

ظاهرة التصوير الذاتي "السيلفي" من منظور نفسي

أ.د / سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة كلية التربية - جامعة بنها جمهورية مصر العربية

أ.م.د/ نهلة فرج علي الشافعي

أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية - جامعة المنيا جمهورية مصر العربية

• المسنخلص:

في هذه الورقة البحثية تم تناول ظاهرة التصوير الذاتي "السيلفي" من وجهة نفسية، مع محاولة عرض لنتائج بعض البحوث العربية والأجنبية السابقة والحديثة التي تناولت تلك الظاهرة، والتي أجمعت علي أن سلوك التقاط ونشر الصور الذاتية منتشر بين المراهقين والشباب، وأن السيلفي يعد سلاح ذو حدين، فبرغم أن له إيجابيات إلا أن له عديد من العواقب السلبية، كما أنه يرتبط ببعض المؤشرات النفسية المرضية: كالخصائص النرجسية، والاكتئاب، والإقلق، والوسواس القهري، وتقدير الذات المنخفض، واضطراب صورة الجسم، والوحدة النفسية، فضلا عن أن هناك فروقا بين الجنسين في هذا السلوك، بينما جاءت نتائج دراسات أخرى أسفرت عن عدم ارتباطه بهذه المتغيرات، وكذلك عدم وجود فروق بين الجنسين في هذه السلوك؛ الأمر الذي يكشف عن التضارب الحادث بين نتائج الدراسات في ذلك الموضوع، ويعطى بُعدا لأهمية تناوله. ولاشك في أن السيلفي موضوع مهم يحتاج إلى مزيد من الفهم، والتحليل والتفسير، وذلك من خلال النظريات والمدارس التفسيرية المختلفة، ووجهات النظر الأخرى، خاصة ذات المنحى النفسي، لحسم هذا التناقض في نتائج الدراسات السابقة، ووصولاً إلى فهم الآليات النفسية المرتبطة بهذا السلوك، والتي تشكل جزءاً مهماً في فهم شخصية الفرد، وكذلك الدوافع النفسية الكامنة وراء ذلك السلوك. ومن خلال تلك الورقة البحثية نهدف ونأمل أن نفتح أفقا بحثية جديدة أمام الباحثين، ولذا نقدم الدعوة إلى الباحثين والمتخصصين في مجال الصحة النفسية للبحث والتناول، وإعمال العقل والفكر، والقيام بالبحوث السيكمترية والكلينيكية، وإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية؛ من أجل فهم أعمق، والإرشاد والتوجيه، والوقاية من ظاهرة وسلوك السيلفي.

الكلمات المفتاحية: ظاهرة السيلفي، منظور نفسي.

The phenomenon of self-portrait " Salafi " from a psychological perspective

Samia Mohammed Saber & Nahla Farg Ali Al-Shafey

Abstract:

In this research paper, the phenomenon of selfie photography was addressed from a psychological point of view, with an attempt to present the results of some previous and recent Arab and foreign research that dealt with this phenomenon, which unanimously agreed that the behavior of taking and publishing selfies is widespread among adolescents and young people. The selfie is considered a double-edged sword. Although it has positives, it has many negative consequences, and it is also linked to some psychological indicators: such as narcissistic characteristics, depression, anxiety, obsessive-compulsive disorder, low self-esteem, body image disturbance, and psychological loneliness, as well as There are differences between the sexes in this behavior. While the results of other studies showed that it was not related to these variables, as well as the absence of differences between the sexes in this behavior, which reveals the conflict occurring between the results of studies on that topic, and gives dimension to the importance of addressing it. There is no doubt that the selfie is an important topic that requires further understanding, analysis and interpretation, through various theories and interpretive schools, and other points of view, especially those with a psychological orientation, to resolve this contradiction in the results of previous studies, and to reach an understanding of the psychological mechanisms

associated with this behavior, which It is an important part of understanding an individual's personality, as well as the psychological motivations behind that behavior. Through this research paper, we aim and hope to open new research horizons for researchers, and therefore we extend an invitation to researchers and specialists in the field of mental health to research and approach, exercise reason and thought, conduct psychometric and clinical research, and prepare counseling and treatment programs. For a deeper understanding, guidance, and prevention of the phenomenon and behavior of the selfie.

