

هوس التصوير الذاتي (السيلفي) وتأثيره النفسي في العصر الرقمي

Self-portrait obsession and its psychological impact In the digital age

إعداد:

أ/ نجلاء عبد النبي المزين..

باحثة دكتوراه.. قسم الصحة النفسية.. كلية التربية.. جامعة كفرالشيخ.. مصر..

أصبح الهاتف الذكي حجر الأساس للفرد لا يكتمل يومه إلا بفتح جهازه والتصفح من خلاله، فأصبح التواصل من خلالها جزءاً لا يتجزأ من يومه لا يتم الاستغناء عنه كأنه الدواء اليومي الذي يتجرعه الفرد يومياً؛ فأصبح يوم الفرد مرهوناً بجهاز ذكي يدخل منه إلى عالم التواصل غير المرئي للتواصل مع العالم الافتراضي الخيالي كأنه حلم يقظة يحلم به، فبلمسة يد يفتح له طريق يدخل منه إلى عالمه الافتراضي، وأثر ذلك على سلوك الفرد ودوافعه؛ لأن الهاتف الذكي جهاز صغير الحجم يسهل التحرك والتنقل به في أي مكان؛ مما أدى إلى بروز ظاهرة هوس التصوير الذاتي (السيلفي) بين جميع الفئات العمرية وخاصة فئة المراهقين والشباب لتصوير أنفسهم في مناسباتهم الخاصة أو الاجتماعية أو داخل الجامعة ونشرها على مواقع التواصل الاجتماعي.

فقد أصبح التصوير الذاتي (السيلفي) ظاهرة عالمية أو هوساً عالمياً يمارسه الجميع، وصارت الصورة الذاتية السيلفي في كل وقت وحين، وحتى داخل غرفة العلميات، وأصبح التصوير الفوتوغرافي الرقمي وسيلة لتناقل الأخبار والأحداث فور وقوعها، وقد يدفع الكثيرون حياتهم في بعض الأحيان - بسبب المغالاة والتهور في التقاط الصور الذاتية أو السيلفي؛ لأنهم يعتقدون أنها ستكون مميزة (إلهام يونس أحمد، ٢٠٢٠، ٥٦٥).

وعرّفت موسوعة ويكيبيديا التصوير الذاتي (السيلفي) بأنه: عبارة عن صورة شخصية يقوم صاحبها بالتقاطها لنفسه باستخدام آلة تصوير أو باستخدام هاتف ذكي مجهز بكاميرا رقمية، ومن ثم يقوم بنشرها على الشبكات الاجتماعية (فيس بوك، توتير، أنستغرام)؛ وذلك لاعتمادها بوصفها صورة رئيسية في ملفه الشخصي، أو لتسجيل حضوره في مكان معين أو إلى جانب أشخاص معينين، أو حتى للتعبير عن حالة نفسية معينة، ويقوم صاحبها بالتقاطها عبر توجيهها إلى مرآة عاكسة أمامية أو يمكن الاستعانة بعصا السيلفي للحصول على زاوية رؤية أوسع لالتقاط الصور الجماعية.

وتأتي جاذبية السيلفي (Selfie) من سهولة إنشائها ومشاركتها والتحكم الذي تمنحه للمصور، وقد تم تسمية مصطلح السيلفي (Selfie) رسمياً من قبل قاموس أوكسفورد الإنجليزي في عام (٢٠١٣). (Singh, S., & Tripathi, K. (2016).

وكلمة "Selfie" هي الكلمة الأفضل لقاموس أكسفورد، واكتسبت شعبية بوصفها ظاهرة عالمية، ويزداد استخدامها مع التقدم التكنولوجي ذي الكاميرات الأمامية وبرامج تحرير الصور، ولكن تحمل الدراسات السابقة وجهة نظر غير متوازنة؛ إما لانتقاد صور السيلفي باعتبارها "عبثاً" و "نرجسياً" ، أو تقدرها على أنها " تشعر بالرضا " من أجل "تكوين الهوية الإيجابية.. (Shah, R., & Tewari, R. (2016).

