صورة الجسم لدي المراهقين والمراهقات
دراسة مقارنة

بحث مقدم من الباحثة
سالي محمد عبد الفتاح مصطفي
(تخصص الصحة النفسية)

إشراف

دكتور
محمد عبد العال أحمد الشيخ
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
و مدير مركز الإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة الفيوم

دكتور
أحمد سيد عبد الفتاح
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة الفيوم

أولاً: مقدمة الدراسة:

تعد مرحلة المراهقة من أصعب الفترات والمراحل التي يمر بها الإنسان وذلك لأنها تتسم بالتجدد المستمر فهي مرحلة طبيعة من مراحل عمر الإنسان تلي مرحلة الطفولة فمرحلة المراهقة بمثابة الوسيط التي يعبر بها الشخص من فترة الطفولة وتتكون فيها شخصيته بجانب خبراته السلوكية إلي فترة النضج والاستقرار فهى أكثر المراحل إزعاجاً. ويكون التغير النفسي والجسدي ملحوظ فنجد نمو حجم الأعضاء وأكتمال النضج الجسدي بالإضافة إلي التغيرات النفسية التي تصاحبها أو ما يمكن أن نسميه بالمشكلات المصاحبة ومنها عدم الرضا عن صورة الجسم.

و من الملاحظ أن المراهقين يعانون الشعور بالإحباط نتيجة عدم مواكبتهم من حولهم والذي انعكس بدوره علي الأنماط المادية والاجتماعية وبالتالي شعور هؤلاء المراهقين بالرضا عن جسمهم، فالرضا عن أجسامهم أكثر جوانب الصحة النفسية شمولاً وأهمية، فهو من ناحية يضف معني للحياة الأنسانية من خلال شعور المراهق بالسعادة والقناعة وتقبل البيئة بمختلف جوانبها، ومن ناحية أخري فالإحساس بعدم الرضا يؤدي إلي الإحباط والشعور بالتعاسة وعدم رضا عن نفسه، وذلك لعدم تقبل الفرد لذاته، وعدم ارتياحه لمن حوله.

ويرتبط مفهوم الرضا عن صوره الجسم بنجاح الفرد في تكيفه الشخصي والاجتماعي، وفي تكوين شخصية وبلورة نظرته الخاصة إلي العالم، ولقد أحتلت دراسة الشعور بعدم الرضا عن صوره الجسم حيزاً كبيراً من أهتمام الباحثين. كما توصل (إبراهيم محمد,٢٠٠٦) إلى أن طالبة وطالبات المرحلة الثانوية الذين يعانوا من إضطرابات صورة الجسم أكثر شعوراً بالاكتئاب والقلق الاجتماعي.لذا فإن الأليكسيثيميا وصورة الجسم من المتغيرات المهمة والمؤثرة في حياة المراهقين، وذلك لدورهم الأساسي في حدوث التفاعل الإيجابي مع الآخرين والتواصل معهم.

كما يترتب علي عدم رضا الشخص عن جسمه الكثير المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤدي إلي تشويش صورة الجسم. وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثاليا حسب تقدير المجتمع (أبو زيد بدر الأنصاري،٢٠١٢). وهذا ما يدفعنا إلي التأكيد علي أنه في كثير من الأحيان يكون المفهوم السلبي للذات راجعا إلي تشوه في إدراك صورة الجسد (حسين فايد،١٩٩٩).

ونظرا لقلة مجموعة المؤلفات المتعلقة باضطراب التشوة الوهمي للجسد، فإن انتشار الاضطراب غير معروف تماما (مجدي محمد الدسوقي،٢٠٠٩). لذا فالبحث الحالي محاولة لتسليط الضوء حول مدي عدم الرضا عن صورة الجسم لدي عينة من المراهقين.

ثانيا: مشكلة الدراسة

تحددت مشكلة الدراسة الحالية في السؤال التالي:

ما إتجاه الفروق بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في صورة الجسم؟

ثالثا: أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلي الكشف عن طبيعة الفروق بين الجنسين في صورة الجسم.

رابعا: أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة من عدة اعتبارات أهمها:

يضيف لمجال البحث في صورة الجسم في البيئة العربية.

من خلال نتائج البحث يمكن التخطيط لعمل برامج إرشادية وعلاجية ؛ لتعديل النظـــرة الخاطئة لدي المراهقين والشباب الذين يعانوا من عدم رضا عن صورة أجسامهم.

إرشاد الأبوين والمعلمين بأهمية تعليم أبنائهن أهمية صورة الجسم، وواجبهم نحو ذلـــك حتى يتكون لدي الطفل صورة جسم موجبه وصحيحة.

خامسا: الإطار النظري:

تعريف صورة الجسم:

توجد تعريفات عديدة لصورة الجسم وسيتم عرض عدد منها فيما يلي لاستخلاص عدد من الملاحظات حول هذه التعريفات.

عرفتها سامية محمد(٢٠٠٨،١٩٠) بأن صورة الجسم التي يكونها الشخص فى عقله عن جسمه، وتكون موجبة أو سالبة، حقيقة أو غير حقيقة، وهى تتأثر بالعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية"

ويرى مجدي الدسوقي (٢٠٠٩, ١٦) أن صورة الجسم هي صورة ذهنية – إيجابية أو سلبية – يكونها الفرد عن جسمه، وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من الميول السلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة، والملمح الأساسي لتعريف المظهر الجسمي لصورة الجسم هو تقييم الفرد لحجمه ووزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد المظهر الجسمي، وبصفه عامة يقسم المظهر الجسمي إلى ثلاث مكونات:

مكون إدراكي Perceptual Component يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.

مكون ذاتي Subjective Component يشير إلـــى عـــدد الجوانـــب مثـــل الرضـــا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسم.

مكون سلوكي Behavioral Component يركز على تجنب المواقف التـــي تـــسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي.

و تعرف صورة الجسم علي أنها التصور الذي يكونه الفرد عن جسمه والطريقـــة التـــي تبدو بها بشكل واعي بدرجة أو بآخري عبر إطار اجتماعي وثقافي.(Huebscher. ،7) 2010

وعرفها بأن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد ويشمل مفاهيم المظهر والمشاعر والأفكار حول الجسم، والشعور بما هو داخل الجسم ووظائف وقدرات الجسم وتعتبر التمثيل العقلي للجسم وخصائصه هو العنصر المفهومى لصورة الجسم هناك عنصر آخر يعرف باسم العنصر الموقفي ويشير إلي مشاعر الفرد حول صورته ومظهره الجسمي أو يصفه الباحثون باسم الرضا بالجسم.

..(Tremblay 2011,26)

وتعرف أيضا صورة الجسم Body Image،بالتمييز بين النظرة الداخلية والنظرة الخارجية يعتبر ذو أهمية وفي ضوء ذلك لا شك أن صورة الجسم تلعب دوراً هاماً في الشخصية، فالجسم هو ارض الملتقى بين السيكولوجيا والفيزيولوجيا. (Cash, 2012)

صورة الجسم بأنها صورة ذهنية يكونها الفرد عن الموضوعات المرتبطة بجسمه من حيث المظهر الخارجي والمعتاد، أو قدرته علي توظيف هذه الأعضاء أو حجم الجسم وشكله، وقد يصاحب هذه الصورة الذهنية مشاعر وانفعالات إيجابية وسلبية.(رشاد علي، ٢٠١٥)

وتعرفها (هبة محمد،٢٠١٦) بأن صورة الجسم تتكون من خلال خمسة أبعاد هي تقبل أجزاء الجسم المعيبة والمتخيلة، والتناسق العام لأجزاء الجسم والمنظور النفسي والاجتماعي لشكل الجسم، والمحتوي الفكري لشكل الجسم.