Keywords: *The selfie phenomenon, a psychological perspective.*

• مقدمة:

وفقا للتقرير الرقمي لعام ٢٠٢٣ ، هناك ما يقرب من ٤.٧٦ مليار مستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي ، أي ما يعادل أكثر من ٩٢٪ من مستخدمي الإنترنت في جميع أنحاء العالم، كما أنه يقضي مستخدمي الإنترنت النموذجي الآن متوسط ٢.٥ ساعة يوميا علي وسائل ومواقع التواصل الاجتماعي، ويمكث حوالي ٧٠٪ من المراهقين في الدول الغربية ساعتين علي الأقل كل يوم علي تلك المواقع، وذلك سعياً لاشباع حاجتهم للانتماء (Zeng et al.,2023).

فمنذ العقد الماضي ، أصبحت شبكات التواصل الاجتماعي وسيلة شائعة للتواصل ، وخاصة بين الشباب، ويُعد سناب شات ، وانستجرام ، وفيسبوك من أكثر المواقع انتشاراً واستخداماً، فهي تسمح للأفراد بإنشاء ملفاتهم الشخصية ، ومشاركة المعلومات والصور علي شبكاتهم الاجتماعية، ومع تطور التصوير الرقمي ومنصات التواصل الاجتماعي ، سرعان ما أصبح تصوير السيلفي أو التصوير الذاتي جزءاً من الثقافة الشعبية (Lin, 2023).

وقد تم اختيار كلمة "سيلفي" ككلمة "العام" من قبل قاموس أوكسفورد الإنجليزي، وكذلك ظهر في الثقافة اليابانية Kawii مشيراً إلي هوس تجميل الصور الذاتية وخاصة بين الإناث، كما أصبح مؤخراً ظاهرة اجتماعية شعبية، واسعة الانتشار بين المراهقين والشباب باعتبارها وسيلة جديدة لتقديم الذات من خلال التكنولوجيا ، ووفقا لأحدث التحليلات الاحصائية لشركات الهاتف المحمول ، وجد أنه يتم التقاط ٩٢ مليون صورة شخصية كل يوم ، في جميع أنحاء العالم، وكذلك طبقا لما توصلت إليه عدد من المراكز البحثية، وجد أن ما يقرب من ٥٥٪ من جيل الألفية يشارك صورهم الشخصية علي وسائل التواصل الاجتماعي ، كما أنه قد زاد الشغف بالتقاط صور السيلفي إلي درجة أن الأفراد أصبحوا علي استعداد للمخاطرة بصورهم الشخصية ، من أجل الحصول علي المزيد والمزيد من الإعجابات علي وسائل التواصل الاجتماعي ، فتلك الصور الشخصية تُعد صور رقمية تم التقاطها للصورة الذاتية من خلال الكاميرا الرقمية أو كاميرا الهاتف الذكي، علي مسافة ذراع أو بواسطة عصا السيلفي، وقد تكون تلك الصور فردية أو جماعية ، ويتم مشاركتها علي وسائل التواصل الاجتماعي، مثل: الواتس أب والانستجرام والفيسبوك وغيره. والسيلفي هو أيضا ممارسة إيماءات تعطي انطباعات مختلفة لمختلف الأفراد والمجتمعات والمشاهدين . هذا وفي الوقت الحاضر تكتسب ملصقات الصور الشخصية شعبية كبيرة علي مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، وقد يتم تحويلها أو تحسينها، أو إساءة قراءة النية في هذه الصور. كما أنه تم دعم اتجاه السيلفي بواسطة

التكنولوجيا ، فنجد بعض مواقع الويب، تشارك النصائح حول أفضل أوضاع السيلفي وكيفية التقاط صورة سيلفي مثالية، وتم أيضا اختراع عصا السيلفي، مما زاد من انبهار الأفراد بالتقاط صور السيلفي، كما أن الأفراد يختارون هواتفهم الذكية بناء علي جودة صورهم الشخصية، ومن الوجهة النفسية هناك أربعة دوافع لنشر الصور الشخصية وهي : جذب الاهتمام ، والحاجة إلي التواصل، والرغبة في أرشفة وتسجيل الذكريات ، وكذلك الترفيه (Danasegaran et al., 2023; Kaur & Vig, 2023; Lin, 2023; Lyu et al., 2023;) (Singh, 2023).

