الخصائص السيكومترية لمقياس صورة الجسد لدى الشباب الجامعي

أ.د/ سميرة محمد شند
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس

أ.م.د/ هبة سامي محمود
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية – جامعة عين شمس

أ/أمل فواز فتحي عزيز
(المدرس المساعد بالقسم)
كلية التربية – جامعة عين شمس

مقدمة:

يعد إهتمام الفرد بمظهره الخارجي طبيعة متأصلة لديه في معظم الثقافات حول العالم، ويعد المظهر الجسدي أحد الأمور الرئيسية التي ينشغل بها شباب اليوم بشكل كبير ويُعرف هذا المظهر علمياً بصورة الجسد Body Image، وهي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسده سواء المظهر الخارجي أو مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة منذ سنوات نموه الباكرة، وقد يعزى اهتمام الشباب بشكل متزايد بصورة الجسد إلى انتشار البرامج التي تركز علي تغيير ملامح وجه الشخص أو حجم جسده، أو نظراً لأن معايير الجمال غير القابلة للتحقيق التي تروّج لها وسائل الإعلام الغربية والعربية أيضاً قد تمنع معظم هؤلاء الشباب من الشعور بالرضا التام عن مظهرهم، وهذا ما أكده Davies et al., (2024,1) حيث يعتبر التعرض للصور التي تعرض المظهر المثالي للجسد هو الأكثر ضررًا على وجه التحديد فيما يتعلق بصحة الشباب النفسية، فضلاً عن العوامل الاجتماعية والأسرية التي قد تؤثر علي نظرتهم لذواتهم، وغيره من العوامل التي قد تتسبب في أن يتطلع الفرد إلي أن يكون لديه ملامح أفضل مما هو عليه، وهو ما قد يصاحبه مجموعة من مشاعر عدم الرضا والشعور بالنقص والدونية وبذلك يصبح الفرد غير متقبل لذاته.

وتلعب صورة الجسد دوراً مهماً فى مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية، فصورة الفرد عن جسده سواء كانت إيجابية أو سلبية تشكل متغيراً ذا تأثير قوي في قدرته علي التوافق مع ذاته ومع الآخرين، حيث أكدت رحاب سراج الدين (٢٠٢٣، ٩٧٤) أن الجسد يؤدى دوراً بارزاً في رضا الأفراد عن أنفسهم وعن علاقاتهم مع الآخرين، وهو عامل رئيسي لتحقيق التوازن النفسي والشعور بجودة الحياة، كما أكد محمد مصطفى (٢٠١٩، ٣٦٨) أن الأفراد ذوي التقييم الايجابي لصورة الجسد يحققون درجات أعلى من التوافق النفسي أكثر من أقرانهم ذوي التقييم السلبي

لها، بالإضافة إلى ما أسفرت عنه دراسات (يارا جمال عبد الناصر ٢٠٢٣؛ Allen&Unwing, 2003; Oktan,2017; Sharma et al., 2024) من ارتباط صورة الجسد سلبية بالعديد من الاضطرابات النفسية والضغوط الانفعالية والمخاوف الاجتماعية، وأيضاً أنماط الوساوس المرتبطة بالمظهر الجسدي، حيث تسيطر علي هؤلاء الأشخاص أفكار سلبية تجاه ذواتهم وأنهم غير جذابين بالإضافة إلي شعورهم بالنقص والدونية.

وقد لاحظت الباحثة عدم رضا الشباب الجامعي عن صورة أجسادهم وهوسهم بتغيير أشكالهم لمواكبة أحدث صيحات الموضة في الجمال التي تصدرها وسائل التواصل الاجتماعي لهم، مع تزايد أعداد المقبلين منهم على عمليات التجميل وبشكل خاص الفتيات في تلك المرحلة، وهذا ما أكدته نتائج بعض الدراسات كدراسة (محمود هارون وميساء أحمد، ٢٠٢١؛ Moghadam et al., 2021; Sarvolia & Dehghani, 2019)، مما يعد دليلاً على وجود ما يهدد الصحة النفسية لهؤلاء الشباب.

وتأسيساً على ما سبق، وما لصورة الجسد من تأثير على الصحة النفسية للفرد، تركز اهتمام الباحثة على اعداد مقياس لصورة الجسد لدى الشباب الجامعي.

مشكلة البحث:

لقد زاد الإهتمام بصورة الجسد حالياً خاصة لدي الشباب، حيث تعد صورة الجسد السلبية Negative Body Image مصدر قلق واسع النطاق بين الطلاب فى سن الجامعة، وقد يظن البعض أن هذا الأمر يقتصر علي الإناث فقط؛ ولكن الذكور أيضاً يبدون إهتماماً بصورة أجسادهم، وهذا ما أكدت عليه نتائج العديد من الدراسات (سماح ربيع وآخرون ،٢٠٢٢؛ لينا فاروق وسليم عودة ، ٢٠١٢؛ هوارية بوراس، ٢٠١٧)، في حين أسفرت دراسات (Gobin et al., 2022; Turk et al., 2023; Robertson, 2014; Siervo et al., 2013) أن الإناث يظهرن مستويات أعلى في إهتمامهن بصورة أجسادهن مقارنة بالذكور، بينما أشارت نتائج دراسات (زينة اسماعيل وأحمد لطيف، ٢٠٢٢؛ Ong & Sündermann, 2022; Schneider et al., 2017) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في اضطراب صورة الجسد، رغم وجود فروق في مستوى انخفاض تقدير الذات وفي مستوى الاكتئاب لصالح الإناث، مما يشير إلي خطورة الشعور بعدم الرضا عن صورة الجسد و يجعل طلاب الجامعة أكثر عُرضة للإصابة باضطراب تشوه الجسد.

وقد ذكرت أية يحيى (٢٠١٩) أنه وفقاً لتقرير الجمعية الدولية للجراحة التجميلية ISAPS وُجد أن مصر تصدرت الدول العربية في نسب عمليات التجميل التي أجريت عام ٢٠١٥، والمركز التاسع عشر عالمياً في إجراء عمليات التجميل، وذكرت أميرة محمد (٢٠١٤) أنه من بين كل ١٠ نساء مصريات توافق ٦ منهن على إجراء عمليات التجميل إذا كان ذلك في إمكانهن مادياً لأنهن غير راضيات عن صورة أجسادهن، كما أفادت نتائج العديد من الدراسات الحديثة بأن نسبة انتشار عدم الرضا عن صورة الجسد بشكل عام بلغت ما بين (٠,٥: ٣,٢%)، وبلغت نسبته بين مجتمع الطلاب من ١,٣%: ٥,٨% (Minty & Minty,2021)، وأظهرت دراسة رغد حكيم وآخرون (٢٠٢١) أن نسبة انتشار هذا الاضطراب في البيئة العربية بلغت ١٣,٩% ، وأفاد ٨١,٦% من العينة بمعاناتهم من عيوب في الجلد، بينما أفادت ٦٨,٨% من الإناث بعيوب في الخصر، اضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب تشوه صورة الجسد والاكتئاب، وأيضاً القلق والضغوط النفسية، وهو ما يستوجب اجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال.

ولأن إحدى طرق قياس هذا الشعور تتمثل في استخدام مقاييس التقرير الذاتي لأنها ظاهرة فريدة ومتعددة الأبعاد هذا دفع الباحثة لإعداد مقياس لقياس صورة الجسد – من حيث الرضا أو عدم الرضا– لدي الشباب الجامعي، يتناسب مع طبيعة المرحلة العمرية لهم وللبيئة التي يعيشون فيها، حيث تحددت مشكلة هذا البحث في السؤال الرئيسي الأتي وهو: هل يمكن اعداد مقياس لصورة الجسد للشباب الجامعي يتميز بخصائص سيكومترية ذات كفاءة؟

هدف البحث:

- إعداد مقياس لصورة الجسد لدي الشباب الجامعي.
- التعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث (الصدق والثبات).

أهمية البحث:

١- تتمثل أهمية البحث في تناوله لمتغير ذو أهمية كبيرة في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي حيث التعرف علي أبعاده وقياسها بشكل إجرائي.

٢- الإسهام في إضافة علمية للقياس النفسي في البيئة العربية بأداة متخصصة لقياس صورة الجسد (من حيث الرضا أو عدم الرضا) لدي الشباب الجامعي.

