22 وحدة أي (%25.58) ثم يأتي

محور العلاقة مع الوالدين (ب21 وحدة أي 24.41% ) ثم يليه محور التكيف مع المراهقة (ب9 وحدات أي 10.46% ) وفي الأخير محور النظرة المستقبلية (ب4 وحدات لي 4.65% )

وبذلك نستنتج أن الحالة تحدثت بشكل مفصل عن جسدها.

**عرض نتيجة مقياس صورة الجسد:** تحصلت الحالة في مقياس صورة الجسد على النتيجة التالية: 102

**الجدول (05) يوضح نتيجة الحالة الثانية في مقياس صورة الجسد:**

| الحالة الثانية | الدرجة الكلية | الدرجة المتحصل عليها |
|----------------|---------------|----------------------|
| لينا           | 136           | 102                  |

**تحليل اختبار رسم الشخص للحالة الثانية:**

تقبلت الحالة القيام بالرسم بدون أي أسئلة أو موانع حيث استغرقت في الرسم مدة: 03 دقائق

- احتل الرسم جزءا كبيرا من الورقة مع تركزه في الوسط مما قد يدل على تضخيم الذات و الرجوع إلى الطفولة الماضية كما أنها تعني الوحدة و الانطواء مصحوب بالرغبة في الاندماج وقد يدل أيضا على الحاجة للأمن و الحماية، تبدو الخطوط رفيعة مما قد يدل على الحساسية والخجل و الكف، تبدو الخطوط قصيرة ومنتقطة مما قد يدل على التثبيطات.

- بدأت الحالة برسم الرأس وهذا قد يدل على التوافق النفس اجتماعي و الرغبة في بناء علاقات اجتماعية ايجابية وقد كان متناسبا مع باقي الجسم، ثم انتقلت الرقبة مما قد يدل على التطلع على المستقبل، ثم رسمت الأكتاف عريضة وهذا مؤشر على الميولات العدوانية وما يؤكد ذلك رسم الجذع على شكل مربع، ثم

رسم اليدين مفتوحتان مما قد يدل على الرغبة في التواصل مع العالم الخارجي والحاجة للحماية و الأمن ويلاحظ أن الذراعان متلاصقة مع الجسم مما قد يدل على الحاجة للمراقبة و الانعزال عن الآخرين.

يلاحظ في الرسم غياب الأقدام قد يعود إلى أن لينا تحب لبس الأشياء الطويلة لكي لا تظهر بأنها طويلة وعند سؤالها بعد الانتهاء من الاختبار قالت أن الأرجل تحت الثياب و"علاخاطر لابسة حاجة طويلة مبانوش".

أما بالنسبة لأجزاء الوجه ما يلاحظ عليها هو رسم كل تفاصيله مما قد يدل على القدرة على التعبير ورغم التثبيط الذي تعيشه الحالة إلا أنها لا تعاني من الاضطراب بشكل كبير.

رسمت العينان مفتوحتان واسعتان وهو دليل على حب الاستطلاع قوي مصحوب بشعور بالذنب كما أنها قد تدل على الرعب و الخوف وظهور بؤبؤ العين قد يدل على التمرکز حول الذات وعدم النضج الانفعالي، كما رسمت الأنف على شكل خط مائل مما قد يدل على وجود رغبات جنسية، كما أنها رسمت الفم على شكل خط مقلوب إلى الأعلى مما قد يدل على محاولة لكسب القبول والتقليد.

وما يلاحظ هو غياب الأذنين عدم الرغبة في التواصل مع العالم الخارجي أو الحالة تتعرض لانتقاد كبير كما أن الشعر مرسوم وقد يدل على القوة المرتبطة بالحيوية الجنسية.

### عرض نتائج الحالة الثالثة:

#### البيانات الأولية:

الاسم: إيمان

السن: 18 سنة

عدد الإخوة: 5 إخوة

المرتبة في العائلة: 3

الوضع الاقتصادي: متوسط

عمر الأب: 60 سنة

عمر الأم: 51

عمل الأب: ممرض، المستوى الدراسي: 4متوسط.

عمل الأم : مائكة بالبيت، المستوى الدراسي: ثانوي.

تقديم الحالة الثالثة:

إيمان فتاة مراهقة تبلغ من العمر 18 سنة تقطن بمدينة تقرت تدرس في السنة الثانية ثانوي وهي 3 بين

إخوة، الوضع الاجتماعي والاقتصادي للأسرة متوسط الأب يعمل ممرض والأم ربت بيت

إيمان فتاة جميلة الشكل، طويلة رشيقة القوام، كان استجاباتها مباشرة م أسئلة المقابلة وكانت تجيب

بسهولة وقبول.

حيث تم الالتقاء بالحالة في مكتب المستشارة، قمت بالتعريف بنفسني وشكر الحالة على المشاركة في

الدراسة وذكرت لها الهدف من الدراسة وتم جمع المعلومات عن الحالة وتطبيق الاختبار النفسي والتركيز

على أن المعلومات المقدمة ستبقى في سرية تامة.

ملخص المقابلة:

من خلال المقابلة العيادية النصف الموجهة، كانت إجابات إيمان مباشرة لكنها قليلة التفاصيل نوعاً ما حيث أجريت معها أربع مقابلات في أيام متفرقة فقد كانت المقابلة الأولى للتعرف وجمع المعلومات الأولية عنها حيث دامت 25 دقيقة، أما المقابلة الثانية التي دامت 50 دقيقة حيث تم التطرق إلى الحديث عن محاور المقابلة وفي المقابلة الثالثة تم تطبيق اختبار رسم شخص والتي دامت 30 دقيقة وأما المقابلة الرابعة فتم تطبيق مقياس اضطراب صورة الجسد والتي دامت 35 دقيقة من خلالها بنيت علاقة تتسم بالاحترام و الثقة مع التأكيد على السرية التامة.

في البداية تطرقت إلى بدايتها مع مواقع التواصل بحسابها الشخصي حيث كان بالأولى ثانوي بحسابها الشخصي لكن كان هناك استعمالات سابقة قبل تحصلها على هاتفها الخاص حيث كانت تستعمل هواتف أخواتها لتصفح مواقع التواصل "في الأولى ليس عادي حسابي الخاص بصح كنت نقعد قبل في تاع خواتاتي" وبعد تحصلها على هاتفها الخاص بدأت مرحلة الاكتشاف المعمقة وبداية الدخول في مرحلة الإدمان السلوكي، حيث يتجاوز جلوسها على مواقع التواصل 4 ساعات فيها تستعمله للحديث مع الصديقات ومتابعة فيديوهات لاغاني أو متابعة مسلسلات ويؤكد قواها "تظهر مع صحباتي...أغلبية الوقت نتفرج في فيديوهات تاع أغاني ولا مسلسل نتبعو" فهي تستعمل الفاييس بوك بكثرة ومن المعروف أن فيديواته ليست طويلة مما يساعد على مشاهدة فيديوهات لساعات طويلة دون الشعور بالوقت مما يدخله في دائرة الإدمان.