وصور السيلفي تُعد سلاح ذو حدين، فلها تأثيرات سلبية وإيجابية علي الشباب في المجتمع ، فهناك من يري أن صور السيلفي لها تأثير إيجابي علي الطلاب من خلال زيادة تقدير ذواتهم ، وثقتهم بأنفسهم ، وتحسين تفاعلهم في الحياة الاجتماعية ، بالتواصل مع الأصدقاء، والعائلة والزملاء ، ومشاركة الروابط والصور ومقاطع الفيديو والأخبار والحالة المحدثه، وأنها تتيح أيضا حرية التعبير، وبناء اتصال آمن بين الأفراد. وعلي الجانب الآخر هناك من يري أن السيلفي ضرره أكثر من نفعه، وأن له علاقة بالموت، فهناك تقارير عن وفيات وإصابات بسبب التقاط صور السيلفي ، لأن الأماكن الخطيرة تجتذب ملتقطي صور السيلفي، وبمشاركة هذه الصور هناك من يقلد ويقع في الخطورة . فهناك ضحايا في كافة الدول بسبب صور السيلفي، ففي عام ٢٠١٨ وفقا لما جاء بمقالة نشرتها هيئة الإذاعة البريطانية: أن ٢٥٩ فرداً فقدوا حياتهم أثناء التقاط صور السيلفي. وفي الهند ، وجد أن ثلاثة من بين كل أربع حالات وفاة، تحدث بسبب السيلفي، خاصة لدي أولئك الذين تقل أعمارهم عن ٢٥ عاماً . وللسيلفي أيضا عديد من الآثار السلبية الأخرى؛ فهو يتسبب في كثير من المشكلات النفسية والاجتماعية ، والجسدية ، فهو مؤشراً علي النرجسية ، والأفراد الذين يلتقطون السيلفي هم أقل ثقة بالنفس ، ولديهم تقدير ذات منخفض ، وأقل جاذبية اجتماعياً، وأكثر حساسية اجتماعية، وأقل انفتاحاً علي التجارب الجديدة، ليس ذلك فقط بل يتسبب أيضا في إضاعة وقت وجهد الأفراد خاصة في مسألة تحرير صورهم قبل نشرها (Danasegaran et al., 2023; Lin, 2023).

وقد أصبح التقاط " الصور الشخصية" الآن مصنفاً رسمياً علي أنه مَرَض نفسي من قبل الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA)، وكذلك تناولته دراسات حديثة باعتباره نوعاً من الهوس بالتقاط صور السلفي، مسلطة الضوء عليه كحالة إدمان وسلوك قهري وهوسي لدى الشباب؛ الأمر الذي يشير إلى خطورة هذا السلوك ، وكذلك اعتباره اضطراب يشعر فيه الفرد بالحاجة القهرية إلي التقاط الصور ونشرها علي وسائل التواصل الاجتماعي؛ لاستعادة الثقة بالنفس المفقودة، وهناك ثلاث مستويات من ذلك الاضطراب وهي اضطراب السيلفي الحدودي ، والحاد، والمزمن، ففي المستوي الأول ينقر الأفراد علي صورهم ثلاث مرات علي الأقل خلال ٢٤ ساعة، دون نشرها علي مواقع التواصل الاجتماعي ، أما في المستوي الثاني ينقر الأفراد علي صورهم الشخصية ثلاث مرات علي الأقل خلال ٢٤ ساعة ويقومون بنشر كل صورة علي مواقع التواصل الاجتماعي ، بينما في المستوي الثالث تسيطر علي الأفراد رغبة يصعب عليهم مقاومتها تتمثل في النقر علي صورهم الشخصية ورفعها علي مواقع التواصل الاجتماعي أكثر

من ٦ مرات خلال ٢٤ ساعة ، علاوة على ذلك هناك علاقة قوية بين ذلك الاضطراب و تدني تقدير الذات، والنرجسية ، والوحدة النفسية ، والبحث عن الاهتمام ، كما يُعد الانخراط في التقاط صور السيلفي مؤشراً على افتقار الفرد إلى الثقة بالنفس؛ مما يؤدي إلى مزيد من المشكلات النفسية، وبرغم أن النقر على صور السيلفي يعد سلوكاً لا لتمام الاهتمام ، إلا أنه لا يشبع ما يحتاجه الفرد في الواقع ويمكن فهمه على أنه مؤشر لطلب المساعدة (Danasegaran et al. ,2023; Hashem et al. , 2022 ; Kaur & Vig, 2023; Lin ,2023).