٣- تناول شريحة عمرية هامة وهي شريحة الشباب الجامعي حيث التعرض لمتغيرات فسيولوجية عديدة وعوامل اجتماعية وثقافية وأسرية تجعله عرضة لعدم الرضا عن صورة جسده.

التحديد الإجرائي للمصطلحات:

صورة الجسد: Body Image

يعرفها الباحثون بأنها إدراكات واتجاهات ومشاعرالفرد (الإيجابية أو السلبية) نحو ذاته الجسدية من حيث الحجم و/ أو الشكل والجمال، والتي تتشكل نتيجة العديد من العوامل، وتؤثر علي تقدير الفرد لذاته مما يؤثر علي جوانب حياته المختلفة، وبناء على ذلك فهي قابلة للتغيير والتعديل في ضوء ما يمر به الفرد من خبرات جديدة".

ويتم التعبير عنها من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المستخدم في هذا البحث، والذي يتحدد من خلال أبعاده المختلفة التي تمثلت في:

البعد الأول: الصورة المعرفية للجسد Cognitive Image of the Body

يشير هذا البعد إلي الأفكار والمعتقدات التي يدرك بها الفرد صورة جسده سواء السلبية أو الإيجابية، ومفاهيمه التقويمية حول مظهره، ومدي سيطرة تلك الأفكار عليه وإنشغاله الدائم بها (كيف أدرك صورتي الجسدية؟).

البعد الثاني: الصورة الوجدانية للجسد Emotional Image of the Body

يشير هذا البعد إلي المشاعر والأحاسيس التي يكونها الشخص عن صورة جسده، ومدي رضاه أو عدم رضاه عنه، بالإضافة إلي قلقه بشأن هذه الصورة وتأثير ذلك كله عليه (ماذا أشعر تجاه صورة جسدي؟).

البعد الثالث: الصورة السلوكية والاجتماعية للجسد Social Behavioral Image of the Body

يشير هذا البعد إلي السلوكيات التي يقوم بها الفرد في تفاعلاته الاجتماعية لأنه غير راضي عن صورة جسده، كتجنبه للمواقف التى تسبب له عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التى ترتبط بمظهره الجسدي، وكذلك السلوكيات التي يقوم بها لتحسين مظهر جسده حتي يظهر بأفضل صورة للآخرين (كيف يتصرف الفرد وفقاً لإدراكه لصوره جسده؟).

الإطار النظري:

يعد مفهوم صورة الجسد من المفاهيم الأساسية في العلوم الانسانية بوجه عام ويحتل مركز الصدارة في الفلسفة المعاصرة والتحليل النفسي بوجه خاص، وصورة الجسد مفهوم متعدد

الأبعاد يتضمن التقييم الذاتي للجسد والاتجاهات نحو المظهر الجسدي، ويتضمن أيضًا المشاعر نحو المظهر، وتلعب صورة الجسد من حيث الرضا أو عدم الرضا دورًا كبيرًا في حياة الفرد النفسية (Cash et al.,2004,1081).

وقد تم تعريف مصطلح "صورة الجسد" في الأصل في النصف الأول من القرن العشرين بواسطة Shilder (1950) على أنه "صورة أجسادنا التي نشكلها في أذهاننا، أي الطريقة التي يظهر بها الجسد لأنفسنا" (Greene, 2011,60).

ورأي Peterson et al., (2004,140) أن صورة الجسد هي "الصورة الذهنية التي يحملها الفرد عن مظهره متضمنة الحجم وشكل الجسم، واتجاهاته نحو شخصيته من الناحية الجسمية، ولهذه الصورة مكونان: مكون معرفي أو كيف يرى الشخص جسمه، ومكون وجداني أو كيف يشعر الفرد تجاه مظهره الجسمي".

وعرفها Wade (2007,11) بأنها "رؤية الفرد لجسده مشتمله الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية والنمائية، وتتضمن تلك الرؤية التقييمات الإيجابية أو السلبية عن جسده".

كماعرفتها سامية محمد (٢٠٠٨، ١٩٠) بأنها "الصورة التي يكونها الفرد في عقله عن جسمه، وتكون موجبة أو سالبة، حقيقية أو غير حقيقية، وتتأثر بالعوامل النفسية والاجتماعية والثقافية".

وصورة الجسد هي الخبرة الشخصية للفرد حول جسمه ومظهره الخارجي، وتعتمد على رؤية الفرد وشعوره بهذا المظهر الخارجي (Taleporos & McCabe, 2014, 971).

وهي أيضًا مفاهيم وأفكار ومشاعر الفرد حول جسمه، وهي تتسم بالمرونة والقابلية للتغيير من خلال المعلومات الجديدة والخبرات الاجتماعية والبيئية (Hammar et al., 2015,29).

وعرف Dalzell & Protos (2020,12) صورة الجسد بشكل مبسط للغاية على أنها "كيف يرى الناس أنفسهم عندما ينظرون في المرآة أو عندما يتخيلون أنفسهم في أذهانهم".

كما عرفتها كل من حنان عدواني ونادية بوضياف (٢٠٢٣، ٥٠٤) بأنها " صورة ذهنية تتكون لدى الفرد من خلال معرفته لذاته وشكله الخارجي عن طريق النظر في الأسطح العاكسة والأجهزة المختلفة، وقد تتأثر وتتغير تلك الصورة إيجاباً أو سلباً حسب ثقافة الفرد والبيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال مقارنة الفرد بغيره أو نظرة الآخرين له، وما قد يصاحب تلك الصورة الذهنية من مشاعر وانفعالات وسلوكيات إيجابية أو سلبية".

وفي ضوء ما سبق يمكن تعريف صورة الجسد اجرائياً بأنها "إدراكات واتجاهات ومشاعرالفرد (الإيجابية أو السلبية) نحو ذاته الجسدية من حيث الحجم و/ أو الشكل والجمال، والتي تتشكل نتيجة العديد من العوامل، وتؤثر علي تقدير الفرد لذاته مما يؤثر على جوانب حياته المختلفة، وبناء على ذلك فهي قابلة للتغيير والتعديل في ضوء ما يمر به الفرد من خبرات جديدة"

أبعاد ومكونات صورة الجسد

قسمت زينب شقير (١٩٩٨، ٢٠٤) صورة الجسد إلى ستة أبعاد تمثلت في: المظهر الشخصي العام، التناسق بين مكونات الوجه الظاهرية، الجاذبية الجسمية، التآزر بين شكل الوجه وباقي أعضاء الجسم الداخلية والخارجية، التناسق بين الجسم، القدرة علي الأداء لأعضاء الجسم المختلفة، والتناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوي التفكير.

وأوضحت Tsukada (2003,10) أن صورة الجسد متغير يقاس بالعديد من الأبعاد، ويمكن قياسه من خلال أبعاد: حجم الجسد، أجزاء الجسد، وظيفة الجسد، وشكل الجسد، وهناك من يضيف إلى تلك الأبعاد بعد مدي ملائمة صورة الجسد للفرد.

أما مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٦، ١٦) فقد أشار إلى أن هناك ثلاثة مكونات لمفهوم **صورة الجسد هي:**

١- **المكون الإدراكى Perceptual Component**: يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسده.

٢- **المكون الذاتى Subjective Component**: ويركز على عدد من الموضوعات مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسد.

٣- **المكون السلوكى Behavioral Component**: ويعكس تجنب المواقف التى تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التى ترتبط بالمظهر الجسمى.

في حين رأى كلٍ من Ricciardelli & Yager (2016,1) أن هناك أربعة عناصر رئيسية تتكون منها صورة الجسد وهي:

الطريقة التي نرى بها أجسادنا (المكون الحسي)؛ الطريقة التي نشعر بها تجاه أجسادنا (المكون العاطفي)؛ الأفكار والمعتقدات التي لدينا عن أجسادنا (المكون الإدراكي)؛ الأشياء التي نقوم بها لأننا غير راضين عن أجسادنا (المكون السلوكي).

بينما أوضح Poorna &Vijaybanu (2016,4) أن صورة الجسد بنية متعددة الأبعاد تمثل كيف يفكر الأفراد ويشعرون ويتصرفون فيما يتعلق بمظهرهم الجسدي، فصورة الجسد تتضمن مكونين: تقييم صورة الجسد ويشمل (الأفكار والمعتقدات التقويمية التي قد يمتلكها الفرد حول مظهره)، وتوظيف صورة الجسد وهو (يشكل مدي تركيز الفرد علي مظهره الجسدي والانشغال بسلوكيات تغيير الجسد).

