

شعبة علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي
الرقم التسلسلي:

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بصورة الجسد
لدى الطالبات الجامعيات
دراسة ميدانية بجامعة عباس لغرور خنشلة

إشراف الأستاذ:

د/ سامعي صهيب

إعداد الطلبة:

- أية رداح
- يسرى رداح

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
بن كمشي فوزية	أستاذ محاضر - أ-	رئيسا
سامعي صهيب	أستاذ محاضر - ب-	مشرفا ومقررا
بوزغاية نهاد	أستاذ محاضر - ب-	مناقشا

الموسم الجامعي: 2025/2024

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا مباركا فيه ن الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، ويعونه ينال التوفيق والسداد، الحمد لله الذي الهمنا الصبر، وامدنا بالقوة والعزم، ووفقنا لاتمام هذا العمل المتواضع، فله الحمد اولا واخرا، ظاهرا اوباطنا .

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى استاذنا المشرف سامعي صهيب الذي لم ييخل في توجيهنا ونصحنا

كما نخص بالشكر اغضاء لجنة المناقشة، كل بسمه وجليل مقامه، على قبولهم مناقشة هذا العمل وعلى وقتهم الثمين وملاحظاتهم القيمة التي نعتر بها .

وختاما، ارفع آكف الدعاء وابسط كلمات الشكر الى صاحبات القلوب الرحيمة، والنفوس الصابرو، الى من سهرن الليالي وربين بالعباء والتضحيات، الى امهاتنا العزيزات، اللاتي لولا دعاؤهن الصادق وقلوبهن الحنينة، ما كنا لنخطوهذه الخطوة ولا نبلغ هذه المرحلة، فلكن منا كل المحبة والوفاء .

والى كل من ساعدنا اوشجعنا ولويكلمة طيبة، فشكرا من القلب ولكم كل الامتنان والتقدير وأسأل الله ان يجزيكم عنا خير الجزاء .

اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنين) التوبة : 108

اله لا يطيب الليل الا بشكره ولا يطيب النهار الا بطاعته ولا تطيب اللحظات الا بذكره الله جل جلاله الى من بلغ الرسالة وادلى الامانة " سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم " انتهت الرحلة ولم تكن الرحلة قصيرة ولم تكن سهلة ولم يكن الحلم قريبا ومهما طالت فستمضي بجلوها ومرها .

وفي اللحظة أكثر فخرا اهدي عملي هذا الى من احمل اسمه بكل افتخار الى من رباني وكافح من اجلي الى أبي الغالي الذي رحل عن دنيانا وترك في قلبي فراغا لا يملأ، رحمك الله يا أبي واسكنك فسيح جناته الى ملاكي في الحياة ومعنى الحب وقرّة عيني واعز ما أملك بسمّة الحياة وسر الوجود الى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي الى التي كانت لي أب وأم في غياب أبي الى امي الغالية حفظها الله واطال الله في عمرها الى من جمعنا معهم بيت واحد وكانوا سند لي، اخوتي الاعزاء " خالد ورمزي " الى ضلعي الثابت الذي لا يميل الى من رزقت بها سندا وملاذي الاول والاخير اختي " سمية " الى احبتي صغار العائلة اولاد اخي " جنى وحسين " الى صغيري وحبيب قلبي ابن اختي " شيث " الى زميلة في هذا العمل اختي رفيقة دربي ابنة عمي " يسرى " الى نفسي التي راهنت على النجاح، أصبري وصابري فلا يزال الطريق طويل. والى استاذنا المشرف، الذي كان نوره هاديا في طريقنا، ودعمه مصدرا لإلهامنا، فله منا كل الشكر و التقدير .

الى نفسي التي راهنت على النجاح، أصبري وصابري فلا يزال الطريق طويل. الى كل اساتذتي الذين كان لهم دور في تعليمي، الى من غرسوا في حب المعرفة ورافقوني في طريقي حتى وصلت الى هذه اللحظة، فلكم مني اصدق الشكر واعمق الامتنان .

آيه رداح

الأهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وما توفيقى الا بالله عليه توكلت واليه أنيب(هود: 88)

بهذه الآبة العظيمة بدأت مسيرتي، موقنة أن الله لا يخذل من أحسن التوكل عليه
وفي لحظة الإنجاز هذه، يقف قلبي قبل قلبي.

أتذكرك يا أبي، رحمك الله، تمنيتك اليوم بجاني، تمنيت ان تمسك بيدي وتحتضن فخرك بي
لكن رغم غيابك المؤلم، فأنت في كل خطوة، في كل نجاح، في كل دمعة فرح.
أن هذا النجاح هو ثمرة من ثمارك التي زرعتها في قلبي منذ الصغر. هذا النجاح هديتي
لروحك الطاهرة.

والى أمي الحبيبة، يامن صبرت وربيت وسهرت، يامن صنعت مني ما انا عليه اليوم، انت البطلة الحقيقية هذا التتويج
هو تاج على رأسك، ودعاؤك كان مفتاح كل باب انفتح لي.
واهدي هذا الإنجاز لإخوتي الأعزاء "موسى ' خليل، رياض، لبنى".
كما أقدم هذا العمل الى زوجي "عبد الحق" شريك الأيام
الى بنت عمي، صديقتي وأختي التي لم تلدها امي، كبرنا مع بعض وتشاركنا الطفولة وكبر الحلم معنا حتى وصلنا لمقاعد
الجامعة كتفا بكتف " اية "
أنتم الروح التي كنت أستمد منها القوة، والضحكة التي خففت عني التعب. هذا النجاح يخصكم كما يخصني.

يسرى رداح

مستخلص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى عينة من الطالبات الجامعيات اللواتي يدرسن بجامعة عباس لغرور - خنشلة - وذلك من خلال التحقق من الفرضيات التالية :

- تفرط الطالبات الجامعيات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي .
- لدى الطالبات الجامعيات مفهوم ايجابي حول صورة الجسد .
- وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة احصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي .

تم اجراء الدراسة وفق المنهج الوصفي، بالاعتماد على عينة قوامها 170 طالبة جامعية منهم 74 بالمائة اقل من 24 سنة و26 بالمائة من 24 سنة فأكثر، من حجم العينة الكلي، تم اجراء الدراسة خلال الفترة الممتدة من الى 31 نوفمبر 2025 إلى 03 جوان 2025، وباستخدام مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي SMA-Q، ومقياس صورة الجسد ل حمزاوي زهية، اسفرت الدراسة على النتائج التالية :

1. تفرط الطالبات الجامعيات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
 2. لدى الطالبات الجامعيات مفهوم ايجابي حول صورة الجسد .
 3. لا توجد علاقة ارتباطيهعكسية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد .
- الكلمات المفتاحية : وسائل التواصل الاجتماعي، صورة الجسد .

Study Abstract:

The present study aimed to explore the relationship between the use of social media and body image among a sample of female university students enrolled at Abbas Laghrour University – Khenchela. This was done by testing the following hypotheses:

Female university students excessively use social media.

Female university students have a positive perception of their body image.

There is a statistically significant inverse correlation between social media use and body image.

The study was conducted using the descriptive method, based on a sample of 170 female university students, of whom 74% were under 24 years old and 26% were 24 years or older. The study was carried out during the period from May 31, 2025, to June 3, 2025, using the Social Media Addiction Questionnaire (SMA-Q) and the Body Image Scale developed by ZahiaHamzaoui.

The study yielded the following results:

1. Female university students excessively use social media.
2. Female university students have a positive perception of their body image.
3. There is no inverse correlation between social media use and body Image.

Keywords: excessive use of social media, body image.

الْفَهْرِس

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
//	شكر وتقدير
//	ملخص باللغة العربية
//	ملخص باللغة الانجليزية
//	الفهرس
//	فهرس الجداول
//	فهرس الاشكال
أ-ب	مقدمة
الفصل الاول : الاطار العام للدراسة	
2	1. الاشكالية
3	2. فرضيات الدراسة
3	3. اهداف الدراسة
4	4. اهمية الدراسة
4	5. تحديد مفاهيم الدراسة وتعريفها اجرائيا
8-5	6. الدراسة السابقة
10-9	7. التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني : وسائل التواصل الاجتماعي	
تمهيد	
13	1. مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي
14	2. خصائص وسائل التواصل الاجتماعي
15	3. وظائف وسائل التواصل الاجتماعي
17	4. فهم دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل ثقافة الشباب والاتصال عبر الانترنت

- 17 5. وسائل التواصل الاجتماعي والتواصل الاسري
- 18 6. تأثير وسائل الاجتماعي على الاطفال
- 19 7. تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية
- 20 8. اثر شبكات التواصل الاجتماعي في المجال الفكري والديني
- 21 9. وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيره على الصحة النفسية
- 22 10. ايجابيات وسلبيات وسائل التواصل الاجتماعي
- 24 11. ادمان مواقع التواصل الاجتماعي
12. خلاصة الفصل
- الفصل الثالث : صورة الجسد
- تمهيد
- 28 1. مفهوم صورة الجسد
- 30 2. اهمية صورة الجسد
- 30 3. انماط رئيسية لصورة الجسد
- 31 4. مكونات وابعاد صورة الجسد
- 32 5. صورة الجسد وانعكاساتها على سلوك الفرد
- 32 6. نظريات صورة الجسد
- 35 7. العوامل المؤثرة في تشكيل وتغيير لتكوين صورة الجسد
- 35 8. العوامل المؤثرة في تشكيل صورة الجسد
- 36 9. وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد

خلاصة الفصل

الفصل الرابع : اجراءات الدراسة الميدانية

42 1. منهج الدراسة

42 2. الدراسة الاستطلاعية

45 3. الخصائص السيكومترية لأدوات القياس

56 4. الدراسة الاساسية

59 5. خطوات تطبيق الدراسة الاساسية

60 6. الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

63 1. عرض وتحليل نتائج الدراسة

70 2. مناقشة نتائج الدراسة

70 1.2. مناقشة نتائج الفرضية الاولى

73 2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية

74 3.2. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

78 3. مناقشة عامة

80 الاقتراحات والتوصيات

82 خاتمة

// قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول
46	جدول رقم (1) : يمثل خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية
48	جدول رقم (2) : يمثل توزيع البنود على ابعاد مقياس صورة الجسد
49	جدول رقم (3) : صدق الاتساق الداخلي لبعء البروز
49	جدول رقم (4) : صدق الاتساق الداخلي لبعء التحمل
50	جدول رقم (5) : صدق الاتساق الداخلي لبعء تعديل المزاج
50	جدول رقم (6) : الاتساق الداخلي لبعء الانتكاس
51	جدول رقم (7) : صدق الاتساق الداخلي لبعء الانسحاب
51	جدول رقم (8) : صدق الاتساق الداخلي لبعء الصراع
52	جدول رقم (9) : صدق الاتساق الداخلي لابعاء مقياس
53	جدول رقم (10) : يمثل صدق الاتساق الداخلي لمقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي
54	جدول رقم (11) : يمثل ثبات درجات مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي باستخدام معامل ألفا كرومباخ
55	جدول رقم (12) : يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعء الصورة الجسدية الجسمية
55	جدول رقم (13) : يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعء الصورة الجسدية الادراكية
56	جدول رقم (14) : يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعء الصورة الجسدية الاجتماعية
57	جدول رقم (15) : يمثل صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس صورة الجسد
-57	الجدول رقم (16) : يمثل صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس صورة الجسد
59-58	
59	جدول رقم (17) : يمثل ثبات درجات مقياس صورة الجسد باستخدام معامل ألفا كرومباخ
60	جدول رقم (18) : توزيع افراد عينة الدراسة حسب السن
61	جدول رقم (19) : توزيع افراد عينة الدراسة حسب التخصص الجامعي
66	جدول رقم (20) : نتائج مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي
67	جدول رقم (21) : تحليل بنود مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي
68	جدول رقم (22) : يمثل نتائج حسب التطبيق المفضل
69-68	جدول رقم (23) : يمثل بيانات العينة حسب المحتوى المفضل
69	جدول رقم (24) : نتائج مقياس صورة الجسد
-69	جدول رقم (25) : تحليل بنود مقياس صورة الجسد
71-70	

72

جدول رقم (26) : يبين كيفية اختبار الفرضية الاولى

72

جدول رقم (27) : يبين كيفية اخبار الفرضية الثانية

73

جدول رقم (28): يبين العلاقة الارتباطية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد

فهرس الأشكال :

الصفحة	الشكل
58	الشكل رقم (1) التمثيل البياني لتوزيع افراد العينة حسب السن
59	الشكل رقم (2) : التمثيل البياني لتوزيع افراد التخصص الجامعي .

مقدمة

مقدمة:

في العصر الحديث، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي من أبرز مظاهر الحياة الرقمية حيث شكلت دوراً أساسياً في وعي الأفراد وسلوكهم خاصة بين فئة الشباب فقد تطورت هذه المنصات إلى فضاءات مؤثرة تنقل المعرفة والتجارب وبناء العلاقات ونشر التفاعل وتسهيل عملية انشاء وتبادل المعلومات والمحتوى بين الأفراد والمجموعات...، كما أنها مواقع تتيح تبادل الصور ومقاطع الفيديو والملفات.

