هوس الجمال لدى طالبات الجامعة

أ.د. بسمه كريم شامخ

besmakarim@uomustansiriyah.edu.iq

م.م. مهند محمد غضبان

muhannadghadhban17@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية/كلية التربية

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على هوس الجمال لدى طالبات الجامعة إضافة إلى تحديد الفروق الإحصائية بين كل من الإناث في التخصص العلمي والتخصص الإنساني في عينة البحث وتسهم هذه الدراسة في تسليط الضوء على مشكلة أساسية يعاني منها طالبات الجامعة ومما يدعم الجهود المبكرة للتعرف والتشخيص، وتطوير التدخلات العلاجية المناسبة لهذه الفئة ولتحقيق أهداف هذه الدراسة، قام الباحثون ببناء مقياس خاص لهوس الجمال استنادا إلى تعريف ونظرية النظرية المعرفية لـ بك وتم التحقق وتم التحقق من خصائص المقياس السايكومترية من صدق وثبات وتميز ولحساب الثبات استخدم الباحث طريقة الفا كرومباخ وطريقة الاختبار وإعادة الاختبار وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بثبات عال مما يعكس كفاءته لقياس ما وضع لأجله، وتم تطبيق المقياس على عينة الدراسة المكونة من (٤٠٠) طالبة في الجامعة المستنصرية وشملت الطالبات من كلا التخصصين العلمي والإنساني، واختيرت بالطريقة العشوائية وقد أشارت النتائج إلى وجود هوس جمال لدى الطالبات، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتخصص وكما يأتي:

١- ظهور هوس الجمال لدى طالبات الجامعة

٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية في هوس الجمال لدى طالبات الجامعة وفق متغير التخصص(علمي – انساني) ولصالح التخصص الانساني

الكلمات المفتاحية: هوس الجمال، طالبات الجامعة.

Beauty obsession among university students

Prof. Basma Karim Shamekh

Eng. Muhannad Mohammed Ghadban

Al-Mustansiriya University/College of Education/Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

ABSTRACT

The current research aims to identify the obsession with beauty among female university students, in addition to identifying the statistical differences between both females in the scientific specialization and the human specialization in the research sample, and this study contributes to shedding light on a fundamental problem suffered by female university students, which supports early efforts to identify and diagnose, and develop appropriate therapeutic interventions for this category, and to achieve the objectives of this study, the researchers have built a special scale for beauty mania based on the definition and theory of Beck cognitive theory, and it has been verified and verified The results showed that the scale has high stability, which reflects its efficiency to measure what it was designed for, and the scale was applied to the study sample of (400) female students at Al-Mustansiriya University, and included female students from both scientific and humanities disciplines, and the results indicated the existence of beauty mania among female students, with statistically significant differences for the specialization, as follows:

1- The appearance of beauty mania among university students

2- The existence of statistically significant differences in the obsession with beauty among female university students according to the variable of specialization (scientific-human) and in favor of the humanities specialization.

Keywords: Beauty Mania, University Students.

مشكلة البحث:

العقود الاخيرة شهدت تزايدا كبير في المظهر الخارجي، ولا سيما بين فئة الشباب، حيث أصبحت معايير الجمال محورًا أساسيًا في تقييم الذات والآخرين، الأمر الذي أدى إلى بروز ظاهرة هوس الجمال بوصفها إحدى القضايا النفسية والاجتماعية المعاصرة، خاصة لدى طالبات الجامعة، وتشير الأدبيات النفسية إلى أن الانشغال المفرط بالجمال لم يعد مجرد اهتمام طبيعي، بل تحول لدى بعض الأفراد إلى هوس يؤثر في التفكير والسلوك والتوافق النفسي، وقد أكدت دراسات حديثة كدراسة (تومبسون وهيتبيرغ) أن انتشار وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي أسهم بشكل كبير في ترسيخ نماذج جمالية مثالية وغير واقعية، مما أدى إلى تصاعد مشاعر عدم الرضا عن الجسد وانخفاض تقدير الذات لدى عدد كبير من الطالبات، وانعكس ذلك سلبًا على علاقاتهن الاجتماعية والأكاديمية (Thompson & Heinberg, 2016)

ان البيئة الثقافية المحيطة تسهم في تعزيز هوس الجمال لدى طالبات الجامعة، حيث تتعرض الطالبة لضغوط متعددة تتعلق بالمقارنة بالآخرين والسعي لمطابقة المعايير الجمالية السائدة، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن نسبة من طالبات الجامعة يعانين من مستويات مرتفعة من القلق المرتبط بالمظهر الخارجي، إذ بلغت هذه النسبة نحو (٧.٨%) من مجموع الطالبات، كما أوضحت دراسات (Walker & Lee) ان الطالبات الواتي يحضين بدعم اسري واجتماعي ضعيف يكونن اكثر عرضه لهوس الجمال من غيرهن (Walker & Lee, 2018)

ان النساء الاتي ياعنين من تدني احترام الذات والقيمة الذاتية يحملن ناشطًا داخليًا مدمرًا، لذلك، فإن ضعف قدرتهن على تحقيق المعيار الاجتماعي المحدد للجمال يمكن أن يتسبب لهن في ضيق كبير، النساء اللواتي يكافحن مع صورة أجسادهن لم يعدن يرَين انعكاسهن الحقيقي في المرآة، ويصبحن مصابات بفقدان الشهية أو الشره المرضي بمعدل مثير للقلق، سعياً لتجسيد المثالية الثقافية المعرفة للجمال، تصبح بعض النساء مهووسات بالجراحة التجميلية ويستمرن في الخضوع للعملية الجراحية مرارًا وتكرارًا في بحثهن غير القابل للتحقيق عن الكمال وأثناء المرور بالعملية الطبيعية للشيخوخة، تبدأ بعض النساء في الشك بجمالهن (Jessica , 2012)

هوس الجمال يعد من المشكلات النفسية المرتبطة ببعض الاعراض الانفعالية والسلوكية مثل القلق الدائم بشأن الشكل الخارجي، والانشغال المفرط بالتفاصيل الجسدية، وعدم الاستمتاع بالأنشطة اليومية، فضلًا عن اضطرابات النوم والتغذية، وانخفاض مستوى الطاقة، كما يظهر لدى بعض الطالبات ضعف في القدرة على التركيز والتحصيل الدراسي، إضافة إلى شعور دائم بعدم الرضا عن الذات، وهو ما يعد من المؤشرات التشخيصية المهمة لهذه الظاهرة (Cash & Smolak, 2011)

تشير الدراسات الى شيوع هوس الجمال لدى الاناث اكثر مقارنة بالذكور، حيث تبدأ الطالبة بالتركيز الزائد على مظهرها الخارجي والخوف من تقييم الآخرين، وقد يصاحب ذلك الميل إلى العزلة الاجتماعية، والحزن، والبكاء، وفقدان الثقة بالنفس، الأمر الذي يؤدي إلى تصاعد مستويات القلق النفسي تدريجيًا (Grogan, 2017)

ويمكن أن تتجلى مشكلة البحث الحالي في الإجابة على التساؤل الآتي

هل تعاني طالبات الجامعة من هوس الجمال؟

اهمية البحث:

تُعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل العمرية عرضة لظهور هوس الجمال، لما تتسم به من تغيرات نفسية واجتماعية وانفعالية، إذ تسعى الطالبة خلالها إلى إثبات ذاتها وتحقيق القبول الاجتماعي، ويؤدي التركيز المفرط على المظهر الخارجي إلى القلق المستمر والانشغال الدائم بصورة الجسد كما أن هذا الهوس قد يعيق الطالبة عن التكيف النفسي السليم، ويجعل من عملية التشخيص والعلاج النفسي أكثر صعوبة، خاصة عندما يرتبط الجمال بتقدير الذات والشعور بالقيمة الشخصية، إذ يحظى هوس الجمال باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة، إلا أن هذا الاهتمام ما يزال غير كافٍ مقارنة بحجم التأثيرات النفسية والاجتماعية المترتبة عليه، لا سيما لدى فئة طالبات الجامعة، مما أدى إلى وجود نقص نسبي في الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة من منظور علم النفس المعاصر، وتشير الأدبيات النفسية إلى أن الانشغال المفرط بالمظهر الخارجي يرتبط بعدد من الاضطرابات النفسية، مثل اضطراب صورة الجسد، وانخفاض تقدير الذات، وارتفاع مستويات القلق الاجتماعي، الأمر الذي ينعكس سلبًا على الأداء الأكاديمي والتكيف النفسي اليومي للطالبة (Dittmar, 2008)

كما ان الأبعاد النفسية لهوس الجمال في ضوء نظرية تشييء الجسد، التي تشير إلى أن التركيز المجتمعي والإعلامي على الجسد بوصفه موضوعًا للتقييم الخارجي يؤدي إلى مراقبة ذاتية مفرطة، وما يصاحبها من مشاعر القلق وعدم الرضا عن الجسد، خاصة لدى الإناث في المراحل العمرية المبكرة والمرحلة الجامعية (Fredrickson & Roberts, 1997)

أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن المقارنات الاجتماعية المستمرة داخل البيئة الاجتماعية او عبر المنصات الرقمية تسهم في زيادة القلق المرتبط بالمظهر، وتؤدي إلى تضخيم الفجوة بين الصورة الواقعية للجسد والصورة المثالية المتخيلة اوالمعروضة إعلاميًا، مما يزيد من احتمالية تبني أفكار وسلوكيات قهرية مرتبطة بالمظهر الخارجي (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015)

كما يمكن ان يصاحب اضطراب هوس الجمال مجموعة من المشاكل والاضطرابات ، مثل اضطرابات الأكل واضطرابات القلق، حيث تشير الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين الانشغال

بالجمال، وظهور أنماط سلوكية غير صحية تسهم في تفاقم المشكلات النفسية لدى الشابات (Rodgers & Melioli, 2016)

يؤدي الانشغال الزائد بالمظهر الخارجي إلى زيادة الحساسية تجاه آراء الآخرين، والميل إلى الانسحاب الاجتماعي، وضعف الشعور بالأمان النفسي. وقد بينت بعض الدراسات أن التعرض المستمر للصور النمطية للجمال يسهم في زيادة القلق الجسدي وانخفاض الثقة بالنفس لدى الطالبات وهذه من الاثار السلبية لهوس الجمال على العلاقات الاجتماعية والتفاعل الجامعي (Halliwell & Dittmar, 2004)

فقد بينت دراسة (Li, 2019)أن هناك علاقة قوية بين هوس الجمال وارتفاع مستويات القلق والاكتئاب لدى الشابات، وذلك عندما تكون الصورة الجسدية غير متوافقة مع معايير الجمال المتصورة لدى الفرد، مما يؤدي إلى مشاعر مستمرة من عدم الرضا عن النفس وتأثير ملحوظ على جودة الحياة اليومية، كما أشارت دراسة أجراها (Markey & Markey, 2013) إلى أن المعايير الثقافية المرتبطة بالجمال تؤثر في تصور المرأة لشكل جسدها، وأن هذه التأثيرات تبدأ مبكرًا وتمتد لتظهر بصورة هوس جمالي لدى مرحلة الشباب،وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات اللواتي لديهن توقعات أعلى للجمال المثالي يكنّ أكثر عرضة لتدني تقدير الذات وزيادة الانتقادات الذاتية تجاه المظهر الخارجي، مقارنة بأقرانهن.

وقد وجدت دراسة قام بها (Cash & Smolak, 2011) أن عدم الرضا عن الجسد يمكن أن يكون مؤشرًا قويًا على تطور سلوكيات غير صحية مرتبطة بالمظهر، مثل الإكثار من التحقق من الشكل الخارجي أو مقارنة الجسد مع نموذج مثالي، وقد ارتبط ذلك بزيادة احتمالية الإصابة باضطرابات الأكل و اضطرابات صورة الجسد لدى النساء في سن الجامعة وتؤكد هذه النتائج أن هوس الجمال يتجاوز كونه مجرد اهتمام عابر بالمظهر، ليصبح عاملًا مؤثرًا في الصحة النفسية والسلوكيات النقدية تجاه الذات فضلاً عن أن الطلاب الذين يعانون من تركيز مفرط على الجمال لديهم مستويات أعلى من التوتر النفسي المرتبط بصورة الجسد، وهو ما يرتبط بدوره بتقليل الشعور بالرضا عن الحياة وتقليل المشاركة في أنشطة اجتماعية مختلفة، وقد أوضحت الدراسة أن هذا النوع من الهوس يمكن أن يحدّ من قدرة الفرد على التكيف مع التحديات اليومية، ويزيد من احتمالية العزلة.

كما أشارت دراسة (Holland & Tiggemann, 2017)أن الانشغال بالمظهر الجسدي يمكن أن يترافق مع مشكلات متداخلة مثل الخجل الاجتماعي، حيث يميل الأفراد الذين يبدون قلقًا شديدًا بشأن أجسامهم إلى الانسحاب من التفاعلات الاجتماعية أو تجنب المواقف التي تتطلب تقييمًا بصريًا من الآخرين، مما يؤثر سلبًا على التنمية الاجتماعية للشخص.

ويؤكد عبد الرحمن (٢٠١٩) أن طالبات الجامعة أكثر عرضة لهوس الجمال نتيجة التغيرات النفسية والانفعالية التي تصاحب هذه المرحلة العمرية، إضافة إلى التأثير القوي لوسائل الإعلام الحديثة التي تفرض معايير جمالية مثالية. كما تمر الطالبة في هذه المرحلة بتجارب نفسية متعددة تتعلق بالقبول الاجتماعي والخوف من الرفض والبحث عن الهوية، مما يزيد من حدة هذا الهوس، خاصة في ظل ضعف الدعم النفسي والاجتماعي، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالفراغ النفسي وعدم الإشباع الانفعالي (عبدالرحمن، ٢٠١٩)

اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

١ –هوس الجمال لدى طالبات الجامعة

٢ –الفروق ذات الدلالة الاحصائية في هوس الجمال لدى طالبات الجامعة وفق متغير التخصص (علمي – انساني)

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطالبات الجامعة المستنصرية في التخصص العلمي والانساني في كل من كلية التربية وكلية العلوم وللعام الدراسي ٢٠٢٥–٢٠٢٦

تحديد المصطلحات:

هوس الجمال: عرفه كل من:

الفريد ادلر ١٩٢٧ بانه "شكل من اشكال التعويض عن مشاعر النقص حيث يسعى الفرد الى ابراز مظهره الخارجي بصورة مبالغ فيها كألية لتحقيق التفوق او اثبات الذات اجتماعياً" (Adler, 1927).

