

## المحاضرة السادسة

### اضطراب صورة الجسم

#### 1\_ تعريف صورة الجسم:

توجد تعريفات عديدة لصورة الجسم وسيتم عرض عدد منها فيما يلي لاستخلاص عدد من الملاحظات حول هذه التعريفات .عرفتها (سامية محمد 2008، 190) بأن صورة الجسم التي يكونها الشخص في عقله عن جسمه، وتكون موجبة أو سالبة، حقيقة أو غير حقيقة، وهي تتأثر بالعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية "وبرى مجدي الدسوقي": " 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، والملح 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 Component Perceptual يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه، مكون ذاتي Component Subjective يشير إلى عدد الجوانب مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسم مكون سلوكي Component Behavioral يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسمي .

وتعرف صورة الجسم علي أنها التصور الذي يكونه الفرد عن جسمه والطريقة التي تبدو بها بشكل واعي بدرجة أو بآخري عبر إطار اجتماعي وثقافي.

وتعرف أيضا صورة الجسم Image Body ،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 السيكلوجيا والفيزيولوجيا. (Cash، 2012)

كما أن 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، 2002)وتعرفها (هبة محمد، 2016 ) بأن صورة الجسم تتكون من خلال خمسة أبعاد هي تقبل أجزاء الجسم

المعيبية و المتخيلة، و التناسق العام لأجزاء الجسم والمنظور النفسي والاجتماعي لشكل الجسم،  
والمحتوي الفكري لشكل الجسم.

## 2\_ النظريات المفسرة لصورة الجسم :

### 2\_1 النظرية البيولوجية :

يعتبر طبيب الأعصاب " هنري هيد Head Henry "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 السلسلة وتوافق مواضع الجسم يدل ضمناً علي الوعي المعرفي المتكامل لحجم وشكل وحجم وتكوين الجسم، وأضاف أن صورة الجسم تتغير بشكل ثابت بالتعلم . ( et Anderson 2012, al )، ويرى "كليف" Kliff "أن صورة الجسم يمكن أن تقسم إلي غلاف خارجي للجسم والحجم، أو الفراغ الداخلي للجسم، ويعتبر الجسد غلظاً 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.

## 2\_2 النظريات النفسية: يندرج فيها عدة نظريات نذكر منها:

### أ\_ نظرية التحليل النفسي:

أوضح " فرويد" Freud " في نظريته عن الليبدو إلي أن مناطق الاستثارة الجنسية هي مناطق الجسم ومناطق الحساسية الجسمية، وأن شخصية الفرد تتطور بحسب تتابع سيطرة الإحساسات الجسمية، ويبدأ الفرد في تكوين صورة عن جسمه عن طريق نمو الأنا التي تهيب السبل له ليكون قادراً علي التمييز بين ذاته وبين الآخرين. وتشير نظرية التحليل النفسي إلي أن اضطراب صورة الجسم لدي الفرد، واختلال الشخصية ترجع كلها إلي تطور الحياة الجنسية في السنوات الأولى من عمر الإنسان. ويرى "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 قائماً علي تدني نظرتة 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 أحاسيسه المعقدة 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 فهمه 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 الأولى كي يمثل نفسه عن طريق تجاربه الجسمية. (Sparhawk,2013)

**ب\_ النظرية السلوكية:**

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد ينمو في بيئة اجتماعية يؤثر فيها، ويكتسب منها أنماط الحياة والمعايير الاجتماعية والتي مجموعة من المحددات السلوكية لدى الفرد، والتي صورته عن جسمه، ولكون صورة الجسم تظهر في مرحلة الطفولة، حيث يكون الفرد متأثراً بجو الأسرة، وبعبارات الذم والمدح التي يتلقاها، وبتعليقات الوالدين وبتقييمهم لأجسام أبنائهم، فإن ما تطلقه الأسرة من تعزيزات نحو أبنائها ومثله أيضاً تعزيزات الرفاق والأصدقاء تؤثر في درجة قبول الفرد لجسمه. (ارتقاء يحيي، 2010، ص 356).

### **ج\_ النظرية الإنسانية:**

يرى " روجرز " أن الذات هي المحور الأساس للشخصية، إذ تتضح شخصية الفرد بناء على إدراكه لذاته، فالخبرات التي يمر بها أو المواقف التي يتعرض لها لا تؤثر في سلوكه إلا تبعاً لإدراكه لذاته، ولما كان لصورة الجسم أهمية كبرى 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.