ولا يزال البحث حول موضوع selfie حديثاً، ولكن الدراسات المتعمقة التي توسع أفق المعرفة العلمية حول هذه الظاهرة تظل محدودة، وعلى الرغم من عدم ذكره في الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5) ؛ فإن السلوكيات المتعلقة بالصور الذاتية (السيلفي) يمكن أن تظهر مشابهاً لبعض أعراض الإدمان، مثل السلوك المستمر الذي لا يمكن السيطرة عليه، والرغبة في مواصلة النشاط، وتكرار هذا النشاط، والوقت الذي يقضيه في القيام بهذا النشاط، والاعتماد وصعوبة التخلي عن هذا السلوك، وأثره على الحياة الاجتماعية لالتقاط صورة ذاتية مثالية، حيث يتم التقاط حوالي (٢٠٠) صورة ذاتية في اليوم. وهذا السلوك يتعارض مع مهام حياة الفرد اليومية، مثل: الذهاب إلى المدرسة، والنزهة مع الأصدقاء، El Khouairy, C., Sacre, H., Haddad, C., Akel, M., Saade, S., Hallit, S., & Obeid, S. (2021).

كما حذر علماء النفس من أن التقاط الكثير من الصور الشخصية السيلفي selfie قد لا يكون مجرد حالة إدمان على التصوير الذاتي، بل أحد المؤشرات الأولية على الإصابة باضطراب تشوه الجسم الذي يمكن أن يؤدي إلى عواقب نفسية قد تؤدي إلى الاكتئاب ومحاولات إيذاء النفس؛ بسبب عدم الشعور بالرضا عن المظهر الخارجي. إن الناس الذين يأخذون الصور الشخصية يقومون - في كثير من الأحيان - بالتقاط مجموعة كبيرة من الصور حتى يجدوا أفضل زاوية أو شكل، ثم يقوموا بفحص هذه الصور؛ للتأكد من عدم ظهور عيوب، وهذا يدل على وعي ذاتي كبير حول أقل تفاصيل الأمر الذي يجعل الحالة مرضية (مجلة فكر، ٢٠١٧، ١١٣).

كما أصبحت صور السيلفي موضوعاً مثيراً للاهتمام للغاية بالنسبة للباحثين لدراسة السبب وفحصه منذ عام (٢٠١٢)، حيث زاد معدل استخدام الصور الشخصية عدة مرات؛ لذلك يمكن إرجاع الحكم بوجود علاقة قوية بين إدمان الصور الشخصية (السيلفي) إلى ضعف احترام الذات والنرجسية والشعور بالوحدة والاكتئاب، ويتزايد إدمان الصور الشخصية لدى الشباب وخاصة المراهقين، حيث يرى العديد من الأطباء النفسيين أن عدداً من الآباء يأتون بالشكوى نفسها، لذلك حان الوقت لتوعية الآباء والمدرسين والمربين بشأن الزيادة المقلقة في إدمان الصور الشخصية وتأثيرها على الصحة النفسية للمراهقين. Kaur, S., & Vig, D. (2016).

كما توصلت دراسة Mustafa, K. I., Abdullah, Z. D., Abdulrahman, R. O., & Ismail, A. A. (2021). إلى أن ثلاثة عوامل محددة وراء إدمان الصور الشخصية بين طلاب الجامعة، هي: النية، وهاجس الذات، وقبول الذات، كما توصلت أيضاً إلى أن الإناث أكثر إدماناً فيما يتعلق بالصور الذاتية على وسائل التواصل الاجتماعي من الذكور.

ويستخدم حالياً مصطلح "التهاب الذات" لوصف هوس السيلفي، والرغبة في التقاط صورة سيلفي ونشرها عبر الإنترنت في محاولة للتعويض عن عدم احترام الذات وسد فجوة

العلاقة الحميمة. El Khoueir, C., Sacre, H., Haddad, C., Akel, M., Saade, S., Hallit, S., & Obeid, S. (2021).

❖ أعراض اضطراب السيلفي أو هوس السيلفي :

- أشار Lakshmi venkataraman (2019) إلى تصنيف التهاب الذات إلى ثلاثة مستويات:
- خط الحدود: التقاط صور لنفس الشخص ثلاث مرات على الأقل في اليوم مع عدم نشرها على وسائل التواصل الاجتماعي.
- حاد: التقاط صور ذاتية ثلاث مرات على الأقل في اليوم ونشرها جميعاً على وسائل التواصل الاجتماعي.
- مزمن: دافع لا يمكن السيطرة عليه لالتقاط صور سيلفي بشكل مستمر على وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من ست مرات في اليوم.