تجسدت تأثيرات الإدمان على مواقع التواصل على إيمان بالقلق الشديد "نقلق نحس روجي فطت خصوصا كي متقبلش ماما تفليكسييلي فنلقى غير التلفزيون نقعد فيه".

كما ظهرت في تدني مستواها الدراسي وأثرت على تفاعلها مع أسرتها "حسيت روجي أهملت قرابتي بسببها ننسى روجي كامل كي نقعد فيها" مع عائلتي ماثرش ياسر غير كي نقعد فيها منوليش نتفاعل ياسر مع هضرتهم نبقي غير نسقد ايه ايه وخلص".

أما عند التطرق للحديث مع الحالة عن مراهقتها وفترة البلوغ لديها عبرت عن أنها لم تكن تعلم عنها شيئاً وان أمها لم تجربها مسبقاً إلا أن جاء يوم بلوغها فشعرت بأحاسيس سيئة "لا مكنتش عارفة عليه حتى بعد البلوغ...جاتني تما أسئلة وحيرة وخلعة..مبعد ماما فهمتني بلي تجي لبنات كل وبلي طفلة تكبركا وبلي اجة مليحة وهكا وليت بنت".

وعندما انتقلت لعلاقتها مع والديها ظهر أن لديها علاقة جيدة مع كلاهما إلا أنها اقرب لامها نظراً لعدم تواجد الأب في البيت كثيراً ما يؤكد ذلك قولها "ماما علاقتي هايلة معاها" علاقتنا عميقة ومتداخلة" أما بابا علاقتي مليحة معاه غير منيش داخلة فيه ياسر لانو ديما يخدم برا وسعات حتى يبات في الخدمة وهو اصلا بطبيعتو هادي ويحب الكالم".

وعندما سألتها عن رأيهم في جسدها "يقولولي صحتك مليحة".

ثم انتقلت لأسئالها عن رأيها في صورة جسدها "الحق جسمي مليح ومتناسق وأنا متنعة بي وعاجبني" مليحة لاظاي يلي راني فيا منبش السمن" ويظهر أنها متقبلة لجسدها بصورة جيدة وإيجابية لكن في السابق كان لا تحب شكلها ولا تستطيع حتى النظر في المرأة وهذا التغيير كان بمساعدة والديها ونضجها "قبل كنت نكره نشوف في وجهي في لمرايا بسبب سنيا نحشم نضحك نحشم قدام الناس و الفضل يرجع لوالديا هوما يلي خلوني نحب روجي كيما أنا وزدت ثقفت روجي".

بدأت إيمان الاهتمام بجسدها "4متوسط بديت نهتم بهدو الصوالح تاع اللبسة تخامي تبدل بديت ننضج ونتفتح على هذو الحوايج بلي لازم ديما نكون منظمة و مستيكيا".

تغيرات المصاحبة في المراهقة وبعد البلوغ زيادة الاهتمام بالجسد دليل النضج كما يزيد في هذا السن الاهتمام بالنظافة و النظام ويزيد الاهتمام بالشكل واللبس.

ومن التأثيرات الإضافية لاهتمامها بصورة جسدها وكذلك زيادة إيمانها على مواقع التواصل هو تأثر الحالة بمشاهير مواقع التواصل من حيث اللبس والشكل ومحاولات تقليدهم "أكيد اثرو عليا في الشكل و اللبسة وليت نحب نلبس كلش كلاس وهكا".

ورغم إدراك الحالة الكبير لصورة جسدا بشكل ايجابي ورضاها عنه إلا أن هناك جزء في جسدها لاتحبه هو فمها وهي تعمل على وضع تقويم لينظم فكها "فمي ميعجبنيش...راني نسعى باش نسقم فمي في المستقبل ندير السلك".

أما بالنسبة لنظرتها المستقبلية فالحالة تقول "تتمنى نخدم ونعود أستاذة اسبانيا... وفمي يولي معدل أكيد..وراح نلحق للهدف تاعي بالمتابرة.

النقاط الأساسية لمخلص المقابلات: يتبين من خلال المقابلات:

- تجاوز استعمالها لمواقع التواصل سنة كاملة.
- تستعمل مواقع التواصل لمشاهدة الفيديوهات.
- تأثير الإدمان ظهرت آثاره بالقلق وتدني المستوى الدراسي.

- تملك علاقة قوية مع الأم.

- الحالة متقبلة لجسدها بشكل كبير.

- لديها منطقة واحدة في جسدها لا تحبها وترغب في تغييرها وهي فمها نظرا لبروز أسنانها.

- بدأت الاهتمام بجسدها من المرحلة المتوسط نظرا للتغيرات المصاحبة في تلك الفترة كما كان عامل

إيمانها بمتابعة المشاهير أدى لتغير نظرتها عن جسدها بمحاولة التقليد.

- تملك الحالة نظرة مستقبلية ايجابية.

التحليل الكمي لمحتوى المقابلة:

الجدول (06) يوضح التحليل الكمي لمحتوى المقابلة للحالة الثالثة:

| النسبة المئوية | مجموع التكرار | التكرار  | المحور              |
|----------------|---------------|--|---------------------|
| 34.69%         | 34            | 17/16/15/14/13/12/11/10/9/6/5/4/3/2/1<br>30/29/28/27/26/25/24/23/22/21/20/19/18/<br>46/35/34/33/32/31/ | صورة الجسد          |
| 24.48%         | 24            | 47/45/44/43/42/41/40/39/38/37/36/8/7<br>63/62/61/60/89/53/52/51/50/49/48/                              | العلاقة مع الوالدين |
| 8.16%          | 8             | 66/65/64/58/57/56/55/54  | التكيف مع المراهقة  |

|                                     |  |             |        |
|-------------------------------------|--|-------------|--------|
| الإيمان على مواقع التواصل الاجتماعي | 78/77/76/75/74/73/72/71/70/69/68/67<br>90/89/88/87/86/85/84/83/82/81/80/79/<br>93/93/92/91 | 28          | 28.57% |
| النظرة المستقبلية                   | 98/97/96/95  | 4           | 4.08%  |
|                                     |  | المجموع: 98 |        |

يلاحظ من خلال الجدول رقم "6" أن محور صورة الجسد كان أكثر بروزا في المقابلة (ب) 34 وحدة أي 34.69% ) ثم يليه صورة الإيمان على مواقع التواصل الاجتماعي (ب) 28 وحدة أي 28.57% ) ثم يأتي محور العلاقة مع الوالدين (ب) 24 وحدة أي 24.48% ) ثم يليه محور التكيف مع المراهقة (ب) 8 وحدات أي 8.16% ) وفي الأخير يأتي محور النظرة المستقبلية (ب) 4 وحدات أي 4.08% ) ومنه نستنتج أن الحالة تحدثت بشكل مفصل عن جسدها.