### **د\_ 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.

### هـ\_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 تقييم الأقران، والفكرة الرئيسية هي أن الأفراد يقارنون أنفسهم بمجموعات كبيرة أو الفئات الاجتماعية على أبعاد مختلفة مع الأفراد الآخرين التي هي مماثلة 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 القادة، خاصة بالنسبة للنساء مثل التلفزيون والإعلانات والمجلات وغيرها من الوسائل الإعلامية .واقترح العديد (2002) Tiggemann , من الباحثين في 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 لاضطرابات الأكل.

### 3\_ العوامل التي تؤثر في نمو وتكوين صورة الجسم :

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

### 3\_1 العوامل البيولوجية:

تتحد معالم الجسم بشكل كبير بالعوامل البيولوجية والوراثية، وبالتالي قد تلعب الخصائص البيولوجية والوراثية دوراً هاماً في نمو صورة الجسم، كما أن بعض الاضطرابات 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 آمانات وقلقات بشأن أجسامهن . فالبلوغ والسّمات الأخرى من النضوج الجسمي في المراهقة تزيد مشاعر الإرتباك والرّهبة، 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 الأخرى التي يمكن أن تؤدي فعلاً إلى صورة الجسم السلبية، فمظهر الشخص محدد بالوراثة والبيئة، فالطريقة التي يبدو بها الجسم تقرر بشكل رئيسي بالجينات الموروثة من الآباء و الأجداد .

### 3\_2 الأسرة:

في السنوات القليلة الأولى من الحياة ونحن باستمرار في وجود أسرتنا، وما نسمعه ونشاهده لدينا هذا السياق يؤثر على المعتقدات والقيم والمواقف. مثلاً اللغة التي يستخدموها الوالدين وتصوراتهم تؤثر علينا أكثر من ذلك بكثير مما كنا ندرك . وأكدت (Susan2000, ) 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 ( Cormier & 85:2005, Thelen ) 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 أنثى 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 حيويّاً 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 يضرىوا المثل لأبنائهم الصغار "ذكور - إناث" أن الصورة كل شيء .

فالأطفال مثل الإسفنجات يمتصون المعلومات والرسائل المحيطة بهم، ويقلدون طول الوقت ما قيل أو فعل ، وبالرغم من أن الآباء فقط يحاولون المساعدة، هذا التركيز المتطرف علي وزن أو حجم جسم طفلهم قد يضر أكثر مما يفيد.

### 3\_3 المعلمون:

للمعلمين دوراً هام من خلال البرامج الوقائية وشرح السلوكيات والمواقف والتوقعات والمخاطر التي سوف تتعرض لها لصورة الجسم (Yager,Zali,2005) ويلعب المعلمون بعض الدور في إدراك الأطفال و المراهقين لصورة جسمهم، وتبين الدراسات أن إدراك الطلاب لتقييم معلمهم عامل مهم في إنجاز الأكاديمي، لذا فمن المعقول أيضاً أن يؤثر المعلمون على كيفية إدراك الأطفال والمراهقين .(Stacy,2010:4) لأجسامهم و تضيف ستايسى 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 (Foshay341:1996) إلى أنه من المهم للطلاب التعلم حول الذات البدنية كما يتعلمون بقية المنهج .وأشار مالونى و أودى (Dea'O&Maloney 20:2000) 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 زائدي الوزن، يستمع الأطفال لما يقول لهم ويقبلون هذه الرسائل، مما يجعل المعلمين مؤثرين في كيفية إدراك الفرد لجسمه .

### 3\_4 الأصدقاء:

المراهقات والمراهقين من أكثر الفئات ض عفاً 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 على الثقة بالنفس، و ربما تتشكل تصوراتهم وسلوكياتهم استناداً إلى أصدقائهم في دائرتهم الاجتماعية (Rayner,2012) .

ووجد ( Rayner, 2012 ) أن المراهقين الذين يتعرضون إلى الضغوط الأسرية التي تسبب لهم اضطراب صورة الجسم ليست وحدها بل أيضا ضغط الأصدقاء يؤثر على صورة جسم فالضغط من الأصدقاء للوصول إلى المثالية يؤدي 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.

### 3\_5 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) يعانون 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 ) .بها قام دراسة في Daniel ( Agliata & Stacey Tantleff-Dunn, 2014 ) وبحث فيها أثر التعرض لوسائل الإعلام على صورة الجسم وأشارت أن المشاركين المعرضين للإعلانات الصورة المثالية أصبحوا بشكل ملحوظ أكثر للاكتئاب و كانت مستويات عدم الرضا مرتفعة أي أن وسائل الإعلام لها تأثير على صورة الجسم والمزاج.