٢-النظريات المفسرة لصورة الجسم:

النظرية البيولوجية:

يعتبر طبيب الأعصاب " هنري هيد" Henry Head الباحث الأول الذي استعمل تعبير صورة الجسم، وهذه الصورة هي اتحاد خبرات الماضي مقترنة بأحاسيس الجسم الحالية التي نظمت في اللحاء الحسي للمخ، ولاحظ "هيد" أن الحركات السلسة وتوافق مواضع الجسم يدل ضمنياً علي الوعي المعرفي المتكامل لحجم وشكل لحجم وشكل وتكوين الجسم، وأضاف أن صورة الجسم تتغير بشكل ثابت بالتعلم. (Anderson et al, 2012)، ويري "كليف" Kliff" أن صورة الجسم يمكن أن تقسم إلي غلاف خارجي للجسم والحجم، أو الفراغ الداخلي للجسم، ويعتبر الجسد غلافاً للجسم، ويأتي إدراك غلاف الجسم من الجلد والمعلومات البصرية، ويعتقد أن حجم أو فضاء الجسم

يظهر من التوازن العميق للجسم، وأن الحركة والنشاط البدني مهمان في تشكيل وصيانة وحفظ صورة الجسم.(Hrabosky et al ,2009)

النظريات النفسية:

يندرج فيها عدة نظريات نذكر منها:

١. **نظرية التحليل النفسي:** أوضح " فرويد " Freud" في نظريته عن الليبيدو إلي أن مناطق الاستثارة الجنسية هي مناطق الجسم ومناطق الحساسية الجسمية، **و**أن شخصية الفرد تتطور بحسب تتابع سيطرة الإحساسات الجسمية، ويبدأ الفرد في تكوين صورة عن جسمه عن طريق نمو الأنا التى تهيئ السبل له ليكون قادراً علي التمييز بين ذاته وبين الآخرين. وتشير نظرية التحليل النفسي إلي أن إضطراب صورة الجسم لدي الفرد، واختلال الشخصية ترجع كلها إلي تطور الحياة الجنسية في السنوات الأولي من عمر الإنسان.ويري "أدلر " "Adler" أن أسلوب الحياة يتشكل كرد فعل لمشاعر النقص التي يحس بها الفرد سواء كانت مشاعر حقيقية أو وهمية، فالفرد الذي يكون أسلوب حياته قائما علي تدني نظرته إلي نفسه تضطرب صورة جسمه مما يؤثر علي توازن الشخصية بكاملها، كما أن الفرد عندما يكون له عضو ذا قيمة دنيا من حيث الشكل لأسباب قد تكون عضوية، فإن هذا الفرد يعمل جاهداً كي يطور أحاسيسة المعمقة بالنقص ويحاول بشتى الطرق تعويض النقص الجسمي لديه باستعمال عضو آخر، أو من خلال تكثيف استعمال العضو ذي القيمة الدنيا، وذلك لكي يتقبل صورة جسمه ويتخلص من سيطرة الإحساس بالنقص والنظرة الدونية، وأن هذا العيب لن يؤثر في فهومه عن جسمه بل العكس يعد قوة دافعة، وسبباً في كل ما يحققه الإنسان من تفوق (Agliata,2014)

وتكلم " أنزيو" "Anzieu" عن أهمية الجلد في صورة الجسم والذي يلعب دوراً مهماً في الشعور بوحدة الجسم، وفي تكوين الأنا، التي أطلق عليها " أنا الجلد" الذي يستعمله الطفل خلال مراحل نموه الأولي كي يمثل نفسه عن طريق تجاربه الجسمية (Sparhawk ,2013).

٢. **النظرية السلوكية:** يري أصحاب هذة النظرية أن الفرد ينمو في بيئة اجتماعية يؤثر فيها، ويكتسب منها أنماط الحياة والمعايير الاجتماعية والتي مجموعة من المحددات السلوكية لدي الفرد، والتي صورته عن جسمه، ولكون صورة الجسم تظهر فى مرحلة الطفولة، حيث يكون الفرد متأثراً بجو الأسرة، وبعبارات الذم والمدح التي يتلقاها، وبتعليقات الوالدين وبتقييمهم لأجسام أبنائهم، فإن ماتطلقه الأسرة من تعزيزات نحو أبنائها ومثله أيضا تعزيزات الرفاق والأصدقاء تؤثر في درجة قبول الفرد لجسمه.

(ارتقاء يحيي،٢٠١٠، ص ٣٥٦).

٣. **النظرية الإنسانية:** عد " روجرز " "Roger" الذات المحور الأساس للشخصية، إذ تتضح شخصية الفرد بناء علي إدراكه لذاته، فالخبرات التي يمر بها أو المواقف التي يتعرض لها لا تؤثر في سلوكه إلا تبعاً لإدراكه لذاته، ولما كان لصورة الجسم أهمية كبري من خلال تداخلها مع تقدير الفرد لذاته، فإن الفرد يقيم ما يتعرض له من خبرات علي ضوء فيما إذا كانت تشعره بالتقدير الإيجابي للذات، فالتجارب الماضية خاصة أحداث وخبرات الطفولة التي ترتبط بصفات الفرد الجسمية لها تأثير في إدراك الفرد لصورة جسمه كما أن لها تأثيراً قوياً وفعالاً علي توافق الشخصية، بحيث يعتقد "روجرز" أن لكل فرد حقيقته وصورته عن ذاته كما خبرها وأدركها هو، لذا فهي تعد العامل الحاسم في بناء شخصيته وصحته النفسية.

(ارتقاء يحيي،٢٠١٠، ص ٣٥٦).

نظرية الاجتماعية والثقافية:

تركز على تأثير القيم الثقافية على الفرد والقيم في محاولة فهم السلوك البشري (جاكسون، ٢٠٠٢). لأنها الأساس التأكيدي في هذه النظرية هو أن كيف يعتبرون الأفراد أنفسهم وكيف ينظر إليها وكيف يتأثروا بالآخرين من خلال القيم الثقافية. على سبيل المثال، عندما يضع قيمة الفرد في المجتمع بالجاذبية الجسدية، وسوف نقدر جاذبية في بلدان أخرى، وكذلك في أنفسهم. من حيث الخصائص أو الصفات التي

يراها المجتمع غير مهم، وبالتالي، تكون غير مؤثرة في الأفراد. (Jackson,2002).

فيما يتعلق بصورة الجسم تشير النظرية الاجتماعية والثقافية أيضا إلى أهمية وسائل الإعلام في نقل رسائل بشأن التوقعات حول اللياقة البدنية المثالية. ويتعرض الأفراد من جميع الأعمار إلى وسائل الإعلام في المجتمع الغربي، والنظرية الاجتماعية والثقافية تنص على أن ضغوط متزايدة لتجسيد الشكل المثالي وجدت في وسائل الإعلام هو التأثير على مستويات عدم الرضا صورة الجسم. المثل الأعلى هو تصورات بعيدة عن متناول في كثير من الأحيان يتم التلاعب غالبية السكان، أو تحريرها لإنشاء صورة الكمال.

(Tiggeman , 2002).

للأسف، كثير من الأفراد لا يدركون هذه التقنيات. لذلك وسائل الإعلام كما وفرت كميات كبيرة من المعلومات حول كيفية بلوغ الجسم المثالي، على سبيل المثال، من خلال النظام الغذائي وممارسة الرياضة.

نظرية المقارنة الاجتماعية:

نظرية المقارنة الاجتماعية(Milkie,1999) تقدم بعض مستويات من التفسير لكيفية وسائل الإعلام المصورة في تأثيرها على الواقع مشاعر الأفراد حول أجسادهم. كما يدرس فيها كيف يمكن للأفراد تقيم الأقران، والفكرة الرئيسية هي أن الأفراد يقارنوا أنفسهم بمجموعات كبيرة أو الفئات الاجتماعية على أبعاد مختلفة مع الأفراد الآخرين التي هي مماثله لهم. اعتماد على الهدف من المقارنة بأن أي شخص سيحكم أنه أفضل أو أسوأ هناك مصادر عديدة ومختلفة لأفراد التي يمكن أن ننظر للمقارنة الاجتماعية، وينظر إلى وسائل الإعلام ليكون واحداً من أكثر التأثيرات القائدة، خاصة بالنسبة للنساء مثل التلفزيون والإعلانات والمجلات وغيرها من الوسائل الإعلامية.

واقترح العديد (Tiggemann , 2002) من الباحثين فى أن المقارنة الاجتماعية قد تكون الآلية التي يتم ترجمها وسائل الإعلام بمعايير غير واقعية لصورة الجسم، فالأفراد الذين يبلغون مستويات أعلى من المقارنة الاجتماعية تكون في خطر كبير لتطوير الانشغال الشديد بالوزن والمظهر ويكونوا أكثر عرضة لإضطرابات الأكل.