نتيجة المقياس: تحصلت الحالة في مقياس صورة الجسد على النتيجة التالية: 84

الجدول (07) يوضح نتيجة الحالة الثالثة في مقياس صورة الجسد:

| الحالة | الدرجة الكلية | الدرجة المتحصل عليها |
|--------|---------------|----------------------|
| إيمان  | 136           | 84                   |

تحليل اختبار رسم الشخص للحالة الثالثة:

لم تتقبل الحالة أن ترسم في البداية بقولها "أنا منعرفش نرسم فدكا" فقامت بتشجيعها بان الرسم ليس شرطا أن يكون احترافيا وإنما الأهم في الرسم أن يكون كما تعرفي.

استغرقت الحالة 4 دقائق في الرسم.

- احتل الرسم جزءا كبيرا في الورقة مما قد يدل على مشاعر عدم التوافق مع البيئة مع تركزه في الجانب الأيسر مما قد يدل على الانطواء على الذات ووجود علاقة مع الأم وظهر هذا في قولها "علاقتي مع أنا هائلة علاقتنا عميقة ومتداخلة"، كما أنها تعني الرجوع للطفولة الماضية و الحاجة للأمن و الحماية، تبدو الخطوط قوية ومرسومة بشكل واضح مما قد يدل على الاندفاعية والعنوانية وتعني أيضا السهولة في كشف لميولات وتعبر عن السهوانية وعدم الرضا.

بدأت الحالة برسم الرأس حيث يتناسب مع حجم الجسم وهذا قد يدل على التوافق النفس اجتماعي والرغبة في بناء علاقات اجتماعية ايجابية، ثم الرقبة مما قد يدل على التطلع للمستقبل، ورسمت الذراعين طويلتين وصلبة وهي قد تدل على الطموح وتحقيق الحاجة، كما أنها رسمت اليدان مفتوحتان مما قد يدل على الرغبة في التواصل مع العالم الخارجي والحاجة للحماية والأمن، رسمت الجذع على شكل مربع مما قد يدل على القلق.

كما رسمت الساقات طويلان وتعني إظهار وتمثيل الذات و الحماية وهي تخص الأشخاص النشطين المستقرين، مع وجود كعب العالي وهو قد يدل على الميولات الجنسية، ثم انتقلت لرسم ملامح الوجه وما يلاحظ عليها هو رسم كل تفاصيله مما قد يدل على القدرة على التعبير.

رسمت العينان مفتوحتان بشكل جيد وهو دليل على الاتصال بالعالم الخارجي ويكون لدى الأشخاص الذين ينتابهم الشك بصفة مستديمة. كما قد تدل على الخوف و القلق.

رسمت الحاجبان قد تدل على الاستعداد للانحراف وعد كبح الشخصية، كما أنها رسمت الأنف مما قد يدل على رمزية جنسية ورسمت الفم مما قد يدل على التواصل مع العالم الخارجي كما أنها تجاهلت رسم

الأذنين مما قد يدل على الانتقاد الكبير كما أن الشعور مرسوم وقد يدل على القوة المرتبطة بالحيوية الجنسية.

الحالة استخدمت المحاة مما قد يدل على الشك والتردد أو عدم الرضا عن الذات وقد قامت الحالة بمحو الجزء الخاص بالذقن وإعادة رسمه وهو الجزء الذي أخبرتني أنها لا تحبه وترغب في تغييره وتعديله.

عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الدراسة:

عرض ومناقشة و تفسير نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على: تعاني المراهقات المدمنات على مواقع التواصل الاجتماعي من صورة سلبية عن الجسد.

وقد تم عرض النتائج في الجدول التالي:

الجدول(08): يمثل نتائج الدراسة

| الحالات        | الدرجة الكلية | الدرجة المتحصل عليها |
|----------------|---------------|----------------------|
| الحالة الأولى  | 136           | 80                   |
| الحالة الثانية | 136           | 102                  |
| الحالة الثالثة | 136           | 84                   |

وللتحقق من صحة الفرضية استخدمت المقابلة العيادية النصف موجهة واختبار رسم شخص وتم تطبيق

مقياس اضطراب صورة الجسد لمجدي محمد الدسوقي.

وبعد عرض وتحليل المقابلات وتطبيق المقياس و الاختبار على الحالات الثلاثة توصلت النتائج إلى أن الحالات تعاني من صورة جسد سلبية وهذا ما استنتجناه من المقابلات العيادية النصف موجهة واختبار رسم الشخص و المقياس حيث اظهر نتائج متفاوتة فقد تحصلت الحالة الأولى على 80 درجة أنا الحالة الثانية فقد تحصلت على 102 درجة أما الحالة الثالثة فقد تحصلت على 84 درجة

وما يفسر هذه النتيجة هي كونهم فتيات مراهقات مدمنات على مواقع التواصل وهذا الإدمان السلوكي اثر عليهن في العديد من الجوانب منها تغيير نظرتهم في رؤية أجسادهن وذلك نتيجة متابعتهن لمؤثرين على مواقع التواصل حيث أثرت على رؤية الحالة الأولى لوزنها وأدت للمقارنة مع الآخرين بالنسبة للحالة الثانية وأثرت على طريقة اللبس أي تقليد بالنسبة للحالة الثالثة وهذا ما ينقل الحالات من الصورة الإيجابية إلى الصورة السلبية وقد ظهر هذا في دراسة قام بها.

(Danial Agliata Staceytleffl2014) عن اثر التعرض لوسائل الإعلام على صورة الجسم وأشار أن المشاركين المعرضين للصورة المثالية أصبحوا بشكل ملحوظ أكثر اكتئابا أي أن لها تأثير على صورة الجسم وكان مستويات عدم الرضا مرتفعة(سالي،2018،ص278).

كما أن من الأسباب هو نظرة المراهقات للجسم المثالي للفتاة بان تكون متناسقة القوام وطويلة واطهرن رغبتهم في الحصول عليه وهذا باتفاق الحالات الثلاثة وظهر هذا في دراسة Grabe2014 حيث أشار إلى أن ضغط الإعلام وخاصة نموذج النحافة باعتباره النموذج المفضل إعلاميا والتي تمثل الصورة المثالية للجسد خاصة للنساء ذو ارتباط بالانشغال و القلق على صورة الجسد لدى الإناث(محمد ، 2018،ص279).

كما ظهرت أيضا في دراسة هاوكنز وآخرون 2004 التي أجريت على 145 طالبة جامعية والتي تسعى لمعرفة اثر مشاهدة صورة تمثل نماذج نحيفة على مشاعر المرأة وتقديرها لذاتها ورضاها عن صورة جسدها حيث أظهرت نتائج الدراسة أن التعرض للصور النحيلة أدى إلى تراجع الرضا عن الجسد بدرجة دالة (حمدان، 2018، ص50).