تعد وسائل التواصل الاجتماعي من أبرز الوسائل التي أثرت بشكل عميق في حياة الأفراد، وخاصة فئة الشباب فقد أصبحت منصات التواصل مثل فيسبوك، انستغرام، تيك توك، وسناب شات جزءاً لا يتجزأ من الروتين اليومي للكثيرين، حيث يكرسون معظم أوقاتهم بشكل مفرط، مما يؤدي إلى الإدمان. بل يعتمد إلى الجوانب النفسية، إذ ربط الاستخدام المفرط لها بظهور أعراض مثل القلق، الاكتئاب والعزلة الاجتماعية.

كما تلعب هذه الوسائل دوراً محورياً في تشكيل تصورات الأفراد، خاصة الإناث، عن الجمال والمظهر الجسدي. فالمحتوى الذي يروج لمعايير جمالية مثالية وغير واقعية يسهم في زرع شعور بعدم الرضا عن الذات، ويدفع العديد من الفتيات إلى تقليد المؤثرين في الشكل والسلوك في محاولة لتحقيق صورة مثالية قد تكون بعيدة عن الواقع.

ورغم هذه التأثيرات السلبية، لا يمكن إنكار الجانب الإيجابي لتلك المنصات، حيث تتيح لبعض المستخدمين فرصة الوصول إلى محتوى يعزز تقبل الذات والثقة بالنفس، فهناك حسابات ومبادرات تروج لرسائل إيجابية عن تنوع الجسدي، الصحة النفسية، التغذية، والوعي الديني، مما قد يسهم في تحسين صورة الجسد وتعزيز الرضا الذاتي لدى الفتيات .

وفي هذا السياق، أصبحت صورة الجسد، موضوعاً مهماً في الأوساط النفسية والاجتماعية حيث تعرف صورة الجسد على أنها الطريقة التي يدرك بها الفرد مظهره ومدى رضاه عن نفسه وكما عرفها النموذج المعرفي السلوكي، على أنها مفهوم الرضا وعدم الرضا عن الجسم حيث رؤية الفرد لأهميته مظهره (فوده وخاطر، 2024 . ص. 529)

وبناء على ما سبق جاءت دراساتنا الحالية لتحقيق من العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم لدى الطالبات الجامعيات، وكذلك الكشف عن مدى افراط الطالبات الجامعيات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عن طريق تطبيق مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي SMA-Q والتحقق عن مفهوم صورة الجسم لدى الطالبات الجامعيات باستخدام مقياس صورة الجسم .

وقد أوضحت الطالبتان الباحثتان الأساس النظري الذي تقوم عليه الدراسة الحالية في الفصل المنهجي الذي يضم إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، الفرضيات، اهداف الدراسة وأهميتها، تحديد مفاهيم الدراسة وتعريفها اجرائياً، ويليها عرض الدراسات السابقة التي تعتقد الباحثتان ان لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية، في حين يضم الفصل الثاني متغير وسائل

التواصل الاجتماعي من حيث مفهومها، خصائصها، وظائفها، فهم دورها في تشكيل ثقافة الشباب والاتصال عبر الانترنت، علاقتها بالتواصل الاسري وتأثيرها على الأطفال والعلاقات الزوجية والمجال الفكري والديني لتختتم الباحثان الفصل بإيجابيات وسلبيات وسائل التواصل الاجتماعي وعنصر يتناول ادمان مواقع التواصل الاجتماعي .

اما الفصل الثالث فقد تناول صورة الجسم بداية بتعريفه، أهمية صورة الجسم، أنماطها مكوناته وأبعاده انعكاساته على سلوك الفرد، نظريات صورة الجسم، العوامل المؤثرة في تشكيله، وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم.

اما الفصل التطبيقي فقد ضم فصلين شمل الفصل الرابع إجراءات الدراسة الميدانية الذي تناولنا فيه منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية الدراسة الأساسية، المعايير، أدوات جمع البيانات، حدود الدراسة، خطوات تطبيق الدراسة، لنختتم الجانب الميداني والدراسة ككل بالفصل الخامس وهو عرض ومناقشة نتائج الدراسة وتم التطرق فيه الى عرض وتحليل نتائج الدراسة، مناقشة نتائج الدراسة، مناقشة نتائج الفرضية الاولى والثانية والثالثة، مناقشة عامة، الاقتراحات والتوصيات.

أسباب ودوافع اختيار موضوع الدراسة :

لقد جاء اختيارنا لموضوع: «استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات» انطلاقاً من عدة اعتبارات علمية وواقعية، بل لعل أبرزها الانتشار الواسع لاستخدام هذه الوسائل في أوساط الشباب، وخاصة الطالبات الجامعيات، وتأثيرها المتزايد على مختلف جوانب الحياة النفسية والاجتماعية كما أن صورة الجسد باتت تشكل أحد الاهتمامات الكبرى للفتيات في هذا العصر الرقمي، حيث أصبح التفاعل مع الصور والمقارنات المثالية عبر المنصات الاجتماعية أمراً يومياً، قد يؤثر على نظرة الفتاة لنفسها ويترك آثاراً نفسية متقارنة ولقلة الدراسات المحلية التي تناولت هذا الموضوع بالتحليل العلمي، رأينا من المهم تسليط الضوء عليه، لفهم أبعاده، واستكشاف العلاقة بين الاستخدام المتكرر لتلك الوسائل، وصورة الجسد كما تتشكل في أذهان الطالبات

الفصل الاول:

الاطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

شهد العالم في السنوات الاخيرة ثورة رقمية هائلة وتطور مذهلا في التكنولوجيا حيث جعلت من وسائل التواصل الاجتماعي جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية اين اصبحت هذه الوسائل مصدرا رئيسا للمعلومات والتفاعل الاجتماعي ويستخدم مليارات الاشخاص منصات التواصل الاجتماعي المختلفة كالفيس بوك، والانستغرام، التيك توك، والسناپ شات والتويتير.... وغيرها.

وتعرف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها ادات تستخدم في نشر الاخبار والاراء بشكل مكتوب او مسموع او مرئي متعدد الوسائط، وهي من الوسائل الاعلامية الحديثة في نشر الخبر او المعلومة، (عمر، 2023، ص. 10) وهي ايضا تلك المنصات التي تتيح التفاعل بين الاشخاص او يتبادلون المعلومات والافكار والاخبار في مجالات متعددة كالسياسة والاقتصاد والفن والجمال..... ان المستخدمين الاكثر شيوعا لوسائل التواصل الاجتماعي هم من بين جميع الاعمار والفئة العمرية من المراهقين فما فوق. (Costa & Fornabaiو , 2022 , p. 1).

ولوسائل التواصل الاجتماعي فائدة ومنفعة على مستخدميها كما لديها عواقب وسلبيات حيث تشير الابحاث ان وسائل التواصل الاجتماعي انعكاسات سلبية على الصحة النفسية والعقلية، حيث أن الاستخدام المفرط لهذه المنصات الرقمية قد افرزت العديد من الظواهر النفسية والاجتماعية التي تستحق البحث والدراسة من بين هذه الظواهر هي صورة الجسد وادراك الافراد لمظهرهم، ويقصد بصورة الجسد الصورة الذهنية والعقلية التي يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي او مكوناته الداخلية واعضائه الداخلية. (دراغمة، 2018، ص. 11)

وتؤثر منصات التواصل الاجتماعي على تصورات الافراد عن ذواتهم وصورة من خلال المحتوى المنشور على مستوى تلك الصفحات كصفحات الجمال والفن والتجميل ...، حيث نجد ان هذا المحتوى يتنوع عبر صفحات مختلفة للمشاهير ومؤثرين يروجون له ولديهم الملايين من المتابعين لهم اثر كبير على كل من يتابعهم وبالخصوص المرأة أين نجد في أغلب الاحيان انها هي التي تهتم بهذا المحتوى، فإرتباط المرأة بمفهوم الجمال شائع عبر مختلف العصور والثقافات، حيث ينظر للجمال كعنصر اساسي في تكوين الهوية الانثوية وتعزيز الثقة بالنفس، ان متابعة المرأة لمنصات التواصل التي تنشر المحتوى المرتبط بالجمال واحداث صححات الموضة ومستحضرات التجميل ونصائح العناية بالبشرة والجسم، والترويج لمعايير الجمال المرتبطة بالجسم النحيف والجذاب والمرغوب، يجعل النساء مهوسات بتحسين مظاهرهن ومواكبة معايير الجمال المتجددة & Saleem , (Tufail , Fatima , 2022 , p.90).

فالتفاعل المفرط مع هذا النوع من المحتويات قد يدفع بالنساء إلى مقارنة أنفسهن بعارضات الأزياء، والفنانات، وغيرهن من مروجات منتجات الجمال بصفة خاصة، وهو الأمر الذي قد يدفع بهن إلى تبني سلوكيات غير صحية، في إطار سعيهن إلى الوصول إلى تلك المعايير غير الواقعية في أغلب الأحيان للجمال. (Trajkovic , 2022 , pp.88 89)

وفي هذا الاطار اظهرت بعض الدراسات الحديثة تأثير الفلاتر على الفتيات، حيث تعتمد نسبة منهن على تعديل صورهن قبل نشرها على وسائل التواصل الاجتماعي سعياً لمضاهاة مظهر المشاهير اللواتي يتابعهن فقد اظهرت دراسة اجريت على 200 امرأة ان حوالي 25 بالمائة منهن يستخدمن الفلاتر لإخفاء عيوب البشرة قبل نشر الصورة وترتفع هذه النسبة الى 51 بالمائة بين النساء اللواتي تصل اعمارهم بين 11 و 21 عام يستخدمن تطبيقات لتغيير مظهرهن قبل نشر الصورة على منصات التواصل الاجتماعي كما ان 33 بالمائة من المشاركات في الاستطلاع يقمن بحذف الصور التي لا تحصل على عدد كاف من الاعجابات والتعليقات (عبد الوهاب، 2020)، هذه الممارسات تعكس في الحقيقة تأثير معايير الجمال غير الواقعية التي تروج لها منصات التواصل الاجتماعي على ثقة النساء بأنفسهن ومدى رضاهن عن أجسادهن.

ومما سبق تأتي الدراسة الحالية لاستكشاف العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات من خلال الاجابة عن التساؤلات التالية :

- 1 هل تفرط الطالبات الجامعة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ؟
2. ما طبيعة مفهوم صورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات ؟
3. هل توجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة احصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات؟

2. فرضية الدراسة:

- 1-تفرط الطالبات الجامعيات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- 2-لدى الطالبات الجامعيات مفهوم ايجابي حول صورة الجسد.
- 3-توجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة احصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات.

3. اهداف الدراسة:

- الكشف افراط في استخدام الطالبات الجامعيات لوسائل التواصل الاجتماعي.
- الكشف عن طبيعة مفهوم صورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات.

- الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات.

4. أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة في أنها تتناول ظاهرة من الظواهر المنتشرة بالمجتمع الجزائري، حيث جاءت للتحقق من العلاقة التي تجمع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات، في ظل ندرة الدراسات الجزائرية في حدود علم الطالبتان الباحثتان، اللتان تتوقعان أن تسهم نتائج هذه الدراسة في فهم ظاهرة الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية من خلال مفهوم صورة الجسد لدى الفتيات، كما تأمل الطالبتين في أن تساعد نتائج الدراسة كذلك في توجيه الفتيات للتعامل المناسب والأمن لوسائل التواصل الاجتماعي، ووضع استراتيجيات تهدف إلى تقليل التأثيرات السلبية الناتجة عن وسائل التواصل الاجتماعي على صورة الجسد.

5. تحديد مفاهيم الدراسة وتعريفها إجرائيا:

اولا: وسائل التواصل الاجتماعي:

هي منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه من خلال اجتماعي الكتروني مع اعضاء اخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها او جمعه مع اصدقاء الجامعة والثانوية . (عبد الرحمان، 2016، ص . 330)

هي منصات ومواقع الكترونية يستخدمها الناس لكي يتواصلوا مع بعضهم البعض، مثل فيسبوك، انستغرام، تيك توك، سناب شات حيث تسمح هذه التطبيقات بمشاركة الصور والفيديوهات... وأيضا متابعة الاخبار والمحتويات المفضلة لكل فرد.

وتعتبر وسائل التواصل الاجتماعي جزء كبير من حياة الطلبة الجامعيين وبالأخص الطالبات، لأنها لم تصبح فقط وسيلة للترفيه، بل لها اثر على طريقة نظرهن لأنفسهن ولآخرين، خصوصا من ناحية شكل الجسم والمقارنة مع غيرهم. ترى الباحثتان انه ممكن ان نقيس مدى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من خلال مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي SMA-Q لباحثتين سلامة رقية وبروية امال، الذي يتكون من 19 بند حيث يقيس درجة تعلق الفرد باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي واعتماده عليها .

ثانيا : صورة الجسد:

هي الصورة التي يكونها الشخص في عقله عن جسمه، وتكون موجبة اوسلبية، حقيقة اوغير حقيقة، وهي تتأثر بالعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية .(مصطفى، 2018، ص. 209)

تقصد الباحثان بصورة الجسد في هذه الدراسة الطريقة التي ترى بها الطالبة جسمها وتحكم عليه، سواء من ناحية الشكل، الوزن، والمظهر بشكل عام . وصورة الجسد تتكون من افكار ومشاعر التي تشعر بها الطالبة تجاه جسمها سواء كانت ايجابية او سلبية .