شيوع عدم الرضا عن صورة الجسد بين الشباب الجامعي

ينشغل الملايين من البشر بصورة الجسد وبوسواس حول المظهر سواء من حيث المظهر الجسمي ككل أو حجم الأنف، أو الصدر، أو البشرة المشوهة نتيجة الحبوب أو حول مدي نعومة الشعر أو ضآلة الجسم (Phillips,2005,3). ويشيع هذا الانشغال لدى المراهقين والراشدين أيضًا، وقد يرجع ذلك إلى النظرة الاجتماعية وتأكيدها علي الجاذبية الجسمية كمعيار لقبول الآخرين. وقد تؤدي المبالغة في التأكيد المجتمعي والفردي على المظهر الجسمي إلى تكوين الصورة السلبية للجسد سواء لدى المراهقين أوالراشدين (Peters & Phelps,2001,283).

وقد أشار مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٦، ٣٧-٣٨) إلى أن هناك العديد من الدراسات التي أكدت علي أن الإهتمام بصورة الجسد أمر لا يقتصرعلي الإناث فقط ولكن علي الذكور أيضًا خاصة الدراسات الحديثة، فلقد أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن ما يقرب من ٧٠% من طلاب وطالبات الجامعات يشعرون بالسخط وعدم الرضا عن مظهرهم الجسدي وأن ٢٠% منهم تنطبق عليهم المحكات التشخيصية لاضطراب تشوه الجسد الوهمي، وهذا ما أكدته أيضًا الدراسات الأجنبية (Allen et al., 2020; Barron et al., 2021; Rodgers et al.,2017; Swami et al., 2021; Turk et al., 2021)، ويظهر هذا أيضًا في البيئات والدراسات العربية، فقد أكدت دراسة لينا فاروق وسليم عودة (٢٠١٢) علي أن مظاهر تشوه الجسد الوهمي تواجدت بنسبة (١٩,٦%) بين عينة الدراسة التي بلغت (٥٠٠) طالبٍ وطالبة من طلاب الجامعة، وأكدت أيضًا دراسة هوارية بوراس (٢٠١٧) علي أن أعراض اضطراب تشوه الجسد الوهمي تواجدت بنسبة (١٣%) بين عينة الدراسة التي بلغت (٥١١) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وهذا بدوره يشير إلى خطورة الشعور بعدم الرضا عن صورة الجسد وكيف يجعل هؤلاء الشباب أكثر عُرضة للإصابة باضطراب تشوه الجسد.

العوامل المؤثرة في صورة الجسد

هناك عدد من العوامل التي تؤثر في صورة الجسد منها.

أولًا: العوامل البيولوجية والوراثية (التنموية)

قد تؤدي التغيرات النمائيةإلى عدم رضا الأفراد عن صورة أجسادهم، فترتبط مرحلة المراهقة وخاصة البلوغ بتغيرات تطورية مهمة في المظهر الجسدي لدى كل من من الذكور والإناث التي يتحول فيها جسم الطفل إلى جسد بالغ، ويتسبب هذا التطور المعقد للتغيرات الهرمونية والجسدية والنفسية والعاطفية في وجود تغيرات متعددة تؤثر على صورة الجسد، وقد ينتج عدم الرضا عن صورة الجسد في بعض الأحيان عن الوراثة أيضاً (Ricciardelli & Yager, 2016,2).

ثانيًا: العوامل الاجتماعية

وتتمثل هذه العوامل في:

١- الأقران (الأصدقاء)

تؤثر جماعة الأقران في تحديد النظرة التي ينظرها الفرد إلى جسمه، فخلال المراهقة يكوّن الأصدقاء عالم اجتماعي خاص بهم محدد بمعايير وتوقعات تنعكس على السلوكيات والاتجاهات الموجودة لديهم، فتسهم جماعة الأقران في (توجيه المظهر) لدى أعضائها، حيث أن الحديث حول الملابس والمظاهر والموضة والجاذبية يزود الفرد بدافع قوي للعناية بالتناسق والاهتمام بالمظهر ويرتبط ذلك بالانشغال والقلق فيما يتعلق بالمظهر الجسمي. ولبيئة الأصدقاء أهمية خاصة أيضًا فيما يتعلق بتطور صورة الجسد بسبب الوقت الذي يقضيه المراهق مع الأصدقاء والطريقة التي يكوّن بها (ثقافة المظهر) (Jones, 2004,823-835).

٢- الأسرة

تعد الأسرة هي الناقل الرئيسي للرسائل الاجتماعية والثقافية حول الجسم المثالي للمراهقين، حيث يمارس الآباء وأفراد الأسرة الآخرون تأثيرهم بشكل مباشر، أو بشكل غير مباشر من خلال مواقفهم وسلوكياتهم وغالبًا ما يُشار إلى هذا بالنمذجة الأبوية، حيث قد تؤدي ملاحظات المراهقين عن مواقف وسلوكيات والديهم إلى اتباع نفس أنماط الأكل والتمارين الرياضية والثناء علي من حولهم أو تعليقاتهم فيما يتعلق بصورة الجسد (Ricciardelli & Yager, 2016,2).

ثالثًا: العوامل النفسية

وتتمثل هذه العوامل في:

١- المقارنة الدائمة بالآخرين:

هناك ارتباطًا قويًا بين المقارنات الاجتماعية المتعلقة بالمظهر وعدم الرضا عن صورة الجسد والأهمية النسبية لمقارنات الأقران بالنماذج والصور التي يعرضها التلفزيون ومواقع التواصل الاجتماعي (Ricciardelli & Yager,2016,2). فقد أشارت دراسة Jones (2001,645-646) إلى أن كلا من الأقران والمشاهير ونماذج الإعلام تعُد أهدافًا للمقارنة الاجتماعية في المظهر الجسمي وإن كانت المقارنات تميل بشكل أكثر إلى الأقران من نفس النوع، وبالنسبة للإناث والذكور فإن المقارنة في الوزن مع الأقران والمشاهير ارتبطت بمستويات أعلى من عدم الرضا عن صورة الجسد، وكانت المقارنة في الشكل أكثر وضوحًا لدى الإناث عنها لدى الذكور.

٢- صدمات الطفولة

تلعب صدمات الطفولة (كالمضايقات ومشاعر التذمر المتعلقة بالمظهر الجسمي أو الكفاءة/ العلاقات الضعيفة مع الأقران/ العزلة الاجتماعية/ ضعف المساندة والدعم الأسري/ والإساءة الجنسية وأيضًا البدنية/ الرفض أو التنمر) دورًا في شعور الفرد بأنه عديم القيمة أو غير محبوب، وتصبح الأشكال المختلفة لإيذاء الذات أو إدراك الذات على أنها قبيحة بطريقة ما تعبيرًا ملموسًا عن عدم الرضا عن الذات أو الاشمئزاز، فتؤدي بدورها إلى استياء عام من الجسم، ومشاعر شديدة بعدم الرضا الجسدي (Veal,2004,121; Veale et al., Bell & Rushforth, 2008,8; 2009,45).

٣- العوامل المزاجية والضغوط الاجتماعية والسمات الشخصية للفرد

يمكن أن تؤدي السمات الشخصية إلى اضطراب صورة الجسد لدى المراهقين حيث أن كلا من التأثيرات البيولوجية والبيئية، وكذلك الاجتماعية تسبب تغيرات كبيرة في السلوك والحالة النفسية للفرد. فتدني تقدير الذات، والقلق الاجتماعي، هي مشكلات شائعة لهذه الفئة العمرية ومن المتعارف عليه أن تلك المشكلات ترتبط ارتباطًا وثيقًا بصورة الجسد السلبية (Greene (2011,12، وهناك جوانب معينة من شخصية الفرد تجعله أكثر عرضة لمشكلة صورة الجسد، كالحساسية الزائدة للمدركات الجمالية والاتجاهات السلبية نحو المظهر

الجسدي، الكمالية والتحفظ الشديد والخجل فيما يتعلق بالمظهر الجسدي (Veale et al., 2009,45).