وعرفه البرت الس١٩٨٧ بانه "تعبير عن صراع داخلي عاطفي معرفي، حيث يترجم القلق النفسي والضغط الاجتماعي إلى سلوكيات قهرية للحفاظ على الجمال وتحقيق الكمال، ويصبح الفرد أسيرًا لمعتقدات مطلقة وغير عقلانية" (Ellis & Dryden, 1987)

وعرفه بيك ١٩٩٥ "هو انشغالٌ مفرط بالمظهر الخارجي ناتج عن معتقدات معرفية مشوهة تربط بين الجمال الجسدي والقيمة الذاتية للفرد، حيث يميل الشخص إلى تفسير الواقع بطريقة غير دقيقة، والتركيز على العيوب، وتضخيم أهميتها، وتجاهل الصفات الإيجابية، مما يولد مشاعر سلبية وسلوكيات غير صحية نتيجة عدم توافق صورة الذات مع المعايير المثالية" (Beck, 1995)

التعريف النظري: اعتمد الباحثان تعريف ارون بيك ١٩٩٥ تعريفاً نظرياً للبحث الحالي

التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب (طالبات الجامعة) على مقياس هوس الجمال في البحث الحالي

اطار نظري

اولا: التحليل النفسي (سيغموند فرويد)

يفسّر سيغموند فرويد هوس الجمال بوصفه ظاهرة نفسية عميقة الجذور ترتبط ببنية الشخصية والصراعات اللاشعورية التي تتشكل منذ الطفولة المبكرة، ولا ينظر إليه بوصفه مجرد اهتمام سطحي بالمظهر الخارجي، بل باعتباره تعبيرًا رمزيًا عن صراعات داخلية غير محلولة تتعلق بالحب والقبول والنرجسية والقلق من الفقد والنبذ وفقًا للتحليل النفسي الفرويدي، فإن الجسد والمظهر الخارجي يمثلان ساحة إسقاط لرغبات مكبوتة وتوترات نفسية لم تجد طريقها إلى الإشباع السوي، فيتحول الاهتمام بالجمال إلى آلية تعويضية تحاول الأنا من خلالها استعادة التوازن النفسي (Freud, The Ego and the Id. Standard Edition, Vol. 19, 1923)

يرى فرويد أن الجذور الأولى لهوس الجمال تبدأ في مرحلة النرجسية الأولية، وهي المرحلة التي يوجّه فيها الطفل طاقته الليبيدية نحو ذاته قبل أن يتعلم توجيهها نحو الآخرين في هذه المرحلة، يكون الطفل محور الاهتمام والرعاية، ويختبر شعورًا بالاكتمال والقيمة الذاتية المطلقة ومع تطور النمو النفسي، يُفترض أن تنتقل هذه الطاقة إلى العالم الخارجي والعلاقات الاجتماعية، إلا أن بعض الأفراد يواجهون تعثرًا في هذا الانتقال، فيبقون عالقين جزئيًا في نمط نرجسي يجعلهم شديدي الانشغال بذواتهم وبصورتهم الجسدية. في هذا السياق، يصبح الجمال الجسدي رمزًا لاستعادة شعور الطفولة بالقيمة والحب غير المشروط، ويغدو الاهتمام المفرط بالمظهر محاولة لا واعية لإحياء تلك المرحلة المفقودة ويؤكد فرويد أن النرجسية الثانوية تلعب دورًا محوريًا في تفسير هوس الجمال، حيث يعود الفرد في مراحل لاحقة من حياته إلى توجيه اهتمامه الليبيدي نحو ذاته بعد خيبات عاطفية أو تجارب رفض أو فشل في العلاقات. عندما يشعر الفرد بأن العالم الخارجي لم يمنحه القبول أو الحب الكافي، ينسحب لاشعوريًا إلى ذاته، ويبدأ بتقديس صورته الجسدية بوصفها مصدرًا بديلًا للتقدير. في هذه الحالة، لا يكون الجمال هدفًا في ذاته، بل وسيلة لتعويض جرح نرجسي عميق نتج عن فقدان موضوع الحب أو الإحساس بعدم الكفاية (فرويد، ١٩١٤)

وفي إطار العلاقة بين هوس الجمال والقلق، يرى فرويد أن الجسد يصبح محورًا للقلق عندما يكون مهددًا في رمزيته، فالجمال لا يمثل فقط مظهرًا خارجيًا، بل يحمل دلالات لاشعورية مرتبطة بالقوة والجاذبية والقدرة على جذب الحب. ومن هنا، فإن الخوف من فقدان الجمال قد يعكس في جوهره خوفًا أعمق من فقدان الحب أو التقدير أو المكانة. ويظهر هذا القلق بشكل واضح في المبالغة في مراقبة العيوب الجسدية أو تضخيمها، وهو ما يفسره فرويد بوصفه إسقاطًا

لمخاوف داخلية على الجسد بوصفه أكثر الأجزاء قابلية للسيطرة الظاهرية (Laplanche & Pontalis, . , 1973)

كما يربط فرويد هوس الجمال بآليات الدفاع النفسي، ولا سيما الكبت والتعويض والتكوين العكسي،فالفرد الذي يعاني شعورًا داخليًا بالنقص أو الدونية قد يعمد إلى المبالغة في الاهتمام بجماله الخارجي بوصفه تعويضاً عن هذا الشعور المؤلم، ويعمل الكبت هنا على إخفاء المشاعر السلبية المرتبطة بالذات، بينما يظهر السلوك الخارجي في صورة حرص مفرط على المظهر، أو انشغال دائم بتفاصيل الجسد، أو سعي قهري لبلوغ معايير جمالية مثالية، ويشير فرويد إلى أن هذه المثالية الجمالية غالبًا ما تكون انعكاساً لمطالب الأنا الأعلى الصارمة، التي تفرض معايير قاسية للكمال وتربط قيمة الفرد بمدى اقترابه من صورة مثالية متخيلة ،كما يربط فرويد هوس الجمال بالليبيدو الجنسي، إذ يرى أن الجمال يُعد أحد الرموز اللاشعورية للإغراء الجنسي والقدرة على استثارة رغبة الآخر، وعندما تُكبت الرغبات الجنسية أو تُقيد اجتماعيًا أو أخلاقيًا، قد تجد هذه الطاقة المكبوتة منفذًا بديلًا في الاهتمام المفرط بالجمال والمظهر. وهنا يتحول الجسد إلى وسيلة تعبير غير مباشرة عن الرغبة الجنسية المكبوتة، ويصبح تحسين المظهر أو السعي للكمال الجسدي نوعًا من الإشباع الرمزي لهذه الرغبة. ومن زاوية أخرى، يرى فرويد أن المجتمع والثقافة يسهمان في تعزيز هوس الجمال من خلال فرض معايير مثالية للجسد، تتماهى مع مطالب الأنا الأعلى. فالفرد لا يعيش صراعه النفسي في فراغ، بل يتفاعل مع منظومة ثقافية تعزز الربط بين الجمال والقيمة والنجاح. وعندما تتلاقى هذه الضغوط الخارجية مع استعداد نفسي داخلي قائم على النرجسية أو القلق أو الشعور بالنقص، يتضاعف هوس الجمال ويتحول إلى سلوك قهري أو اضطراب نفسي (Freud, hree Essays on the Theory of Sexuality. Standard Edition, Vol. 7., 1905)