٣-العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين صورة الجسم:

يلعب كل من الآباء والأقران والمعلمون وأجهزة الأعلام دورا كبيرا في حياة العديد من الأطفال الصغار والمراهقين وتؤثر على صورة جسمهم وأستنتج (Stacy,2010,2) من عدة دراسات أن صورة الجسم تتأثر بالعديد من العوامل (الأسرة والأصدقاء والأقران والمعلم والأعلام).

عوامل البيولوجية:

تتحد معالم الجسم بشكل كبير بالعوامل البيولوجية والوراثية، وبالتالي قد تلعب الخصائص البيولوجية والوراثية دوراً هاماً في نمو صورة الجسم، كما أن بعض الإضطرابات العصبية أو الخصائص البيولوجية يمكن أن تؤثر علي طريقة إدراك الأفراد لأجسامهم مثل الطول وصفات الجلد أو البشرة، وحجم الصدر، وتقاطيع الوجه والبشرة. وفي مرحلة المراهقة تحدث العديد من التغيرات الجسمية السريعة وتجعل النساء مدركات لمظهرهن وغير آمنات وقلقات بشأن أجسامهن.

فالبلوغ والسمات الأخرى من النضوج الجسمي في المراهقة تزيد مشاعر الإرتباك والرهبة، وهذه التغيرات البيولوجية تجعل الأمر صعباً على نمو الإناث بالذات، لتوجه كيف تتعامل مع جسمها في مجتمع جسم الإناث فيه يخضع لمعايير يحددها المجتمع للجسم المقبول. لذا المحدد البيولوجي لحجم وشكل الجسم يمكن أن يؤثر على إدراك الفرد لجسمه،كما يؤثر على العوامل الآخري التي يمكن أن تؤدي فعلا إلى صورة الجسم السلبية، فمظهرالشخص محدد بالوراثة والبيئة، فالطريقة التي يبدو بها الجسم تقرر بشكل رئيسي بالجينات الموروثة من الآباء و الأجداد. (سهير العزاوي، ٢٠٠٥:٣٥).

٢- الأسرة: The Family

في السنوات القليلة الأولى من الحياة ونحن باستمرار في وجود أسرتنا، وما نسمعه ونشاهده لدينا هذا السياق يؤثر على المعتقدات والقيم والمواقف. مثلا اللغة التي يستخدموها الوالدين وتصوراتهم تؤثر علينا أكثر من ذلك بكثير مما كنا ندرك.

و أكدت (Susan ,2000 (أن البيئة الأسرية والرقابة الأبوية والخطاب على الوزن وصورة الجسم من الأوضاع البارزة التي تؤثر على صورة الجسم.

ويلعب الوالدان – خاصة الأمهات – دوراً كبيراً في إدراك صورة الجسم لدي أطفالهما، حيث وجد ثيلين وكورمير (Thelen & Cormier,2005:85) أن كلاً من الأبناء والبنات يتلقون تشجيعاً أكثر من الأم لفقد أو ضبط وزنهم أكثر من الأب، بل يؤكد الباحثان أنه إذا كان ولي أمر الأسرة أنثي فإنها تؤكد كثيراً علي النحافة والجاذبية.

وتعتبر الأسرة المربي الأول للأطفال الصغار والمراهقين، حيث يؤثر الآباء ومقدمو الرعاية الآخرون علي طريقة إدراك الأطفال لأجسامهم، ويلعب الآباء دوراً حيوياً سواء بشكل علني أو سري في إرسال الرسائل إلي طفلهم للتوافق والتكيف مع المعيار المثالي في المجتمع. الآباء أنفسهم قد يركزوا بقوة علي الحمية ويهتموا بجاذبيتهم الجسمية، وبذلك يضربوا المثل لأبنائهم الصغار "ذكور – إناث" أن الصورة كل شئ. فالأطفال مثل الإسفنجات يمتصون المعلومات والرسائل المحيطة بهم، ويقلدون طول الوقت ماقيل أو فعل. وبالرغم من أن الآباء فقط يحاولون المساعدة،هذا التركيز المتطرف علي وزن أو حجم جسم طفلهم قد يضر أكثر مما يفيد. (Stacy ,2010)

٣ – المعلمون: The Teacher

للمعلمين دوراً هام من خلال البرامج الوقاية وشرح السلوكيات والمواقف والتوقعات والمخاطر التي سوف تتعرضلها لصورة الجسم (Zali,Yager,2005).ويلعب المعلمون بعض الدور في إدراك الأطفال والمراهقين لصورة جسمهم، وتبين الدراسات أن إدراك الطلاب لتقييم معلميهم عامل مهم في إنجاز الأكاديمي، لذا فمن المعقول أيضا أن يؤثر المعلمون علي كيفية إدراك الأطفال والمراهقين لأجسامهم.(Stacy,2010:4)

و تضيف ستايسى (Stacy,2010:17-18) أن الأطفال يقضون حوالي نصف يومهم في الفصل المعلمين، من المدرسة الابتدائية إلى المتوسطة إلى المدرسة العليا، وأن

المعلمين ينتبهون ويتفاعلون إيجابياً أكثر نحو الأطفال ذو جاذبية أكثر من الأطفال الغير الجذابين.

ويشير فوشاى (Foshay,1996:341) إلى أنه من المهم للطلاب التعلم حول الذات البدنية كما يتعلمون بقية المنهج.

وأشار مالونى وأودى (Maloney&O'Dea,2000:20) أن العديد من الطلاب يعتبرون المعلمين قدوة لهم، ومن ثم أسلوب تقديم المعلمين لأنفسهم وتعليقاتهم تؤثر كثيراً علي الأطفال والمراهقين، علي سبيل المثال: قد يدلي المعلم ببيانات بخصوص صورة النحافة، أو قد يدلي بتعليقات عن الناس الزائدي الوزن، يستمع الأطفال لما يقول لهم ويقبلون هذه الرسائل. مما يجعل المعلمين مؤثرين في كيفية إدارك الفرد لجسمه.

٤. الأصدقاء:

المراهقات والمراهقين من أكثر الفئات ضعفاً لقضايا التي تتصل بصورة الجسم فالمراهقين في سن المراهقة يكافحون من أجل العثور على هويتهم في الوقت الذي غالباً ما يحدد مظهر دائرتهم الاجتماعية ويؤثر عل الثقة بالنفس، وربما تتشكل تصوراتهم وسلوكياتهم استناداً إلى أصدقائهم في دائرتهم الاجتماعية . (Rayner,2012)

و وجد (Rayner,2012) أن المراهقين الذين يتعرضوا إلى الضغوط الأسرية التي تسبب لهم إضطراب صورة الجسم ليست وحدها بل أيضا ضغط الأصدقاء يؤثر على صورة جسم فالضغط من الأصدقاء للوصول إلى المثالية يؤدى إلى عدم الرضا عن الجسم.

و تؤكد دراسة(Bibi,2005) أن متغير الصدقة ساهمت بشكل كبير في التنبؤ للقلق صورة الجسم وعدم الرضا الجسم.

ويذكر (Louise 2013) أن التقارير الفعلية للأصدقاء تجعل الفرد متأرجح النفس وعلاوة على ذلك المخاوف الخاصة بصورة الجسم.

يختار الأطفال والمراهقون الأصدقاء من الأفراد الذين يتوافقون مع صورة الجسم المثالية، ويعملون العديد من الأشياء ليكونوا مقبولين لأصدقائهم، لأن هذه الفترة هامة في حياتهم وأي تعليقات بخصوص الوزن أو المظهر قد تؤثر عليهم مدى الحياة، فالتعليقات السلبية أو المثيرة من الأقران يمكن أن تؤثر على تقدير الذات، وقد يحمل بعض هذه الخبرات معه إلى سن الرشد. (Stacy, 2010,14)

٥- وسائل الإعلام:

وسائل الإعلام تلعب دوراً هاماً في تحديد صورة الجسم المثالي بين المراهقين. فالمجلات والألعاب والإعلانات والملابس تصوير كل صورة للبنات والبنين. تشجيع الفتيات على أن تكون "رقيقة ومثير" وتشجع الأولاد أن تكون "كبيرة والعضلات".وهناك دراسة على وسائل الإعلام الاسترالية والتأثيرات وجدت أن الفتيات ٩-٢٥ سنة من العمر الذين ينظرون في المجلات النسائية (على سبيل المثال، يوم المرأة) يعانوا من عدم الرضا عن المظهر أكبر من الذين شاهدوا البرامج التلفزيونية والموسيقى وقراءة تركز على مظهر فتيات المجلات.