رابعًا: العوامل الثقافية

وتتمثل هذه العوامل في:

١- الثقافة السائدة

العوامل الثقافية لها دور لا يستهان به في إدراك الفرد لصورة جسده، فهؤلاء الأفراد الذين يعتمدون على المثالية الثقافية ويحاولون تحقيق تمثيل المجتمع لشكل الجسم المثالي يمكنهم الانخراط في طرق متطرفة أو منحرفة لتحقيق صورة إيجابية للجسم، مما يؤدي بهم إلى اضطراب صورة الجسد Wester (2003,1)، كذلك فإن النمط الجسدي الذي يعتبر جذابًا ومناسبًا ومثاليًا من وجهة نظر الثقافة التي يعيش فيها الفرد كثيرًا ما يكون له تأثير كبير على مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن جاذبيته الجسدية، وكلما كانت صورة الفرد متطابقة أو قريبة من معايير الجسد المثالي السائدة في ثقافته كلما أشعره ذلك بجاذبيته الجسدية ورضاه عن جسده، وعلى العكس تمامًا فإن مشكلة كبيرة يعاني منها الفرد إذا ما تباعدت صورة جسده المدركة بالنسبة له عن صورة الجسد المثالي السائدة في ثقافته حيث تختل صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره لها مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٦، ١٨-٢٠).

٢- وسائل الإعلام

تعد وسائل الإعلام بما تتضمنه من (إذاعة، تلفزيون، المجلات والصحف، وأيضًا مواقع التواصل الاجتماعي) من أهم العوامل المسئولة عن تشكيل صورة الجسد لدى الأفراد وبالأخص بين الفتيات من المراهقات والشابات في ظل عمليات المقارنة الاجتماعية والتطلع نحو المزيد من المادية والنزعة الاستهلاكية والسعي نحو الكمال من أجل جني الإعجاب، فتأثير وسائل الإعلام علي عملية إدراك صورة الجسد، أصبح في الوقت الحالي مشكلة عالمية متنامية، فلا يمكن إنكار العلاقة بين وسائل الإعلام (وبالأخص مواقع التواصل الاجتماعي) وصورة الجسد لما تقوم بعرضهِ من صور مثالية للسيدات النحيفات والرجال ذوي البناء الجسمي الجذاب (أية يحيى، ٢٠١٩، ٧٩)، بخلاف الدور الأكبر الذي تلعبه الإعلانات المتعلقة بعمليات ومستحضرات التجميل في ذلك، حيث تقدم نماذج وصور مثالية

بشـكل مفرط مما يؤثر في نظرة الأفراد إلى أجسـامهم ويظهر لديهم التقييم السـلبي لصـورة الجسد (Rumsey & Harcourt,2004,87-88).

دراسات سابقة:

هدفت دراسة أنوار محسن (٢٠١٩) إلى التعرف على مستوى رضا طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز عن توافقهن الجسدي، حيث اشتملت عينة الدراسة على (٨٠) طالبة، ومن بين الأدوات التي اعتمدت عليها الدراسة مقياس التوافق الجسدي (إعداد: الباحثة) الذي تكون من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهم (صورة الجسد المدركة، القبول الوجداني للجسد، القبول السلوكي للجسد)، حيث تكّون كل بعد من ١٠ عبارات يجاب عليها من خلال خمسة بدائل، ولقد اعتمدت الباحثة على طريقة التحليل العاملي للتأكد من صدق المقياس، وطريقة ألفاكرونباخ للتأكد من ثباته، وأشارت النتائج إلي تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات.

أما دراسة هدوى سلام (٢٠١٩) فقد هدفت إلى الكشف عن صورة الجسم المدركة وعلاقتها بتوكيد الذات لدى عينة من طالبات جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية تكونت من (٢٤٥) طالبة. ومن بين الأدوات التي اعتمدت عليها الدراسة مقياس الرضا عن صورة الجسد (من اعداد الباحثة)، وهو مقياس أحادي البعد، تكون من (٢٠) عبارة تمثل كل منها موقفاً معيناً تجاه صورة الجسم، ويجاب علي عباراته من خلال خمسة بدائل، ولقد اعتمدت الباحثة على صدق المحكمين وطريقة التحليل العاملي للتأكد من صدق المقياس، وطريقة ألفاكرونباخ وإعادة تطبيق الاختبار للتأكد من ثباته، وأشارت النتائج إلي تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات.

في حين هدفت دراسة Maes et al., (2021) إلى بناء مقياس لصورة الجسد من خلال أربعة دراسات فرعية لدى عينة من المراهقين بلغ عددها (١٦٠٦) مراهق ومراهقة بلغت أعدادهم في الدراسات الأربعة بالترتيب (١٤، ٥٦٥، ٧١٨، ٣٠٩) بمتوسط عمري= ١٥,٣، وأشارت النتائج إلي أن هذا المقياس هو مقياس متعدد الأبعاد موثوق وصحيح لقياس صورة الجسم الايجابية لدى المراهقين حيث أنه تمتع بإتساق داخلي مرتفع، والتحليل العاملي له أكد علي أنه تكون من أربعة أبعاد تمثلت في (تقدير الذات للجسم، تقدير الجسم الآخر، والمرونة ضد مُثُل الجسم الإعلامي، والمرونة ضد ردود الفعل السلبية على المظهر) وبلغ العدد الكلي

لعباراته (١٥ عبارة) موزعة على أبعاده هكذا (٦، ٣، ٢، ٤)، ويجاب على عباراته من خلال سبعة خيارات متدرجة من ١ إلى ٧.

أما دراسة Tylka et al., (2022) فقد هدفت إلى بناء نسخة مختصرة من مقياس تقدير الجسم Tylka & Wood-Barcalow (2015) الذي تكون من ١٠ عناصر، وذلك نظراً إلى الحاجة لمقاييس مختصرة للحد من عبء المشاركين وتكلفة الدراسة مع التأكد من صلاحية الخصائص السيكومترية له من خلال خمس دراسات بلغ عدد المشاركين بها (٣١١٤) مواطن أمريكي بلغت أعدادهم في الدراسات الخمس بالترتيب (١٣٥٥، ٢٥٣، ٤٨٩، ٣٨٢، ٦٣٥)، و بلغت أعمارهم ١٨عام فيما أكثر، تمثلت آداة الدراسة في مقياس تقدير الجسم المختصر الذي تكون من (٣) عبارات تمثل كل منها موقفاً معيناً تجاه صورة الجسم، وهو مقياس أحادي البعد يجاب علي عباراته من خلال التدرج الخماسي لليكرت، وتم استخدام الاتساق الداخلي، وطريقة اعادة الإختبار للتحقق من خصائصه السيكومترية، واتضح أنه يتسم بخصائص سيكومترية ذات موثوقية مرتفعة عبر الخمس دراسات لتطبيقه ويمكن الاعتماد عليه في الدراسات المستقبيلة على نطاق واسع، وكانت نتائجه متسقة مع الاتساق الداخلي المبلغ عنه للنسخة القديمة منه، كما أشارت النتائج إلى أن هذا المقياس هو بديل موثوق وصالح للمقياس القديم في تقدير صورة الجسم لدى الشباب.

كما أجرى Wang et al., (2022) دراسة هدفت إلى التحقق من صحة مقياس قبول الجسم من قِبل الآخرين (BAOS-2) من خلال دراستين لدى عينة من الشباب في إحدى جامعات الصين بلغ عددهم في الدراسة الأولى (٧٥٧) تمثلوا في (٤٣٥ ذكراً و ٣٢٢ أنثى)، و بلغ عددهم في الدراسة الثانية (٧٠٣) تمثلوا في (٣٠٧ ذكراً و ٣٩٦ أنثى) تراوحت أعمارهم في كلتا الدراستين ما بين ١٨ إلى ٢٩ عام بمتوسط عمري= ٢٠,٤٢ وانحراف معياري= ١,٨٦. تمثلت أدوات الدراسة في مقياس قبول الجسم من قِبل الآخرين الذي تكون من (١٣) عبارة، وهو مقياس أحادي البعد يجاب علي عباراته من خلال التدرج الخماسي لليكرت، تم الاعتماد على طريقة إعادة تطبيق الاختبار وطريقة ألفا كرونباخ وأيضاً التحليل العاملي للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وأشارت النتائج أن هذا المقياس تمتع بخصائص سيكومترية ذات موثوقية مرتفعة عبر كلتا الدراستين. وتوصلت الدراسة إلي إستنتاج عام مؤداه

أن مقياس قبول الجسم من قِبل الآخرين هو أداة مفيدة ضمن مجموعة الأدوات المتاحة للباحثين.