كما لا يخفى تأثير الانتقال من مستوى دراسي إلى آخر، حيث انفتحت الحالات الثلاثة أن فترة بداية الاهتمام بالجسد هو بداية الدخول للثانوية أي سن 15 سنة حيث أن الفتاة في هذا المرحلة تتحول من طفلة إلى فتاة أكثر نضجا وتطراً عليها العديد من التغيرات وكما هو معلوم أن الفتاة في هذه المرحلة تكون أكثر عرضة للتأثر بأشكال أجسام الفتيات الأخريات كما حدث مع الحالة الثانية "لينا" وكذلك التدقيق في كل جزء من الجسد حيث ظهر من خلال المقابلات العيادية نصف الموجهة أن الحالات الثلاثة لديهم أفكار سلبية عن أجسامهم وظهر هذا برغبتهم بتغيير بعض الأجزاء في أجسامهم فكانت مجملة في الوزن والطول والحالة الثالثة شكل الفم حيث اغلبهم كان لديهم اهتمام بالأجزاء التي لا يحبونها ويسعون لتغييرها كعمل حمية غذائية "الحالة الأولى إيناس" أو لتغطيتها لصرف الأنظار عنها "كلبس الطويل والألوان القاتمة الحالة الثانية لينا" وهذا كله من أجل التكيف والتأقلم مع الآخرين وهو شكل من أشكال التجنب وهو ما يسبب لهم نقص في تقدير ذواتهم وعدم الرضا عن الجسد.

وهذا ما ظهر في دراسة نادية محمود 2016 حيث أشارت إلى أن مرحلة المراهقة هي فترة التي تكون فيها البنات المراهقات أكثر انشغالا بمظهرهن وعلاقتهن بالآخرين لذلك فإنهن أكثر ميلا في تأثرهم مشكلاتهن بعدم الرضا عن الجسم إذ تنتظر المراهقة لكل عضو من أعضاء جسمها وكأنه جزء قائم بذاته

فهي مرحلة الفحص المدقق وتبدأ بمعانات للتغيرات المفاجئة التي تحدث لجسمها غالبا ما تكون غير راضية عن شكل أجزاء جسمها (محمد، 2018، ص278).

كما يؤكد ذلك أيضا اختبار رسم شخص الذي قدم إسقاطات الحالات في رسوماتهم لتصوراتهم عن أجسادهم من خلال تأكيد رسم جزء معين مثل الحالة الأولى ركزت على رسم الحواجب رغم عدم رضاها عن حواجبها أو تجاهل جزء معين من الجسم والذي هو مجال اهتمام مثل عند الحالة الثانية ظهر في عدم إظهار الأقدام لأنها لا تحب طولها وهو مركز اهتماماتها وكذلك مع الحالة الثالثة إيمان وظهر ذلك في محوها المتكرر للفك وهو الجزء الذي تهتم به ولا تحبه فرسوماتهم أعطتنا أفكار عديدة عن إدراكهم عن أجسادهم.

ومن خلال هذه النتائج اتفقت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات منها دراسة أميرة سلفاوي صورة الجسد لدى المرأة المتعرضة لحروق جسدية و التي هدفت لمعرفة طبيعة صورة الجسم لدى عينة من النساء المصابات بحروق جسدية وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن النساء المتعرضات لحروق جسدية يمتلكن صورة سلبية عن الجسد.

كما تتفق مع دراسة مصطفى بارود(2018) عن صورة الجسد لدى المصاب بمرض الصدفية و التي هدفت إلى معرفة طبيعة صورة الجسد لدى مرضى الصدفية وأظهرت نتائج الدراسة أن للمصاب بالصدفية صورة سلبية ومشوهة عن جسده.

وتتفق أيضا مع دراسة زيدي محمد كمال(2020) عن صورة الجسد لدى الراشد المصاب بأمراض الجهاز التناسلي و التي هدفت إلى معرفة طبيعة صورة الجسد لدى الراشد المصاب بأمراض الجهاز التناسلي حيث اظهرت نتائج الدراسة أن الراشد المصاب بأمراض الجهاز التناسلي يعاني من صورة هشة.

وكذا دراسة فكراش عبد الكريم ومحامدية دليلة (2020) بعنوان صورة الجسد لدى مرضى السكري مبتوري الأطراف و التي هدفت إلى معرفة طبيعة صورة الجسد لدى مرضى السكري مبتوري الأطراف و أظهرت النتائج إلى أن طبيعة صورة الجسد لدى مرضى السكري مبتوري الأطراف سلبية.

#### عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه: تساهم العلاقة الوالدية في تدني صورة الجسد وللتحقق من صحة الفرضية استخدمت المقابلة العيادية نصف الموجهة وبعد عرض وتحليل المقابلات لدى الحالات الثلاثة توصلت النتائج إلى أن العلاقة الوالدية لا تساهم في تدني صورة الجسم حسب الحالات.

و يمكن تفسير ذلك من خلال النتيجة المتوصل إليها أن الأسرة هي العلاقة الأولية التي يكونها الفرد ومن خلالها تبنى وتتشكل شخصيته وهويته وبالتالي صورة جسده، ومن خلال حالات الدراسة أظهرت الحالة الأولى و الثانية علاقة جيدة مع الأب تتسم بالقرب والحب والتواصل الدائم وهذا ما ظهر في تعبيراتهم في المقابلة العيادية وذلك على عكس العلاقة مع الأم و التي تتسم بكونها علاقة متذبذبة تتسم بقلة التواصل كما في الحالة الأولى نتيجة عدم فهم الأم لما تريده وكونها كثيرة اللوم والانتقاد لسلوكاتها بالإضافة إلى اهتمامها الكبير بإخوانها الأصغر سنا أما الحالة الثانية فكانت العلاقة مع الأم سيئة بسبب الحدود التي تضعها الأم معها مما جعلها تتجنب الحديث معها.

وكما هو معلوم أن الفتاة المراهقة تستمد صورة جسدها من عائلتها وخاصة الوالدين فإذا كان هناك ملاحظات سلبية من قبل الوالدين فمؤكد سيكون لها تأثير سلبي على صورة الجسد وهذا ما تؤكدته النظرية السلوكية حيث ترى أن الفرد ينمو في بيئة اجتماعية يؤثر فيها و يتأثر بها ومن خلالها يكتسب أنماط الحياة و المعايير الاجتماعية وتكون مجموعة من المحددات السلوكية لدى الفرد، و التي تكون صورة جسده

ولكون الفرد يتأثر بجو الأسرة و بعبارات المدح و الذم التي يتلقاها وبتعليقات الوالدين وبتقييمهم لجسمه فإن ما تطلقه الأسرة من تعزيزات نحوه تؤثر في درجة القبول للفرد لجسمه (معمرى، 2016، ص27) وحسب الحالات الثلاثة فإن والديهم يمدونهم بانطباعات إيجابية عن صورة جسدهم وجل آرائهم تؤكد على دعمهم لبناتهم بتقبل صورة جسدهم كما هي عليه وبذلك فإن الفرضية الثانية لم تتحقق.