(Dohnt & Tiggemann, 2016)

وقد استخدمت الضغط لتحقيق نمط الجسم المثالي ولشرح ظهور الشعور بعدم الرضا عن صورة الجسم بين الفتيات والفتيان.

(Mccabe & Riccardelli, 2015)

وبحث(Daniel Agliata& Stacey Tantleff-Dunn, 2014) في دراسة قام بها فيها أثر التعرض لوسائل الإعلام على صورة الجسم وأشارت أن المشاركين المعرضين للإعلانات الصورة المثالية أصبحوا بشكل ملحوظ أكثر للاكتئاب وكانت مستويات عدم الرضا مرتفعة أي أن وسائل الإعلام لها تأثير على صورة الجسم والمزاج.

و تبين العديد من النظريات تأثير وسائل الإعلام ومنها النظريات الاجتماعية والثقافية تشير أن الشعور بعدم الرضا نتائج غير واقعية تم نقله من وسائل الإعلام وهذا البحث يهدف إلى دراسة تأثير التعرض إلى صور من الجمال المثالي في وسائل الإعلام على صورة جسم الفتيات المراهقات والأولاد أي ينظرون إلى الإعلانات التلفزيونية التي

تحتوى على صور المرأة المثالية الرقيقة وصور العضلات المثالية للرجال وقد تم قياس حالة الرضا عن الجسم قبل وبعد التجربة، ووجد أن التعرض للإعلانات التجارية أدى إلى إستياء من صورة الجسم أكثر للبنات وليس للأولاد، كما أن الإعلانات التجارية المثالية أدت إلى زيادة الحالة المزاجية السلبية والمقارنة من حيث المظهر للفتيات والفتيان، على الرغم من التأثير على مظهر أقوى مقارنة للبنات وليس للأولاد وتشير النتائج إلى التأثير المباشر لوسائل الإعلام على صورة الجسم وأكثر على البنات من الأولاد ولكن قد تتأثر أيضا بعض الأولاد. (Duane,2014)

سادسا: الدراسات السابقة

ب- دراسة (أنور عبد العزيز ٢٠١٧) بعنوان " الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة"

تكونت العينة (٣٧٧) مراهقة واستخدم الباحث مقياس الرضا عن صورة الجسم من إعداده، ومقياس بيك للاكتئاب،إضافة إلى استمارة المعلومات الشخصية. فجاءت النتائج على النحو التالي: عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين السن عند البلوغ والرضا عن صورة الجسد، ووجود علاقة ارتباطيه طردية دالة لم ترق إلى علاقة التنبؤ الدالة بين العمر وصورة الجسم، ووجود علاقة ارتباطيه وتنبؤية عكسية بين الرضا عن صورة الجسد وكل من(البرامج الإعلامية المشاهدة، الاكتئاب، الوزن) وعلاقة ارتباطيه وتنبؤية طردية الرضا عن صورة الجسم والطول.

ج- دراسة (جيهان عثمان٢٠١٦) بعنوان " صورة الجسم المدركة وعلاقتها بكل من اضطراب الأكل والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية".

تكونت العينة من ١٣٥ طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية واستخدمت مقياس صورة الجسم المدركة،مقياس اضطرابات الأكل، وأظهرت النتائج توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صورة الجسم المدركة وكل من اضطرابات الأكل والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية، يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية للطلاب في ضوء متغيري صورة الجسم وإضطرابات الأكل.

د- دراسة (نادية محمود ٢٠١٦) بعنوان " صعوبة تعرف المشاعر " الأليكسيثميا" في علاقتها بصورة الجسم والضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين"

تكونت من ٣٤٤ طالبا منهم ١٦٨طالبا و١٧٦ طالبة وأجابوا على مقياس صعوبة تعرف المشاعر والمقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس صورة الجسم لشقير(٢٠٠٢). وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين صعوبة تعرف فالمشاعر (الأليكسيثميا) وصورة الجسم والضغوط النفسية لدى المراهقين. ووجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإناث في مقياس صعوبة تعرف المشاعر (الالكسيثيميا) وصورة الجسم والضغوط النفسية. ووجود فروق دالة إحصائياً لصالح المرتفعين في الدرجة الكلية لصورة الجسم والدرجة الكلية للضغوط النفسية والأبعاد الفرعية. كما توصلت النتائج إلى أن متغير صورة الجسم أفضل المتغيرات المدروسة إسهاماً في التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر، ثم متغير الضغوط النفسية ثاني أكثر المتغيرات إسهاماً في التنبؤ بصعوبة تعرف المشاعر لدى أفراد العينة الكلية.

ه- دراسة نشوى أبو بكر (٢٠١٥) بعنوان" صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعي لدي عينة من طلاب جامعة القصيم"

تكونت عينة البحث من (١٥٠) طالبة من كلية التربية بجامعة القصيم، تراوحتا أعمارهن من ١٩: ٢٧ عاما واستخدام مقياس اضطراب صورة الجسم لمجدي الدسوقي، ومقياس فعالية الذات العامة لشيماء يوسف المحمود، ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد الباحثة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين منخفضات ومرتفعات الرضا عن صورة الجسم على مقياس القلق الاجتماعي وأبعاده الفرعية في اتجاه غير الراضيات عن صورة الجسم. كما وجدت علاقة تنبؤية موجبة بين الرضا عن صورة الجسم وفعالية الذات، وعلاقة سالبة بين الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعي وأبعاده الفرعية.

و- دراسة عماد حسين (٢٠١٤) بعنوان " تطور فهم صورة الجسم لدى المراهق"

تكونت العينة من١٨٠ مراهق ومراهقة واستخدم مقياس دوجان لصورة الجسم وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الذكور والإناث في درجة

الرضا عن صورة الجسم. كما أكدت نتائج وجود مسار تطوري في فهم صورة الجسم بتقدم الفرد بالعمر.

ز- دراسة رغد عبد الله (٢٠١٣) بعنوان " استخدام الشباب السعودي للإنترنت وعلاقته بصورة الجسم والكفاءة الذاتية لديهم"

تكونت (٤٠٠) تتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٠) وتستخدم مقياس أنماط وعادات استخدام الشباب للإنترنت، مقياس دوافع استخدام الشباب السعودي للانترنت، مقياس صورة الجسم، مقياس فعالية الذات وتوصلت النتائج: وجد علاقة ذات دلالة إحصائياً بين أنماط استخدام الانترنت وصورة الجسم لدى الشباب السعودي، توجد علاقة ذات دلالة إحصائياً بين أنماط استخدام الإنترنت والكفاءة الذاتية لدى الشباب السعودي، توجد علاقة ذات دلالة إحصائياً بين دوافع استخدام الإنترنت وصورة الجسم لدى الشباب السعودي.

ح- دراسة (سامي ملحم،٢٠١٢) بعنوان " أثر اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم لدى عينة من المراهقين في الأردن "

تكونت العينة (١٠٣٢) طالبا وطالبة من طلبة واستخدمت الأدوات مقياس صورة الجسد، مقياس القلق الاجتماعي، مقياس الوسواس القهري، مقياس اضطرابات الأكل، مقياس تقدير الذات وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن متغير القلق الاجتماعي والوسواس القهري هما المتغيران اللذان فسرا التباين عن صورة الجسم، وأن متغيرات القلق الاجتماعي والوسواس القهري واضطرابات الأكل كان لها أثرا دالا في مستوي الرضا عن صورة الجسم. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في الرضا عن صورة الجسم تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي. وفى ضوء ما توصلت إليه الدراسة يوصي الباحث بإجراء دراسات مستقبلية على فئات عمرية مختلفة ومجتمعات دراسية متباينة لبيان أثر كل من اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري والجنس والتحصيل الدراسي والمستوي الاقتصادي وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم.