كما أنه نظراً لانتشار استخدام أدوات تحرير / تعديل الصور (ما يعرف بالفيلتر)، وبرامج تجميل الوجه والملامح وتغيير بعض التفاصيل؛ قد ظهر الاهتمام البحثي حول ثقافة السيلفي، وذلك في أوائل عام (٢٠١٠)، وأولت أبحاث وفيرة اهتماماً بوظائف ومعاني وعواقب صور السيلفي، مثل دوافع التقاطها، والعواقب النفسية، والخصائص الشخصية، وأنه لمن المهم فهم الميكانيزمات النفسية التي تحدث عندما يضع الفرد صورته / صورتها على مواقع التواصل الاجتماعي ، فلقد ارتبط تحرير الصور بعدم الرضا عن الجسم، واضطرابات الأكل (Fruchter, 2023,3-4; Wu-Ouyang, 2023)، وكذلك رفع معايير الجمال والتي تجعل الفرد يشعر بأنه خارج هذا العالم وغير مقبول ، فقد يؤدي ذلك إلى إخفاء الجمال الذي يتمتع به الإنسان وإخفاء حقيقته ، مما يجعل الممارس لهذا السلوك يعيش في عالم الخيال وينسى حقيقة نفسه ومظهره وطبيعته التي انعم الله به عليه؛ ومن ثم هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم الأفراد الأكثر عرضه لتلك السلوكيات.

• دراسات سابقة:

فيما يلي عرض لنتائج بعض الدراسات والبحوث العربية والأجنبية ذات الصلة ، وفقاً للترتيب الزمني من الأقدم إلى الأحدث:

أوضحت نتائج دراسة أحمد (٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سلوك نشر صور السيلفي وكل من اضطراب الشخصية النرجسية (الظاهري، الخفي)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من سلوك نشر صور السيلفي والنرجسية الخفية واضطراب الشخصية الهستيرية لصالح الإناث ، بينما كانت لصالح الذكور في النرجسية الظاهرة واضطراب الشخصية السيكوباتية.

وأشارت نتائج دراسة العمري، مومني (٢٠٢٠) إلى أن مستوي استخدام السيلفي كان متوسطاً لدي طلاب جامعة اليرموك ، الأردن ، كما أوضحت النتائج وجود فروقا في مستوي استخدام السيلفي تعزي للجنس (علي بُعد البروز، وبُعد تعديل المزاج)، لصالح الذكور، وعلي بُعد (جذب الانتباه) لصالح الإناث.

وتوصلت نتائج دراسة أحمد (٢٠٢٢) إلى ارتفاع حب التقاط صور السيلفي لدي طلاب جامعة بغداد ، وأن هناك فروقا ذات دلالة في حب التقاط السيلفي تعزي إلى متغير الجنس ، لصالح الإناث ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة الشخصية النرجسية ، والسلوك المتمركز حول الذات ، وحب التقاط السيلفي.

وكشفت نتائج دراسة Hashem et al. (2022) عن أن ٤٩.٥٪ من طلاب الجامعات المصرية يمارسون ظاهرة السيلفي، مع معدل أعلى بين الإناث، ووجد علاقة ارتباطية بين ظاهرة السيلفي والاكئاب والقلق والوسواس القهري، واضطرابات الأكل وغيرها من الاضطرابات النفسية، واضطرابات الشخصية. كما وجدت علاقة سلبية بين السيلفي ومستوي الأداء الوظيفي لدي الطلاب .

وأظهرت نتائج دراسة Regueira et al. (2023) أن التقاط صور السيلفي هو ممارسة أكثر انتشاراً بين المراهقين مقارنة بالفيديو.

وأكدت نتائج دراسة Devmurari (2023) علي أن ٦٨.٦٪ من المشاركين كانوا يلتقطون صور سيلفي يومياً، و٤٠.٩٪ شاركوا في سلوكيات خطيرة لصور السيلفي. وتسلط النتائج الضوء على مدى انتشار إدمان الصور الشخصية بين طلاب الطب، والحاجة إلى تدخلات لتعزيز الاستخدام المسؤول للهواتف الذكية بين هذه الفئة .

وبينت نتائج دراسة Singh (2023) أن سلوك السيلفي يرتبط بالشخصية النرجسية وتقدير الذات وصورة الجسم لدي الشباب الذكور .