الختامة

## خاتمة:

تناولت الدراسة الحالية احد أهم المواضيع في علم النفس والمتمثل في صورة الجسد لدى فئة مهمة في المجتمع وهي فئة المراهقات المدمنات على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث قمنا بدراسة على ثلاثة مراهقات وتبين أنهن يملكن صورة سلبية عن أجسادهن، وذلك نتيجة الإدمان على متابعة مواقع التواصل والتي كانت لها تأثيرات عديدة من الناحية النفسية والاجتماعية من خلال عدم الرضا عن الجسد و الرغبة في تغييره من خلال الحمية الغذائية أو تجنب إظهار المناطق الغير مرغوب فيها مما يؤدي إلى تدني تقدير الذات، والعزلة الاجتماعية وذلك باعتبار مرحلة المراهقة هي الفترة التي تكون فيها الفتاة تمر بتغيرات جسدية عديدة مما يجعلها أكثر اهتماما بصورة جسدها، والذي قد يتطور ليصبح اضطرابا نفسيا إذا لم يتم احتوائهم بشكل إيجابي من المحيط لذلك توجب علينا في نهاية الدراسة وضع بعض التوصيات والمقترحات:

- ضرورة القيام بحملات توعية حول موضوع صورة الجسد.
- ضرورة نشر الوعي بتسليط الضوء على آثار الإدمان السلوكي على صورة الجسد.
- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بموضوع صورة الجسد لدى مدمني مواقع التواصل.
- اقتراح برنامج علاجي ونفسي لمساعدة المراهقات لتغيير تصوراتهم الخاطئة عن أجسادهم.
- ضرورة إرشاد التلاميذ الغير راضين عن جسدهم بالعمل على تقبل صورتهم الجسدية.
- عمل الأخصائي النفسي بالثانوية عن أهمية صورة الجسد وكيفية تقبل الصورة الحالية.

## قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- احمد ،الهام يونس .(2020).استخدامات المراهقات للفي سبوك وتصوير الذات (السيلفي)وعلاقتها بالسمات الشخصية النفسية لديهم مجلة البحوث الإعلامية كلية الإعلام جامعة الأزهر .العدد54 .الجزء2.
- 2- أبو حمادة ،ناصر الدين ابراهيم .(2017).صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل و التشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين و المراهقات في مرحلة الثانوية .مجلة رسالة التربية وعلم النفس جامعة الملك سعود. العدد58. الرياض.
- 3- الزباقة، نوال رمضان .(2019).صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات و التوافق النفسي و الاجتماعي لدى عينة من المراهقين في مرحلة الإعدادية بالنقب. مذكرة ماجستير في التوجيه و الإرشاد النفسي .كلية الدراسات العليا .جامعة الخليل فلسطين.
- 4-الدراجي، عروسي.(2020).اثر برنامج رياضي مكيف مقترح في تحسين صورة الجسم ورفع مستوى تقدير الذات لدى المعاقين سمعيا. مذكرة دكتوراه في الاستقلالية وإعادة تأهيل الإعاقة بالأنشطة البدنية المكيفة. جامعة عبد الحميد بن باديس جامعة ورقلة.
- 5-العمرى، نصر الدين جدة حمزة .(2019). صورة الجسد وعلاقتها بالأنماط الشخصية لدى تلاميذ طور الثانوي مذكرة ماستر في النشاط البدني المدرسي معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية. جامعة اكلي محند اولحاج. البويرة.
- 6- الذينيبات، محمد محمود، بووش عمار .(1995).مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث .ديوان المطبوعات الجامعية .(ط4).الجزائر.

7- الضامن ،منذر عبد المجيد .(2006).أساسيات البحث العلمي. دار الميسرة للنشر و التوزيع. (ط1) عمان.

8-الخطيب، محمد احمد ،حامد الخطيب.(2011).الاختبارات و المقاييس النفسية. دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع .(ط1 ).عمان.

9- الرشيد لولوة صالح (2019)اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالشعور بالاكنتاب لدى عينة من مرضى السكرى المجلة الدولية للدراسات التربوية و النفسية المجلد6 العدد2 ص129-144.

10- المهابرة عبد الله، الحمدان يسرى علي محمد .(2021).مشكلات الأكل وعلاقتها بوسواس تشوه صورة الجسد لدى المراهقات في محافظة جرش في الأردن.مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية.المجلد29.العدد5.

11-بن درغيم الأزهر، شخمة سمية.(2020).صورة الجسد وعلاقتها بدرجة الاكنتاب لدى المصابين بالبهاق. مذكرة ماستر في علم النفس العيادي كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

12- بن دراجي غنية، بوهوس يامنة .(2020).صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى عينة من طالبات الجامعة. مذكرة ماستر في علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

13- بوعشة أمال، سليمان منيرة .(2020).صورة الجسم عند الطفل الذي يعاني من إعاقة سمعية مجلة العلوم الاجتماعية. المجلد14. العدد2مكرر. ص33-40.

- 14- بارود ،مصطفى .(2018). صورة الجسد لدى المصاب بمرض الصدفية .مذكرة ماستر علم النفس العيادي . كلية العلوم الاجتماعية. جامعة غرداية.
- 15-بركات، أميرة.(2020).القلق الاجتماعي وعلاقته بصورة الجسد لدى عينة من تلاميذ الثالثة ثانوي مذكرة ماستر في إرشاد وتوجيه .كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة محمد بوضياف. مسيلة.
- 16-بسمة ،حسين عيد يونس.(2016).إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة.مذكرة ماجستير في علم النفس كلية التربية .جامعة الأزهر غزة.
- 17- جلود، زينب .(2020).خصائص الصورة الجسدية لدى عينة من المراهقين الصم عبر اختبار رسم رجل. مذكرة ماستر في علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة محمد بوضياف .مسيلة.
- 18- جبرير، سارة.(2020).صورة الجسد وتقدير الذات عند النساء المقبلات على عملية التجميل البوتوكس. مذكرة ماستر علم النفس العيادي .كلية العلوم الاجتماعية. جامعة عبد الحميد بن باديس .مستغانم.
- 19- حمزاوي، زاهية.(2017).صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه العلوم في علم النفس الجماعات و المؤسسات . جامعة وهران2.
- 20- حملة، بسمة .(2018).صورة الجسد لدى المراهقات المصابات باضطراب الأكل .مذكرة ماستر في علم النفس العيادي كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية .جامعة العربي بن مهدي أم البواقي.