دراسة شرين أحمد (٢٠١١) بعنوان " الفروق فى بعض المتغيرات النفسية المرتبطة باضطرابات صورة الجسم لدى الفتيات الجامعيات في ضوء الخلفية والتباينات العمرية"

وتكونت العينة الأساسية من٢٠٠ طالبة وطالبات الجامعة من الفرقتين الأولى والرابعة من الريف والحضر (مرتفعي – منخفضي صورة الجسم)، وقد تم اختيار عينة قوامها ٤٠٠ طالبة جامعية من الأقسام الأدبية المختلفة (اجتماع – تاريخ) من جامعة الأزهر أعمار الفرقة الأولى تراوحت مابين ١٨– ٢١ سنة بينما تراوحت أعمار الفرقة الرابعة مابين ٢٢– ٢٥ سنة. استخدمت المقاييس قيد البحث، توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في الاكتئاب وفى القلق الاجتماعي وفى مفهوم الذات وفى الرضا عن النفس لدى الفتيات الجامعيات في ضوء متغيرات اضطرابات صورة الجسم (مرتفع – منخفض) والخلفية الثقافية (ريف – حضر) والفرقة الدراسية (أولى – رابعة) والتفاعل بينهما.

سابعا: إجراءات الدراسة

- **عينة الدراسة:**

أ.عينة استطلاعية: قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) من الذكور والإناث،وقد تم اختيار بشكل عشوائي للإجابة على (مقياس صورة الجسم) وذلك لحساب صدق وثبات أدوات الدراسة.

ب. العينة الأساسية: وهى عينة طبقت عليها أدوات الدراسة بعد إجراء الصدق والثبات. ويقدر عددهم (٢٠٠) من الذكور والإناث. (١٠٠ذكر،١٠٠ أنثى) وتراوحت أعمارهم مابين (١٩–٢٢) سنة.

٢– منهج الدراسة:

أتبعت الباحثة المنهج الوصفي، للكشف عن طبيعة الفروق بين الجنسين في صورة الجسم.

٣-أدوات الدراسة: مقياس صورة الجسم: إعداد الباحثة

مبررات إعداد مقياس صورة الجسم:

قامت الباحثة بإعداد مقياس صورة الجسم بالرغم من وفرة المقاييس، وذلك لعدم ملائمة بعض المحاور وعبارات المقاييس المتاحة لأهداف الدراسة وعينتها من المراهقين.

الهدف من المقياس:

قياس مدي الرضا عن صورة الجسم لدي المراهقين وذلك من قبل البنود وتتضمن هذه البنود بعض أجزاء الجسم.

الخلفية النظرية لمقياس صورة الجسم:

أولا: قامت الباحثة بالاطلاع علي مقاييس تناولت موضوع صورة الجسم مثل:

مقياس صورة الجسم	إعداد زينب شقير (٢٠٠٨)
مقياس صورة الجسم	إعداد كفافى والنيال (١٩٩٦)
مقياس صورة الجسم	إعداد حسين فايد (١٩٩٩)
مقياس اضطراب صورة الجسم	إعداد مجدي دسوقي (٢٠٠٤)
مقياس صورة الجسم	إعداد جمال عطية (٢٠٠٦)

ثانيا: قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة والتي لها صلة وطيدة بموضوع الدراسة.

وصف المقياس:

يتكون مقياس في صورته الأولية لصورة الجسم لدي المراهقين من (٣٦) بند، يتم الإجابة عليها بأختيار إجابة واحدة من ثلاث إجابات، وهي: (يعجبني، لا يشغل تفكيري، مش عجبني)، ويتم تطبيق المقياس علي الأفراد من (١٩ -٢٢) سنة من المراهقين، ويتم التطبيق بطريقة فردية، وليس هناك زمن محدد للإجابة.

الخصائص السيكومترية لمقياس صورة الجسم:

- أولاً: الأتساق الداخلي:

يوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وقد كانت جميعها قيم مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ أو ٠,٠٥.

جدول (١) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠,٤٤٥	١٣	**٠,٤٨٨
٢	*٠,٣٨٥	١٤	**٠,٦٧٠
٣	**٠,٥٤٨	١٥	**٠,٥٧٣
٤	*٠,٢٩٥	١٦	**٠,٥٤٥
٥	*٠,٣٣٩	١٧	**٠,٧٢١
٦	**٠,٤٢٠	١٨	**٠,٦٥٢
٧	**٠,٥٧٠	١٩	**٠,٥٦١
٨	**٠,٦٢٥	٢٠	**٠,٤٢٤
٩	**٠,٦٨١	٢١	**٠,٦٣١
١٠	**٠,٥٠٠	٢٢	**٠,٥٥٢
١١	**٠,٥٠٢	٢٣	**٠,٥٨٥
١٢	**٠,٤٧٠	٢٤	**٠,٣٠٤

* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ * دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

ثانياً: ثبات المقياس:

تم استخدام طريقة ألفا لكرونباخ في حساب ثبات مقياس صورة الجسم والذي بلغت قيمته ٠,٩١ كما بلغت قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتصحيح سبيرمان ٠,٨٨

والتجزئة النصفية بتصحيح جيتمان ٠,٨٧ وجميعها قيم مرتفعة وجيدة ويمكن الاعتماد عليها.

- **ثالثاً: صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس الحالي بالطرق الآتية:

أولاً: صدق المحكمين:

تم صياغة فقرات المقياس من قبل الباحثة بصورتها الأولية وتكون المقياس من (٣٦) بند.و تم عرض المقياس على نخبة من الأساتذة المتخصصين في الصحة النفسية حيث بلغ عددهم (٧ محكمين) وقد اشتملت على التعريف الإجرائي وطلب من سيادتهم الحكم على المقياس.

وفى ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي:

- إعادة صياغة بعض البنود.

حذف بعض البنود التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها ٨٥% من إجمالي المحكمين، ونتيجة لذلك أصبح عدد البنود في المقياس (٢٤) بند، بدلا من (٣٦) بند. وقد رتبت الباحثة عبارات المقياس،وتم طباعة المقياس في صورة كراسة على أن يعطى كل اختيار من الاختبار الثلاثة درجة معينة (١-٢-٣) وذلك بناء على مفتاح التصحيح.

١- يعجبني ولا أتمنى أن أغيره لو أمكنني ذلك.

٢- لا يشغل تفكيري.

٣- مش عجبني وأتمنى إن أغيره لو أمكنني ذلك.

ثانياً: صدق المحك:

بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية (ن=٥٠) على مقياس صورة الجسم إعداد زينب شقير كمحك ودرجاتهم في المقياس الحالي ٠,٧٧ وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة ٠,٠١.

ثالثاً: الصدق التمييزي:-

بلغت قيمة "ت" لدلالة الفروق بين مرتفعي (ن=١٣، م=٦٨,٦٩، الانحراف المعياري=٤,٥٩) ومنخفضي الأداء (ن=١٢، م=٣٧,٤٢، الانحراف المعياري=١,٨٣)

على مقياس صورة الجسم ٢٢,٠١ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ فهي أكبر من ٢,٥٨.

مقياس صورة الجسم في صورته النهائية:

يتكون مقياس صورة الجسم من (٢٤) بند، يتم الإجابة عليها باختيار إجابة واحدة من ثلاث إجابات، وهى (عاجبنى ولا أتمنى أن أغيره لو أمكننى ذلك – لا يشغل تفكيري – مش عاجبنى وأتمنى أن أغيره لو أمكننى ذلك)، ويتم تطبيق المقياس على الأفراد من (١٩– ٢٢) سنة من المراهقين، ويتم التطبيق بطريقة فردية، وليس هناك زمن محدد للإجابة.

تعليمات المقياس:

١ – يجب الحصول على موافقة المراهق على إجراء المقياس،كما أن خلق مناخ من الألفة مع المفحوص ينعكس على صدقة في الإجابة.

٢– على القائم بتطبيق المقياس أن يوضح للمفحوص أنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وليس هناك زمن محدد للإجابة – وأن الإجابات ستبقي في سرية تامة.