تتأثر صورة الجسم بأشياء كثيرة، مثل التعليقات السلبية او الايجابية من طرف الاخرين أو الصور تراها منشورة على وسائل التواصل الاجتماعي، او حتى المقارنة مع غيرها .

حيث ترى الباحثان انه ممكن ان نتعرف على طبيعة مفهوم صورة الجسد عند الطالبات من خلال مقياس صورة الجسد للباحثة حمزاوي زهية المتكون من 37 بندا الذي يقيس رضا الفرد عن جسده من عدمه .

6. الدراسات السابقة:

يلجأ الباحث في بداية عمله العلمي الى مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بعنوان بحثه، لما لذلك من اهمية في بناء ارضية معرفية متينة ينطلق منها . اذ تتيح له هذه الدراسات التعرف على ما أنجزه الآخرون، واستخلاص الدروس من التحديات التي واجهتهم كما تمكنه من مقارنة النتائج في سياقات اجتماعية مختلفة، او ملاحظة التحولات التي قد تطرأ على الظواهر المدروسة بمرور الزمن .

وبناء على ذلك قامت الباحثان باستعراض مجموعة من الدراسات التي يعتقدن انها ترطبت بمشكلة بحثهن .

1.4 . الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين كل من وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد:

ستعرض الباحثتان الدراسات التي تناولت العلاقة التفاعلية بين متغيرات الدراسة الحالية كما يلي:

❖ دراسة وآن واخرون (2018) Owen et al:

بعنوان : صورة الجسم : استكشاف لافكار ومشاعر مجموعة من المرشدات حول مظهرهن في المملكة المتحدة في جامعة ستافوردشاير .

هدفت هذه الدراسة الى استكشاف افكار ومشاعر مجموعة من الفتيات المراهقات حول صورة أجسادهن وفهم كيف تؤثر العوامل الاجتماعية والإعلامية على تصور الفتيات لأجسامهن بالإضافة الى تقديم رؤية أعمق تساعد في تطوير تدخلات فعالة لتحسين صورة الجسد لدى المراهقات . طبقت الدراسة على عينة 7 فتيات مشاركات، تم استخدام دراسة الحالة والمقابلات الجماعية كطريقة رئيسية لجمع البيانات، وتم استخدام ادوات الدراسة المتمثلة في مقابلات جماعية ودليل اسئلة نصف موجهة، وتوصلت نتائج الدراسة الى ان بعض الفتيات عبرن عن الرضا، وتم اعتبار وسائل الاعلام من اقوى العوامل المؤثرة، خصوصا في خلق معايير غير واقعية للجمال .

❖ دراسة اندرس واخرون (2020)Andress et al:

بعنوان : تأثير الاغلاق الناتج عن كوفيد -19 على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واضطرابات صورة الجسم، وتقدير الذات بين المراهقات والشابات في كلية علم النفس بجامعة برشلونة (اسبانيا) .

هدفت هذه الدراسة الى تحديد تأثير الاغلاق الناتج عن كوفيد- 19 على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واستكشاف العلاقة بين استخدام تلك المواقع وصورة الجسد وتقدير الذات المنخفض .تكونت عينة الدراسة من 2601 امرأة من عمر 14 سنة الى 35 سنة في اسبانيا، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، والادوات التي تم استخدامها هي مقياس عدم الرضا عن الجسم، مقياس تقدير الذات، ومقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس السعي للنحافة . حيث توصلت نتائج الدراسة الى زيادة ملحوظة في استخدام جميع مواقع التواصل الاجتماعي المدروسة خلال فترة الاغلاق، وكذلك زيادة في عدد النساء اللواتي يتابعن حسابات تركز على المظهر على الانستغرام . واسفرت ايضا النتائج على وجود علاقة بين تكرار استخدام انستغرام وعدم الرضا عن الجسم، والسعي للنحافة، وتقدير الذات المنخفض لدى الفئة العمرية 14-24 سنة، والتكرار العلي لاستخدام الانستغرام ومتابعة الحسابات التي تركز على المظهر تنبأت بمستويات اعلى من السعي للنحافة . وفي الاخير وجدوا ان الاغلاق الناتج كوفيد -19 اثر على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مما قد يكون مرتبطا بزيادة السعي للنحافة ومخاطر اضطرابات الاكل بين المراهقات والشابات .

❖ دراسة دارشيا(2022)Darchia Maia:

العنوان:العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن الجسم لدى الشباب في ولاية جورجيا (الولايات المتحدة الامريكية) .

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد علاقة جيل الشباب باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثير هذه العلاقة واستهدفت عينة من الشباب (ذكور واث) وبلغ عدد العينة . وتم استخدام المنهج وصفي تحليلي، وتبنت الدراسة البحثية برنامج SPSS لقياس المتغيرات وتم وصف النتائج باستخدام ارتباطات المؤشرات والإحصاءات الوصفية وارتباطات العينة المقترنة وتحليلات إحصائية للعينة المقترنة وتحليلات اختبارالموثوقة والرسوم البيانية التي توضح العلاقات بين المتغيرات التابعة والمستقلة. أوضحت النتائج ان هناك علاقة ايجابية بين كثرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وارتفاع مستويات عدم الرضا عن الجسم .

❖ دراسة سيدة واخرون (2022) Syeda et al:

بعنوان : علاقة وسائل التواصل الاجتماعي بعدم الرضا عن صورة الجسد بين طلاب الجامعة في باكستان .

هدفت هذه الدراسة الى استكشاف العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن صورة الجسد بين طلاب العينة وتحليل الفروق بين الذكور والإناث في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن صورة الجسد، تكونت عينة الدراسة من 500 طالب جامعي منهم 250 طالبة و250 طالب (ينتمون الى جامعات خاصة وعمامة)، تم الاعتماد في ادوات الدراسة على استبيان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس المواقف الاجتماعية والثقافية تجاهر المظهر، وتم استخدام منهج الوصفي الارتباطي، توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة سلبية كبيرة ذات دلالة احصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن صورة الجسد، بالإضافة الى ان الطلاب الذكور يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل اكبر ويعانون من عدم الرضا أعلى عن صورة الجسد اما الاناث فلديهن رضا ومفهوم ايجابي حول صورة الجسد .

❖ دراسة كرم واخرون (2023) Karam et al:

بعنوان : العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى طلاب الجامعات اللبنانية

هدفت هذه الدراسة الى تقييم العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم لدى طلاب الجامعات في لبنان . تم الحصول على البيانات من 292 طالبا جامعي (متوسط العمر 22 عاما) تم اختيارهم من مناطق لبنانية مختلفة باستخدام اخذ العينات الملائمة، تم استخدام والاستبيان الموزع باللغة الإنجليزية . 6 اقسام، ومقياس بيرغن لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي BCMAS، واستبيان شكل الجسم لمقياس BSNS. وأفادت النتائج الدراسة الحالية الى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على صورة الجسم بين طلاب الجامعات في لبنان، اظهر المشاركون الأصغر سنا ادمانا كبيرا على وسائل التواصل الاجتماعي مقارنة بالمشاركين الأكبر سنا . كما كان ادمان مواقع التواصل الاجتماعي اكثر انتشارا بين الشبابات 80,5 بالمائة منه بين الرجال ..، حيث أظهرت النتائج أن الشباب بين ان الشباب والاناث الأكبر سنا (اكثر من 30 سنة) كانوا اكثر عرضة لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي . ووجود ارتباط كبير بين ادمان وسائل التواصل الاجتماعي والافراط في تناول الطعام العاطفي، والاستجابة للطعام والشعور، وعدم الرضا بصورة الجسد

❖ دراسة جيمس واخرون (2024) James et al:

عنوان : العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وقضايا صورة الجسم بين الشباب في الولايات المتحدة
تهدف هذه الدراسة الى تحليل العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على صورة الجسم لدى الشباب في الولايات المتحدة، وتسليط الضوء على آثار المقارنات الاجتماعية والصور المثالية المنتشرة على المنصات الرقمية . حيث استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على مراجعة الادبيات السابقة والتقارير البحثية، اما بخصوص العينة لم يتم استخدام عينة ميدانية مباشرة، بل تم تحليل نتائج دراسات سابقة أجريت على فئات شبابية مختلفة في الولايات المتحدة . واستخدم لمعالجة هذه الدراسة مراجعة منهجية للدراسات النفسية والاجتماعية والتقارير الحكومية والتقارير البحثية المنشورة، اسفرت نتائج هذه الدراسة الى ان هناك ارتباط قوي بين زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وارتفاع معدلات عدم الرضا عن صورة الجسم، وان الاناث المراهقات اكثر تأثراً بمحتوى الجسم المثالي والتعرض المتكرر للمحتوى المثالي يزيد من القلق والاكتئاب واضطراب الاكل .

❖ دراسة سعداوي واخرون (2024) Saadawi et al :

بعنوان : ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بصورة الجسد لدى تلميذات المراهقات (دراسة ميدانية بثانوية تافنة والعقيد عميروش بعين تموشنت .

تهدف الى الكشف عن العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى المراهقات بثانوية عين الكيحل وحاسي الغلة وايضا الكشف عن مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلميذات الثانويتين ودراسة الفروق في مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلميذات الثانويتين تعزى لمتغير المعدل الدراسي . تم استخدام في هذه الدراسة المنهج الوصفي على 100 من تلميذة تدرس في ولاية عين تموشنت في ثانويتين، استخدمتا الباحثان في هذه الدراسة لجمع البيانات مقياس صورة الجسد لحمزاوي زهية ومقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ل

(Sahin) 2018 . واطهرت نتائج الدراسة بوجود علاقة سلبية ذات دلالة احصائية بين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى تلميذات مرحلة الثانوية، اي انه كلما زاد الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي قل تقدير صورة الجسد . وجود مستوى عال من مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى التلميذات، وجود فروق في مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلميذات مرحلة الثانوي تعزى للمعدل الدراسي .

5. التعليق على الدراسات السابقة:

بالنسبة للدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد، فقد اشتركت الدراسات التي تم عرضها في أنها حاولت البحث واستكشاف العلاقة بين المتغيرين.

وتختلف دراسة وآن واخرون (Owen et al (2018) عن دراستنا الحالية في المنهج المستخدم حيث استخدم دراسة الحالة وعينة 7 فتيات، تناولت الموضوع بطريقة نوعية باستخدام دراسة الحالة ومقابلات جماعية، وسلطت الضوء على تأثير الإعلام في خلق معايير غير واقعية للجمال، وهو ما يفسر جزئياً سبب عدم تحقيق الفرضية الثالثة في دراستنا، إذ أن الطالبة قد تستهلك المحتوى بكثرة، لكن لا تستبطن بالضرورة هذه المعايير، مما يمنحها مفهوماً إيجابياً عن صورة جسدها. وهذا ما اتفقت فيه مع دراستنا الحالية ..

بنسبة لدراسة اندرس واخرون (Andress et al (2020) التي تناولت موضوع تأثير الاغلاق الناتج عن كوفيد 19 على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، واضطرابات صورة الجسم، وتقدير الذات بين المراهقات والشابات. تتفق مع الدراسة الحالية حيث ركزت كليهما على العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد واتفقتا ايضا في المنهج المستخدم (المنهج الوصفي)، لكن اختلفتا في العينة المستخدمة اي ان الدراسة الحالية ركزت على الطالبات الجامعيات قوامها 170 فقط اما الدراسة السابقة اعتمدت على عينة واسعة وكبيرة (2601 امرأة) تتراوح اعمارهن بين 14 الى 35 سنة، مما يمنحها قدرة اكبر على تعميم النتائج. ونجد ايضا اختلاف في ان الدراسة السابقة ركزت على مرحلة زمنية خاصة وهي فترة الاغلاق المرتبط بكوفيد -19 والتي تعد ظرفا استثنائيا، بينما الدراسة الحالية تناولت الموضوع في ظروف طبيعية او عامة. الدراسة السابقة اضافت متغيرات اضافية مثل تقدير الذات والسعي للنحافة وربطت بشكل دقيق بين نوعية الحسابات المتابعة على الانستقرام وتأثيرها على الصورة الذاتية. اما الدراسة الحالية فركزت على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بصورة الجسد، ما يمنحها تركيزا اعمق على كثافة الاستخدام كمؤشر نفسي .

اختلفت دراسة دارشيا (Darchai (2022) مع دراستنا الحالية في انها ركزت على العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن صورة الجسم لدى الشباب، اما دراستنا ركزت على العلاقة بين تلك المنصات وصورة الجسم لدى الطالبات الجامعيات واختلفت ايضا في المنهج المستخدم أي استخدمت المنهج الوصفي التحليلي ووشملت هذه الدراسة فئة الشباب بشكل عام (بين الجنسين)، بينما ركزت دراستنا على الطالبات الجامعيات فقط. واتفقت مع دراستنا فيانها استخدمت نفس البرنامج الاحصائي (SPSS) لتحليل البيانات واختبار الفرضيات .

توصلت دراسة دارشيا الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة احصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن صورة الجسد أي انه كلما زاد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ارتفع مستوى عدم الرضا عن الجسم. هذه النتيجة

اختلفت عن ماتوصلت اليه دراستنا التي لم تثبت عن وجود علاقة عكسية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد، رغم تحقق فرضية الإفراط في الاستخدام .