- 21- حمدان، اسمر دراغمة برهان. (2018). تقدير صورة الجسد وعلاقته بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين. مذكرة ماجستير الإرشاد النفسي و التربوي كلية الدراسات العليا. جامعة القدس المفتوحة.
- 22- دويدار، عبد الفتاح. (1999). مناهج البحث في علم النفس دار المعرفة الجامعية. (ط2). الإسكندرية.
- 23- ربحي، محمد مصطفى عثمان محمد غنيم. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق دار الصفاء للنشر و التوزيع. (ط1). عمان.
- 24- زيدي، محمد كمال. (2020). صورة الجسد لدى الراشد المصاب بأمراض الجهاز التناسلي. مذكرة ماستر علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة محمد خيضره بسكرة.
- 25- سي حمودة منى، أبو بكر نشوة كرم. (2015). صورة الجسد وفعاليات الذات و القلق الاجتماعي لدى عينة من البات جامعة القصيم. مجلة الإرشاد مركز الإرشاد النفسي. العدد 41.
- 26- سلفاوي، أميرة. (2017). صورة الجسم لدى المرأة المتعرضة لحروق جسدية. مذكرة ماستر علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 27- سامية، محمد صابر محمد عبد النبي. (2008). صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات و الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة (ط). جامعة بنها، مصر.
- 28- شايب، أميرة. (2019). تقنين مقياس تجنب صورة الجسم لروزين واخرون في البيئة الجزائرية. مذكرة ماستر في علم النفس العيادي. كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

- 29- صديق، احمد سمير . (2019). نمذجة العلاقات السببية بين صورة الجسد و الاكسيثميا واضطرابات الأكل لدى المراهقات .مجلة الإرشاد النفسي. العدد58. الجزء1.
- 30- طاع الله ،أسيا.(2020).التناقل اللاشعوري لصورة الجسم لدى المراهقات البدنيات .مذكرة ماستر في علم النفس كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 31- عيشاوي، كوكب.(2021). مستوى الإدمان على السيلفي وعلاقته بصورة الجسد لدى المراهق المتمدرس بالثانوي. مذكرة ماستر علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 32- عبد المجيد، مروان ابراهيم. (2000).اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية.(ط1).عمان:موسسة الوراق.
- 33- فكراش، عبد الكريم، محمدية دليلة.(2020).صورة الجسم لدى مرضى السكري مبتوري الأطراف .مذكرة ماستر علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة 8ماي 1945. قالمة.
- 34- فدعوس، نايف مهدي، بدرانة، محمد توفيق .(2011).تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية اربد الجامعية .مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية و النفسية المجلد1.العدد2.
- 35- مروان، عبد المجيد إبراهيم.(2000).أساليب البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع .(ط1).عمان.

- 36- محمد سالي، عبد الفتاح مصطفى .(2018). صورة الجسم لدى المرهقين و المراهقات. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية و النفسية .العدد10 .الجزء 2.
- 37-معمرى، سمىة .(2016).صورة الجسد عند المشوه خلقيا. مذكرة ماستر علم النفس العيادي .كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية .جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- 38-مجدى، محمد الدسوقي.(2006).اضطراب صورة الجسم الأسباب-التشخيص الوقاية والعلاج سلسلة الاضطرابات النفسية2 .مكتبة الانجلو المصرية .القاهرة.
- 39- واضح، أميرة .(2018).صورة الجسم لدى النساء المتزوجات مبتورات الثدي نتيجة مرض السرطان مذكرة ماستر علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية .جامعة محمد بوضياف مسيلة.
- 40-وسطاني، مريم.(2016).إدراك صورة الجسد عند الفتاة الشعرانية. مذكرة ماستر في علم النفس العيادي. كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

# قائمة الملاحق

قائمة الملاحق:

الملحق(01) يمثل مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي

أولا البيانات الأولية:

المستوى الدراسي:

التخصص الدراسي:

الجنس:

هل لديك كومبيوتر

هل لديك هاتف ذكي

هل لديك حساب على مواقع التواصل الاجتماعي: نعم ( ) لا ( )

إذا كانت الإجابة بنعم ماهي شبكات التواصل الاجتماعي التي تمتلك بها حساب شخصي

الفيسبوك ( ) التويتر ( ) الانستجرام ( ) جوجل بلس ( ) اليوتيوب ( ) والوتساب ( )

رتب مواقع التواصل حسب استخدامك من الأكثر إلى الأقل:

الفيس بوك ( ) التويتر ( ) الانستجرام ( ) جوجل بلس ( ) اليوتيوب ( ) الوتساب ( )

كم عدد الساعات التي تقضيها أمام مواقع التواصل

( ) 9-7

( ) 6- 4

( ) 3-1

| م  | العبارة   | نعم | إلا حد ما | لا |
|----|---|-----|-----------|----|
| 1  | أهمل دراستي بسبب اهتمامي الزائد بشبكات التواصل الاجتماعي                                      |     |           |    |
| 2  | شغلتنني صداقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي على علاقاتي الاجتماعية المباشرة       |     |           |    |
| 3  | عندما أجلس على مواقع التواصل الاجتماعي لا أشعر بمضي الوقت.                                    |     |           |    |
| 4  | أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الجوال لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي.                           |     |           |    |
| 5  | يفاجئني من حولي بتنبهيهي إلي أنني أمضيت وقتا طويلا أمام الانترنت.                             |     |           |    |
| 6  | يشكو أفراد أسرتي من انشغالي بالجوال لفترات طويلة بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي.      |     |           |    |
| 7  | افتقدت الكثير من الأصدقاء القدامى إلا من يرسلوني عبر مواقع التواصل الاجتماعي.                 |     |           |    |
| 8  | حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي.   |     |           |    |
| 9  | استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتهنئة أصدقائي بجميع المناسبات العامة والخاصة.                 |     |           |    |
| 10 | أحاول الإقلال من فترات بقائي أمام مواقع التواصل الاجتماعي ولكن دون جدوى.                      |     |           |    |
| 11 | استثمر مواقع التواصل الاجتماعي غالبا في التواصل مع الأصدقاء.                                  |     |           |    |
| 12 | اتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي.  |     |           |    |
| 13 | إن انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك أثر إيجابيا على أنشطة حياتي.                          |     |           |    |
| 14 | أتمنى أن يتم تحول التعليم من الجامعات إلى شبكات التواصل الاجتماعي.                            |     |           |    |
| 15 | أفضل قضاء أوقات فراغي على شبكات التواصل الاجتماعي على أفراد أسرتي.                            |     |           |    |
| 16 | أشعر بالضيق والكآبة والملل عندما أحرم نفسي من الاستمتاع بالجلوس أمام شبكات التواصل الاجتماعي. |     |           |    |

|    |   |
|----|---|
| 17 | أشعر بأنني أصبحت أسير لشبكات التواصل الاجتماعي  |
| 18 | المرض وحده هو الذي يمنعني من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.   |
| 19 | بدأت حاسة البصر لدي تضعف نظر للجلوس أمام شبكات التواصل الاجتماعي.   |
| 20 | عندما يزورني بعض أصدقائي في البيت أشعر بأنني حرمت من متعتي الوحيدة وهي التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي. |
| 21 | أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على التلفزيون حتى بقنواته الفضائية.  |
| 22 | أنسى الجوع والعطش حينما أجلس ساعات طويلة أمام مواقع التواصل الاجتماعي                                       |
| 23 | منذ أن بدأ انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي لم تعد حياتي الاجتماعية كما كانت من قبل .                       |
| 24 | أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الكمبيوتر لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي.                                      |
| 25 | أغفل عن حاجتي إلى النوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي.  |
| 26 | أجد نفسي مجبر بأن أجلس بضع ساعات أخرى على مواقع التواصل الاجتماعي   |
| 27 | شبكات التواصل الاجتماعي تسهل على كل المهام التي أقوم بها.   |
| 28 | لو أصبحت الكهرباء متواجدة دائما لما توقفت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ليال أو نهار                   |
| 29 | استثمر كل لحظة من حياتي في الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي.  |
| 30 | بعد انقضاء دراستي بالجامعة اتجه مباشرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي                                     |