وأسفرت نتائج دراسة Shrivastava (2023) عن أن هناك ارتفاعاً ملحوظاً بين الخصائص النرجسية وسلوك السيلفي لدي طلاب الجامعة.

وأبانت نتائج دراسة Aslan et al. (2023) عن أن طلاب التمريض والتكنولوجيا الطبية الذين شاركوا في هذه الدراسة، كان لديهم مستويات متوسطة من سلوكيات السيلفي وتقدير الذات، وكانت هناك علاقة سلبية بين هذين المتغيرين؛ ولتسهيل التنشئة الاجتماعية للطلاب في الحياة الواقعية، أوصت النتائج بزيادة دعم أسرهم ودائرتهم المقربة، وكذلك رفع مستوى الوعي حول وسائل الإعلام المطبوعة والمرئية، فيما يتعلق بسلوكيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تنطوي على مشكلات.

وهدفت دراسة Kaur and Vig (2023) إلي تبين الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في السيلفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة الإناث لديهن مستوي متدني من تقدير الذات، في حين أظهر الذكور مقارنة بالإناث مستوي مرتفع من تقدير الذات.

وأوضحت نتائج دراسة Zeng et al. (2023) أن الإناث كانت أكثر انخراطاً في سلوك السيلفي، واقترحت النتائج العمل علي التقليل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المشكل بين المراهقين؛ لتعزيز الصحة النفسية والجسدية لديهم.

وحاولت دراسة Alam et al. (2023) تبين العلاقة بين خصائص الشخصية والتقاط صور السيلفي لدي طلاب الجامعة، وأشارت نتائج الدراسة إلي أن الانبساطية والانفتاح علي التجربة يرتبطان بشكل كبير بنشر صور السيلفي، وأوصت بضرورة تقييم شخصية الطلاب من خلال وسائل التواصل الاجتماعي .

وكشفت نتائج دراسة (Yasir and Naz (2023) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان السيلفي والرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة، وكانت الإناث في مستوى أعلى من إدمان السيلفي، ثم الذكور، وأشارت إلى أهمية النتائج للطبيب النفسي، والمرشد النفسي، وعالم النفس، والكلينيكي.

وأوصت نتائج دراسة (Danasegaran et (2023 بأنه يجب معالجة إدمان السيلفي بين طلاب السنة الأولى في الطب، ومن الضرورة نشر المعرفة حول المخاطر والتداعيات المحتملة للإفراط في التقاط صور السيلفي.

وأسفرت نتائج دراسة (Lin (2023 عن أن المشاركين يرون أن الجانب الإيجابي لصور السيلفي هو تسجيل وأرشفة الذكريات عن حياتهم وتجاربهم، بينما الجانب السلبي يتمثل في المعلومات الشخصية المكشوفة.

وكشفت نتائج دراسة (Felig and Goldenberg (2023 أن التقاط الصور الشخصية ونشرها، يرتبط بالتقييمات الذاتية الإيجابية الخاصة بالمظهر، وفي المقابل يرتبط تحرير الصور الشخصية بالتقييمات السلبية على حد سواء وبشكل عام للمظهر، وأوصت نتائج الدراسة بتفسير ظاهرة السيلفي من خلال النظريات النفسية والاجتماعية، كما أوصت بالتوجيه للبحوث المستقبلية لفهم الظاهرة.

وهدفت دراسة (Arpaci et al. (2023 إلى تبين العلاقة بين الاحتياجات النفسية (أي الاستقلالية والكفاءة والارتباط) وسلوك نشر الصور الشخصية. واقترحت الدراسة نموذجاً بحثياً من خلال توسيع "نظرية تقرير المصير" مع الاستثارة لتفسير سلوك نشر الصور الشخصية بشكل أفضل. وتم استخدام منهج نمذجة المعادلة الهيكلية؛ لاختبار النموذج المقترح، وأشارت النتائج إلى أن الاحتياجات النفسية للارتباط والكفاءة والاستقلالية تتنبأ بشكل كبير بسلوك نشر الصور الشخصية. علاوة على ذلك، أشارت نتائج التحليل متعدد المجموعات إلى أن مستوى الاستثارة يلعب دوراً معتدلاً في العلاقة بين الاحتياجات النفسية وسلوك نشر الصور الشخصية. وأوضحت النتائج أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الاستثارة يميلون أكثر إلى نشر صور شخصية على وسائل التواصل الاجتماعي لتلبية احتياجاتهم من الكفاءة والارتباط. بينما أوضحت نتائج دراسة ناصر (٢٠٢٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مفهوم صورة الجسد وسلوك السيلفي والأفكار اللاعقلانية، وكذلك عدم وجود فروق بين طلاب وطالبات كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية في صورة الجسد، وسلوك السيلفي والأفكار اللاعقلانية.