وأشار Harley, Morgan & Frith, (2018) إلى أن التأثيرات السلبية لتصوير الذات (السيلفي) هي قيام بعض الأفراد بالتقاط الصور الذاتية في أوضاع خطيرة كالمرتفعات والأنهار والأمواج، كما أنه يظهر الفوارق الاجتماعية بين الأفراد؛ مما يسبب الأحباط والكآبة لدى الطبقات الأقل معيشة. (Diefenbach & Christoforakos, 2017) بالإضافة إلى أنها تدعم الصراع الاجتماعي والطبقي؛ فإنها - في كثير من الأحيان - تعبر عن تقليد للمشاهير والنجوم بدلًا من إظهار الذات الحقيقية، وتعد صورة وهمية غير حقيقية وغير طبيعية، كما يمكن أن تهدد تقدير الذات من خلال التعليقات السلبية من الآخرين على الصورة، وتكوين انطباع سلبي من الآخرين عن شخصية الفرد (محمود أبو المجد حسن، ٢٠٢٠، ٧٣٢).

وتعد الأسباب النفسية وراء هوس المستخدمين بالسيلفي والتصوير بشكل عام إلى أن يكون المستخدم فاقداً للثقة بالنفس، وخاصةً فيما يخص النواحي الشخصية من جمال ومظهر، وهو ما ينعكس في عرض تلك الصور على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يعتمد المستخدم إلى إظهار جماله بشكل يعتقد فيه أنه يمنحه القوة والثقة خاصةً إذا نالت تلك الصور إعجاب الأصدقاء والمتابعين، فهو بذلك يكون قد لفت أنظار الآخرين، وحصل على بعض القوة النفسية لتعويض ما به من ضعف في ثقته بنفسه، وشعوره بعدم القيمة والتهميش (بودربالته عبد القادر، ٢٠١٨، ٨٣٠).

وأضيف إلى ذلك من وجهة نظري أن التصوير الذاتي (السيلفي) هو تواصل مع الآخر بنشر مناسباتهم السعيدة والحزينة في شكل صور كنوع من الاحتياج للآخر، وذلك عن طريق التعليقات والإعجاب التي تمثل بالنسبة لهم نوعاً من الاهتمام والتقدير، ورفعاً من شأن الذات، كما تمثل نوعاً من المساندة للآخر، وهذا ما يفتقده البعض في الحياة الواقعية، كما أنه عن طريق التواصل الافتراضي بنشر صور السيلفي يصلون للإشباع النفسي؛ لأنه من الممكن أن يكون الفرد من النوع الذي لا يكون صداقات على أرض الواقع، بمعنى أنه لا يوجد لديه مهارات التواصل الاجتماعي، ولذلك يقوم الفرد بتصوير ذاته بأشكال مختلفة كنوع من الإشباع النفسي بأنه يجيد التواصل الاجتماعي مع الآخرين؛ مما يحقق له راحة وهدوء نفسياً؛ لأن التواصل مع الآخرين مهم لدى الفرد ليشعر بأنه مقبول من الآخرين، ومع وجود الهواتف الحديثة التي يوجد بها تحرير الصور التي تعمل على إخفاء العيوب وتجميلها، فهذا يعمل له رضا عن ذاته وإشباع نفسياً.

إهم صفات شخصية هوس السيلفي :

تعد صفات شخصية المهوس بالسيلفي كثيرة وملاحظتها متعددة، وقد لا تجتمع في شخص واحد؛ نظراً لتفاوت الأفراد في كثير من الأمور، مثل: الذكاء والقدرات العقلية، والمهارات الاجتماعية، والإمكانات المادية، وغير ذلك.

أهم صفات أو الملامح كما أشار إليها Schienker,B,2003 فيما يلي :

- الإعجاب الزائد بالنفس.
- الشعور بعظم شأنه وأهمية أمره.
- المبالغة في تلميع نفسه وإظهار ما عنده بأحسن صورة حتى في الملابس والمقتنيات.
- يمدح نفسه بتكرار واستمتاع (مباشرة أو غير مباشرة) أو بثناء الآخرين عليه ومدحهم له.
- يكثر من لفت الأنظار إليه.
- المبالغة في طموحاته وأفكاره وأحلامه.
- الشغف بأن يمسك بزمام الحديث، ويتمركز حول ذاته.
- عدم الاعتراف بخطأ وقع فيه.
- تغليب المصلحة أهم عنده من أي شيء (مي السيد خفاخة، ٢٠٢٠، ٣٠٤).

كما أن التصوير الذاتي (السيلفي) سلاح ذو حدين، إما استمتاع وهمي مؤقت مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمواقع التواصل الاجتماعي، وإما إفراط وإدمان وهوس بالتصوير الذاتي (السيلفي)، وإهمال الحياة الواقعية؛ لأنه كلما زاد الشيء انقلب لضده.