الملحق (02) يمثل أسماء الأساتذة المحكمين للمقابلة العيادية النصف موجهة:

قائمة أسماء المحكمين:

| الرقم | الاسم | الرتبة العلمية |
|-------|-------|----------------|
|-------|-------|----------------|

|    |                        |   |
|----|------------------------|---|
| 01 | طالب حنان              | دكتوراه في علم النفس العيادي جامعة قاصدي مرباح<br>ورقلة |
| 02 | خالد بو عافية          | استاد التعليم العالي                                    |
| 03 | خميس سليم              | دكتوراه في علم النفس العيادي جامعة قاصدي مرباح<br>ورقلة |
| 04 | بريشي مريامة           | استادة التعليم العالي                                   |
| 05 | بن مجاهد فاطمة الزهراء | دكتوراه في علم النفس العيادي جامعة قاصدي مرباح<br>ورقلة |

الملحق (03) الأسئلة المطروحة في المقابلة العيادية النصف موجهة بعد التحكيم.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص علم النفس العيادي

الأستاذ(ة):

التخصص:

الرتبة العلمية:

استمارة التحكيم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

أستاذي الكريم أستاذتي الكريمة

تقوم الطالبة "مدبوب أية" بدراسة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي بعنوان صورة الجسد لدى المراهقات المدمنات على مواقع التواصل الاجتماعي تحت إشراف الأستاذة "نوار شهرزاد".

وأرفق فيما يلي الأداة المتمثلة في المقابلة الإكلينيكية النصف الموجهة.

وأرجو من سيادتكم التكرم وقراءتها بعناية وإعطاء التعديلات والاقتراحات و الملاحظات من حيث:

- مدى وضوح الصياغة.

- تناسب كل الفقرات مع المحور المنتمية إليه.

- تعديل ما ترونه غير مناسب.

ولكم مني أسمى عبارات الشكر والتقدير لتعاونكم.

**المحور الأول: البيانات الأولية**

- الاسم:

- السن:

- عدد الإخوة:

- الرتبة في العائلة:

- المستوى الاقتصادي:

- عمر الأب:

- عمر الأم:

- عمل الأب:

- عمل الأم:

- المستوى الدراسي للوالدين:

**المحور الثاني: صورة الجسد**

- كيفاش تشوفي شكل جسدك؟
- وواش رأيك فيه؟
- اوصفيلي الجسم المثالي بالنسبة ليك؟
- متى بدأتني الاهتمام بصورة جسدك؟ولماذا؟
- بماذا تشعرين عندما ترين جسدك؟
- وش هوا إحساسك كي تشوفي أجسام الممثلات و المؤثرات و الفاشينيستات على مواقع التواصل؟
- كايين أجزاء من جسمك متعجبكش؟ماهي؟
- واش ديرني باش تحسني من جسمك؟
- هل تحسي أن شكل جسمك مماثل لأجسام أقرانك ؟

**المحور الثالث: العلاقة مع الوالدين**

- كيفاش علاقتك مع أمك؟
- كيفاش علاقتك مع باباك؟
- واش رأيهم في جسمك؟
- كيف هو جسد الأم تاعك؟وش رأيك؟
- كيفاش يتعاملوا معاك كي يشوفوك مسكتي الهاتف مدة طويلة؟