ثانياً: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (البرت ايليس ١٩٥٥)

يرى ألبرت ايليس، مؤسس النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية (REBT)، أن هوس الجمال ينبع أساسًا من معتقدات غير عقلانية تتعلق بالقيمة الذاتية والمعايير التي يفرضها الفرد على نفسه، حيث يربط الشخص قيمته الذاتية بشكل مباشر بالمظهر الخارجي والصورة الجسدية، ويعتقد أن النجاح الاجتماعي والحب والقبول لا يمكن تحقيقه إلا إذا كان مطابقًا لمعايير جمالية مثالية (Ellis, Reason and Emotion in Psychotherapy, 1962) وفقًا لهذه النظرية، فإن هوس الجمال ليس مجرد اهتمام سطحي بالمظهر، بل هو تعبير عن صراع داخلي عاطفي معرفي، حيث يترجم القلق النفسي والضغط الاجتماعي إلى سلوكيات قهرية للحفاظ على الجمال وتحقيق الكمال، ويصبح الفرد أسيرًا لمعتقدات مثل إذا لم أكن جذابًا، فأنا فاشل وغير محبوب أويجب أن أبدو مثاليًا دائمًا حتى أكون مقبولًا وهي معتقدات يصنفها إليس انها مطلقة وغير

عقلانية (Ellis , A; Dryden, W, 1987) ويؤكد ايليس أن هذه المعتقدات غير العقلانية تنتج عن إعادة تكرار التجارب التعليمية والاجتماعية منذ الطفولة، حيث يتعرض الفرد لرسائل متكررة عن أهمية المظهر الخارجي، سواء من الأسرة أو وسائل الإعلام أو الأقران، فتترسخ في عقله اعتقادات مفادها أن الجمال معيار للقبول والحب والنجاح. هذه العملية تولّد إجبارًا ذاتيًا داخليًا يدفع الفرد إلى الانشغال المفرط بالمظهر والبحث المستمر عن الكمال، ما يؤدي في النهاية إلى حالة من القلق المزمن والإحباط إذا لم تتحقق هذه المعايير (Ellis, A, 2001)ويعتبر ايليس أن الضغط النفسي الناتج عن هوس الجمال ليس ضروريًا، بل هو نتاج تفكير غير عقلاني يمكن تغييره من خلال التدخل المعرفي السلوكي، وهو ما يميّز رؤيته عن النظريات التحليلية التي تركز على الصراعات اللاشعورية أو الطفولية،ووفقًا لإليس، فإن القلق والتوتر الناتجين عن الهوس بالجمال مرتبطان مباشرة بالدرجة التي يلتزم فيها الفرد بالمعتقدات المطلقة، فكلما زاد تمسك الشخص بالاعتقاد بأن جماله شرط لنجاحه وقيمته، كلما ارتفع القلق النفسي والإحباط عند مواجهة أي نقص أو خطأ في المظهر ،وهنا يفسر إليس أن السلوكيات المفرطة في الاهتمام بالجمال، مثل التحقق المتكرر من المرآة، المقارنة المستمرة بالآخرين، أو اللجوء المكثف للجراحات التجميلية، ليست سوى استجابة مباشرة لمعتقدات عقلية غير واقعية، وليست بالضرورة انعكاسًا لرغبة سطحية في الجمال (Dryden, W; Ellis, A;, 1992)

ويضيف ايليس أن هناك علاقة قوية بين الهوس بالجمال واضطرابات الصورة الذاتية، مثل اضطراب تشوه الجسم، حيث يؤدي تمسك الشخص بالمعتقدات المطلقة إلى عزلة اجتماعية، انخفاض تقدير الذات، وسلوكيات قهرية، وهو ما يراه من الناحية العلاجية فرصة للتدخل العلاجي عبر تحدي هذه المعتقدات واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية وواقعية. فمثلاً، يمكن تعديل الاعتقاد غير العقلاني "يجب أن أكون جذابًا دائمًا لأكون محبوبًا إلى سأبذل جهدي للعناية بمظهري، لكن قيمتي لا تحددها ملامحي"، وهو ما يقلل من القلق ويحسن الصحة النفسية ،ويربط ايليس بين هوس الجمال والإحباط الناتج عن مقارنة النفس بالآخرين، حيث يرى أن الانغماس في هذه المقارنات يؤدي إلى تفعيل المعتقدات المطلقة بشكل مستمر، ويزيد من معاناة الفرد النفسية، لأن هناك دائمًا شخص أفضل في المظهر أو أكثر توافقًا مع المعايير المثالية المفروضة اجتماعيًا،ومن هنا، ينصح إليس باستخدام تدريب معرفي سلوكي لتغيير هذه الأنماط المقارنة، بحيث يركز الشخص على الذات الواقعية، ويقلل من الاعتماد على المقاييس الخارجية لتقييم ذاته (Ellis , A; MacLaren, C, 2005)

كما يشير ايليس إلى أن المجتمع يلعب دورًا محوريًا في ترسيخ هوس الجمال، من خلال تصدير وبث صور مثالية للجسد والجمال، والتي تُعرض على أنها معيار النجاح والحب الاجتماعي، مما يزيد من قوة المعتقدات غير العقلانية في ذهن الفرد وهنا يرى إليس أن العلاج النفسي يجب

أن يشمل تحليل الرسائل الثقافية والاجتماعية التي يتلقاها الفرد، ومساعدته على تمييز ما هو واقعي وما هو غير عقلاني، ليقلل من تأثير هذه الصور المثالية على تقييم الذات (Ellis, A, 2001)

ثالثاً: النظرية المعرفية (ارون بك ١٩٦٠)

يرى آرون بيك، مؤسس العلاج المعرفي المعاصر (Cognitive Therapy)، أن هوس الجمال يرتبط ارتباطًا وثيقًا بـ الأنماط الفكرية المشوهة أو المعتقدات المعرفية الخاطئة، حيث يميل الأفراد المصابون بهوس الجمال إلى تفسير الواقع بطريقة غير دقيقة، ويركزون على تفاصيل جسدية محددة ويضخمون من أهميتها، في حين يقللون من قيمة الصفات الأخرى أو الإيجابيات في أنفسهم (Beck, A T, 1976) ويعتبر بيك أن الانشغال المفرط بالمظهر لا ينشأ من رغبة سطحية في الجمال، بل نتيجة تشوه معرفي مركزي يتمثل في الربط بين المظهر والقيمة الذاتية، بمعنى أن الشخص يعتقد أن جماله الجسدي هو المعيار الوحيد الذي يحدد قبوله أو نجاحه الاجتماعي أو قدرته على إيجاد الحب. هذه المعتقدات المعرفية المشوهة تُعرف عند بيك باسم المخططات المعرفية (Cognitive Schemas)، وهي أنماط عقلية عميقة تؤثر على تفسير الفرد لكل حدث أو تجربة، وتجعل الشخص أكثر عرضة للقلق والاكتئاب إذا لم تتوافق صورة جسمه مع المعايير المثالية (Beck, 1995)