وبخصوص دراسة سيدة واخرون (Syeda et al (2022) اتفقت مع دراستنا الحالية في انها تبحث عن العلاقة بين نفس المتغيرين، واختلفت في المنهج المستخدم أي استخدموا المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها 500 طالب جامعي من كلا الجنسين بخلاف دراستنا الحالية التي اعتمدت على المنهج الوصفي وعينة اقل، وخصصتها لفئة الطالبات الجامعيات فقط

أبرزت نتائج هذه الدراسة علاقة ايجابية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن صورة الجسد، وبيّنت أن الذكور هم الأكثر استخداماً وتأثراً سلبياً مقارنة بالإناث، وهو ما يختلف مع نتائج دراستنا وتقاطعتا في وجود صورة إيجابية للجسد لديهن رغم الاستخدام المكثف لمواقع التواصل.

وبالنسبة لدراسة كرم واخرون Karam et al (2023) اتفقت مع دراستنا من حيث فئة الطلبة الجامعيين واستخدام مقاييس مقننة، وأظهرت نتائجها علاقة سلبية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد، كما لاحظت تبايناً بين الذكور والإناث في مستوى الاستخدام والرضا عن صورة الجسد، بينما أظهرت دراستنا أن لدى الطالبات الجامعيات مفهوماً إيجابياً عن صورة الجسد، رغم الإفراط في استخدام مواقع التواصل. وأظهرت ايضا دراستنا عدم وجود علاقى سلبية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد .

في حين دراسة جيمس واخرون (James et al (2024)، قد اختلفا في المنهج المستعمل حيث استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي، واتفقتا مع دراستنا الحالية فقط في متغير واحد وهو وسائل التواصل الاجتماعي، واختلفتا في المتغير الثاني حيث تناولتا متغير عدم الرضا عن الجسم فقطاما الدراسة الحالية فتناولت متغير صورة الجسد .

وتقاطعت دراسة سعداوي واخرون (Saadawi et al (2024) مع دراستنا من حيث الفئة المستهدفة (الإناث)، والمنهج الوصفي والأدوات المستخدمة، ووجدت علاقة سلبية بين الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد، وهو ما يتفق مع الفرضية الثالثة في دراستنا، إلا أن النتائج لم تؤكد هذه العلاقة. كما ركزت دراستهم على متغير المعدل الدراسي كعامل فارق، وهو ما لم تتناوله دراستنا.

بناء على العرض السابق نجد الكثير من نقاط التقاطع والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، سواء تعلق الامر بالعينة التي شملتها الدراسة وهن الطالبات الجامعيات، المنهج (الوصفي)، ادوات القياس، واخيرا الاهداف التي حددتها الباحثتان في الدراسة الحالية، وتجذر الاشارة الى نقص دراسات التي تناولت موضوع دراستنا في البيئة الجزئية والعربية مقارنة بالدراسات الاجنبية التي تم عرضها.

الفصل الثاني: وسائل التواصل الاجتماعي

تمهيد

- 1_ مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي
- 2_ خصائص وسائل التواصل الاجتماعي
- 3_ وظائف وسائل التواصل الاجتماعي
- 4_ فهم دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل ثقافة الشباب والاتصال عبر الانترنت
- 5_ وسائل التواصل الاجتماعي والتواصل الاسري
- 6_ تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الأطفال
- 7_ تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية
- 8_ أثر شبكات التواصل الاجتماعي في المجال الفكري والديني
- 9- وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الصحة النفسية
- 10_ ايجابيات و سلبيات وسائل التواصل الاجتماعي
- 11- ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

خلاصة

تمهيد

تُعتبر وسائل التواصل الاجتماعي من أبرز الظواهر التي شهدتها العالم في العقدين الأخيرين، حيث أحدثت ثورة في طريقة تواصل الأفراد وتبادل المعلومات. تشمل هذه الوسائل مجموعة متنوعة من المنصات مثل فيسبوك، تويتر، إنستغرام، تيك توك.

تتيح وسائل التواصل الاجتماعي للأشخاص إمكانية التواصل الفوري مع الآخرين بغض النظر عن المسافات الجغرافية. كما توفر بيئة غنية للمشاركة والتفاعل، مما يساهم في بناء مجتمعات افتراضية تجمع بين الأفراد ذوي الاهتمامات المشتركة.

علاوة على ذلك، أصبحت هذه الوسائل أداة قوية للتسويق والإعلان، حيث يمكن للشركات الوصول إلى جمهور واسع وتحقيق تفاعل مباشر مع العملاء. ومع ذلك، فإن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يأتي مع تحديات مثل انتشار المعلومات المضللة وتأثيرها على الصحة النفسية للأفراد.

بشكل عام، تمثل وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية الحديثة، حيث تلعب دوراً محورياً في تشكيل الآراء والثقافات وتعزيز الحوار بين الأفراد والمجتمعات. مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى مفهوم وخصائص ووظائف وسائل التواصل الاجتماعي، إضافة الى فهم دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل ثقافة الشباب والاتصال عبر الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الاسرة وأخيرا إيجابيات وسلبيات وسائل التواصل الاجتماعي .

1_ مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي

يعود مصطلح وسائل التواصل الاجتماعي الى سنة 1995الهدف منه مساعدة الأصدقاء والزملاء الذين جمعتهم الدراسة مراحل حياتية معينة وفرقتهم ظروف الحياة في أماكن متباعدة .(محمد امين،2020،ص. 416)

و يمكن قياس اثر ومكانة شبكات التواصل الاجتماعي بالمدة التي يقضيها المستخدم في تصفح الشبكات الاجتماعية وبنوعية المعلومات المتصفح ونشرها وتبادلها ثم بنوع الوظيفة التي يستخدم من اجلها الموقع التواصلية.(عبو،2020،ص. 283)

وهي المواقع التي تسمح بإنشاء صفحات خاصة بالأشخاص والتواصل مع أصدقائهم ومعارفهم، مثل موقع "ماي سبيس"، "فيس بوك".(المقدادي،2013، ص. 24)

تكتسب مواقع التواصل الاجتماعي شعبية متزايدة في جميع أنحاء العالم، أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي أكثر مواقع الويب التي يصل إليها المستخدمون في كل البلدان المتقدمة والنامية. (saud samman . 1996.p54)

تحمل مواقع التواصل الاجتماعي فكرا جديدا وأهدافا جديدة تضيف لأهداف ووظائف وسائل الإعلام التقليدي الكثير، فتقدم هذه المواقع للمشاركين بها، إمكانية التفاعل والتواصل الاجتماعي، وإمكانية التعاون والتشارك في تبادل المعلومات، والآراء والاتجاهات، بما يعكس فكر الإعلام الاجتماعي الجديد التي تحاول هذه المواقع تحقيقه، والذي يجمع بين أهداف ووظائف الإعلام التقليدي، ووظائف وأهداف الإعلام الجديد.

مواقع التواصل الاجتماعي هي شبكات اجتماعية علي الانترنت يتواصل من خلالها ملايين الأفراد الذين تجمعهم اهتمامات وتخصصات معينة مواقع التواصل الاجتماعي هي مواقع الكترونية اجتماعية علي الانترنت والركيزة الأساسية للإعلام الجديد أو البديل، التي تتيح للأفراد أو الجماعات التواصل فيما بينهم عبر الفضاء الافتراضي وتتيح هذه الشبكات الى ما سبق ذكره :

مشاركة الملفات والصور، ارسال الرسائل، اجراء المحادثات المباشرة، انشاء المدونات، تبادل مقاطع الفيديو(الساعي،2020،ص.158-157) وتعرف أيضا بأنها : شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاءون وفي أي مكان من العالم، ظهرت علي شبكة الانترنت منذ سنوات وتمكنهم أيضا من التواصل المرئي والصوتي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانيات التي توصلت العلاقة الاجتماعية بينهم(الدليمي،2011، ص. 173)

2_ خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

خصائص مواقع التواصل الاجتماعي: تتمتع مواقع التواصل الاجتماعي بالعديد من الخصائص والمميزات نذكر منها ما

يلي:

العالمية وذلك من خلال الغاء الحدود الزمنية والمكانية حيث تواصل ابناء الشرق مع أبناء الغرب دون قيود.

التفاعلية حيث يتبادل القائم بالاتصال والمتلقي الأدوار ويطلق على القائمين بالاتصال لفظ مشاركين بدلاً من

كمصادر وتكون ممارسة الامتثال مع المتلقي ثنائية الاتجاه وتبادلية.

التفتيت: تعنى تعدد الرسائل الاتصالية التي يمكن الاختيار من بينها لتلائم الافراد او الجماعات الصغيرة المتجانسة

بدلاً من توحيد الرسائل لتلائم الجماهير العريضة وتعني ايضاً درجة تحكم في نظام الاتصال بحيث تصل الرسالة

مباشرة من منتج الرسالة الى مستهلكها..

قابلية التحويل: هي قدرة وسائل الاتصال على نقل المعلومات من وسيط الى اخر كالتقنيات التي يمكنها تحويل

الرسالة المسموعة الى رسالة مطبوعة وبالعكس .

قابلية التوصيل: تعنى إمكانية دمج الأجهزة ذات النظم المختلفة بغض النظر عن الشركة الصانعة..

التشاركية: وتسمح له هذه المواقع بمشاركة تلك المنشورات والتعليق عليها وابداء الإعجاب بها، بحيث بمقدور هذا

العضو الذي قام بالنشر مشاهدة ردود الآخرين ومدى تفاعلهم والرد عليهم مباشرة، وقد يحدث ذلك التفاعل في

استمرار العضوي التواصل ومشاركة المضامين مع الآخرين. (فخري، واخرون، 2023، ص. 423)

تكمن أهمية مواقع التواصل الاجتماعي في المجال واسعا أمام الانسان للتعبير عن نفسه ومشاركة مشاعره وأفكاره

مع الآخرين، وخاصة وان هناك حقيقة علمية وهي أن الانسان اجتماعي بطبعه وبفطرته يتواصل مع الآخرين، ولا يمكن له

أن يعيش في عزلة عن أخيه الإنسان، وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن الانسان لا يستطيع إشباع جميع حاجاته

البيولوجية والنفسية دون التواصل مع الآخرين فحاجاته هذه تفرض عليه العيش مع الآخرين لإشباع هذه الحاجات أما

الاحتياجات الاجتماعية فلا يمكن أن تقوم أساساً دون تواصل إنساني مع المحيط الاجتماعي، ولذلك فالإنسان كائن

اجتماعي بطبيعته لا يمكن أن يعيش بمفرده إذا نجد لهذه المواقع خصائص محددة منها :

شاملة: حيث تلغي الحواجز الجغرافية والمكانية، تلغي من خلالها الحدود الدولية، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل

مع الفرد في الغرب، من خلال الشبكة بكل سهولة.

التفاعلية: فالفرد فيها كما أن مستقل وقارئ فهو مرسل وكاتب ومشارك فهي تلغي السلبية المقيتة في الإعلام القديم

التلفاز والصحف الورقية وتعطي حيزا للمشاركة الفعالة من المشاهد والقارئ تعدد الاستعمالات :مواقع التواصل سهلة ومرنة ويمكن استخدامها من قبل الطلاب في التعليم، والعالم لبث علمه وتعليم الناس، والكاتب للتواصل مع القراء، وإفراد المجتمع للتواصل هكذا.

__سهولة الاستخدام : فالشبكات الاجتماعية تستخدم بالإضافة للحروف وبساطة اللغة، تستخدم الرموز والصور التي تسهل للمستخدم نقل فكرته والتفاعل مع الآخرين .

__اقتصادية في الجهد والوقت والمال في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل قال يستطيع امتلاك حيز علي الشبكة التواصل الاجتماعي، وليس ذلك حكرا علي أصحاب الأموال ، أوحكرا علي جماعة دون أخرى (بن ابراهيم الشاعر، 2015، ص. 67)

__إرسال الرسائل :تتيح هذه الخاصية إمكانية إرسال رسائل مباشرة الشخص سواء كان في قائمة الأصدقاء أولم يكن. المحادثة : حيث تتميز مواقع التواصل الاجتماعي عن التقليدية من خلال إتاحتها للمحادثة في اتجاهين أي المشاركة والتفاعل مع الحدث أوالمعلومة المعروضة .

__المشاركة : وسائل المواقع الاجتماعية تشجع المساهمات وردود الفعل من الأشخاص المهتمين، حيث أنها تلغي الخط الفاصل بين وسائل الإعلام التقليدية والجمهور .

__الأصدقاء،العلاقات :هم بمثابة الأشخاص الذي يتعرف عليهم الشخص لغرض معين حيث تطلق المواقع الاجتماعية الخاصة بالمحترفين مسمي "اتصال "او"علاقة "علي الشخص المضاف للقائمة.

__ألبومات الصور :تتيح الشبكات الاجتماعية لمستخدميها إنشاء عدد لا نهائي من الألبومات ورفع مئات الصور عليها، وإتاحة مشاركة هذه الصور مع الأصدقاء للاطلاع والتعليق عليها.