٣– يتم التطبيق بطريقة فردية، حيث يقوم الفاحص بقراءة البنود لكل مفحوص على حدة، مع مراعاة تكرار قراءة البنود أكثر من مرة في حالة عدم سماع المفحوص للبند جيدا أو عدم فهمه لها أو في حالة طلب المفحوص بسماع البند مرة أخرى، حتى لا يختار الشخص محل الاختبار بعشوائية.

٤ – التأكد من فهم المفحوص لبند المقياس، والتأكد من اختياره لإجابة واحدة فقط من الإجابات الثلاث الخاصة بكل بند، وفى حالة عدم تأكده من الإجابة التي تتناسب مع شخصيته يجب أن يوجه المفحوص إلى اختيار أقرب الإجابات التي تتفق معه.

٥– يجب الإجابة على كل بنود المقياس وعدم ترك أي بند بدون إجابة لضمان دقة النتائج.

تصحيح المقياس:

اعتمدت طريقة التصحيح على وضع درجة لكل استجابة فكانت البنود على النحو التالي:

عاجبنى ولا أتمنى أن أغيره لو أمكننى ذلك=(١) ولا يشغل تفكيري = (٢) مش عاجبنى وأتمنى أن أغيره لو أمكننى ذلك = (٣).

ويمكن معرفة رضا الفرد عن صورة جسمه من عدمه بجمع درجات المقياس لتعطى الدرجة الكلية لصورة الجسم، فالدرجة الدنيا تعنى صورة إيجابية للجسم، والدرجة العليا تعنى صورة سلبية للجسم

ثامنا: نتائج الدراسة ومناقشها

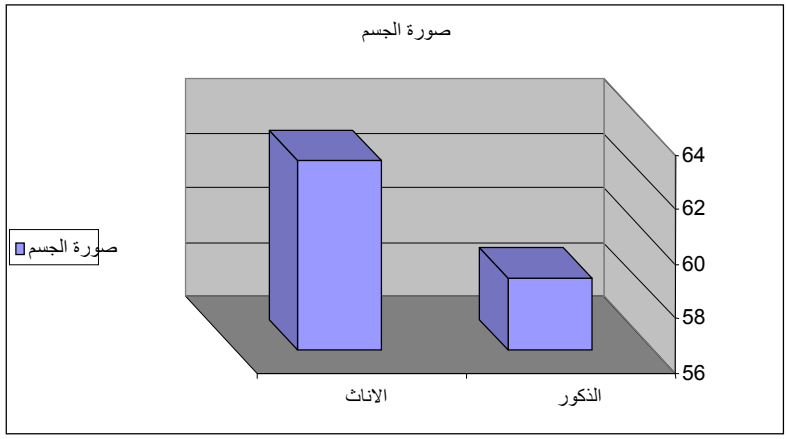
– توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس صورة الجسم لصالح الإناث. للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

جدول (٢)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقياس صورة الجسم

المجموعة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"	مستوى الدلالة
الذكور	١٠٠	٥٨,٦٢٠٠	٣,٢٦٠٣٠	٩,٣٩٦	٠,٠١
الإناث	١٠٠	٦٢,٩٦٠٠	٣,٢٣٨٦١		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس صورة الجسم لصالح الإناث والذي بلغت قيمة متوسط درجاتهم ٦٢,٩٦٠٠ وهو اكبر من متوسط درجات الذكور والذي بلغت قيمته ٥٨,٦٢٠٠ حيث بلغت قيمة "ت" ٩,٣٩٦ وهي أكبر من الحد الأدنى لدلالة "ت" عند مستوى ٠,٠١ وهي ٢,٥٨. وبذلك يتم قبول الفرض الدراسة.



تمثيل بياني (١)

تفسير الفرض:

ومن ثم يتضح من الجدول أن الفروق دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ في إتجاه الإناث وهذا يشير إلى أن الإناث يعانون من إضطراب في صورة الجسم أكثر من الذكور فالصورة تتشكل من خلال الإدراك والإنفعالات والإحساسات الجسمية وهى ليست ثابتة ولكنها تتغير طبقاً لعلاقتها بالمزاج والخبرة الجسمية والبيئية وتتأثر بالحالة النفسية للفرد مما ينعكس على تقدير الفرد لذاته وتشير العديد من الدراسات أن الإناث لديهم مشاعر سلبية حول شكل وحجم الجسم ويعانين من إضطرابات في صورة الجسم وهذه نتيجة منطقية حيث أن الإناث أكثر انشغالاً بصورة أجسامهن والهيئة التي يظهرون عليها مقارنة بالذكور وغالبا ً لا يشعرن بالرضا عن صورة أجسامهن ويردن التغيير ويبذلن المحاولات العديدة لذلك.

وأكد (أنور عبد العزيز،٢٠١٧) أن الفتاة المراهقة تكون عرضة للتقييمات أكثر من الذكور،وذلك نظراً للمظاهر المشيرة إلى تحولها من طفلة إلى فتاة ناضجة من امتلاء للصدر والأرداف وإتساع الحوض، وقد يؤدى ذلك إلى محاولة بعض الفتيات المراهقات إخفاء هذه الظواهر النمائية من خلال طريقة المشي والملابس الفضفاضة , لذلك ربما تشعر الفتاة بنوع من الإتجاه السلبي نحو جسدها خاصة في ظل حرص بعض الأمهات إحاطة الأمر بنوع من السرية والكتمان.

وهذه النتيجة تتفق مع (نادية محمود؛٢٠١٦) أن مرحلة المراهقة هي الفترة التي تكون فيها البنات المراهقات أكثر انشغالاً بمظهرهن وبعلاقاتهن مع الآخرين لذلك فإن الفتيات أكثر ميل من الذكور في تأثرهم مشكلاتهن بعد الرضا عن صورة الجسم إذ تنظر المراهقة لكل عضو من أعضاء جسمها وكأنه جزء قائم بذاته، فهي مرحلة الفحص الجزئي المدقق. وتبدأ المراهقة في معاناة جديدة نتيجة للتغيرات المفاجئة التي تحدث لجسمها. وغالباً ما تكون المراهقة غير راضية عن شكل أجزاء جسمها، وربما تشعر بالقلق للبدانة التي حلت على بعض أجزاء جسمها، وهى خاصية ربما تنفرد بها المراهقات أكثر من المراهقين، كما أن صورة الجسم تعد أحد أهم اهتمامات الفتيات في مرحلة المراهقة، وأن ذواتهن الجسمية تلعب دوراً هاماً في شعورهن بذاتهن، وإذا عانت إحداهن من اضطراب صورة الجسم فإنهن قد يكن معرضات لصعوبة في التفاعل مع الآخرين.

وأوضح(Kim,2015) بالرغم من البعد الاجتماعي لمفهوم وصورة الجسم، إلا أن هذه الصورة مرتبطة بعوامل ذاتية حيث أكدت الدراسة أن اعتقاد المراهق أن لديه مشكلة وزن خلافاً لكتله جسمه الفعلية هي شي يؤدى إلى انخفاض تقدير الذات والاكتئاب، وقد أثبت الدراسة أن ٣١% من المراهقات الكوريات و١٦% من المراهقين الكوريين اعتقدوا أن لديهم وزن زائد, في حين لم يكن سوى ١،٥% من الإناث ٦،٤% من الذكور لديهم وزن زائد،الأمر الذي يؤكد افتقار صورة الجسم إلى الموضوعية، وكذلك تأثرها بعامل الجنس، كما أثبت نتائج الدراسة أن استجابة الفتيات تتسم بعد الرضا عن مظهرهن الخارجي إذ إن ٦١% من الإناث، و٢٨% من الذكور عبروا عن عدم رضاهم عن مظهرهم. كما أكدت دراسة (Davison,2015)أن المراهقات لديهن اهتمام زائد بآراء الآخرين في أجسامهم،و أن ذلك مرتبط بانخفاض تقدير الذات لديهن، في حين أن المرهقات ارتبط لديهم لصورة السلبية عن الجسد بضعف العلاقة بالجنس الأخر، وفى ذلك أيضا إشارة إلى الجاذبية الجسمية وعلاقتها بأحكام الآخرين.