وأشارت نتائج دراسة (Fiza (2023 إلى أن سلوك التقاط السيلفي لم يكن مرتبطاً بتقدير الذات، وأيضا لم يكن هناك أي اختلافات كبيرة بين الجنسين في سلوك التقاط السيلفي وتقدير الذات لدى المراهقين.

وذكرت نتائج دراسة (Kaur et al., (2023 أن نتائج الدراسة الاستطلاعية أشارت إلى عدم ارتباط إدمان السيلفي والاكتئاب، وأن الشباب البالغين من طلاب الجامعة، سواء كانوا مدمني سيلفي، أو غير مدمني للسيلفي، فهم يعانون الحد الأدنى من الاكتئاب.

وبينت نتائج دراسة (Anitha et al. (2023 أن المشاركون في الدراسة من طلاب الجامعة ذكروا بأن التقاط صور السيلفي هو حدث روتيني. ومع ذلك، لم يكن هناك عامل نفسي مُحفز لدى هؤلاء الأفراد؛ وإن التقاط صور شخصية يكون خلال شهر من التقاط الصورة الشخصية السابقة وإبلاغ الأفراد الآخرين بحالتهم، يُعزى إلى مشاركة المعلومات حول الحالة. وقد ذكروا أن جودة كاميرا الهواتف الذكية كانت أحد الأسباب التي دفعتهم إلى التقاط صور السيلفي.

• نوصيات وبحث مقترحة:

- ◀ من خلال ما سبق يمكن تقديم بعض التوصيات المقترحة:
- ◀ الاهتمام بالتربية السليمة للمراهقين والشباب، لحمايتهم من الوقوع في التقليد الأعمى للظواهر السلبية مثل السيلفي، وكذلك التأكيد على الرضا عن صورة الجسم، وأن الصورة المثلي لا يصل لها أحد.
- ◀ توعية الآباء والأمهات من خلال المطويات الإرشادية بمخاطر وأضرار استخدام الهاتف الذكي وتأثيره على الصحة النفسية.
- ◀ عقد ندوات تثقيفية بالمدارس والجامعات، بهدف توعية الشباب بالأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية لالتقط ونشر صور السيلفي؛ مما يمثل خطوة وقائية؛ لتوعية الشباب كي لا ينخرطوا فيه ولا يعانون من عواقبه السلبية.
- ◀ توعية المراهقين والشباب بأن ما ينشر على مواقع التواصل الاجتماعي، يكون في بعض الأحيان بعيداً عن الواقع، وفيه تحريف عن طريق التطبيقات المتاحة.
- ◀ تدريب الأخصائيين النفسيين والمرشدين النفسيين بالمدارس والجامعات على كيفية اكتشاف حالات السيلفي بين الطلاب، وتقديم الإرشاد والتوجيه الملائم.
- ◀ تقديم معلومات وافية في المناهج الدراسية عن إدمان الهاتف الذكي، وإدمان السيلفي، وبيان وتوضيح الايجابيات والسلبيات.
- ◀ إعداد وتقديم برامج ومواد إعلامية؛ لتوجيه وإرشاد الأسر والمراهقين والشباب حول ظاهرة السيلفي.
- ◀ منع وحظر الحكومات لالتقاط الصور السيلفي في المناطق السياحية والتي تمثل خطوره على حياة البشر أو ضرر بالملكات العامة.
- ◀ ترشيد وتقليل استخدام التكنولوجيا وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين الشباب.
- ◀ عقد دورات وبرامج إرشادية عبر الإنترنت لإرشاد وتوجيه الوالدين والأبناء عن مخاطر السيلفي.
- ◀ من خلال ما سبق يمكن تقديم بعض البحوث المقترحة:
- ◀ الدلالات الكلينيكية لاستجابات حالة لديها إدمان نشر صور السيلفي على اختباري تفهم الموضوع وبقع الحبر لروشاخ: دراسة حالة متعمقة.
- ◀ البروفيل النفسي، ديناميات الشخصية لحالة (ذكر، أنثى) لديهما إدمان سيلفي.
- ◀ العوامل النفسية الكامنة وراء السيلفي لدى طلاب الجامعة.