أما Brichacek et al., (2023) فقد أجرى دراسة هدفت إلى تطوير مقياسًا لمرونة صورة الجسم وعدم المرونة لدى عينة من الذكور والإناث من طلاب المدارس الثانوية والجامعات الأسترالية، والذين بلغ عددهم (٧٢٤) بالتساوي بين الجنسين (٣٦٢ ذكر، ٣٦٢ أنثى) وبالتساوي تقريبًا عبر المجموعات العمرية (٣٠٦ طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية، ٤١٨ طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية)، وتراوحت أعمارهم بين ١١ إلى ٣٠ عامًا (بمتوسط عمر = ١٧,٦٤، وانحراف معياري = ٣,٨٥). وقد تكون مقياس مرونة صورة الجسم وعدم المرونة من (٣٦) عبارة موزعة على بعدين وهما (مرونة صورة الجسم وعدم المرونة)، ويجاب علي عباراته من خلال التدرج السداسي لليكرت، وتم الإعتماد علي التحليل العاملي التوكيدي والإتساق الداخلي للتأكد من كفاءته السيكومترية حيث أظهرت نتائج الدراسة أن هذا المقياس يتمتع بموثوقية كبيرة من حيث خصائصه السيكومترية ويشكل أداة موجزة وسليمة من الناحية النفسية لتقييم الشعور بالمرونة أو عدم المرونة تجاه صورة الجسد.

إجراءات البحث

وتتمثل إجراءات البحث فيما يلي:

١- **منهج البحث.**

ويتمثل في المنهج الوصفي، وهو المنهج المناسب لطبيعة البحث.

٢- **عينة البحث وخصائصها:**

إشتملت عينة البحث علي (٦٥١) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والثانية من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس بأقسامها المختلفة، تراوحت أعمارهم من (١٧-٢٠) سنة، وطبق عليهم مقياس صورة الجسد للتحقق من كفاءته السيكومترية.

جدول ١ : *توزيع عدد أفراد عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس*

القسم (الشعبة)	العدد	النسبة	الذكور	الإناث	الفرقة الأولى	الفرقة الثانية
علم النفس	٢٢	(%٣,٣٨)	٣	١٩	١٧	٥
فلسفه	٦٠	(%٩,٢٢)	١٥	٤٥	٦٠	–
جغرافيا	١٩	(%٢,٩٢)	٨	١١	١٧	٢
لغة ألمانية	٤٠	(%٦,١٤)	٩	٣١	٣٧	٣
كيمياء	٤٤	(%٦,٧٦)	٨	٣٦	٣٦	٨
تربية خاصة	٤٨	(%٧,٣٧)	١	٤٧	٤٤	٤
بيولوجي	٣٨	(%٥,٨٤)	٩	٢٩	٢٦	١٢
تاريخ	١٦	(%٢,٤٦)	٦	١٠	١٢	٤
رياضة	٤٧	(%٧,٢٢)	٢٣	٢٤	٣٧	١٠
لغة انجليزية	٦١	(%٩,٣٧)	١٢	٤٩	٢٦	٣٥
لغة عربية	٩٠	(%١٣,٨٢)	١٥	٧٥	٨٥	٥
لغة فرنسية	٤	(%٠,٦١)	١	٣	–	٤
فيزياء	٥١	(%٧,٨٣)	١٩	٣٢	٤٠	١١
جيولوجيا	١٦	(%٢,٤٦)	١	١٥	١٠	٦
علوم	٨٥	(%١٣,٠٦)	١٥	٧٠	٤١	٤٤
علم اجتماع	١٠	(%١,٥٤)	١	٩	٨	٢
العدد الإجمالي	٦٥١	%١٠٠	١٤٧ (%٢٢,٦)	٥٠٤ (%٧٧,٤)	٤٩٦ (%٧٦,٢)	١٥٥ (%٢٣,٨)

- **شروط اختيار العينة**

١- أن يكون أفرادها من طلاب الجامعة.

٢- أن تتراوح أعمارهم من (١٧-٢٠) عام.

٣- أن تتمثل العينة في الذكور والإناث.

٤- ألا يوجد لديهم أي تشوهات أو حروق في جسدهم.

٥- ألا يكونوا من ذوي الوزن الزائد.

٦- التأكد من عدم تلقي هؤلاء الأفراد أي أدوية نفسية، وذلك بسؤالهم عما يتعلق بهذا الأمر.

- **خطوات إعداد المقياس**

١- قامت الباحثة بالإطلاع علي التراث النفسي بما تضمنه من مصادر ومراجع تناولت متغير صورة الجسد تمثلت في العديد من الكتب والرسائل والبحوث العلمية، وكذلك النظريات المفسرة لعدم الرضا عن صورة الجسد .

٢- الإطلاع علي بعض المقاييس والإختبارات والإستبيانات التي تناولت متغير صورة الجسد وعباراته المعبرة عنه، وذلك بهدف الوصول إلي صياغة علمية واضحة لأبعاد المقياس وبنوده، وهي كالتالي:

جدول ٢ : *المقاييس التي تم الإطلاع عليها لإعداد مقياس صورة الجسد*

م	المؤلف والسنة	عدد العبارات	الأبعاد
١	أنوار محسن (٢٠١٩).	تكون من (٣٠) عبارة.	تكون من ثلاثة أبعاد وهم (صورة الجسد المدركة، القبول الوجداني للجسد، القبول السلوكي للجسد).
٢	هدى سلام (٢٠١٩).	تكون من (٢٠) مفردة.	المقياس هو مقياس أحادي البعد، حيث تكون من (٢٠) عبارة تمثل كل منها موقفاً معيناً تجاه صورة الجسم.
٣	Maes et al., (2021)	تكون من (١٥) عبارة)	تكون من أربعة أبعاد (تقدير الذات للجسم، تقدير الجسم الآخر، والمرونة ضد مُثُل الجسم الإعلامي، والمرونة ضد ردود الفعل السلبية على المظهر)
٤	Tylka et al., (2022).	تكون من (٣) عبارات.	المقياس هو مقياس أحادي البعد، حيث تكون من (٣) عبارات تمثل كل منها موقفاً معيناً تجاه صورة الجسم.
٥	Wang et al., (2022)	تكون من (١٣) عبارة	وهو مقياس أحادي البعد، حيث تكون من (٢٠) عبارة تمثل كل منها موقفاً معيناً تجاه صورة الجسم.
٦	Brichacek et al., (2023).	تكون من (٣٦) عبارة.	تكون المقياس من بعدين وهما (مرونة صورة الجسم وعدم المرونة).

- وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته المبدئية من ثلاثة أبعاد متمثلة في (الصورة المعرفية للجسد، الصورة الوجدانية للجسد، الصورة السلوكية والاجتماعية للجسد)، وكل بعد يندرج تحته مجموعة من العبارات بحيث بلغ المجموع الكلي للعبارات (٣٠) عبارة يقابل كل منها ثلاثة إختيارات (موافق، أحياناً، غير موافق) وعلي المفحوص أن يضع علامة (✓) أمام الإختيار الذي ينطبق عليه.

- الشروط التي تمت مراعاتها أثناء وضع العبارات.

١- أن تتسم بالوضوح، وعدم التعقيد، وأن تكون قصيرة.

٢- تناسب خصائص العينة.

٣- لا تحمل أكثر من معني.

٤- تعبر عن البعد التي تقيسه.

٥- تُراجع لغوياً قبل التطبيق.

جدول ٣ : *توزيع عدد عبارات مقياس صورة الجسد*

م	البعد	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	الصورة المعرفية للجسد	١٠	١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٥-٢٨
٢	الصورة الوجدانية للجسد	١٠	٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٣-٢٦-٢٩
٣	الصورة السلوكية والاجتماعية للجسد	١٠	٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٧-٣٠
إجمالي عدد العبارات		٣٠	٣٠
عبارات المقياس العكسية			٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠

تصحيح المقياس: إعتمد تصحيح المقياس علي أن يجيب الطالب علي مدي انطباق العبارة عليه بوضع علامة (✓) أمام الخيار المناسب لكل عبارة من عبارات المقياس، وهذه الخيارات هي (موافق، أحياناً، غير موافق) والتي تقابل (ثلاث درجات، درجتان، درجة)، مع عكس تلك الدرجات للعبارات العكسية في المقياس حيث تقابل الخيارات (موافق، أحياناً، غير موافق) للعبارات العكسية الدرجات (درجة، درجتان، ثلاث درجات)، فكلما حصل المفحوص علي درجة عالية كلما كان لديه مستوي مرتفع من عدم الرضا عن صورة جسده، حيث أن الدرجة العظمي لهذا المقياس بلغت (٩٠)، والدرجة الصغري بلغت (٣٠).