__الترايط : تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة بعضها مع البعض وذلك عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع والتي تربطك بمواقع أخرى للتواصل الاجتماعي أيضا مثل خبر ما علي مدونة فيعجبك فترسلك الي معارفك . (بوزيدي، 2015، ص. 78-79)

3_وظائف مواقع التواصل الاجتماعي

ومن بين الوظائف الأساسية للشبكات الاجتماعية إنها تمكن الأفراد وبشكل عملي من اكتشاف اهتماماتهم، والبحث عن حلول لمشكلاتهم مع أشخاص آخرين، مشاهين لهم أو مروا بالتجربة، فيقدموا خبرتهم وتجاربهم لهؤلاء الأشخاص، وإمكانية إرسال الرسائل الالكترونية عبر الشبكات الاجتماعية، وتقديم المعلومات كاملة وفورية عن القضية التي تم الشبكة الاجتماعية وتسهيل عملية متابعة ما ينشر أويث في وسائل الإعلام أوعلي المواقع الالكترونية عن القضية وتوفير المعلومات للإعلاميين عن الكثير من القضايا التي تطرحها، ومساعدة القائمين علي أمر هذه الشبكات في تجنيد المتطوعين للمشاركة في القضايا

والفعاليات السياسية التي تهتم بها، وجمع التبرعات والحصول علي الدعم المالي من المواطنين وامكانية التعارف علي أشخاص يقدمون المساعدة في الحياة العامة، واكتساب المعارف الجدد والمتنوعين، كما يمكن اعتبارها منبرا جديدا للتعبير عن الذات. وتدعم مواقع الشبكات الاجتماعية وتطبيقاتها مجموعة متنوعة من الاحتياجات الاتصالية والمعلوماتية. وتحدث الاتصالات بها بعدد من الطرق لإشباع الاحتياج لتبادل المعلومات وتحدث الاتصالات من خلال الربط بين الحسابات الالكترونية سواء كانت أفراد أو منظمات أو وكالات، وهذا الربط بين الحسابات الالكترونية هو الذي يخلق ما يسمى الشبكة الاجتماعية.

والعلاقات بين تلك الحسابات يمكن أن يكون من فرد لمجموعة بمعنى أن الفرد يرسل المعلومات لمجموعة في نفس الوقت، ويمكن أن تكون من مجموعة لفرد، بمعنى أن المجموعة من الأفراد يمكن أن يوجهوا معلومات لفرد واحد أو أن تكون منظمة لترسل معلومات الي مجموعة من الأفراد في وقت واحد والتي قد تأخذ شكل تغريدة أو البريد الالكتروني والمدونة وتساعد تلك الشبكات علي تطوير علاقات تتجاوز عقبات الحدود الجغرافية والسياسية والاجتماعية والثقافية والعرقية، وتؤثر تلك الشبكات علي التفاعلات الاجتماعية بين الأفراد والمجتمعات سواء المحلية أو العالمية، وهناك المئات من الشبكات الاجتماعية الالكترونية العالمية أن لم يكن هناك الآلاف منها والتي تقدم مجموعة واسعة من الاهتمامات والأنشطة والممارسات وهذه الشبكات تتنوع من حيث المعلومات والأدوات الاتصالية مثل الاتصال عبر الهواتف المحمولة والمدونات ومشاركة الصور والفيديوهات. (حجازي، 2022، ص.78)

كما لي مواقع التواصل الاجتماعي غايات واهداف نذكر منها:

- _ غايات دينية وأخلاقية : تتضح من خلال الدعوة الي الله وتبادل النصيحة والمواد الدينية المسموعة والمكتوبة والمرئية
 - _ غايات تجارية: وتتضح هذه الغايات من خلال الدعاية والاعلان والتسويق والترويج
 - _ غايات سياسية: وتتضح هذه الغايات من خلال الدعاية والتحرير
 - _ غايات تعليمية: وتتضح هذه الغايات من خلال تبادل المعلومات والخبرات وتبادل الأخبار والأفكار والمواد التعليمية
 - _ غايات ترفيهية: وهذه الغايات تتضح من خلال تبادل الصور والمقاطع المصورة وما إلي ذلك . غايات أدبية: وتتضح هذه الغايات من خلال تبادل الكتابات الأدبية وتبادل الاراء حولها.
 - _ غايات عاطفية : من خلال تلك المواقع تنشأ علاقات عاطفية قد تنتهي بالزواج في الواقع
- (الناصر، 2019، ص.258)

4_ فهم دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل ثقافة الشباب والاتصال عبر الانترنت

بعد فهم دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل ثقافة الشباب والتواصل عبر الإنترنت أمراً بالغ الأهمية في العصر الرقمي اليوم أصبحت منصات وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياة الشباب، مما يؤثر على سلوكهم ومواقفهم وعلاقاتهم الشخصية. توفر هذه المنصات مساحات للتعبير عن الذات واستكشاف الهوية والتنشئة الاجتماعية بين الأقران. إنها توفر إحساساً بالانتماء والمجتمع للشباب الذين قد يشعرون بالعزلة أو التهميش خارج الإنترنت. علاوة على ذلك، غيرت وسائل التواصل الاجتماعي طريقة تواصل الشباب مع بعضهم البعض. لقد أحدثت ثورة في أنماط التفاعل التقليدية من خلال إدخال أشكال جديدة من اللغة، مثل الرموز التعبيرية والاختصارات تعمل وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً على تسهيل الاتصال الفوري عبر الحدود الجغرافية، مما يسمح للشباب بالتواصل مع الآخرين على مستوى العالم، ومع ذلك، من المهم إدراك أن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على ثقافة الشباب وتواصلهم لا يخلو من التحديات.

(سلمان، 2023، ص. 20)

5_ مواقع التواصل الاجتماعي والتواصل الاسري

قسم علاقة المستخدمين ببقية أفراد الأسرة في ظل استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي (الآباء . الأزواج . والأبناء) هي محاولة لتفحص موقع الأزواج (الشريك من استخدام شريكته لحسابات وموقفه من استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي) خاصة الفاييسبوك وكذلك رصد لوضعية وواقع الإتصال الأسري في ظل إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي. _تتولي الأمهات المذاكرة لأبنائهن في فترات محددة وبشكل منتظم خاصة عندما تكون هناك واجبات وفروض منزلية _أصبح الحوار بنسبة ضئيلة في الأسرة حتي أن الآباء ينسون في كثير من الأحيان سؤال أبنائهم عن يومياتهم في المدرسة . وسلوكهم داخل القسم ومدى فهمهم واستيعابهم للدروس وحجتهم عدم امتلاك متسع للوقت _يحاول الآباء كثيراً من الأحيان التخلص من إزعاج أبنائهم بمنحهم وقتاً لممارسة الألعاب الالكترونية ومشاهدة البرامج التلفزيونية رغم ضبط الامهات أولادهم يشاهدون برامج مشبعة بقيم غريبة دخيلة وصل في بعض الأحيان الي وضعيات غير لائقة يصعب تبريرها وشرحها.

كل محاولات الامهات لجعل مواقع التواصل الاجتماعي " اليوتيوب مفيدة بالنسبة للطفل في جانبها التعليمي باذن بالفشل " لأن الطفل يبحث عن الجانب الإمتاعي الترفيهي لهذه المواقع.

تفتخر المبحوثة بأنها امرأة عصرية وتعتبر مواقع التواصل الاجتماعي مرآة علمية لوضعيتها خاصة عبر الصفات الانسانية لإبراز الموروث الثقافي في المنطقة ونشره والمحافظة عليه.

لا تجد الأمهات أي مشكل في اقتناء لوحات الكترونية لأبنائهن للتسلية " الألعاب الالكترونية" بل تعتبرها وسيلة لمكافحة والمحاكاة الاجتماعية والتفاخر.

علي الأسرة الجزائرية وبالخصوص المرأة الجزائرية أن نعيد النظر في أدوارها ووظائفها الاجتماعية خاصة اتجاه أبنائها وتحرر من عقد التوقع داخل سياق إجتماعي مادي متسارع قد يكلفها تفكك أسري مستقبل الابناء

علي الأسرة الجزائرية أن نعيد إحياء أنماط تقليدية من التنشئة الإجتماعية للفرد كاعتماد الكتاتيب والمدارس القرآنية في اول مراحل الطفل التعليمية والتربوية

تفعيل آليات الرقابة الأسرية علي استخدام الأفراد بالخصوص " المراهقين " لمواقع التواصل الاجتماعي وتقنيته بأوقات وفترات محددة(ذهبية،2021،ص.282-284)

6_ تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الأطفال

نظرا لأن الانترنت هوجزء أساسي من حياتنا الإجتماعية وحياة العائلة بأسرها فالأطفال ينشئون في بيئة الانترنت المحيطة بهم في كل مكان، ويشغل استخدامها جزءا كبيرا من حياتهم وأنشطتهم المعتادة. خاصة مع توافر الشبكة في الأجهزة الالكترونية الصغيرة المحمولة معهم في كل الأحيان، ويمتلك جيل اليوم من الأطفال مهارات متقدمة في استخدام الانترنت بدرجة تفوق الآباء والأمهات في معظم الأحيان ما قد يثير المخاوف حول استخدام هذه التقنية من قبل الأطفال.

وأجريت العديد من الدراسات لتحديد مدي فائدة الانترنت للأطفال ومدي الضرر المترتب علي استخدامها، ولكن لم تتوصل هذه الدراسات لنتيجة حاسمة عما إذا كانت فائدة الانترنت للأطفال ومدي الضرر المترتب علي استخدامها ولكن لم تتوصل هذه الدراسات لنتيجة حاسمة عما إذا كانت فائدة الانترنت تفوق ضررها أم العكس وهناك الكثير من الفوائد الايجابية والتعليمية والاجتماعية للأطفال. وفي ما يلي أهم الآثار الايجابية والسلبية لاستخدام الأطفال للإنترنت

الآثار الايجابية :

- القدرة علي البحث عن المعلومات التي تساعد الطفل علي إتمام الواجبات المدرسي التعرف علي الثقافة الأخرى
- إشباع هواياتهم الخاصة
- التواصل مع الأصدقاء
- يمكن الاطلاع علي مجموعة واسعة من وسائل الترفيه بما في ذلك العاب الفيديووالأفلام والرسائل الفورية وغيرها من خلال شبكة الانترنت.

الآثار السلبية :

- يؤثر الانترنت علي علاقات الطفل الاجتماعية والأسرية، حيث يقضي الطفل ساعات طويلة علي الانترنت يوميا، ما يجعله ينفصل عن الآخرين، وعدم مشاركة الأسرة في الحوار الذي هو جزء مهم في حياتنا الأسرية
- زيادة احتمالية إدمان الانترنت نتيجة لقضاء ساعات طويلة في استخدامه

(جنيدي،2018،ص.41)

7_ تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية

إن إدمان أفراد الأسرة علي شبكات التواصل الاجتماعي واستخدامها بشكل مفرط جعل تأثيرها السلبي يزداد يوميا بعد يوم خصوصا علي صعيد العلاقة بين الزوجين، فقد أضحت هذه المواقع جزءا مهما في هذه العلاقة . فنجد كل واحد منها يمتلك حساب خاص علي مواقع التواصل الاجتماعي التي في غالب الأحيان تتسبب في العديد المشاكل الزوجية . مما يولد حالة عدم الرضي في هذه العلاقة وتهدر فرصة التغيير وإبداء المشاعر الطبيعية فيها

لقد أثارت مواقع التواصل الاجتماعي جدلا كبيرا في المجتمعات الغربية لما لها من أثار سلبية علي الأسرة أوبالأحري بفعل الاستخدام السلبي لها، إذ أصبحت من أسهل وأبسط الوسائل المستخدمة استخداما للخيانة الزوجية مثلا اولممارسة الفاحشة اولمشاهدة الأفلام غير الأخلاقية ناهيك عن توليد المشاعر السلبية لدي الأزواج كالفيرة المفرطة والشك وغيرها . وهذا ما أكدته العديد من الدراسات حيث خلصت إحدي الأبحاث التي نشرت في مجلة *cyber psychology & behavior* أن هناك علاقة كبيرة بين مدة استخدام الفيسبوك ومشاعر الغيرة التي تنشأ في العلاقات الزوجية . حيث أن الشبكات الاجتماعية قد تخلق حلقات من ردود الفعل السلبية.

أما في المجتمعات الغربية فلا يختلف الوضع كثيرا عن الضفة الأخرى حيث أن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي مسؤول بشكل مباشر عن العديد من حالات الطلاق التي تكون في الغالب الأحيان بسبب عدم رضي المرأة عن طريق تعامل الزوج معها بعد تطلعها للوصول إلي نفس الحياة الموجودة في العالم الافتراضي أوبسبب الكشف عن خيانة أحد الزوجين بواسطة العلاقات الافتراضية المشبوهة.