ويرى بيك أن هوس الجمال يرتبط غالبًا بمعتقدات أساسية حول الكمال والقبول الاجتماعي، فالأفراد الذين يعانون من هذا الهوس يملكون مخططات معرفية تؤكد أن الكمال الجسدي شرط أساسي للشعور بالقيمة الذاتية، ويشعرون بالإحباط أو الغضب أو القلق عند ملاحظة أي نقص في مظهرهم. ويشير بيك إلى أن هذه المعتقدات يمكن أن تتشكل منذ الطفولة نتيجة التجارب الاجتماعية المبكرة، مثل النقد المستمر من الأسرة، مقارنة الطفل بأقرانه، أو التعرض لرسائل اجتماعية وثقافية تعزز الربط بين المظهر والقيمة (Beck & Weishaar, Cognitive Therapy, 1990)

ويؤكد بيك أن التحيزات المعرفية تلعب دورًا محوريًا في استمرار هوس الجمال، ومن أبرزها التركيز الانتقائي على العيوب الجسدية، أي أن الفرد يركز على التفاصيل الصغيرة التي يراها ناقصة في مظهره ويتجاهل كل الصفات الإيجابية، كما يلجأ إلى تفسير الأحداث بطريقة سلبية، فتفسر تعليقات الآخرين أو نظراتهم على أنها انتقاد مباشر للمظهر، حتى وإن كانت محايدة أو غير مقصودة ، ويضيف بيك أن هذه الأنماط المعرفية تولد دوامة من القلق والاكتئاب، حيث يؤدي الانشغال المستمر بالمظهر إلى شعور دائم بالنقص وعدم الرضا عن الذات، مما يفاقم الهوس ويزيد من سلوكيات المراقبة والتحقق المستمرة، مثل النظر المتكرر في المرآة، التقاط الصور، أو مقارنة النفس بالآخرين. ويؤكد بيك أن التفسيرات المعرفية المشوهة لهوس الجمال

ليست محصورة في مجرد التفكير السطحي، بل تمتد لتؤثر على العاطفة والسلوك، فالأفكار غير الواقعية تؤدي إلى مشاعر سلبية قوية مثل القلق الشديد، الإحباط، والاكتئاب، وتؤدي بدورها إلى سلوكيات قهرية تهدف إلى تحسين المظهر أو الوصول إلى الكمال الجسدي، وهو ما يصفه بيك بأنه حلقة مفرغة من التفاعل بين الفكر والعاطفة والسلوك (Beck, Cognitive Therapy: Basics and Beyond, 1995)

ويرى بيك ان التشوهات المعرفية نتيجة لافكار سلبية يصبح الفرد نتيجة لها منشغل بشكل مستمر بمظهره مثل النظر المتكرر في المراة ومقارنة شكله مع الاخرين والقلق الشديد حول الجاذبية ويرى بيك ان هذه الحالة الهوس بالجمال قد يتطور الى ما يعرف باضطراب تشوه صورة الجسم عندما تسبب ضيقا نفسيا واضحا وتوتر في الاداء الاجتماعي (Beck, A T, 1976)

مجتمع البحث : يشمل مجتمع البحث الحالي طالبات الجامعة المستنصرية من الاناث فقط في الدراسة الصباحية وللعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) وبلغ مجتمع البحث (٢١٩٠٠) من الاناث فقط

عينة البحث : بلغت عينة البحث الحالي من (٤٠٠) طالبة ويعد حجما مناسبا اختريت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وبواقع اربعة كليات اثنان بالتخصص العلمي واثنان بالتخصص الإنساني والجدول (١) يوضح توزيع عينة الدراسة

جدول(1) عينة البحث موزعة حسب الكليات العلمية والانسانية

حجم العينة	التخصص	الكلية	الاعداد	المجموع
400	علمي	كلية العلوم	100	400
		كلية الهندسة	100	
	انساني	كلية التربية	100	
		كلية الاداب	100	

أداة البحث : قبل البدء في بناء مقياس البحث اطلع الباحثان على العديد من الدراسات والمقاييس السابقة التي تناولت موضوع الدراسة (هوس الجمال) إلا أنهما وجدوا أن هذه الدراسات لا تناسب المجتمع الحالي ولا تلائم البيئة العراقية، ولذلك فضل الباحثان بناء مقياس خاص بالبحث الحالي بالاعتماد على نظرية (آرون بك) وقد وضع الباحثان تعريفا نظريا للبحث، واعتمد الباحثان تعريف (بيك) في صياغة فقرات هذا المقياس الذي عرفه بأنه "هو انشغالٌ مفرط بالمظهر الخارجي ناتج عن معتقدات معرفية مشوهة تربط بين الجمال الجسدي والقيمة الذاتية للفرد، حيث يميل الشخص إلى تفسير الواقع بطريقة غير دقيقة، والتركيز على العيوب، وتضخيم

أهميتها، وتجاهل الصفات الإيجابية، مما يولد مشاعر سلبية وسلوكيات غير صحية نتيجة عدم توافق صورة الذات مع المعايير المثالية"ومن خلال التعريف النظر والنظرية اشتق الباحثان سبعة مجالات لهوس الجمال والمجالات هي:

١ –ربط المظهر بالقيمة الذاتية: يشير إلى ميل الفرد لربط قيمته الذاتية بمدى جمال مظهره الخارجي،واتخاذه معيارًا لتقييم ذاته وقبوله الاجتماعي .

٢ –المخططات المعرفية والكمال: يشير إلى وجود معتقدات معرفية عميقة تربط الكمال الجسدي والشعور بالقيمة الذاتية، وتدفع الفرد للسعي إلى معايير غير واقعية.

٣ –التركيز على العيوب : يشير إلى ميل الفردللتركيز على عيوبه الجسدية وتجاهل جوانبه الإيجابية، مما يعزز الشعور بالنقص

٤ –التفسير السلبي للآخرين: يشير إلى ميل الفرد لتفسير مواقف الآخرين على أنها انتقاد لمظهره، مما يزيد من قلقه الاجتماعي

٥ –التفاعل العاطفي: يشير إلى المشاعر السلبية المرتبطة بالمظهر، مثل القلق والحزن وضعف الثقة بالنفس

٦ –السلوكيات المرتبطة بالمظهر: يشير إلى السلوكيات المتكررة للتحقق من الشكل ومقارنته بالآخرين

٧ –استمرارية الهوس: يشير إلى استمرار التفكير المفرط بالمظهر وسيطرته على حياة الفرد.

صياغة فقرات المقياس: يجب أن لا يكون المقياس مطولا يؤدي إلى الملل والتعب عند الإجابة، ولا يكون قصيرا فلا يعطي ما يراد قياسه، أو الكشف عنه و بالنتيجة ينخفض الثبات المقياس (اليزابيث، روبرت وهيجن، و رندايك، ١٩٨٩)

وبعد الإطلاع، على النظرية المتبناة، والتعريف النظري اشتق الباحثان سبعة مجالات لهوس الجمال من خلال التعريف النظري، وقد تم اعداد (٢١) فقرة موزعة على (٧) مجالات، وهي كالآتي:

١ –ربط المظهر بالقيمة الذاتية (٣) فقرات من (١) الى(3)

٢ –المخططات المعرفية والكمال (٣) فقرات من (٤) الى(6)

٣ –التركيز على العيوب (٣) فقرات من (٧) الى(9)

٤ –التفسير السلبي للآخرين (٣) فقرات من (١٠) الى(12)

٥ –التفاعل العاطفي (٣) فقرات من (١٣) الى(15)

٦ –السلوكيات المرتبطة بالمظهر (٣) فقرات من (١٦) الى(18)

٧ –استمرارية الهوس (٣) فقرات من (١٩) الى(21)