الكفاءة السيكومترية لمقياس صورة الجسد.

تناولت الباحثة المقياس من حيث الصدق والثبات كما يلي:

أولًا: صدق المقياس

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام طريقة التحليل العاملي التوكيدي لمقياس صورة الجسد كما يلي:

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس صورة الجسد:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس صورة الجسد باستخدام التحليل العاملى التوكيدى عن طريق برنامج AMOS20، و يوضح جدول (٤) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس صورة الجسد:

جدول ٤ : *تشبعات مفردات أبعاد مقياس صورة الجسد باستخدام التحليل العاملى التوكيدى*

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الصورة المعرفية للجسد	٢٨	٠,٦١	١,٣٩	٠,١٢	١٢,١١	٠,٠١
	٢٥	٠,٤٧	١,٢٤	٠,١٢	١٠,١٢	٠,٠١
	٢٢	٠,٥٩	٠,٨١	٠,٠٧	١١,٨٩	٠,٠١
	١٩	٠,٧٣	١,٢٩	٠,١	١٣,٦١	٠,٠١
	١٦	٠,٥	٠,٦٨	٠,٠٦	١٠,٥٧	٠,٠١
	١٣	٠,٦٣	٠,٦٦	٠,٠٥	١٢,٣٨	٠,٠١
	١٠	٠,٦٣	٠,٩٣	٠,٠٨	١٢,٤	٠,٠١
	٧	٠,٦	٠,٩٦	٠,٠٨	١١,٩٦	٠,٠١
	٤	٠,٥٩	١,٢٢	٠,١	١١,٩٥	٠,٠١
	١	٠,٥٤	١	-	-	-
الصورة الوجدانية للجسد	٢٩	٠,٤٦	٠,٦٢	٠,٠٧	٩,٤٤	٠,٠١
	٢٦	٠,٥٤	٠,٩٨	٠,٠٩	١٠,٤٥	٠,٠١
	٢٣	٠,٧٢	٠,٨	٠,٠٧	١٢,٢٤	٠,٠١
	٢٠	٠,٧٥	١,٠٢	٠,٠٨	١٢,٤٦	٠,٠١
	١٧	٠,٥	١,٠٥	٠,١١	٩,٨٩	٠,٠١
	١٤	٠,٦٣	٠,٩١	٠,٠٨	١١,٤٣	٠,٠١
	١١	٠,٧	٠,٦٧	٠,٠٦	١٢,٠١	٠,٠١
	٨	٠,٥٨	١,٠٨	٠,١	١٠,٨٨	٠,٠١
	٥	٠,٧٦	٠,٩٩	٠,٠٨	١٢,٤٨	٠,٠١
	٢	٠,٤٩	١	-	-	-
الصورة السلوكية والاجتماعية للجسد	٣٠	٠,٥٨	١,١٣	٠,٠٩	١٢,١٣	٠,٠١
	٢٧	٠,٤٦	٠,٨٤	٠,٠٨	١٠,٠٢	٠,٠١
	٢٤	٠,٧٣	١,٢	٠,٠٩	١٤,١٢	٠,٠١
	٢١	٠,٨٤	١,١١	٠,٠٧	١٥,٣٦	٠,٠١
	١٨	٠,٧٩	٠,٩٧	٠,٠٧	١٤,٧٧	٠,٠١
	١٥	٠,٥٥	٠,٩١	٠,٠٨	١١,٥٩	٠,٠١
	١٢	٠,٥	٠,٩٨	٠,٠٩	١٠,٨٤	٠,٠١
	٩	٠,٥٢	٠,٨٩	٠,٠٨	١١,١	٠,٠١
	٦	٠,٧	٠,٩٦	٠,٠٧	١٣,٧٨	٠,٠١
	٣	٠,٥٧	١	-	-	-

يتضح من جدول (٤) أن جميع مفردات مقياس صورة الجسد كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، و قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس صورة الجسد. ويوضح جدول (٥) مؤشرات صدق البنية لمقياس صورة الجسد:

جدول ٥ : *مؤشرات صدق البنية لمقياس صورة الجسد*

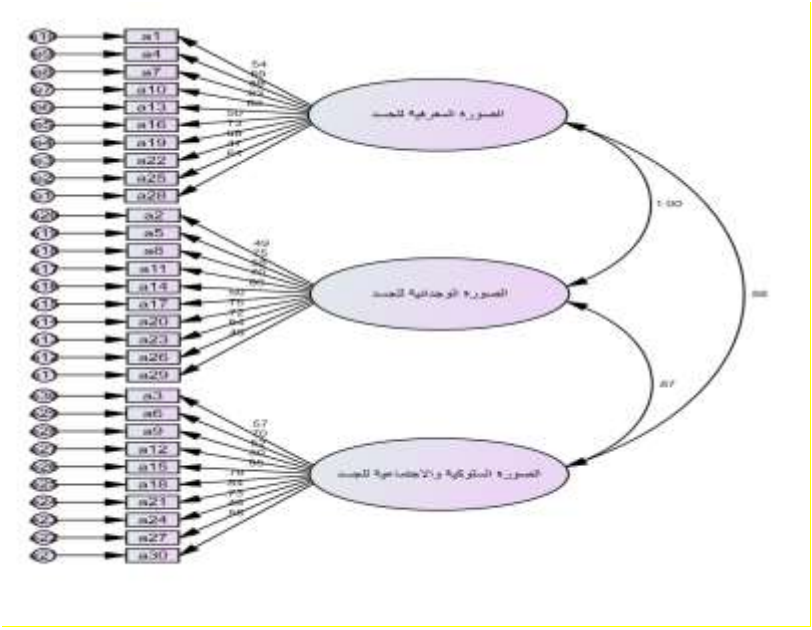
المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	١١٦٠,٦٣	
مستوى الدلالة	داله عند ٠,٠١	
DF	٤٦١	
CMIN/DF	٢,٥١	أقل من ٥
GFI	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٥) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ١١٦٠,٦٣ بدرجات حرية = ٤٦١، وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، و كانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٥١، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95، NFI= 0.93، IFI= 0.91، CFI= 0.94 ، RMSEA= 0.08) ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس صورة الجسد. ومما سبق يمكن القول أن نتائج

التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلا قويا على صدق البناء لمقياس صورة الجسد. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملى التوكيدي لبنية أبعاد صورة الجسد من خلال الشكل التالى:

شكل ١

البناء العاملى لأبعاد مقياس صورة الجسد



ب- ثبات المقياس :

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، وجدول (٦) يوضح هذه المعاملات:

جدول ٦ : *ثبات أبعاد مقياس صورة الجسد و المقياس ككل* (ن= ٦٥١)

العامل	معامل ألفا كرونباخ
الصورة المعرفية للجسد	٠,٨٤
الصورة الوجدانية للجسد	٠,٨٢
الصورة السلوكية والاجتماعية للجسد	٠,٧٦
المقياس ككل	٠,٨٩

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذى يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

ج- الاتساق الداخلي لمقياس صورة الجسد

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه وجدول (٧) يوضح هذه المعاملات:

جدول ٧ : *الاتساق الداخلي لعبارات مقياس صورة الجسد (ن=٦٥١)*

الصورة المعرفية للجسد		الصورة الوجدانية للجسد		الصورة السلوكية والاجتماعية للجسد	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٥٤**	٢	٠,٥٦**	٣	٠,٦٥**
٤	٠,٦٨**	٥	٠,٤٧**	٦	٠,٥٩**
٧	٠,٥٧**	٨	٠,٤٨**	٩	٠,٤٨**
١٠	٠,٦٧**	١١	٠,٥٣**	١٢	٠,٦٧**
١٣	٠,٥٦**	١٤	٠,٦٦**	١٥	٠,٦٤**
١٦	٠,٥٣**	١٧	٠,٧٧**	١٨	٠,٧١**
١٩	٠,٥٩**	٢٠	٠,٥٩**	٢١	٠,٧٣**
٢٢	٠,٧٠**	٢٣	٠,٧٠**	٢٤	٠,٦٦**
٢٥	٠,٤٩**	٢٦	٠,٦١**	٢٧	٠,٥٤**
٢٨	٠,٦٢**	٢٩	٠,٥٧**	٣٠	٠,٥٩**

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٧) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذى يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول ٨ : *معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس (ن= ٦٥١)*

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الصورة المعرفية للجسد	٠,٨١**
الصورة الوجدانية للجسد	٠,٨٣**
الصورة السلوكية والاجتماعية للجسد	٠,٨٠**

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٨) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨٠ – ٠,٨٣) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقًا بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ومن ثم يتضح أن المقياس يتميز بمستوى من الصدق والثبات، وتماسك أبعاده وعباراته مما يجعله مؤهلاً لاستخدامه في الدراسات العلمية.