وأشارت(Grabe,2014) أن يتلقى الإنسان خبراته المختلفة عبر حواسه المتعددة، ولعل أهم تلك الحواس قوة وتأثيراً هي حاسة البصر ليس من رأى كمن سمع "، فالأنسان يميل إلى الانتباه للمثيرات البصرية، لما تحويه هذه المثيرات من أبعاد متعددة

من ضمنها الحركة واللون، وفى ظل ثورة الأعلام الفضائي وطغيان الصورة وثقافتها، وهذا العدد الكبير والمتعاظم من الفضائيات، فإنه من المنطقي افتراض أن الإعلام عموماً والفضائي خصوصاً يزداد تأثيره يوماً بعد أخر. ولقد طغى نموذج النحافة The thin- ideal body باعتباره النموذج المفضل إعلاميا، التي تمثل الصورة المثالية للجسد وخاصة لدى الإناث، فقد أشارت الدراسة إلى أن ضغط الإعلام وخاصة نموذج النحافة ذو ارتباط بالانشغال والقلق على صورة الجسم لدى الإناث، كما أكدت الدراسة (Ip,Jarry,2013) أن التأثر بنموذج النحافة كان واضحاً على إناث عينة الدراسة وأن ذلك ارتبط بالرضا عن صورة الجسم، خاصة لدى سريعات التأثر، وقد انعكس ذلك أيضا على مفهوم الذات. كما أشارت دراسة(Bardone,2013) أن إدراك الضغط الناجم من الإعلام ارتبط بشكل ثابت مع الرضا عن صورة الجسد لدى الذكور، وفى دراسة(Mellor et al,2012) أظهرت المراهقات إدراكاً وتأثراً أكبر للضغط بهدف فقدان الوزن الناجم عن الإعلام أكثر الذكور. كما أكدت نتائج دراسة Canpolat (2012,) ميل المراهقات التركيات إلى نموذج النحافة، وهو النموذج الذي تؤكده باستمرار مضمون الرسالة الإعلامية لمختلف وسائل الإعلام وذلك يؤثر على مدى رضاهم عن صورة أجسامهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا " من ودراسة سيرفو(siervo 2011) والتى توصلت نتائجهم إلى أن المراهقات لديهن صورة جسم سالبية أكثر من الذكور، وأنهن غير راضيات عن صورة أجسامهن مقارنة بالذكور.ودراسة اقبال واخرون Iqbal et al.,2006) التي أوضحت أن الذكور الجامعين لديهم صورة جسم موجبة أكثر الإناث. كما يتفق (Hemal ,2009) أن الخلفية الثقافية والاقتصادية والاجتماعية يرتبط بها درجة الانشغال بصورة خاصة لدى الفتيات ودراسة هيلدبرانت Wordle (2008,) والتي توصلت نتائجهم إلى أن البنات لديهن صورة الجسم سالبة أكثر مقارنة بالأولاد في الطفولة المتأخرة والمراهقة.

في حين تختلف نتائج الدراسة مع دراسات أخري التي أظهرت عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى صورة الجسم دراسة (سامية محمد ٢٠٠٨)، دراسة (صموئيل تامر ٢٠٠٨)، دراسة (كريمة سيد، ٢٠١١)، دراسة (جيهان عثمان،٢٠١٦) وهناك

دراسات أظهرت فروق بين الجنسين لصالح الذكور دراسة(عماد حسين،٢٠١٤) دراسة (رغد عبدالله، ٢٠١٣)، دراسة (Sohn ,2009).

ويمكن تفسير ذلك التباين في رأي الباحثة أن تدعم معظم الدراست الحالية فكرة أن الإناث أكثر استياء من صورة جسمهن عن الرجال. ويتضح مماسبق بوجه عام أن الذكور تميل إلي تقييم أكثر إيجابية لأجسامهم مقارنة بلإناث، وان الإناث لديهن تقييمات سلبية للمظهر، وأن تصورات الإناث موجهة اكثر نحو المظهر، لكن الذكور توجه انتباها أقل. وهذا في حد ذاته تأكيد آخر على أن الرضا عن صورة الجسم تتمركز في الوزن لدي المرأة فالرجل ينظر إلي جسمه ككل وإن كان يهتم بقوته الجسمية والعضلية وطول قامته وعرض منكبيه.كما يتبين أنه ينظر إلي صورة الجسم غالباً كقضية تخص الإناث، وأيضاً الذكور عندهم تعلق بصورة الجسم، لكنهم يظهرون ذلك بطرق مختلفة جداً عن طرق الإناث. ويتضح أن الذكور لم يتأثروا بتفاعل الأقران وأجهزة الإعلام بنفس طرق الإناث.

المراجع:

- إبراهيم محمد إبراهيم (٢٠٠٦): صورة الجسم في علاقتها بالاكتئاب لدي عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بمدنية المنيا. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا.
- أبو زيد بدر الأنصاري(٢٠١٢): مقدمة لدراسة الشخصية، ذات السلاسل للطباعة، ط١، الكويت.
- ارتقاء يحيي، كاظم جابر الجبوري (٢٠١٠): صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدي طلبة الجامعة، في مجلة القادسية للعلوم الانسانية، العدد ١٠، ص (٣٥١- ٣٨٣).
- أمل محمد حسونة (٢٠٠٩): علم نفس النمو، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- أنور عبد العزيز العبادسة (٢٠١٧) الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الثاني،ص ٤١-٦١.
- جمال عطية خليل (٢٠٠٦): صورة الجسم وعلاقتها ببعض أنماط التفاعلات الاجتماعية لدي التلاميذ في مرحلة الطفولة المتأخرة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ع (٦٠)، ص: ١٥٣-٢٠٧.
- جيهان عثمان محمود (٢٠١٦): صورة الجسم المدركة وعلاقتها بكل من اضطراب الأكل والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، مجلد٢١،ع ٤، ص٢٥٧-٣١٢.
- حسين فايد علي (١٩٩٩). صورة الجسم والقلق الاجتماعي وفقدان الشهية العصبي لدى الإناث المراهقات. المجلة المصرية للدراسات النفسية،٩(٢٣)،١٨٠-٢٢٣.
- رشاد علي عبد العزيز موسي (٢٠١٥): أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي، مؤسسة المختار، القاهرة.

- رغد عبد الله بكر (٢٠١٣): استخدام الشباب السعودي للإنترنت وعلاقته بصورة الجسم والكفاءة الذاتية لديهم، مجلة كلية الآداب، جامعة الزقازيق، ع٦٩،ص.٥٤٥.
- زينب محمود شقير (٢٠٠٨): مقياس صوره الجسم، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- سامى محمد ملحم(٢٠١٢) أثر اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات فى الرضا عن صورة الجسم لدى عينة من المراهقين فى الأردن. مجلة كلية التربية (جامعة بنها)،مج٢٣،ع٩٠، ص١-٣٢.
- سامية محمد صابر (٢٠٠٨):صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والأكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحوث النفسية والتربوية بالمنوفية، العدد٢٣، ص ١٩٠.
- سهير أحمد حسين العزاوي (٢٠٠٥): برنامج إرشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، مجلة كلية التربية، جامعة بغداد. م٩ ع٣.
- شرين أحمد محمد (٢٠١١): الفروق في بعض المتغيرات النفسية المرتبطة باضطرابات صورة الجسم لدي الفتيات الجامعيات في ضوء الخليفة والتبانيات العمرية، جامعة الأزهر، كليه الدراسات الانسانية.
- صموئيل تامر بشري (٢٠٠٨): اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طلاب جامعة أسيوط. مجلة التربية المعاصرة. ع٧٨.ص١٣٣-١٧٨.
- عماد حسين عبيد (٢٠١٤). تطور فهم صورة الجسم لدى المراهق. مجلة العلوم الانسانية ،كلية التربية صفى الدين الحلي جامعة بابل- العراق. ع ٢٢.ص ٢٨٩-٣٠٢.
- مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٩). اضطرابات صورة الجسم الأسباب والتشخيص والوقاية والعلاج، سلسلة الاضطرابات النفسية ٢، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة. مجلد ١٢،عدد٤١٥،٤- ٤٣٤.