**المحور الرابع: التكيف مع مرحلة المراهقة**

- وقتاش بلغتي؟
- كنتي عارفة علامات البلوغ؟واش كانت ردة فعلك؟
- شكون خبرتي ؟

- كيفاش فهمك؟

- كيفاش تشوفي روحك الآن؟

**المحور الخامس: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي**

- من وكتاه ونتي عندك حساب على مواقع التواصل الاجتماعي؟

- ماذا تنشرين

- واش تقعد ديدي كل ساعات تصفحك؟

- واش هوا الموقع الذي تستخدمينه بكثرة؟

- هل تشاركين صورك وأحداث حياتك اليومية على مواقع التواصل الاجتماعي؟

- واش ديدي اذا مكانش عندك اتصال بالانترنت؟

- هل كاين مرات قطعوا عليك والديك الانترنت باه تنقصي الخدمة بيها ؟

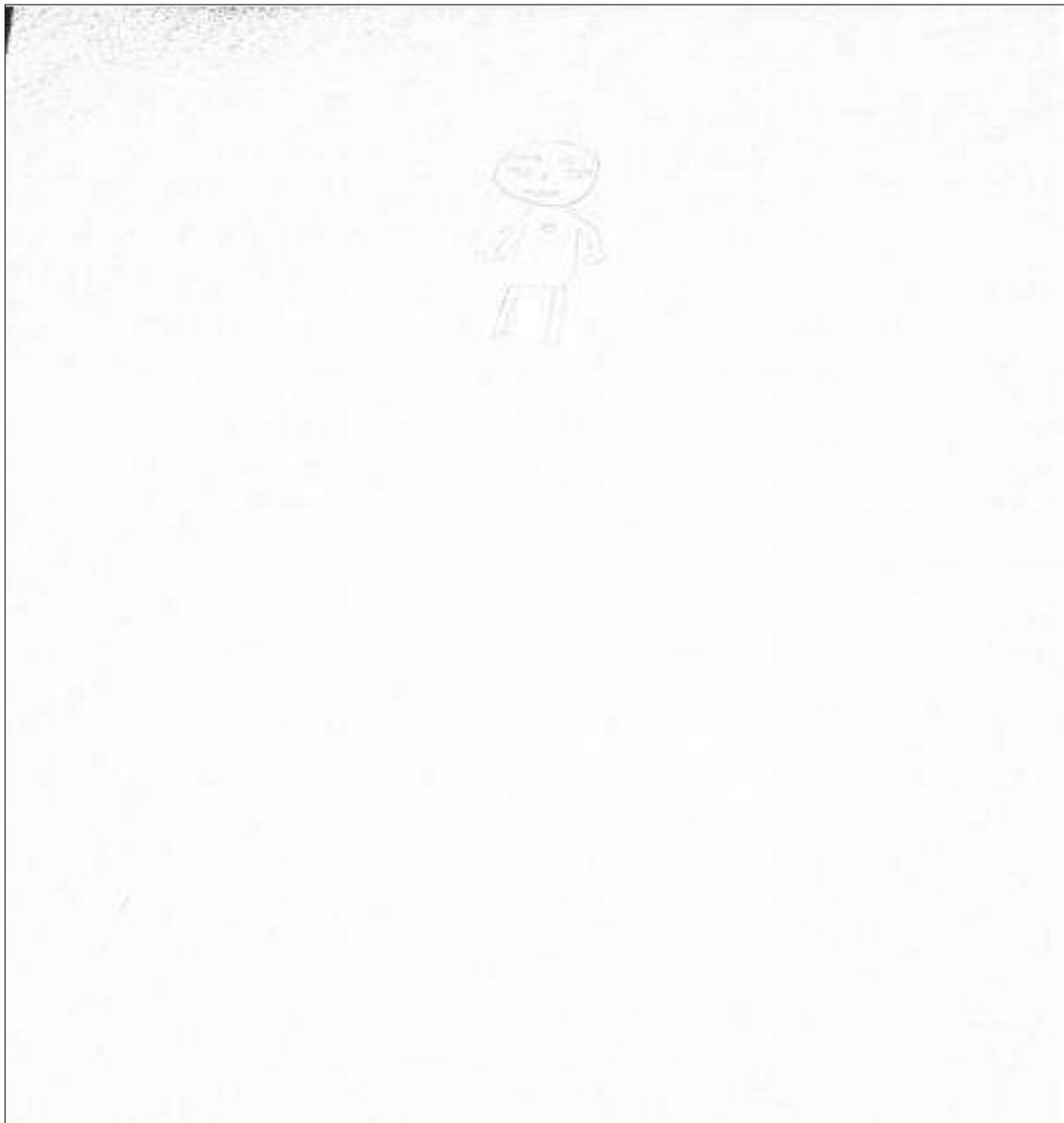
- كيف أثرت مواقع التواصل على حياتك الأسرية و الاجتماعية وعلاقاتك مع أصدقائك ودراستك؟

**المحور السادس: النظرة المستقبلية.**

- كيفاش تتمناي نفسك مستقبلا؟

- كيفاش تشوفي روحك منا للقدام

الملحق (04) يوضح اختبار رسم شخص للحالة الأولى



الملاحق(05) يوضح اختبار رسم شخص للحالة الثانية:



الملاحق (06) يوضح اختبار رسم شخص للحالة الثالثة



**الملحق (07) يوضح مقياس اضطراب صورة الجسد**

**بيانات أولية:**

الاسم :

المدرسة:

تاريخ الميلاد:

تاريخ الإجراء :

بيانات أخرى:

**تعليمات:**

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تحدد وجهة نظرك حول نفسك، ويلي كل عبارة مجموعة من

الاختيارات

**المطلوب منك:**

- قراءة كل عبارة بدقة ثم تقريرين إلى أي مدى تنطبق عليك شخصيا وذلك بوضع علامة (x) أسفل الاختيار

الذي ينطبق عليك، وان يكون اختيارك من واقع خبرتك الشخصية.

- التأكد من قراءة كل عبارة جيدا قبل أن تختاري الإجابة عليها

- لا تتركي عبارة دون إجابة

- يلاحظ أن لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة و الإجابة تعد صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة

شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة

## قائمة الملاحق

ومما يجب التأكيد عيه أن البيانات التي يتم الحصول عليها من استجابتك على العبارات المكونة للاستخبار تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي

| م  | العبارات  | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|----|---|-------|-------|--------|-------|------|
| 1  | اهتم بمظهري قبل الخروج من المنزل  |       |       |        |       |      |
| 2  | احرص على ارتداء الملابس التي تجعلني أنيقة أمام الآخرين                                |       |       |        |       |      |
| 3  | شكلي أنيق وجذاب   |       |       |        |       |      |
| 4  | أحب مظهري كما هو عليه الآن  |       |       |        |       |      |
| 5  | افحص مظهري في المرآة كلما سنحت لي الفرصة  |       |       |        |       |      |
| 6  | لا اهتم بأناقتي قبل الخروج من المنزل  |       |       |        |       |      |
| 7  | يعتبرني الآخرون جميلة الشكل أو وسيمة  |       |       |        |       |      |
| 8  | من المهم أن يبدو شكلي جميلا أو وسيما أمام الآخرين                                     |       |       |        |       |      |
| 9  | استخدم القليل جدا من أدوات التجميل أو الماكياج  |       |       |        |       |      |
| 10 | اشعر بالخجل إذا كان هندامي ليس على مايرام   |       |       |        |       |      |
| 11 | ارتدي الملابس المتاحة لي دون الاهتمام بالطريقة التي سأبدو عليها                       |       |       |        |       |      |
| 12 | احرص على ارتداء الملابس التي تكون حسب مقاسي بالضبط                                    |       |       |        |       |      |
| 13 | لا أبالي برأي الآخرين بخصوص مظهري   |       |       |        |       |      |
| 14 | اشعر بالرضا عن مظهري العام  |       |       |        |       |      |
| 15 | أحاول باستمرار أن أحسن من مظهري الجسمي  |       |       |        |       |      |
| 16 | تقاطع جسمي متناسقة للغاية   |       |       |        |       |      |
| 17 | اشعر بالقلق من زيادة وزني   |       |       |        |       |      |
| 18 | اهتم بمزاولة الألعاب الرياضية   |       |       |        |       |      |
| 19 | لا أفكر مطلقا من مظهري العام  |       |       |        |       |      |
| 20 | لا ارتدي الملابس التي توضح معالم جسمي مثل المايوهات والشورتات والبنطلون الضيقة... الخ |       |       |        |       |      |

|  |  |  |  |  |   |    |
|--|--|--|--|--|---|----|
|  |  |  |  |  | افحص أو أتبين مظهري في المرآة كلما سنحت الفرصة                    | 21 |
|  |  |  |  |  | لا تعجبني بنية أو قوام جسمي                                       | 22 |
|  |  |  |  |  | يعتبرني الآخرون ممشوقة القوام                                     | 23 |
|  |  |  |  |  | اخشي أن أبدو سخيفة أو مثيرة للسخرية أمام الآخرين                  | 24 |
|  |  |  |  |  | أنا غير جذابة من الناحية الجسمية                                  | 25 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالرضا عن ملامح وجهي   | 26 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالرضا عن لون بشرتي  | 27 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالرضا عن شعري(الطول،واللون،والكثافة)                        | 28 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالرضا عن المنطقة السفلية من جسمي(الردفين،والفخذين،والساقين) | 29 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالرضا عن منطقة الخصر و البطن                                | 30 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالرضا عن المنطقة العلوية(الصدر،والكتفين و الذراعين)         | 31 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالرضا عن شكلي جسمي أو قوامي                                 | 32 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالرضا عن وزني   | 33 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالرضا عن طولي   | 34 |