في نفس السياق توصلت دراسة أخرى حول أثر وسائل التواصل الاجتماعي علي طبيعة العلاقة الزوجية الي وجود دور هام ومعنوي لمواقع التواصل الاجتماعي في حدوث المشكلات الزوجية وخلصت أيضا الي أن الاستخدام بالمسؤولية والالتزان للإبقاء علي الايجابية في العلاقة الزوجية. يبدو أن آثار شبكات التواصل الاجتماعي تظهر مخاطرها علي العلاقة الزوجية بفعل الاستخدام اللاعقلاني لشبكات التواصل الاجتماعي من طرف الزوجين فتتولد المشاعر السلبية بينهما مما يؤدي بشكل حتمي الي الخلافات الزوجية التي بدورها تتسبب في الطلاق والتفكك الأسري(احمد وعبد القادر،2022،ص.81-

8_ اثر شبكات التواصل الاجتماعي في المجال الفكري والديني

إن شبكات التواصل الاجتماعي آثار ايجابية علي الطلبة من خلال نشر مقاطع فيديو الدعوية التي تبين الدين الإسلامي وتشرحه وتوضحه بالإضافة إلي البطاقات الدعوية التي يتم نشرها وتناولها بين الكثير من الطلبة وهناك مواقع إسلامية هدفها نشر الدين وبيانه بأسلوب علمي بعيدا عن النزعات التطرفية وبلغات عديدة . كما إن هناك انتشار لحسابات علماء مسلمين للرد علي تساؤلات المستخدمين واستفساراتهم الفكرية والدينية والدينية من الناحية الشرعية وتتضمن هذه الحسابات تسجيلات صوتية لمحاضرات علمية دينية تخص كل ما يتعلق بالإسلام وتتضمن كذلك الاستماع للقران الكريم وشرح السنة النبوية ويساهم موقع You Tube بنشر المحاضرات والمقاطع السمعية والبصرية من خطب ومحاضرات بشكل يستطيع المستخدم لشبكات التواصل الاستفادة منه في أي وقت مناسب له وبتقنية عالية وساهمت حسابات بعض المتطوعين جزاهم الله خيرا في دعوة غير المسلمين التعرف علي الإسلام بأسلوب الموعظة الحسنة وتوضيح مقاصد سامية.

فالسريعة التي تنشر وتنتشر فيها المعلومة لم تسبق من قبل وخاصة إن الذين يقومون علي تشويه الإسلام يحملون من الحقد مالا يوصف ويمتلكون المال والسلطة والتقنية للسيطرة علي هذه الشبكات، بل لا يكتفون بمهاجمة الدين بل يدمرون الأخلاق بالإباحية بكافة أشكالها وأصدقائها ويلعبون في ملعب غرائز الشباب وشهواتهم بأساليب جذابة مغرية، منطلقين من أبحاث بخصوص هذه المرحلة العمرية وما يناسبها من أساليب الإغراء بالإضافة إلي جرائم الابتزاز من خلال حصول المبتز علي الصور والبيانات الشخصية والتسجيلات الصوتية للردشات مع ضحية الابتزاز، لإجبار الفتاة علي الخلو عبر الدخول في علاقات غير شرعية يرفضها الدين والمجتمع.

ومن أهم الآثار الفكرية الدينية لشبكات التواصل الاجتماعي السقوط ألقيمي، وإثارة الشبهات نحو الإسلام، وتعليم الكذب والخداع، والتقصير في الواجبات الفكرية الدينية وأداء العبادات الادعاء بمصادرة الإسلام الحرية الفردية، التأثير علي الحياة والاحتشام، وتشجيع العدوانية وانتشار الجريمة والتهجم علي العادات والتقاليد المستنبطة من تعاليم الدين.

وقد رافق الانفتاح الواسع علي شبكات التواصل الاجتماعي مظاهر سلوكية عند بعض الطلبة ذات دلالات لا تنتمي للأصول التي يقوم عليها المجتمع وهذه المظاهر السلوكية لا تقتصر علي المظاهر الخارجية كالزني وقصات الشعر وغيرها إنما أوشكت تهدد طرق وأنماط التفكير عند الطلبة وتمس العقيدة الفكرية الدينية التي تعتبر أعظم أصول قيام المجتمع الإسلامي من تلك المظاهر السلوكية بروز صفحات علي شبكات التواصل الاجتماعي لأشخاص لا دينيين " ملحدين " ولا نقف سلوكياتهم عند شبكات التواصل الاجتماعي بل تتجاوز الحد بتشكيل منظمات وخلايا تعمل وفق أجندة ممنهجة ومدرسة علي أرض الواقع

(علي خطيب، 2017، ص. 18-20)

9_ وسائل التواصل وتأثيره على الصحة النفسية

وعلى الرغم مما ساهمت به شبكات التواصل الاجتماعي في تحقيق رغبات وأحلام العديد من الشباب فهي تخلق لهم عالماً افتراضياً يسجلون عبره كل تفاصيل حياتهم، إلا أنه قد ترتب على استخدامها أو الإفراط في استخدامها نتائج سلبية قد تؤثر على صحة الفرد الجسمية والعقلية والنفسية مثلها مثل العديد من الوسائل والأجهزة العلمية والتكنولوجية في الحياة المعاصرة. فالإسراف في الوقت على تلك المواقع يؤدي إلى الإدمان وإلى الانفصال التام عن العالم الخارجي مع مرور الوقت. بالإضافة إلى إهمال التواصل الواقعي مع المقربين كالأهل والأصدقاء الأمر الذي يصيب مد من تلك المواقع بحالة من الانطواء فضلاً عن الأمراض العضوية حيث بينت دراسة للباحثة الأمريكية "سورتنز" أن إفراط الشباب وقضائهم فترات زمنية طويلة في تواجدهم على الموقع، يحرمهم من فرصة الكشف عن ذاتهم، تلك الخاصية التي يجب أن تنمو وتتكامل في مرحلة الشباب للمساهمة في بناء شخصيتهم بشكل متكامل، والشعور بالألم النفسي وتمهد الطريق للإصابة الفرد (الشباب) بالأمراض النفسية .

فمواقع التواصل الاجتماعي مثلها مثل أي هواية، يبدأ رواده في قضاء وقت كبير عليه ما يؤدي إلى إدمانه، لأن الوقت الذي يقضيه الشباب في هذا الفضاء بحثاً عما يهمه يعد شكلاً من أشكال الموازنة بين شيئين متناقضين أو صراعين متناقضين هما الرغبة في شيء ما والخوف من شيء آخر كلاهما يريدان الشخص مما يجعل الإفراط في استخدام هذه المواقع يشكل إدماناً، وهو "اضطراب نفسي يركز حول التعلق (التبعية) الأصدقاء الأتريتي والتفاعل عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمدمنون على مواقع التواصل الاجتماعي غير قادرين على التخلي على الدخول والمشاركة في هذه المواقع." وهذا ما أكدته دراسة جانج وزملاؤه (2008) التي هدفت إلى التعرف على المتغيرات المرتبطة بإدمان الإنترنت بين المراهقين الكوريين، وفحص العلاقة بين إدمان الإنترنت والإصابة بالأعراض والاضطرابات النفسية من جهة أخرى، خلصت النتائج إلى أن مدمني ومدمنات الإنترنت يعانون من أعراض واضطرابات نفسية عديدة مثل الأعراض الاكتئابية وأعراض الوسواس القهري والسلوك الانسحابي.

حيث عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي الاضطرابات النفسية، بأنها متلازمة سلوكية أو نفسية ذات دلالة إكلينيكية ترتبط سواء بأعراض مؤلمة أو بقصور في واحد أو أكثر من المجالات الهامة في الحياة (dsm0626) كما أجرى "هافمان" (عضو في جامعة شيكاغو) دراسة على كان مبدؤها أن كل شخص يسجل رغبة في التدخين والشرب، إقامة علاقات جنسية، التواصل بالفيديو أو تويتر، تشكل إدماناً توصل إلى أن الإدمان على الشبكات الاجتماعية هو أقوى أنواع

الإدمان. ويضيف بأنه من الصعب جدا مقاومة الرغبة نحو وسائل الاعلام لأنها واسعة ولا تكلفنا نشاطا كبيرا (غيلاسي وطعيلي، 2023، ص. 226-227)

10_ إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي

أ_ الإيجابيات

بلا أدنى شك أن تكنولوجيا شبكات التواصل الاجتماعي ومواقع التواصل أضفت بعدا ايجابيا جديدا علي حياة الملايين من البشر من إحداثها لتغييرات ثقافية واجتماعية وسياسية واقتصادية في حياة مجتمعات بأكملها، ومن أهم هذه الآثار الايجابية :

نافذة مطللة علي العالم: حيث وجد الملايين من أبناء الشعوب الأجنبية والعربية بشكل خاص في الشبكات الاجتماعية نافذة حرة لهم للإطلاع علي أفكار وثقافات العالم بأسره.

فرصة لتعزيز الذات: فمن لا يملك فرصة لخلق كيان مستقل في المجتمع يعبر به عن ذاته، فإنه عند التسجيل بمواقع التواصل الاجتماعي وتعبئة البيانات الشخصية، يصبح لك كيان مستقل وعلي الصعيد العالمي.

أكثر انفتاحا علي الآخر : إن التواصل مع الغير، سواء أكان ذلك الغير مختلف عنك في الدين والعقيدة والثقافة والعادات والتقاليد، واللون ز المظهر والميول، فإنك قد اكتسبت صديقا ذا هوية مختلفة عنك وقد يكون بالغرفة التي بجانبك أو علي بعد آلاف الأميال في قارة أخرى.

منبر للرأي والرأي الآخر: إن من أهم خصائص مواقع التواصل الاجتماعي سهولة التعديل علي صفحاتها، وكذلك حرية إضافة المحتوى الذي يعبر عن فكرك ومعتقداتك، والتي قد تتعارض مع الغير، فالجمل مفتوح أمام حرية التعبير مما جعل مواقع التواصل الاجتماعي أداة قوية للتعبير عن الميول والاتجاهات والتوجهات الشخصية تجاه قضايا الأمة المصرية. (عبد الرزاق والساموك، 2011، ص. 47)

ب_ السلبيات

الي جانب الجوانب الإيجابية التي تتسم مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أننا نجد أن الكثيرين قد أشاروا الي بعض السلبيات التي تصاحبها ومنها :

_ ضعف العلاقات الأسرية والعزلة النسبية للأسرة :

أصبحت الأسرة العربية تشهد ضعفا وتخلخلا في تركيبها وأصبح الطابع الفردي هو السائد بين أفرادها، وأصبح هناك انخفاض في التفاعل بين أفراد الأسرة وزيادة العلاقة سوءا بين الزوجين وبين الأبناء والآباء، وذلك بسبب الجلوس أما التلفاز

أوالعاب الحاسوب لفترات طويلة ناهيك عما تبثه تلك الوسائل من أفكار هدامة تنعكس بالسلب علي سلوك الفرد داخل أسرته، سواء كان زوج أو أب أو أم أو ابن، وهذا ما وصل إليه بالفعل حال الأسر العربية التي انغمست بشدة في استخدام تلك الوسائل.

التباعد بين الزوجين في مناقشة الأمور الأسرية :

أصبحت السمة السائدة بين الأزواج داخل الأسرة العربية هوانشغال كل منهم بجهازه الخاص، سواء كان جهاز تليفون محمول او حاسوب او متابعة الأفلام الخاصة به، مما أدى الي حدوث فجوة كبيرة بين الزوجين، فكل منهما مشغول بعالمه الخاص، والذي لا يجد فيه وقت لمناقشة المشكلات الخاصة بالأسرة والأبناء وهو ما أدى الي حدوث تفكك أسري وعدم دراية كل منهما بما يهدد الأسرة من أخطار لعدم وجود الوقت الكافي لمناقشتها وحلها

بث ثقافة الاستهلاك

من الآثار السلبية المترتبة علي انتشار استخدام وسائل الاتصال الحديثة شيوع ثقافة الاستهلاك والتطلع الي ما يفوق قدرات الأسرة المالية، فكل فرد يريد أن يحدث جهاز التليفون المحمول الخاص به والحصول علي جهاز آخر متطور ذو إمكانيات أعلي للبقاء دائما علي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وهو ما تنهافت للوصول إليه كبري شركات المحمول، والتي تعمل علي إغراق السوق كل فترة بأجهزة جديدة ذات تقنيات عالية ليقوم المستهلك بمحاولة التحديث وهو ما يرهق ميزانية الأسرة العربية وبالتالي تقع في المشكلات الاقتصادية والتي قد تؤدي في النهاية بالأسرة بكاملها.(محمد المبارك،2020،ص.48)

11. ادمان مواقع التواصل الاجتماعي :

يعرف ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه: "القلق المفرط بشأن مواقع التواصل الاجتماعي، والاندفاع نحو تسجيل الدخول الي مواقع التواصل الاجتماعي او استخدامها، وتكريس الكثير من الوقت والجهد لها مما يضعف الانشطة الاجتماعية الأخرى.والدراسة والعمل والعلاقات الشخصية، الصحة النفسية والرفاهية" (Andreassen , 2015 ,p.01) ويعرف ايضا حسب النظرية السلوكية أنه : "نمط سلوكي قهري متكرر يتمثل في الاستخدام المفرط والغير المنضبط لمنصات مواقع التواصل الاجتماعي بحيث يصبح هذا الاستخدام أولوية في حياة الفرد ويؤثر سلبا على جوانبها المختلفة كالعلاقات الاجتماعية، والأداء الدراسي او المهني، والصحة النفسية، مع وجود صعوبة في التقليل او التوقف رغم العواقب السلبية".

النظرية الادمان السلوكي :

ترى النظرية الادمان السلوكي ان الممارسة والتكرار هي التي اوجدت الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومنه اي فرد يصبح عرضة للإدمان هذه المواقع في اي عمر وفي اي وقت ايا كانت الطبقة الاجتماعية والثقافية للفرد بالنسبة له ليست فقط مجرد وجود الدافع والهدف في حد ذاته ولكن ايضا لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة، لم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله الى تلك المنصات في كل مرة. (سعدوايون خدة، 2024، ص. 25).