وتم صياغة صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية وأمام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة (دائما،غالبا،احيانا،نادرا،ابدا) تعطى لها عند التصحيح الدرجات (٥-٤-٣-٢-١)على التوالي وبذلك، فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على مقياس هوس الجمال هي (١٠٥) وأدنى درجة تكون (٢١)

العينة الاستطلاعية: لغرض التعرف على وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وبدائله، فضلا عن الكشف عن الصعوبات التي تواجه الطالبات لتلافيها قام الباحثان، بإجراء تجربة استطلاعية، وطبق المقياس بصيغته الأولية على (٥٠) طالبة تم اختيارهم عشوائيا، من اربعة كليتين علمية وانسانية وأكد لهم أن إجاباتهم هي لأغراض البحث العلمي، لذا لم يطلب منهم ذكر الاسم من أجل التقليل من التأثير المحتمل لعامل المرغوبة الاجتماعية على فقرة المقياس، اتضح أن جميع الفقرات واضحة وسهلة الإجابة، ومفهومه كان متوسط الوقت المستغرق للإجابة (١٠) دقائق

التحليل المنطقي لفقرات مقياس هوس الجمال: بعد أن أعد الباحثان فقرات مقياس هوس جمال البالغة (٢١) فقرة، وتعليمات المقياس تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية والقياس والتقويم، وبلغ عددهم (١٤) خبير وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها، تقرر الإبقاء على كل فقرة يتفق عليها (١٢) من المحكمين أي بنسبة(٨٠%) فأكثر، وكانت النتيجة التحكيم الإبقاء، على جميع الفقرات لحصولها على نسبة اتفاق تراوحت مابين(100%-80%)

التحليل الإحصائي للفقرات (القوة التمييزية): تكونت عينه التحليل الإحصائي من (٤٠٠) طالبة تم اختيارهم عشوائياً من اربعة كليات العلمية، وإنسانية باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفيتين، وهو إجراء مناسب في عملية تحليل الفقرات لذلك، استعمل الباحثان هذا الأسلوب، وباتباع الإجراءات الآتية:

١ -تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغة (٤٠٠) استمارة

٢ -ترتيب الدرجات تنازليا، من أعلى درجة إلى أدنى درجة

٣ -اعتماد نسبة ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على أعلى درجة ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على أدنى درجة

وبما أن الاستمارات الخاضعة للتحليل (٤٠٠) استمارة، فإن ٢٧% تعني (١٠٨) استمارة لكل مجموعة أي أن عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل أصبح (٢١٦) استمارة وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعيار لكل فقرة من المجموعتين العليا والدنيا وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ، حيث أن حساب القيمة التائية المحسوبة مؤشرا لتمييز كل فقرة من خلال موازنتها بالقيمة الجدولية،

والتي بلغت (١.٩٦) وعند مستوى دلالة(٠.٠٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) فقد تبين أن الفقرات كلها كانت مميزة لان القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة كانت اكبر من القيمة الجدولية.

صدق الفقرات: علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: ويعني ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية المقياس، أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس (Lindquist, 1951)واستعمل الباحثان المحك الداخلي المتمثل بالدرجة الكلية للمقياس لاستخراج صدق الفقرات، ولتحقيق ذلك، فقد احتسبت قيم معاملة ارتباط بين درجة الفقرة، ودرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون، والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول(2)معامل ارتباط بيرسون لمعرفة معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس هوس الجمال

الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.308	8	0.458	15	0.441
2	0.487	9	0.281	16	0.317
3	0.434	10	0.476	17	0.436
4	0.469	11	0.412	18	0.461
5	0.488	12	0.482	19	0.463
6	0.362	13	0.354	20	0.357
7	0.408	14	0.205	21	0.403

القيمة الجدولية (٠.٠٩٨)ويتبين من الجدول اعلاه ان جميع الفقرات صادقة عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية(398)

الخصائص السيكومترية لمقياس هوس الجمال: استخرج الباحثان الخصائص السيكومترية من صدق وثبات على وفق الاجرائات الاتية:

الصدق: وهو دليل على قياس الفقرات لما يفترض ان تقيسه(Dowin, 1988) وتحقق في المقياس نوعان من الصدق هما:

الصدق الظاهري : وتحقق هذا النوع من الصدق، من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من المختصين للحكم على صلاحياتها في قياس الخاصية المراد قياسها، كما يعد الصدق الظاهري المظهر العام للمقياس أو الصورة الخارجية له من حيث نوع الفقرات وصياغتها، مدى وضوحها (الغريب، ١٩٧٧)

صدق البناء: ويسمى أحيانا بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي، ولقد تم التحقق منه من خلال استخدام ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وتم الإشارة إليه سابقا، وكما موضح في الجدول (2)

الثبات: يعد الثبات من المفاهيم الهامة التي يتطلب أي مقياس التمتع بها، لكي يكون صالحا للاستعمال (الامام و العجيلي ، ١٩٩٠)والحساب ثبات مقياس هوس الجمال قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) طالبة إختيروا بالطريقة العشوائية وقد تم حساب معاملة الثبات بطريقتين هما:

١ –**طريقة اعادة الاختبار:** تم استخراج الثبات في البحث الحالي بطريقة إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة بلغت عينة الثبات (١٠٠) طالبة من أفراد عينة البحث أعيد التطبيق الثاني بعد أسبوعين من التطبيق الأول وقد بلغ معامل الارتباط (٠.٨١) لمقياس هوس الجمال ويعد معامل ثبات جيد

٢ –**طريقة الفاكرونباخ:** والاستخراج الثبات بهذه الطريقة، طبق الباحثان المقياس على عينة الثبات المكونة من (١٠٠) طالبة من ثم استخرج معامل ارتباط الفاكرونباخ، والذي قد بلغ(٠.٨٧) وهذا مؤشر على أن الثبات المقياس جيد.

وصف مقياس هوس الجمال بصيغه النهائية : تكون المقياس بصيقته النهائية من (٢١) فقرة وكانت على درجة ممكن للمستجيب ان يحصل عليها هي (١٠٥) وادنى درجة (٢١) اما المتوسط الفرضي للمقياس بلغ (٦٣)

عرض النتائج وتفسيرها:

الهدف الاول: التعرف على هوس الجمال لدى طالبات الجامعة : ولتحقيق الهدف الاول قام الباحثان باستخدام الاختبار التائي لعينة واحد للتعرف على هوس الجمال لدى طالبات الجامعة حيث بلغ الموسط الحسابي لعينة الدراسة المكونة من (٤٠٠) طالبة بمتوسط قدره (٨١.٢٢٢٥) وبانحراف معياري قدره (١٨.٩٢٥٣٤) وبلغ المتوسط الفرضي (٦٣) وبدرجة حرية (٣٩٩) وبعد تطبيق الاختبار بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٩.٢٥٧) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة مع القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) كانت النتيجة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ولصالح المتوسط الحسابي والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)الاختبار التائي لعينة واحدة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى دلالة (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
400	81.2225	18.92534	63	19.257	1.96	دالة

وتشير هذه النتيجة على وجود هوس الجمال لدى طالبات الجامعة وذلك لان القيمة التائية المحسوبة (١٩.٢٥٧) اكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ويفسر الاطار النظري هذه النتيجة ان طالبات الجامعة يطورن مخططات معرفية سلبية عن الذات تتعلق

بمظهرهم الجسدي وهذه المخططات تجعل الطالبات يربطن قيمتهن الشخصية وقبولهن الاجتماعي بدرجة جمالهن الخارجي وان هوس الجمال لدى طالبات الجامعة هو ليس بسبب المظهر نفسه بل بسبب طريقة تفسير الطالبة لمظهرها من خلال افكار ومعتقدات معرفية مشوهة.