### 4\_ المعايير التشخيصية لاضطراب صورة الجسم:

لقد أدرج اضطراب صورة الجسم ضمن الدليل التشخيصي الرابع DSM4 تحت اضطرابات الجسم الشكلية وبالتحديد تحت اضطراب الخوف من الجسم المشوه ويضم ثلاث محكات تشخيصية:

✚ انشغال بعيب متخيل للمظهر الجسمي، وإذا كان هناك عيب جسمي طفيف فان الانشغال يكون مبالغاً فيه.

✚ يؤدي هذا الانشغال إلى معاناة وانحراف الوظائف الاجتماعية، المهنية وفي مختلف

الميادين المهمة.

✚ لا يفسر هذا الانشغال بأي اضطراب آخر مثل فقدان الشهية العصبي أين يوجد عدم

رضا عن شكل و أبعاد الجسم.

أما في DSM5 تم ادراجه ضمن الوسواس القهري والاضطرابات ذات الصلة، وسمي باضطراب وسواس التشوه الجسمي ويتضمن المحات التالية:

✚ الانشغال بواحد أو أكثر من العيوب المتصورة أو بالتشوهات المدركة في المظهر الجسدي

التي لا يمكن ملاحظتها أو تظهر بشكل طفيف للآخرين.

✚ أثناء مسار الاضطراب فإن الشخص يؤدي سلوكات متكررة مثلاً: (مراجعة متكررة للشكل

في المرآة، أو استعمال الماكياج.. أو البحث عن الطمأنينة من الآخرين، أو مقارنة نفسه

بآخر في الواقع أو على مستوى التخيل) رداً على مخاوف المظهر.

✚ يسبب الانشغال كرباً أو عجز جوهري في أداء المجالات الاج والمهنية وغيرها من

مجالات الأداء المهمة.

✚ هذا الانشغال بالمظهر لا يرجع ولا يفسر بعدم رضا عن الوزن كالسمنة المفرطة أو النحافة

المرضية.

ويجب تحديد ما إذا كان هناك:

\_ شذوذ البنية العضلية: أي انشغال الفرد بفكرة أن له أو لها كتلة جسمية صغيرة جداً أو أن الكتلة

العضلية غير كافية، ويستخدم هذا المحدد حتى لو كان الفرد مشغولاً بمناطق أخرى من جسمه

كما هو الحال في كثير من الأحيان.

\_ الإشارة لدرجة البصيرة بشأن معتقدات اضطراب تشوه شكل الجسم مثلاً (أنا أبدو قبيحاً )

\_ مع بصيرة جدية أو مناسبة: يدرك الفرد بشكل مؤكد أو بشكل محتمل أن معتقدات اضطراب

تشوه الجسم ليست صحيحة أو أنها قد تكون أو لا تكون صحيحة.

\_ مع فقد البصيرة: يظن الفرد أن معتقدات اضطراب تشوه شكل الجسم صحيحة على الأرجح.

\_ معتقدات توهمية: يكون الفرد مقتنعاً تماماً بأن معتقدات اضطراب تشوه الجسم صحيحة.

## 5\_ علاج اضطراب صورة الجسم:

يعتمد علاج اضطراب صورة الجسم على العلاج الدوائي وكذا العلاج النفسي، بالنسبة لعلاج الدوائي فيوصف في الحالات الحادة أين يكون للانفعال بشكل الجسم تأثيرا كبيرا على الفرد الأمر الذي يعيق سير معاشه النفسي الاجتماعي، وغالبا يوصف من طرف طبيب عقلي أو أخصائي في التغذية أحتى الجلد. أما بالنسبة للعلاج النفسي فيمكن الاعتماد على العلاج السلوكي المعرفي كأول خطوة كون الاضطراب يتعلق بالجانب المعرفي وتجسده على المستوى السلوكي، وذلك من خلال وضع برنامج سلوكي معرفي يسعى إلى تغيير الأفكار و المعتقدات التي كونها الفرد نحو جسمه وكذا تغيير السلوكات الخاطئة الناتجة عن ذلك الإدراك الخاطئ. كما يمكن الاعتماد على العلاج التحليلي إذا في حالة أن يكون الاضطراب له جذور تعود إلى ماضي الفرد وبالخصوص إلى طفولته. وقد أثبت العلاج بالتغليب جدارته وفعالته في علاج حالات اضطراب صورة الجسم خاصة لدى المراهقين. ويمكن للأخصائي النفسي تقديم مجموعة من الإرشادات المتعلقة باستعمال المرأة وكذا مختلف النشاطات التي ترفع من الثقة بالنفس، وتحسن العلاقات مع الذات و المحيط.