وفقا لنظرية الادمان السلوكي ان الفرد قد يظهر تعلقا مفرطا بنشاط معين كمواقع التواصل الاجتماعي بطريقة تشابه الادمان على المواد، بحيث يصبح هذا النشاط وسيلة للهروب من الضغوط وتحقيق الاشباع النفسي حتى واذ كان على حساب الدراسة والعلاقات الاجتماعية .

وترى ايضا انه لا توجد حاليا تفسيرات ودراسات عصبية وحيوية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي على الرغم ان علم الاعصاب غالبا ما يتناول تفسير الادمانات السلوكية والكيميائية الاخرى. غالبا ما يعالج السلوكيات الادمانية بنجاح من خلال العلاج الدوائي الذي يستهدف نظام المكافئة في الدماغ والذي يدعم تفسيرات العصبية الحيوية . تدعم دراسات التصوير العصبي لمدمني الانترنت والألعاب هذه التفسيرات بشكل اكبر . وبتالي، بناء على نتائج الابحاث التي اجريت على الادمان السلوكي وإدمان المواد الاخرى، من الممكن ان يكون مدمنوسائل التواصل الاجتماعي مستعدين بيولوجيا لتطوير سلوكهم المفرط والقهري على الشبكات الاجتماعية (Andreassen, 2015, p.178, 2015).

خلاصة

في ختام حديثنا عن وسائل التواصل الاجتماعي، يمكننا أن نستنتج أنها أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية. فهي تتيح لنا التواصل مع الأصدقاء والعائلة، وتبادل الأفكار والمعلومات، وتعزيز الوعي بالقضايا الاجتماعية والسياسية. ومع ذلك، يجب أن نكون واعين للتحديات التي ترافق استخدامها، مثل انتشار المعلومات المضللة وتأثيرها على الصحة النفسية.

لذا، من الضروري أن نتبنى استخداماً مسؤولاً وواعياً لهذه الوسائل. ينبغي علينا تعزيز التفكير النقدي والتمييز بين المعلومات الصحيحة والخاطئة، بالإضافة إلى تخصيص وقت كافٍ للتفاعل الشخصي بعيداً عن الشاشات. في النهاية، يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تكون أداة قوية للتغيير الإيجابي إذا ما استخدمت بحكمة ووعي.

الفصل الثالث: صورة الجسد

تمهيد

1_ مفهوم صورة الجسد

2_ اهمية صورة الجسد

3_ انماط رئيسية صورة الجسد

4_ مكونات وابعاد صورة الجسد

5_ صورة الجسد وانعكاساتها على سلوك الفرد

6_ نظريات صورة الجسد

7_ العوامل التي تتشكل وتتغير لتكوين صورة الجسد

8_ العوامل المؤثرة في تشكيل صورة الجسد

9- وسائل التوصل الاجتماعي وصورة الجسد

خلاصة

قائمة المراجع

تمهيد

صورة الجسد هي مفهوم نفسي واجتماعي يشير إلى كيفية إدراك الفرد لجسده وكيفية تقييمه لهذا الإدراك. تتأثر صورة الجسد بعدة عوامل، منها الثقافة، وسائل الإعلام، التجارب الشخصية، والعلاقات الاجتماعية. تعتبر صورة الجسد جزءًا مهمًا من الهوية الذاتية للفرد، حيث تلعب دورًا كبيرًا في تقدير الذات والثقة بالنفس. يمكن أن تكون صورة الجسد إيجابية أو سلبية؛ فالأشخاص الذين يمتلكون صورة جسد إيجابية يميلون إلى الشعور بالراحة مع أجسادهم ويكون لديهم مستوى عالٍ من الثقة بالنفس. على العكس، قد تؤدي الصورة السلبية للجسد إلى مشاعر القلق والاكتئاب واضطرابات الأكل.

تتأثر صورة الجسد أيضًا بالمعايير الاجتماعية والجمالية السائدة في المجتمع. فوسائل الإعلام غالبًا ما تروج لمعايير معينة للجمال، مما قد يؤدي إلى ضغط اجتماعي يدفع الأفراد لتغيير مظهرهم أو سلوكياتهم لتحقيق تلك المعايير. وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم صورة الجسد وأهميتها وأهم الأنماط، مكونات وابعاد، النظريات، العوامل المؤثرة في تشكيل صورة الجسد.

1_ مفهوم صورة الجسد

1_1_ صورة الجسد

صورة الجسد تعرف بأنها " الصورة التي يكونها الشخص في عقله وجسمه وتكون موجبة أو سالبة حقيقية أو غير حقيقية، وهي تتأثر بالعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية. (أبو زيتون، وآخرون، 2020، ص. 12)

صورة الجسد، هي الصورة الذهنية التي يمتلكها الفرد عن جسده، سواء في شكل مظهره الخارجي، أو مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على استخدامها وفعاليتها، وكذلك الصور أو التوجيهات المرتبطة بها الموجهة أو سلبية من هذه الصورة الذهنية للجسد. (Ali zerrouki & Belghoul , 2019 , p .544)

وعرف سليد Slade 1994 صورة الجسم بأنها صورة ذهنية يكونها الفرد عن هيئة وملامح وشكل وحجم جسمه، وتسهم في تكوينها عوامل فردية وتاريخية وثقافية واجتماعية وبيولوجية.

وعرض " جابر عبد الحميد" و"علاء الدين كفاي" (١٩٩٥) لتعريفهما الصورة الجسم بأنها " صورة ذهنية تكونها عن أجسامنا ككل بما فيها الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية (إدراك الجسم واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم) وأن هذه الصورة تتبع لدينا من مصادر شعورية ومصادر لاشعورية وتمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذاتنا". (راضي، 2008، ص. 270)

كما تشير صورة الجسم إلى التشابه بين شكل الجسم الحقيقي وبين المثالي المدرك، فكل فرد لديه صورة عن جسده، ويستند المعنى الانفعالي للصورة الجسم على خبرة الفرد وتجربته في الحياة، فهي تمثل اتجاه ذاتي متعدد الأبعاد نحو الجسد خاصة الحجم والشكل والجمال وتنسب إلى تقييمات الفرد الذاتية والتجارب والخبرات المؤثرة فيما يتعلق بالخصائص الجسمية والمظهر الخارجي، والتقييمات المثالية نحو الجسد. (الشرمان و رويان، 2024، ص. 13214)

ويعرف " جابر وكفاي" (١٩٨٩) صورة الجسم بأنها صورة ذهنية يكونها الفرد عن جسمه ككل، بما في ذلك الخصائص الفيزيائية والوظيفية، وكذلك اتجاهات الفرد نحو هذه الخصائص وهو ما يعرف بمفهوم الجسم. ويعرف فايد (١٩٩٩) صورة الجسم بأنها تتمثل في الاهتمام بوزن وشكل الجسم والنحافة كصفة جيدة للمرأة، وعدم الرضا عن الوزن، والقلق من زيادة الوزن، والإفراط في الطعام، والجاذبية الجسمية، وانقاص الوزن، والوسائل الشخصية للنحافة. (خطاب، 2018، ص. 169)

هي صورة ذهنية وعقلية، يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة. (هينم، وآخرون، د.ت، ص. 97)

وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات (موجبة) أو (سالبة) عن تلك الصورة الجسمية (أحميدة، وآخرون، 2019، ص. 401)

هي تلك الصورة اللاشعورية أو ذلك النموذج اللاشعوري الذي يحمله المرة لشخصيات الطفولة ويوجه ادراكاته اتجاه الآخرين، ويرى فرانسيسكو أن صورة الجسم في علاقته بالواقع تمثل جوهر الطاقة النفسية في تكوين الشخصية (غزالي، 2017، ص. 71)

(Body image) صورة ذهنية وعقلية، يكونها الفرد عن جسمه في مظهره الخارجي وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سلبية عن تلك الصورة الذهنية للجسم Low. وفي حدود هذه الدراسة يتمثل في الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس تقدير صورة الجسد (الحمد، 2011، ص. 395)

يعتبر Paul Schilder " أول من قام بإعطاء صيغة نفسية لمفهوم صورة الجسد حيث يعتبر الأول من بادر بإعطاء هذه الصيغة لهذا المفهوم، حيث اهتم به أكثر بعدما كان الاهتمام به مقتصرًا على الفلسفة وطب الأعصاب، حيث حدد صورة الجسد بأنها « تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله لكيف يبدو جسده وما هو حجم أجزائه، إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة، وبالتالي يضم مفهوم صورة الجسد مفهومين متداخلين هما: مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسد، وهو مفهوم معرفي إدراكي.

مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق اتجاه الصورة المدركة، وهذا مفهوم معرفي شعوري. حيث يضيف بعض علماء النفس بعدًا آخر لا يتعد كثيرا عن المفهوم الأول، وهو فكرة الشخص عن كيف يراه الآخرون، فلا بد أن الآخرون يرون جسدي كما أراه Schilder. كما عرفتتها: " زينب شقير " (2002) هي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية، وأعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها وما قد يصاحبها ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سلبية عن تلك الصورة الذهنية للجسم (عبروس، 2017، ص. 119-120)

لا يوجد كيان موحد لصورة الجسم، وبالتالي لا يمكن وضع تعريف الصورة الجسم بطريقة كافية عن طريق عنصر فردي مثل درجة الرضا عن وزن الفرد أو شكل الجسم مثلاً، لذلك يجب على الباحثين والإكلينيكين أن يسعوا إلى فهم أو معرفة العوامل المتداخلة والمعقدة بين العناصر المكونة والتي تشكل صورة الجسم.

تشير صورة الجسم إلى الإدراكات أو التصورات أو الأفكار والمشاعر التي تتعلق بالجانب الجسمي من شخصية الفرد، وتتضمن المدركات الحسية تقديرات الصفات الجسمية الحقيقية للفرد، والمعايير الداخلية أو المثل العليا، وتتعدى الحالة الوجدانية لصورة الجسم مجرد الرضا التقييمي أو عدم الرضا أو السخط من جسم الفرد لكي تشتمل على سلسلة كاملة من الانفعالات والعواطف الإيجابية والمضطربة التي ترتبط به. (الدسوقي، 2006، ص. 21)

1_2_ اضطراب صورة الجسم

يشير دسوقي (2006) إلى أن اضطراب صورة الجسم شكلاً من أشكال الاضطرابات النفسية والتي يكون فيها عدم الرضا عن المظهر الجسمي هو السمة الأساسية المحددة. كما أن حسن (2006) أشارت إلى أنواع مختلفة من اضطراب صورة الجسم، وصنفتها حسب درجة الاضطراب وهي: اضطراب شكل الجسم ما تحت السريري، والشعور بالاستياء الحميد واضطراب الطعام، واضطراب سوء شكل الجسم. وترى مشاعل (2010) أن الشخص يمكن أن يصاب بأعراض اكتئابية نتيجة عدم رضاه عن شكل جسمه، الذي يجعله يشعر بالنقص، بالتالي يلجأ إلى الابتعاد والانطواء عن الناس. (الدويك، 2020، ص.19)

2_ أهمية صورة الجسد :

صورة الجسد ليست مجرد مسألة جمالية أو مظهرها عاماً: بل يمكنها أن تؤدي دوراً مهماً في الصحة العامة للفرد العامة، فصورة الجسم السلبية على سبيل المثال ترتبط بالسلوكيات غير الصحية مثل اتباع نظام غذائي أو تناول الطعام بشكل مقيد، أو الإفراط في ممارسة الرياضة، أو التدخين، أو تعاطي المخدرات، أو غير ذلك من سلوكيات التحكم في الوزن، وكلها يمكن أن تؤدي إلى أمراض جسدية وعقلية. يمكن أن تؤثر صورة الجسد في الصحة العاطفية، فالأشخاص الذين يعانون من مستويات عالية من عدم الرضا الجسدي أكثر عرضة للمعاناة من مشاعر الاكتئاب والقلق والوحدة وتدني احترام الذات، ويمكن أن تتداخل هذه الأمور مع جودة الحياة العامة للفرد، وتؤثر في كل شيء بدءاً من علاقاتهم وصولاً إلى أدائهم في العمل أو المدرسة. في المقابل ترتبط الصورة الإيجابية للجسم عادة بصحة جسدية أفضل، وزيادة احترام الذات، وتحسين الحالة المزاجية، وزيادة الرضا العام عن الحياة. (محمد، 2022، ص. 990-991)

3_ أنماط رئيسية صورة الجسد

النمط الواقعي : يتميز صاحب هذا النمط بالطول والضعف كما يتميز بسمك أجزاء الجسم وبالطول المتوسط الذي يبدو ويسبب النحافة أي أطول من المتوسط ويمتاز صاحب هذا النمط بالأذرع النحيفة والصدر الطويل النمط الرياضي : يتميز بالقوام القوي ونمو الأجهزة العملية والنحيلة والاكتاف العريضة والجذع الذي يضيق كلما اتجهنا نحو الخصر. النمط البدين : يتميز الجسم بالبداية وزيادة محيط الصدر وتركز الدهون حول الجذع والوجه الناعم العريض والرقبة الصغيرة والبطن البارزة (عبود، 2015، ص. 107)

4_ مكونات وأبعاد صورة الجسد

4_1_ المكونات:

- ❖ مكون إدراكي: يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه
- ❖ مكون ذاتي: يشير إلى عدد من الجوانب مثل الرضا والانشغال أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسم
- ❖ مكون سلوكي: يركز على تجنب المواقف الاجتماعية التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بمظهر الجسمي (بوصار و خلول، 2023، ص. 698)

4_2_ الأبعاد:

يتفق الباحثون بنحو متزايد على أن صورة الجسم مفهوم متعدد الأبعاد ويشير كل من "علاء كفاي" و"مايسة النيال" إلى أن صورة الجسم لها أربعة أبعاد وهي: بعد يتعلق بالوزن وبعد يتعلق بالجاذبية الجسمية، وبعد يتعلق بالتأزر العضلي، وبعد يتعلق بتناسق أعضاء الجسم.