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الاحصائية في هوس الجمال لدى طالبات الجامعة وفق متغير التخصص (علمي–انساني):ولتحقيق الهدف الثاني ثام الباحثان باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في هوس الجمال لدى طالابات الجامعة وفق متغير التخصص (علمي –انساني) على عينة الباحث البالغة (٤٠٠) طالبة منها (٢٠٠) من التخصص الانساني و (٢٠٠) من التخصص العلمي) حيث بلغت المتوسط الحسابي للطالبات بالتخصص العلمي (٧٩.٢٠٠٠) وبانحراف معياري قدره (١٧.٤١٧٤٣) درجه وبلغ المتوسط الحسابي للطالبات بالتخصص الانساني (٨٣.٢٤٥٠) وبانحراف معياري قدره (٢٠.١٦٣٠٣) درجة وبدرجة حرية (٣٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبعد تطبيق الاختبار بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢.١٤٧) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) فان النتيجة دالة عند مستوى (٠.٠٥) ولصالح التخصص الانساني والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول(4) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في هوس الجمال وفق متغير التخصص (علمي –انساني)

العينة	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى دلالة (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
200	علمي	79.2000	17.41743	2.147	1.96	دالة
200	انساني	83.2450	20.16303			

وتشير النتائج في الجدول اعلاه الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في هوس الجمال وفق متغير التخصص (علمي – انساني) ولصالح التخصص الانساني وذلك لان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وذلك يشير الى دلالة في الفروق بين المتوسطات عند مستوى(٠.٠٥) وتفسر النظرية المتبناة هذه النتيجة أن الطالبات في التخصص الإنساني يكون اكثر حساسية لتقييم الآخرين لمظهرهن وذلك بسبب تعرضهن بدرجة أكبر للمواقف الاجتماعية والتواصل بينما غالبا ما يتركز اهتمام طالبات التخصص العلمي على الانجاز العلمي والمهارات المعرفية والتحليلية مما يقلل نسبيا تركيزهم المعرفي على مظهرهن الخارجي وبالتالي يكون هوس الجمال اقل لديهم ويرى بيك ان الاختلاف يقع أساساً الى اختلاف المخططات المعرفية والضغوط الاجتماعية المرتبطة بالمظهر في البيئة الجامعية لكل تخصص.

التوصيات

١.إقامة ورش عمل لتصحيح المسار التوعوي وتغيير القناعات
وتدريب الطالبات على كشف زيف معايير الجمال في السوشيال ميديا.
وتعزيز تقدير الذاتو التركيز على أن القيمة الشخصية تنبع من الكفاءة العلمية والمهارات الإنسانية وليس المظهر فقط.

٢ .إقامة ندوات ودورات لتغيير المسار الأكاديمي واستثمار التخصص لتوظيف المنهج وتكليف الطالبات ببحوث اجتماعية ونفسية حول هوس التجميل وفهمه وتحليله بدلاً من الانغماس فيه.
وتفعيل النماذج القدوة عن طريق استضافة خريجات ناجحات حققن إنجازات مهنية لإثبات أن الجوهر هو مفتاح النجاح.

٣ .التأكيد على المسار السلوكي والجامعي من خلال تثقيف طالبات الجامعة على ميثاق المظهر وتشجيع "البساطة والعملية" في اللباس الجامعي لتقليل حدة المنافسة الشكلية.

٤ .تفعيل الإرشاد من خلال توفير استشارات نفسية للطالبات اللواتي يعانين من اضطراب "تشوه صورة الجسم."

المقترحات

١.دراسة مشابهة تبحث عينات اخرى كالموظفات أو النساء في مجال الفن.

٢.دراسة هوس الجمال مع متغيرات نفسية اخرى ك(التنشئة الاجتماعية،وسائل التواصل الاجتماعي،أنماط الشخصية).

References

Adler, A. (1927). *Understanding Human Nature.* New York: Greenberg.

Beck, A T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* New York:: International Universities Press.

Beck, A. T. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond.* New York: Guilford Press.

Beck, A. T., & Weishaar, M. (1990). *Cognitive Therapy.* Philadelphia:: University of Pennsylvania Press.

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed.).* New York: Guilford Press.

Dittmar, H. (2008). *Consumer culture, identity and well-being: The search for the "body perfect".* New York: Psychology Press.

Dowin, N. M. (1988). *Fundamentals of Measurement Techniques and Practices, 2nd edition.* New York,: Oxford University Press.

Dryden, W; Ellis, A;. (1992). *Rational Emotive Behaviour Therapy: Advances in Theory and Practice.* London:: Wiley.

Ellis , A; Dryden, W. (1987). *The Practice of Rational Emotive Therapy.* New York:: Springer.

Ellis , A; MacLaren, C. (2005). *Rational Emotive Behaviour Therapy: A Therapist's Guide. Atascadero.* CA:: Impact Publishers.

Ellis, A. (2001). *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors.* New York:: Prometheus Books.

Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy.* New York: Lyle Stuart.

Ellis, A., & Dryden, W. (1987). *he Practice of Rational Emotive Therapy.* New York: Springer.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media and body image concerns. *Body Image*, 38–45.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 173–206.

Freud, S. (1905). *hree Essays on the Theory of Sexuality. Standard Edition, Vol. 7.* vienna: franz deuticke.

Freud, S. (1923). *The Ego and the Id. Standard Edition, Vol. 19.* Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.

Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (3rd ed.).* London: Routledge.

Halliwell, E., & Dittmar, H. (2004). Does size matter? The impact of model's body size on women's body-focused anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 104–129.

Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). a systematic review of the impact of appearance-related pressures on body image and psychological functioning. *Body Image*, 172–179.

Jessica , H. S. (2012). When Beauty Matters Too Much: Understanding and Treating Women Obsessed With Their Physical Appearance. *Pacifica Graduate Institute*.

Laplanche , J., & Pontalis, . , J. B. (1973). *The Language of Psychoanalysis.* London: Hogarth Press.

Li, G. (2019). Body dissatisfaction and mental health outcomes in young women: A longitudinal analysis. *Journal of Youth Studies*, 1090–1106.

Lindquist, E. F. (1951). *Educational Measurement.* Washington.: American conncil on education,.

Markey, C. N., & Markey, P. M. (2013). Romantic relationships and body image: On the role of partner influence. *Body Image*, 190–199.

Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use. *Journal of Eating Disorders*, 1–9.

Thompson, J. K., & Heinberg, L. J. (2016). *Body image, media influence, and the development of appearance-related concerns.* New York: Guilford Press.

Walker, S., & Lee, M. (2018). Social support and body image dissatisfaction among university women. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 112–129.

بغداد: وزارة التعليم العالي .(1990) .العجيلي , ص. ح & .,الامام, م. م *.التقويم النفسي* والبحث العلمي.

اليزابيث، روبرت وهيجن، و رندايك. (١٩٨٩). *القياس والتقويم في علم النفس والتربية* ترجمة *عبد الله الكيلاني وعبدالرحمن عدس*. عمان: مركز الكتب الاردني.