- مجدي محمد الدسوقي(٢٠٠٤). مقياس اضطراب صورة الجسم، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
- نادية محمود غنيم (٢٠١٦). صعوبة تعرف المشاعر الأليكسيثيميا في علاقتها بصورة الجسم والضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين. مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس،المجلد ٥٦، العدد الثالث.
- نشوى كرم أبو بكر (٢٠١٥). صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الإجتماعي لدي عينة من طلاب جامعة القصيم. مجلة الارشاد النفسي. ع٤١.ص ٣٥٤-٣٢٥.
- هبة محمد خطاب (٢٠١٦). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدي عينة من النساء البدينات في قطاع غزة، مجلة كلية التربية،الجامعة الإسلامية (غزة)،م٥،ع٤٣،ص١-١٥.
- علاء الدين أحمد كفافى، مايسة أحمد النيال(١٩٩٥): صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات.القاهرة:دار المعرفة الجامعية،٢٤،٨.

ثانيا: المراجع الاجنبية

- Agliata,Daniel and Tantleff Dunn,Stacey (2014): The Impact of media exposure on males' body image, Journal of Social and clinical psychology, Vol 23, No1, University of central Florida, pp (7 - 22).
- Anderson, Rebecca and Saulsman, L and Evoy, P and Fursland, A and Nathan, P and Ridley, S (2012): Building Body Acceptance: Overcoming Body Dysmorphic Disorder, Centre for Clinical Interventions, Perth Western Australia.p115-130.
- Bardone – Cone AM, Cass KM, Ford JA. (2013) "Examining body dissatisfaction in young men within a boipsychosocial framework" Bodyimage. Department of Psychological Science, Universityof Missouri, Columbial, USA.. Jun; 5(2): 183-94.
- Bidi Gerner MPsych.(2005). The relationship between friendship factors and adolescent girls' body image concern, body

dissatisfaction, and restrained eating ,International Journal of Eating Disorders, Volume 37, Issue 4, pages 313–320.

- Cash, T. F. (2012): The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), Body images: Development, deviance, and change. New York: Guilford press. (pp. 51-79)
- Canpolat BI, Orsel S, Akdemir A, Oz bay MH. (2012) "The relationshipbetween dieting and body image, body ideal, self perception, and body mass index in Turkish adolescents" Int J Eat/disord. Mar; 37 (2): 150-5.Department of Adolescent Psychiatry, SSk Ankara Training Hospital, Ankara, turkey.
- Davison TE, McCabe MP. (2015) "Adolescent body image and psychosocial functioning" J Soc Psychol. Feb; 146(1): 15-30. School of Psychology, Deakin University, Melbourne, Victoria, Australia.
- Daniel Agliata, Stacey Tantleff-Dunn (2014). The Impact of Media Exposure on Males' Body Image. Journal of Social and Clinical Psychology: Vol. 23, 1 Special Issue: Body Image and Eating Disorders: Influence of Media Images, pp. 7-22.
- Dohnt, H., & Tiggemann, M. (2016). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self esteem in young girls: A prospective study. Developmental Psychology, 42(5).929-936.
- Duane A. Hargreaves.(2014):Idealized media images and adolescent body image: "comparing" boys and girls, School of Psychology, Flinders University of South Australia, Pages 351–361.
- Foshay, A.(1996). The physical self and literature. *Journal of Curriculum and Supervision,*pp 341-350.
- Grabe S, Ward LM, Hyde JS. (2014) "The role of the media in body image concerns among women: a meta analysis of experimental and correlational studies" Psychol Bull. May; 134 (3): 460 -76.

- Hemal Shroff, J. Kavin Thomson. (2009) "Peer Influeness, Body- imageDissatisfaction, Eating Dysfunction and self – esteem in Adolescents Girls" Journal of Health Psychology, vol. 66, No.1. 277-226, University of southFlorida, USA.
- Hrabosky, Joshua and al (2009): Multidimensional body image comparisons among patients with eating disorders, body dysmorphic disorder, and clinical controls, A multisite study, Elsevier.
- Huebscher, B. (2010). Relationship Between Body Image Self Esteem Among Girls. University of Wisconsin- Stout.
- IP,K, Jarry JL. (2013). "Investment in body image for self – definition results in greater vulnerability to the thin media than does investment/in appearance management". Body Image. Mar; 5 (1): 59-69.
- Iqbal, N., Shahnawaz, M., and Alam, A. (2006): Educational and Gender Differences in Body Image and Depression Among Students, Journal of The Indian Academy of Applied Psychology, V.32N.3,269-272.
- Jackson, L. A. (2002). Physical attractiveness: A sociocultural perspective. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, clinical* practice (pp. 13-21). New York: The Guildford Pres.
- Julie M. Sparhawk (2003). Body Image And The Media: The Media College , University's Influence On Body Image. *Master's thesis,*The Graduateof Wisconsin.

  Kim o, kim K. (2015) "weight, self – esteem and Depression among Korean adolescents" Adoles, Health, Oct; 39(4) Department of nursing, Kwandong university, Kangreung Korea.
- Louise Wasylkiw.(2013). Actual Reports and Perceptions of Body Image Concerns of Young Women and Their Friends, Sex Roles *A Journal of Research,* Volume 68, Issue 3-4, pp 239-2.

  -Mccabe, M.P. & Riccardelli, L.A. (2015). A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behaviour Research and Therapy, 43*, 653-668. -

Mellor D, McCabe M, Ricciardllil, Merino, ME. (2012) "Body dissatisfaction and body change behaviors in Chile: the role of sociocultural factors". Body Image. Jun; 5(2): 205-15.

- Maloney, D., & O'Dea, J.(2000). Preventing eating and body image problems in children and adolescents using the health promoting schools framework. *Journal of School Health,* 18-21.
- Rayner, K. E., Schniering, C. A., Rapee, R. M., Taylor, A., Hutchinson, D. M. (2012). Adolescent girls' friendship networks, body dissatisfaction, and disordered eating: Examining selection and socialization processes. *Journal of Abnormal Psychology*. Advance online publication.67-80. Siervo M, Grey P, Nyan OA, Prentice AM. (2011) "Apilot study on body image, attractiveness and body size in Gambians living in an urban community" Eat weight Disorder. Jun;66 (3): 600-609**.**
- Sohn, S.H. (2009) Body Image: Impacts of Media Channels on Men's and Women's Social Comparison Process, and Testing of Involvement Measurement, Atlantic Journal of Communication, vol, 17, pp. 19-35.
- Sparhawk, Juli (2013): Body image and the media (The media's influence on body image), Graduate Major Mental Health Counseling, University of Wisconsin-Stout Menomonie.
- Stacy A. Kelly (2010). Amount of Influence Selected Groups Have on the Perceived Body Image of Fifth Graders. *Master's thesis,* The Graduate College, University of Wisconsin-Stout, Menomonie.
- Susan Haworth-Hoeppner,(2000). The Critical Shapes of Body Image: The Role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders. Journal of Marriage and Family, Volume 62, Issue 1, pages 212–227
- Tiggeman, M. (2002). Media influences on body image development. In T. F. Cash &T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: Ahandbook of theory, research, & clinicalpractice* (pp. 91-98). New York: The Guildford Press.disordered eating: Television

and magazines are not the same! *European Eating Disorders Review, 11*(5), 418-430.

- Thenlen , M. H., & Cornier, J. F. (2005). Desire to be thinner and weight control among children and their parents. Behavior Therapy, 26,85-99.
- Tremblay, Line: Limbos, Marjolaine (2011). Body Image Disturbance and Pschopathology in Children: Research Evidence and Implication for Prevention and Treatment. Current Psychiatry Reviews. Vol. 5.P.62
- Wordle J, Haase AM, Steptoe A (2008) "Body image and weight control in young adults; international comparisons in university students from 33 countries" Int J Obes (lond). Apr; 20 (1): 111-26. Department of Epidemiology & Public Health, university college London, UK.
- Yetzer, EA, Schandlers, Roottl, Trunbaughk (2014): Self Concept and Body Image in persons who are spinalcord injured with and without Lower Limbamputation, Heath Care system, Long Beach, California,U.S.A. Zali Yagera & Jennifer A. O';Deaa.(2005). The Role of Teachers and Other Educators in the Prevention of Eating Disorders and Child Obesity: What Are the Issues ?, Eating Disorders: The Journal of Treatment & PreventionVolum13, Issue3.