الملاحق

ملحق (١)

مقياس صورة الجسد في "صورته النهائية.

أعزائى الطلبة والطالبات فيما يلي مجموعة من العبارات، يجب قراءتها بعناية واختيار ما يتناسب معك من الاختيارات الثلاث الموجودة أمام كل عبارة، فاختر موافق إذا كانت ما تعنيه العبارة ينطبق عليكَ تمامًا، وغير موافق إذا كانت لا تنطبق عليك، وأحيانًا إذا كنت تشعر بما تعنيه العبارة أو تمارس السلوك المقصود بها في بعض الأحيان.

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن يجب أن تعبر اختياراتك بصدق عما تشعر به، ويجب أن تعلم أن تلك الإجابات محاطة بالسرية التامة وتستخدم لأغراض البحث العلمي.

وشكرًا لحسن تعاونكم

البيانات الأولية

الإسم: ..... الجنس:.....

السن:..... الفرقة:.....

رقم الهاتف:..... القسم التابع له (الشعبة): .....

م	العبارة	موافق	أحيانًا	غير موافق
١	لو كنت أكثر جمالًا، لأحبني الآخرون.			
٢	أتمني لو كان لدي صورة جسد أفضل من تلك.			
٣	أتجنب نشر صوري بدون فلتر.			
٤	تنتابني أفكار سلبية حول صورة جسدي.			
٥	أخجل من شكلي.			
٦	أقارن ملامحي بملامح مَن حولي، خاصة أقراني.			
٧	أعتقد أن ملامح وجهي غير متناسقة.			
٨	أقلق بشأن مظهري.			
٩	أبحث عن طرق كثيرة لتغيير مظهري للأفضل.			
١٠	تسيطر عليّ أفكار تتعلق بإجراء عمليات التجميل.			
١١	يزعجني كوني أقل جمالاً من معظم أقراني.			

١٢	أتجنب نشر صوري علي مواقع التواصل الاجتماعي.			
١٣	أرى أن ملامحي أسوأ من ملامح أقراني.			
١٤	تُعد صورة جسدي مصدر من مصادر معاناتي.			
١٥	أنسحب من أي موقف أشعر فيه بأن شكلي سيئ.			
١٦	قد يؤثر شكل جسدي علي فرص زواجي.			
١٧	أنزعج عندما أتلقي تعليقات سلبية بشأن جسدي.			
١٨	أستغرق وقتًا طويلًا لأخفي عيوبي الجسدية.			
١٩	لدي إعتقاد بأن الغالبية تسخر من شكلي.			
٢٠	أشعر بالتعاسة لعجزي عن تغيير شكلي.			
٢١	أتجنب الدخول في علاقات عاطفية لكوني غير جميلـ/ـة.			
٢٢	مهما تجملت سأظل غير جذاب/ـة.			
٢٣	يُعكر مزاجي كوني لست جميلـ/ ـة.			
٢٤	يتسبب ظهوري بأفضل صورة في عدم إلتزامي بالمواعيد.			
٢٥	رأي الآخرين عن شكلي لا يؤثر فيّ.			
٢٦	أشعر برضا تام عن مظهري الجسدي.			
٢٧	أكثر من إلتقاط ونشر صوري لأنني أحب هيئتي الجسمية.			
٢٨	أتبني وجهة نظر إيجابية عن مظهري الجسدي.			
٢٩	أري ملامحي جميلة.			
٣٠	أتحدث بكل ثقة عن شكلي عندما تسنح لي الفرصة.			

المراجع

١- أميرة محمد إبراهيم النمر (٢٠١٤). استخدام طالبات الجامعات المصرية والسعودية لوسائل الاعلام الجديد وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لديهن: دراسة ميدانية بالتطبيق على ظاهرتى اضطراب صورة الجسم، والعزلة الاجتماعية. *المجلة المصرية لبحوث الرأي العام*، كلية الاعلام، جامعة القاهرة، ٣ *(١)*، ١٨٥- ٢٥٦.

٢- أنوار بنت حماد بن محسن (٢٠١٩). التوافق الجسدي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل من وجهة نظر طالبات جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز بالمملكة العربية السعودية. *مجلة التربية*، كلية التربية، جامعة الأزهر ، *(١٨١)*، ٥١٣-٥٥٨.

٣- آية يحيى محمد (٢٠١٩). *الصورة المثالية للجسد بين المشاهير والواقع*. القاهرة، العربي للنشر والتوزيع.

٤-حنان عدواني ونادية بوضياف (٢٠٢٣). بناء مقياس الرضا عن صورة الجسم وتقدير خصائصه السيكومترية على عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا الممارسين للنشاط البدني المكيف. *مجلة دراسات تربوية ونفسية*، جامعة قاصدي مرباح، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، ١٦ *(١)*، ٤٩٩- ٥١٠.

٥-رحاب سراج الدين محمد (٢٠٢٣). اتجاهات المرأة نحو صورة الجسد كما تعرضه الدراما المصرية وعلاقتها بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهن. *مجلة البحوث الإعلامية*، ٢ *(٦٧)*، ٩٧١- ١٠٦٢.

٦-رغد حكيم، دانا الرحماني، دينا أحمد، نواف الحارثي، رجاء الردادي (٢٠٢١). ارتباط اضطراب تشوه الجسم بالقلق والاكتئاب والتوتر لدى طلاب الجامعة. *مجلة جامعة طيبة للعلوم الطبية*، ١٦ *(٥)*، ٦٨٩-٦٩٤.

٧-زينب محمود شقير (١٩٩٨). الحواجز النفسية وصورة الجسم والتخطيط للمستقبل لدى عينة من ذوي الاضطرابات السوماتوسيكولوجية "دراسة إكلينيكية متعمقة لذوي التشوهات ومرضي روماتيزم القلب". *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٨ *(١٩)*، ١٨١- ٢٣٣.

٨- زينة اسماعيل إبراهيم وأحمد لطيف جاسم (٢٠٢٢)، الاهتمام بصورة الجسم لدي مستعملي وسائل التواصل الاجتماعي. *مجلة الآداب*، كلية الآداب- جامعة بغداد، ٢ *(١٤٠)*، ١٨٧-٢٠٠.

٩- سامية محمد صابر عبد النبي (٢٠٠٨). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدي عينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، كلية التر بية، جامعة المنوفية، *٢٣(١)*، ١٨٦- ٢٣٥.

١٠- سماح ربيع محمد، سيد أحمد محمد، عائشة على راف الله (٢٠٢٢). اضطراب صورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، كلية التربية، جامعة الفيوم ، *٩(١٦)*، ٢٢٦٤- ٢٣٠٤.

١١-لينا فاروق عباس، وسليم عودة الزبون (٢٠١٢). مظاهر التشوه الوهمي للجسد وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية. *دراسات العلوم التربوية*، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، *٣٩(٢)*، ٣٩٤-٤٠٩.

١٢-مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٦). *اضطرابات صورة الجسم الأسباب- التشخيص- الوقاية والعلاج*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

١٣-محمد مصطفى عبد الرازق مصطفى (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٦٢ ، ٣٦٣- ٤٦٤.

١٤-محمود هارون حمد النعيمات وميساء أحمد العبد الطريفي (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية في اضطراب تشوه صورة الجسد لدى عينة من النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية*، جامعة القدس المفتوحة، *(٥٧)*، ١٠٦- ١١٩.

١٥-هدوى محمد سلام (٢٠١٩). صورة الجسم المدركة وعلاقتها بتوكيد الذات لدى طالبات جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية*، كلية التربية، جامعة طنطا، *٧٣(١)*، ٢١٧-٢٤٣.