- ◀ العوامل النفسية الكامنة وراء سلوك السيلفي عند فئات من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ◀ تحليل الشخصية لمدمن ومدمنة سيلفي من خلال اختبارات الرسوم الإسقاطية، وتحليل خط اليد.
- ◀ دراسة العلاقة بين السيلفي وبعض المتغيرات النفسية (الاكتئاب، الوحدة النفسية، اضطرابات الأكل، النرجسية، تقدير الذات، اضطراب صورة الجسم، لدى المراهقين.
- ◀ دراسة الفروق بين مدمني السيلفي وغير مدمني السيلفي لدى عينته من المراهقين.
- ◀ المخططات المعرفية اللاتكيفية وعلاقتها باضطرابات النوم والتنظيم الانفعالي لدى عينته من المراهقين مدمني السيلفي.
- ◀ أنماط التعلق الوالدي ووعلاقتها بإدمان السيلفي لدي طلاب الجامعة.
- ◀ القدرة التنبؤية للعوامل الخمس الكبرى، وعلاقتها بالمشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة مدمني السيلفي.
- ◀ نمذجة العلاقات السببية بين إدمان السيلفي و اضطراب صورة الجسم، والأعراض الاكتئابية، والتشوهات المعرفية لدى شرائح اجتماعية ومهنية وعمرية مختلفة.
- ◀ اضطراب صورة الجسم وعلاقتها بإدمان السيلفي لدى المراهقين "سيكومتري، كلينيكي".
- ◀ الفروق بين الجنسين في السيلفي لدى فئات عمرية مختلفة.
- ◀ فعالية أنواع مختلفة من العلاجات النفسية لتعديل الأفكار نحو السيلفي لدى الشباب الجامعي.
- ◀ مقارنة فعالية نوعين من العلاج النفسي في تعديل الاتجاه نحو السيلفي لدى الشباب.
- ◀ فعالية برنامج ارشادي لتخفيف سلوك السيلفي وتحسين الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة.
- ◀ فعالية برنامج ارشادي مرتكز علي الترحم مع الذات لتخفيف سلوك السيلفي ولتحسين جودة الحياة لدى عينته من طلاب الجامعة.
- ◀ تقدير الذات كمتغير وسيط بين سلوك السيلفي واضطراب صورة الجسم.
- ◀ مستوي التحصيل الأكاديمي لمدمني التقاط ونشر صور السيلفي.

• خاتمة:

تلك كانت محاولة، وخطوة علي الطريق، ألقى الضوء علي ظاهرة السيلفي، وعرضت لبعض نتائج دراسات سابقة عربية وأجنبية التي تناولت هذه الظاهرة، والمجال خصب وثري ومهم ويستحق المزيد من البحث والتعمق ونأمل في المزيد والمزيد من البحث والدراسة مستقبلا.

• المراجع:

- أحمد، بشري عثمان (٢٠٢٢). حب التقاط صور السيلفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة. مجلة الآداب، ١٤٢، ٢٦١ - ٢٨٤.
- أحمد، رحاب يحي (٢٠١٩). سلوك نشر صور السيلفي علي مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض اضطرابات الشخصية لدى عينته من طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية. دراسات تربوية ونفسية، ١٠٤، ٧٧-١٦٢.
- العمري، معاذة شحاته، ومومني، فواز أيوب حمدان (٢٠٢٠). مستوي استخدام السيلفي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١١، ٣١، ١١٦ - ١٠٢.
- ناصر، سلوي سعيد عبد الغني، وسعادة، مروة صلاح ابراهيم (٢٠٢٣). مفهوم صورة الجسد وعلاقته بسلوك السيلفي، والأفكار اللاعقلانية لدى الشباب الجامعي لدي الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، ٣٩، ١٦٨-٢٥٢.