لذلك يجب إلقاء الضوء على هذه الظاهرة؛ لتعرف هوس التصوير الذاتي (السيلفي)؛ لأن البعض يرى أن التصوير الذاتي (السيلفي) شيء عادي وطبيعي للتقدم التكنولوجي، ولا يدركوا مدى أبعاده عندما يزيد التصوير عن الحد، ويصبح هوساً وإدماناً، ولا مدى خطورته إذا كان الفرد مهووساً بالتصوير الذاتي (السيلفي) لكي يحصل على صورة مثالية تشد النظر، ويحصد التعليقات على مواقع التواصل الاجتماعي؛ لذلك يجازف بالتصوير في أماكن خطيرة، ويسبب أذى له؛ لأن المعنى الحقيقي للتصوير هو الاحتفاظ باللحظات الجميلة للذكرى، وليس الهوس بالسيلفي على مدار اليوم كمادة للإعجاب والتعليقات؛ لذلك يجب التوعية بهذه الظاهرة وتأثيرها النفسي من خلال:

- عمل برامج توعية في المدارس والجامعات عن التصوير الذاتي (السيلفي) ومدى خطورته إذا زاد عن الحد.
- عمل برامج إرشادية لتنمية تقدير الذات والثقة بالنفس لدى المراهقين والشباب؛ لخفض حدة هوس التصوير الذاتي (السيلفي).
- تدريب الأمهات والآباء على التعامل مع هذه الظاهرة مع أبنائهم وملاحظة سلوكياتهم.
- عمل برامج تدريبية لتنمية الهوايات والمهارات كنوع من الإبداع والابتكار كمعالجة هوس السيلفي حتى يتم نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي؛ لرفع تقدير الذات والثقة بالنفس بدلاً من نشر صور السيلفي لحصد التعليقات والإعجاب، وبذلك تكون قدوة حسنة لخفض السلوكيات السلبية على مواقع التواصل الاجتماعي.

المراجع:

- مي السيد خفاخة (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لخفض حدة اضطراب هوس السيلفي وتحسين صورة الجسم لدى طلاب التعليم الفني، مجلة كلية - جامعة عين شمس، ٤٨٦، ج٤.
- إلهام يونس أحمد (٢٠٢٠). استخدامات الفيس بوك وتصوير الذات (السيلفي) وعلاقتها بالسمات الشخصية النفسية لديهم، مجلة البحوث الإعلامية، كلية الإعلام، جامعة الأزهر.
- بودريالته عبد القادر (٢٠١٨). التصوير الذاتي Seifie تواصل اجتماعي أم اضطراب نفسي دراسة ميدانية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع٣٣.
- مجلة فكر (٢٠١٧). السيلفي: هوس غير معالم الصورة وزاد روعة اللحظة، مركز العبيكات للأبحاث والنشر، ١٩٤، ١١٠-١١٣.
- محمود أبو المجد حسن (٢٠٢٠). تصوير الذات (السيلفي) وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى التعليم الأساسي بكلية التربية بقنا، المجلة التربوية، ٧٤.
- ويكيبيديا الموسوعة الحرة (٢٠٢١) متاحة على الرابط:

<https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D9%8A%D9%84%D9%81%D9%8A>

استرجعت بتاريخ ٢٠٢١/١١/١

- Singh, S., & Tripathi, K. (2016). Selfie: A new obsession. Available at SSRN 2920945.
- Kaur, S., & Vig, D. (2016). Selfie and mental health issues: An overview. Indian Journal of Health & Wellbeing, 7(12).
- Shah, R., & Tewari, R. (2016). Demystifying 'selfie': a rampant social media activity. Behaviour & Information Technology, 35(10), 864-871.
- El Khouairy, C., Sacre, H., Haddad, C., Akel, M., Saade, S., Hallit, S., & Obeid, S. (2021). Selfie addiction: The impact of personality traits? A cross-sectional study among the Lebanese population. Perspectives in Psychiatric Care, 57(1), 167-178.
- Mustafa, K. I., Abdullah, Z. D., Abdulrahman, R. O., & Ismail, A. A. (2021). Factors Underlie Selfie Addiction: Developing and Validating a Scale. International Journal of Research in Education and Science, 7(1), 82-92.
- Lakshmi venkataraman (2019): متاحة على الرابط:
- <https://www.medindia.net/patientinfo/selfie-obsession-a-mental-disorder.htm#what-are-possible-factors-contributing-to-selfie-obsession> استرجعت بتاريخ ٢٠٢١/١١/١