١٦-هوارية بوراس (٢٠١٧). *علاقة كل من الكمالية والمخططات الذاتية بأعراض اضطراب تشوه الجسد لدي عينة من طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح- ورقلة*. (رسالة ماجستير)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة.

١٧-يارا جمال عبد الناصر موسي (٢٠٢٣). اضطراب القلق الاجتماعى و علاقته بتقدير الذات و صورة الجسم لدى المراهقات .*مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد*، ٢٦ ، ١٠٨- ١٧١.

18- Allen, K., & Unwing, M. (2003). Body image development and its related factors, *Journal of Psychology of women Quarterly*, *34*, 1-16.

19- Allen, L., Roberts, C., Zimmer-Gembeck, M. & Farrell, L. (2020). Exploring the relationship between self-compassion and body dysmorphic symptoms in adolescents. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, *25*, 1-8.

20- Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E., & Harriger, J. A. (2021). The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image, 37*, 14-27.

21- Bell, L., & Rushforth, J. (2008). *Overcoming body image disturbance: A programme for people with eating disorders*. New York, Routledge.

22- Brichacek, A. L., Neill, J. T., Murray, K., Rieger, E., & Watsford, C. (2023). Ways of responding to body image threats: Development of the Body Image Flexibility and Inflexibility Scale for youth. *Journal of Contextual Behavioral Science, 30*, 31-40.

23- Cash, T. F., Maikkula, C. L., & Yemamiya, Y. (2004). Body image, Sexual Self-schemas, and Sexual Functioning Among College Women and Men. *Electronic Journal of Human Sexuality*. *7*, 1081-1103.

24- Dalzell, H., & Protos, K. (2020). *A clinician's guide to gender identity and body image: practical support for working with transgender and gender-expansive clients*. London, Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers.

25- Davies, B., Turner, M., & Udell, J. (2024). It helps to be funny or compassionate: An exploration of user experiences and evaluation of social media micro-intervention designs for protecting body image. *Computers in Human Behavior, 150*, 1-17.

26- Gobin, K. C., McComb, S. E., & Mills, J. S. (2022). Testing a self-compassion micro-intervention before appearance-based social media use: Implications for body image. *Body Image, 40*, 200-206.

27- Greene, S. (2011). *Body image: perceptions, interpretations and attitudes.* New York, Nova Science Publishers.

28- Hammar, G. R., Ozolins, A., Idvall, E., & Rudebeck, C. E. (2015). Body image in children with Cochlear Implants. *Journal of Child Health Care, (13),* 19-29.

29- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Sex Roles, 45(10),* 645-664.

30- Jones, D. C. (2004). Body image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study, *Journal of Developmental Psychology, 40(5),* 823-835.

31- Maes, C., Trekels, J., Tylka, T. L., & Vandenbosch, L. (2021). The Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS): Conceptualization, development, and psychometric evaluation among adolescents from Belgium. *Body Image, 38,* 270-288.

32- Minty, A., & Minty, G. (2021). The prevalence of body dysmorphic disorder in the community: A systematic review. *Global Psychiatry Archives, 4(2),* 130-154.

33- Moghadam, F., Ebrahimi Moghadam, H., & Jahangir, P. (2021). The relationship between perfectionism, early maladaptive schemas, attachment styles, and body image concern by the mediating role of self-esteem in cosmetic surgery applicants. *Journal of Client-Centered Nursing Care, 7(1),* 27-42.

34- Oktan, V. (2017). Self-harm behaviour in adolescents: body image and self-esteem. *Journal of psychologists and counsellors in schools, 27(2),* 177-189.

35- Ong, W. Y., & Sündermann, O. (2022). Efficacy of the mental health app "Intellect" to improve body image and self-compassion in young adults: a randomized controlled trial with a 4-week follow-up. *JMIR Mhealth Uhealth , 10 (11),* 1-20.

36- Peters, M., & Phelps, L. (2001). Body image dissatisfaction and distortion, steroid use, and sex differences in college age body builders. *Journal of Phychology in School. 38(3),* 283-289.

37- Peterson, C. B., Wimmer, S., Ackard, D. M., Crosby, R., Cavamagh, L. C., … & Mitchell, J. E. (2004). Change in Body Image During Cognitive

Behavioral Treatment in Woman with Bulimia Nervosa. *Body Image Journal, 1(2),* 139-153.

38- Phillips, K. A. (2005). *The Broken Mirror: Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder*. New York, Oxford University Press.

39- Poorna, S., &Vijaybanu, U. (2016). Media Influence on Body Image among Young Adults. *Journal of Neurology, Neurosurgery, 1(1),* 1-10.

40- Ricciardelli, L., & Yager, Z. (2016). *Adolescence and body image: from development to preventing dissatisfaction*. New York, Routledge.

41- Robertson, L., Moon, K., & Scheidler-Benns, J. (2014). The Body Image Project: Mobilizing Policy Research for Children's Health. *Literacy Information and Computer Education Journal (LICEJ), 5(3),* 1518- 1525.

42- Rodgers, R., Franco, D., Donovanb, E., Cousineaub, T., Yatesa, K., … & Lowy, A. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body Image*. *22,* 148-155.

43- Rumsey, N., & Harcourt, D. (2004). Body image and Disfigurement: Issues and Interventions. *Body image, 1(1),* 83-97.

44- Sarvolia, N., & Dehghani, A. (2019). Role of early maladaptive schemas and attachment styles in the prediction of thoughtful rumination in individuals with body dysmorphic disorder. *Journal of Research and Health, 9(7),* 568-574.

45- Schneider, S. C., Turner, C. M., Mond, J., & Hudson, J. L. (2017). Prevalence and correlates of body dysmorphic disorder in a community sample of adolescents. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 51(6),* 595-603.

46- Sharma, P., Noronha, F. S., & Nayak, A. K. (2024). A correlational study to assess the relationship between body image, appearance contingent self-worth, and self-compassion among youth of Karnataka. *Clinical Epidemiology and Global Health, 25,* 1-8.

47- Siervo, M., Grey, P., Nyan, O., Prentice, A. (2013). A pilot study on body image, attractiveness and body size in Gambians living in an urban community. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity journal, 11(2),* 100-109.

48- Swami, V., Todd, J., Robinson, G., & Furnham, A. (2021). Self-compassion mediates the relationship between COVID-19-related stress and body image disturbance: Evidence from the United Kingdom under lockdown. *Personality and Individual Differences, 183,* 60-66.

49- Taleporos, G., & McCabe, M. P. (2014). Body image and physical disability- Personal perspectives. *Social Science & Medicine, (54),* 971-980.

50- Tsukada, K. Y. (2003). *How You Look Depends On Where You Are Individual and Situational Factors in Body Image.* (Ph.D. Thesis), Graduate School, Ohio stat university.

51- Turk, F., Kellett, S., & Waller, G. (2021). Determining the potential links of self-compassion with eating pathology and body image among women and men: A cross-sectional mediational study. *Body Image, 37,* 28-37.

52- Turk, F., Kellett, S., & Waller, G. (2023). Testing a low intensity single-session self-compassion intervention for state body shame in adult women: a dismantling randomized controlled trial. *Behavior Therapy, 54,* 916–928.

53- Tylkaa, T., Linardonb, J., Wood-Barcalowc, N., Daníelsdóttird., S., & Fuller-Tyszkiewiczb, M. (2022). Short forms of the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2SF): Item selection and psychometric evaluation, *Body Image, (41),* 308-330.

54- Veale, D., Willson, R., & Clarke, A. (2009). *Overcoming Body Image Problems Including Body Dysmorphic Disorder: A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. London, Constable & Robinson Ltd.

55- Veale. D. (2004). Advances in Cognitive-Behavioral Model of Body Dysmrphic Disorder. *Body image Journal, 1(1),* 113-125.

56- Wade, S. G. (2007). *Differences in body image and self esteem in adolescents with and without scoliosis.* (Ph.D. Thesis), Faculty of the Adler, School of professional psychology.

57- Wang, J., Shaw, A., & Jackson, T. (2022). Validation of the Body Acceptance by Others Scale-2 (BAOS-2) and assessment of its associations with prospective changes in body image among young adults in China. *Body Image, 43,* 112-124.

58- Wester, K. (2003). *Body image and body dysmorphic disorder: The role of media messages and gender identity*. (Ph.D. Thesis), The Kent State University Graduate School of Education.