رمزية الغريب. (١٩٧٧). . *التقويم والقياس النفسي والتربوي*. القاهرة: مكتبة لانجلو.

سيغموند فرويد. (١٩١٤). *في النرجسية: مقدمة. الأعمال الكاملة لفرويد*. القاهره: ترجمة عربية، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالهوس بصورة الجسم لدى .(2019) .عبدالرحمن .الطالبات الجامعيات *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*, 210–228.

ملحق (١)

استبانة آراء المحكمين في صلاحية مقياس (هوس الجمال)

الأستاذ الفاضل الدكتور_____المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحثان إجراء دراسة بعنوان (هوس الجمال لدى طالبات الجامعة) ولغرض قياس هوس الجمال قام الباحثان بالاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت هذا المفهوم، فقد قام الباحثان ببناء مقياس هوس الجمال بالاعتماد على نظرية آرون بيك، الثى عرفت هوس الجمال نظرياً على أنه "هو انشغالٌ مفرط بالمظهر الخارجي ناتج عن معتقدات معرفية مشوهة تربط بين الجمال الجسدي والقيمة الذاتية للفرد، حيث يميل الشخص إلى تفسير الواقع بطريقة غير دقيقة، والتركيز على العيوب، وتضخيم أهميتها، وتجاهل الصفات الإيجابية، مما يولد مشاعر سلبية وسلوكيات غير صحية نتيجة عدم توافق صورة الذات مع المعايير المثالية(Beck ١٩٩٥) والمتكون من (٧) ابعاد وهي : (ربط المظهر بالقيمة الذاتية،المخططات المعرفية والكمال،التركيز على العيوب ،التفسير السلبي للآخرين ،التفاعل العاطفي ،السلوكيات المرتبطة بالمظهر ،استمرارية الهوس) والمتكون من (٢١) فقرة ولتحقيق أهداف البحث الحالي و طبيعته، تم عرضها على نخبة من الخبراء في للتأكد من سلامة الصياغة،ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية عالية في مجال علم النفس يتوجه الباحثان إليكم للاستعانة بآرائكم ومقترحاتكم السديدة حول صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس لما وضعت من أجله، صلاحية بدائل الإجابة على فقرات المقياس، ملائمة المقياس لعينة البحث وابداء اي ملاحظة او تعديل ترونه مناسباً، علماً أن بدائل الإجابة على المقياس هي: (دائما،غالبا،احيانا،نادرا،ابدا) .

. مع فائق التقدير والاحترام..

ت	١.ربط المظهر بالقيمة الذاتية: يشير إلى ميل الفرد لربط قيمته الذاتية بمدى جمال مظهره الخارجي،واتخاذه معيارًا لتقييم ذاته وقبوله الاجتماعي.			
	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
١	اشعر ان قيمتي تعتمد على مدى جمالي			
٢	اعتقد ان الناس يحترموني بسبب مظهري اكثر من شخصيتي			
٣	أشعر أني أقل من الاخرين عندما لا يعجبني شكلي			

ت	٢. المخططات المعرفية والكمال:يشير إلى وجود معتقدات معرفية عميقة تربط الكمال الجسدي والشعور بالقيمة الذاتية، وتدفع الفرد للسعي إلى معايير غير واقعية.			
	الفقرات	صالحه	غير صالحة	التعديل المناسب
١	ضعف الرضا عن نفسي الا اذا كان مظهري مثالياً			
٢	يزعجني وجود أي عيب صغير في شكلي			
٣	اسعى لأن ابدو بلا اخطاء			

ت	٣. التركيز على العيوب :يشير إلى ميل الفردللتركيز على عيوبه الجسدية وتجاهل جوانبه الإيجابية، مما يعزز الشعور بالنقص			
	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
١	أركز على عيوبي اكثر من مميزاتي			
٢	اقضي وقتاً طويلاً في ملاحظة تفاصيل شكلي			
٣	يصعب عليّ تجاهل مالا يعجبني في مظهري			

ت	٤. التفسير السلبي للآخرين:يشير إلى ميل الفرد لتفسير مواقف الآخرين على أنها انتقاد لمظهره، مما يزيد من قلقه الاجتماعي			
	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
١	أضن ان نظرات الآخرين تعني أنهم ينتقدون شكلي			
٢	أشعر أن تعليقات الناس موجهة لمظهري			
٣	ينتابني القلق من رأي الآخرين في شكلي			

ت	٥. التفاعل العاطفي:يشير إلى المشاعر السلبية المرتبطة بالمظهر، مثل القلق والحزن وضعف الثقة بالنفس			
	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
١	أشعر بالقلق عندما لا أكون راضيًا عن مظهري			
٢	ينتابني الحزن بسبب شكلي			
٣	افقد ثقتي بنفسي بسبب مظهري			

ت	٦. السلوكيات المرتبطة بالمظهر:يشير إلى السلوكيات المتكررة للتحقق من الشكل ومقارنته بالآخرين			
	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
١	انظر الى المرآة للتأكد من شكلي			
٢	التقط صوراً عديدة لاختيار الافضل			
٣	أقارن شكلي بالآخرين باستمرار			

ت	٧. استمرارية الهوس:يشير إلى استمرار التفكير المفرط بالمظهر وسيطرته على حياة الفرد.			
	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	افكاري حول شكلي لا تتوقف			
٢	يصعب عليّ التوقف عن التفكير في مظهري			
٣	اشعر ان انشغالي بشكل يسيطر على حياتي			

ملحق (٢)

مقياس هوس الجمال بصورته النهائية

عزيزتي الطالبة /عزيزي الطالب

يرجى قراءة العبارات التالية بعناية، ثم اختيار الإجابة التي تعبّر عن درجة انطباق كل عبارة عليك، وذلك بوضع علامة (✓) أمام الخيار المناسب،لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، فجميع الإجابات سرية وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط

الباحثان

ا.د بسمة كريم شامخ

م.م مهند محمد غضبان

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	اشعر ان قيمتي تعتمد على مدى جمالي					
٢	اعتقد ان الناس يحترموني بسبب مظهري اكثر من شخصيتي					
٣	أشعر أني أقل من الاخرين عندما لا يعجبني شكلي					
٤	ضعف الرضا عن نفسي الا اذا كان مظهري مثالياً					
٥	يزعجني وجود أي عيب صغير في شكلي					
٦	اسعى لأن ابدو بلا اخطاء					
٧	أركز على عيوبي اكثر من مميزاتي					

٨	اقضي وقتاً طويلاً في ملاحظة تفاصيل شكلي					
٩	يصعب عليّ تجاهل مالا يعجبني في مظهري					
١٠	أضن ان نظرات الآخرين تعني أنهم ينتقدون شكلي					
١١	أشعر أن تعليقات الناس موجهة لمظهري					
١٢	ينتابني القلق من رأي الآخرين في شكلي					
١٣	أشعر بالقلق عندما لا أكون راضيًا عن مظهري					
١٤	ينتابني الحزن بسبب شكلي					
١٥	افقد ثقتي بنفسي بسبب مظهري					
١٦	انظر الى المرآة للتأكد من شكلي					
١٧	التقط صوراً عديدة لاختيار الافضل					
١٨	أقارن شكلي بالآخرين باستمرار					
١٩	افكاري حول شكلي لا تتوقف					
٢٠	يصعب علىّ التوقف عن التفكير في مظهري					
٢١	انشغالي بمظهري يسيطر على حياتي					