- Alam, F., Saif, N., Khan, M. A., & Ali, S. (2023). Personality attributes, selfie posting and university culture: understanding the psychological underpinning mechanism. *International Journal of Knowledge and Learning*, 16(1), 73-96. doi: 10.1504/IJKL.2023.127331
- Anitha, M. R., Tarakeshwari, R., Manjushree, R., & Vijayanath, V. (2023). A study of selfie-taking in professional college students. *Indian Journal of Clinical Anatomy and Physiology*, 8(3), 170-174. doi : 10.18231/ijcap.2021.040
- Arpaci, I., Tak, P., & Shekhawat, H. (2023). The moderating role of exhibitionism in the relationship between psychological needs and selfie-posting behavior. *Current Psychology*, 42(5), 3610-3616. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01732-5>
- Aslan, S., Yeşiltepe, A., & Bülbüloğlu, S. (2023). Investigating the selfitis behaviors and self-esteem of nursing and medical technology students. *Journal of Substance Use*, 1-6. <https://doi.org/10.1080/14659891.2023.2239336>
- Danasegaran, M., Sivaraj, M., & Thirumaran, M. (2023). Navigating professional boundaries: A Study of selfie taking behavior among medical graduates. *Journal of Cardiovascular Disease Research*, 14, 7, 66-71.
- Devmurari, P. (2023). call for more nuanced approaches to understanding selfie use among medical students. *Indian Journal of Community Health*, 35(3). <https://www.iapsmupuk.org/journal/index.php/IJCH/article/view/2576>
- Felig, R. N., & Goldenberg, J. L. (2023). Selfie-evaluation: A meta-analysis of the relationship between selfie behaviors and self-evaluations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 01461672231158252
- Fruchter, S. (2023). *Editing selfies for social media: Impact on body and facial dissatisfaction* (Doctoral dissertation, Fairleigh Dickinson University).
- Fiza, T. S. Selfie Taking Behavior and Self-esteem among Adolescents. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 8, 5, 384-387, ISSN No:-2456-2165
- Hashem, R. E. S. M., Hassan, G. A., El-Sheikh, M. M., Hassan, H., & Azzam, L. A. B. I. (2022). Selfie phenomenon among a sample of Egyptian university students: rate and psychiatric correlates. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), 103. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00254-5>
- Kaur, S., & Vig, D. (2023). Gender Differentials in self-esteem of adolescents with selfie addiction. *International Journal of Bio-resource and Stress Management*, 14(Mar, 3), 479-484. <https://doi.org/10.23910/1.2023.3358a>
- Kaur, S., Vig, D., & Thakral, A. C. (2023). Dynamics of perceived depression among selfie addicts and non-selfie addicts young adults of punjab. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 11(1), 34-38. <https://iahrw.org/our-services/journals/iahrw-international-journal-of-social-sciences-review/>
- Lin, X. (2023). Capturing selfies motivations and its impacts among university students. *Jurnal Sinestesia*, 13(1), 290-303. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/332>
- Lyu, Z., Zheng, P., & Kou, D. (2023). Social comparison and female adolescents' selfie behaviors: Body surveillance as the mediator and self-esteem as the moderator. *Psychological Reports*, 00332941231162006. <https://doi.org/10.1177/00332941231162006>
- Regueira, U., González-Villa, Á., & Martínez-Piñeiro, E. (2023). Selfies and videos of teenagers: The role of gender, territory, and sociocultural level. *Comunicar*, 31(75), 59-71. doi:10.3916/C75-2023-05
- Shrivastava, R. (2023). Selfitis behavior and narcissism personality traits among selected college students. *IJCSPUB*, 13, 1, 724-731, ISSN: 2250-1770
- Singh, J. (2023). Selfitis behavior in relation to narcissism, personality, self esteem and body image among male youth. *International Journal of Science and Research (IJSR)* 12, 8, 1812-1814. <http://dx.doi.org/10.21275/SR23818141837>

- Singh, S. (2023). A study of selfie phenomenon: It's world wide impact. *Madhav Research and Review*.5,1,11- 16.
- Wu-Ouyang, B. (2023). Book Review: Selfies: Why we love (and hate) them by Katrin Tiidenberg. <https://doi.org/10.1177/20501579221132486a>
- Yasir, D. W., & Naz, D. S. (2023).The relationship between selfie addiction and psychological well being among university students . *Journal of Xi'an Shiyou University, Natural Science Edition*,19,4. 357-373.
- Zeng, W., Luo, Y. J., & Chen, H. (2023). Does thin-ideal internalization increase adolescent girls' problematic social media use? The role of selfie-related behaviors and friendship quality. *Youth & Society*, 0044118X231176849. 1-8,<https://us.sagepub.com/en-us/journals-permissions>