ويرى أنور (2001) أن صورة الجسم تتبلور حول أربعة أبعاد وهي:

صورة أجزاء الجسم

الشكل العام للجسم

الكفاءة الوظيفية للجسم

الصورة الاجتماعية للجسم.

في حين يرى "جمال فايد" أن صورة الجسم تنقسم إلى ثلاثة أبعاد هي الرضا عن مظهر الجسم، وملامح الوجه والشكل الخارجي، والمظهر بصفة عامة

ويضع باكستر Baxtter1998 ثلاثة أبعاد يدور حولها مفهوم الجسم وهي:

- 1_ الأساس الفسيولوجي وهو الإحساسات الصادرة للمخ عن وضع الجسم وأجزائه وشكله والتناسق العضلي بين أجزائه.
- 2_ البناء الجنسي ويشتمل على موضوعات الافتتان بالنفس والجاذبية الجنسية والاهتمام الجمالي بالجسم من خلال الملابس وأنماط الزينة الأخرى.

- 3_ الأساس الاجتماعي ويحتوي على الموضوعات الاجتماعية المرتبطة بالجسم مثل الخوف من الخجل وصورة الجسم لدى الآخرين، والقصور في الحركات الجسمية في نظر الآخرين (خطاب، 2014، ص. 21)

5_ صورة الجسد وانعكاساتها على سلوك الفرد

ان الإنسان تكون لديه طاقة وحيوية، لكن هذه الأجهزة الجسمية يكون أداؤها معرض إلى الانحدار نتيجة لكثير من العوامل منها الظروف البيئية والتوترات الجسمية، والانفعالية التي قد تسبب السمعة التي تشعر الفرد بالقلق والتوتر وعدم الراحة نتيجة لقلة التمثيل الغذائي مع احتياجات الجسم، إضافة إلى تأثير الراحة الذهنية والعقلية، وكذلك قلة ممارسة الأنشطة البدنية. لذلك يجب على الفرد الاهتمام بصحته، فضلاً عن التغذية الصحية إضافة إلى الراحة النفسية التي تجعل الفرد دائماً يشعر بالطاقة والحيوية، وعدم الرضاء هوغالباً نتيجة لاختلال صورة جسده، مما يؤثر على حياة الفرد وعلى تفاعلاته الاجتماعية، إذ يدفعه إلى تجنب المشاركة مع الآخرين ويسبب إحباطاً في صورة الجسد وفي مفهوم الذات، وبالتالي ينعكس على تصرفاته وسلوكه (دراغمة، 2018، ص.20)

6_ نظريات صورة الجسد

6_1_ النظرية الاجتماعية والثقافية

تركز على تأثير القيم الثقافية على الفرد والقيم في محاولة فهم السلوك البشري لأن الأساس التأكيدي في هذه النظرية هو كيف يعتبرون الأفراد أنفسهم وكيف ينظرون 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 فيما يتعلق بصورة الجسم تشير النظرية الاجتماعية والثقافية أيضاً 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 هوالتأثير على مستويات عدم الرضا صورة الجسم. المثل الأعلى هوتصورات بعيدة عن متناول في كثير من الأحيان يتم التلاعب غالبية السكان، أو تحويرها لإنشاء صورة الكمال (أبو حشيش، 2023، ص.637)

6_2_ النظريات النفسية

يندرج فيها عدة نظريات نذكر منها:

نظرية التحليل النفسي أوضح " فرويد " Freud " في نظريته عن الليبيدو إلى أن مناطق الاستشارة 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 تهيئ السبل له ليكون قادراً علي التمييز بين ذاته وبين الآخرين. وتشير نظرية التحليل النفسي إلى أن اضطراب صورة الجسم لدي الفرد واختلال الشخصية ترجع كلها إلى 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 على تدني نظرتة إلى نفسه تضطرب صورة جسمه مما يؤثر على توازن الشخصية بكاملها، كما أن الفرد عندما يكون له عضواً قيمة دنيا من حيث الشكل لأسباب قد تكون عضوية، فإن هذا الفرد يعمل جاهداً كي يطور أحاسيسه المعمقة 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 مفهومه عن جسمه بل العكس يعد قوة دافعة، وسبباً في كل ما يحققه الإنسان من تفوق 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 (الشيخ و عبد الفتاح، 2018، ص. 261)

6_3_ النظرية البيولوجية:

وضع هذه النظرية طبيب الأعصاب الذي يعد أول المؤسسين لنظرية صورة الجسم، وأول من وصف واستعمل تعبير صورة الجسم، فقد وصفها بأنها تعبر عن اتحاد خبرات الماضي مقترنة بأحاسيس الجسم الحالية التي نظمت في اللحاء الحسي للدماغ، ولاحظ Head أن هذه الحركات السلسلة وتوافق مواضع الجسم يدل ضمناً على الوعي المعرفي المتكامل الحجم وشكل وتكوين الجسم، وأضاف أن صورة الجسم تتغير بشكل ثابت من خلال التعلم . (عبد الغني وإبراهيم، 2023، ص. 186)

يعتبر طبيب الأعصاب هنري هيد Henry Head 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 على الوعي المعرفي المتكامل الحجم وشكل لحجم وشكل وتكوين الجسم، وأضاف أن صورة الجسم تتغير بشكل ثابت بالتعلم . ويرى كليف Kliff أن صورة الجسم يمكن أن تقسم إلى غلاف خارجي للجسم والحجم، أو الفراغ الداخلي للجسم، ويعتبر الجسد غلافاً للجسم، ويأتي إدراك غلاف الجسم من الجلد والمعلومات البصرية، ويعتقد أن حجم أوفضاء الجسم يظهر من التوازن العميق للجسم، وأن الحركة والنشاط البدني مهمان في تشكي وصيانة وحفظ صورة الجسم . (مصطفى، 2018، ص. 260)

6_4_ النظريات النمائية والاجتماعية الثقافية

تفسر وتشرح كيف أن صورة الجسم تنمو وتتطور؟ وأن فهم تلك النظريات يساعد على فهم لماذا تتكرر صورة الجسم السالبة لدى الأشخاص البدن ولقد ركزت النظريات النمائية على أهمية مرحلة الطفولة والمراهقة كفترة هامة، وفي إثنائها تنمو وتتطور صورة الجسم، وأن هناك عوامل مثل : وقت البلوغ " الذي يسهم في نموصورة الجسم، وتهدف النظريات الثقافية

والاجتماعية إلى عقد المقارنة الاجتماعية والوسائل الثقافية الاجتماعية، بخصوص الهيئة والمظهر الخارجي والجمال كعوامل هامة في نمو وتطور صورة (الطوير، 2016، ص.19)

5.6. نظرية المقارنة الاجتماعية:

نظرية المقارنة الاجتماعية تقدم بعض مستويات من التفسير لكيفية وسائل الاعلام المصورة في تأثيرها على الواقع مشاعر الافراد حول اجسادهم.

كما يدرس فيها كيف يمكن للأفراد تقييم الاقران، والفكرة الرئيسية هي ان الافراد يقارنون انفسهم بمجموعات كبيرة والفئات الاجتماعية على ابعاد مختلفة مع الافراد الاخرين التي هي مماثلة لهم. اعتماد على الهدف من المقارنة بان اي شخص سيحكم انه افضل او اسوء هناك مصادر عديدة ومختلفة لأفراد التي يمكن ان ننظر الى المقارنة الاجتماعية، ينظر الى وسائل الاعلام ليكون واحد من اكثر التأثيرات القائدة خاصة بالنسبة للنساء مثل: التلفزيون الاعلانات، منصات التواصل الاجتماعي.....

اقترح العديد من الباحثين ان المقارنة الاجتماعية قد تكون الآلية التي يتم ترجمها وسائل الاعلام بمعايير غير واقعية بصورة الجسم.

فالأفراد الذين يبلغون مستويات أعلى من المقارنة الاجتماعية تكوم في خطر كبير لتطوير الانشغال الشديد بالوزن والمظهر ويكونون أكثر عرضة لاضطرابات الاكل واضطراب التشوه في صورة الجسد. (مصطفى، 2018، ص.263).

وتكرر نظرية المقارنة الاجتماعية على الاعتقاد بوجود دافع داخل الافراد للحصول على تقييمات ذاتية دقيقة وتشرح كيفية تقييم الافراد لأرائهم وقدراتهم مقارنة بالآخرين .

تشمل نظرية المقارنة الاجتماعية ثلاثة انواع من التقييمات :

أ- تقييم ذاتي : تستخدم مقارنات التقييم الذاتي لجمع معلومات عن مكانة الشخص فيما يتعلق بالآخرين من حيث السمات والمهارات والتوقعات الاجتماعية (على سبيل المثال كيف اقران عضلاتي بأقراني).

ب- التحسين الذاتي : وتستخدم مقارنات التحسين الذاتي لتعلم كيفية تحسين سممة معينة (على سبيل المثال كيف يمكن ان اتعلم منها ان اكون اكثر جاذبية).

ج- تعزيز الذات : في اوقات التهديد او عدم اليقين، تحمي مقارنات تعزيز الذات وتسمح للفرد بالحفاظ على وجهات نظر ايجابية نحو الذات .

وتفترض نظرية المقارنة الاجتماعية ان الافراد يصدرن احكاما حول سماتهم الخاصة من خلال مقارنة انفسهم بالآخرين، وتشير الادلة الى ان احد انواع المقارنة الاجتماعية التي يشابه معها بشكل خاص بين الافراد الذين يعانون من اعراض اضطرابات الاكل هو مقارنة الجسم، مقاومة التصورات والمظهر الجسدي للآخرين. (فوده وخاطر، 2024، ص. 570)

7_العوامل التي تتشكل وتتغير لتكوين صورة الجسد

القيم الاجتماعية الشائعة فيما يتعلق بشكل وحجم الجسم المرغوب، وهذه القيم تغيرت من القرن الماضي بشكل ملحوظ فبعد ان كانت البدانة رمز للصحة والقوة اصبحت في الفترة الاخيرة رمز القبح والكسل وعدم القدرة على ضبط النفس.

الوصمات الاجتماعية الشائعة، فهناك مثلاً نوع التعامل الاجتماعي على السمنة حيث يوصف الشخص السمين في كثير من النوادر والطرائق الشائعة فضلاً عن رسوم الكاريكاتير وأفلام الكرتون، وحتى الاطباء يرون السمين من الناس أكثر عرضة للأمراض، واقل استجابة للعلاج.

احساس الشخص تجاه نفسه ومستوى تقديره الكلي لذاته وكذلك ما يتعرض له من عنف ومن ضرر مادي او معنوي. تغيرات الجسد المحددة بيولوجياً التي تحدث اثناء البلوغ واثناء الحمل وكذلك الناتجة عن مرض ما أو جراحة او حادث او عاهة (ما(عبود، 2015، ص.9)

8_العوامل المؤثرة في تشكيل صورة الجسد

آراء وتعليقات الآخرين، وهذه العوامل تبدأ تأثيرها من عمر صغير من خلال تعليقات الأهل والمقربين، وتستمر بعد ذلك طوال العمر من المدرس والزملاء في المدرسة، والأصدقاء في الجامعة وفي العمل ومن شريك الحياة إلى آخره. القيم الاجتماعية الشائعة بما يتعلق بشكل وحجم الجسد المرغوب تغيرت هذه القيم في الفترة الأخيرة من القرن الماضي بشكل ملحوظ، فبعد أن كانت البدانة رمزاً للصحة والقوة والغنى والخصوبة والكرم والطيبة، أصبحت في الفترة الأخيرة رمزاً للقبح والكسل وعدم القدرة على ضبط النفس.

الوصمات الاجتماعية الشائعة، فهناك مثلاً نوع من التعامل الاجتماعي على السمنة، حيث يوصف الشخص السمين في كثير من النوادر والطرائف الشائعة، فضلاً عن رسوم الكاريكاتير وأفلام الكرتون، وكذلك أفلام السينما بصفات كثيرة ومتباينة، لكنها في مجموعها صفات غير مرغوب فيها كالكسل، وثقل الظل، والغباء، والوقاحة. حتى الأطباء يرون السمين من الناس أكثر عرضة للأمراض، وأقل استجابة للعلاج، وأصحاب الأعمال عادةً يفضلون صاحب القوام النحيل على صاحب القوام السمين.

تغيرات الجسد المحددة بيولوجياً، كتلك التي تحدث أثناء البلوغ في الذكور والإناث وأثناء الحمل وبعد انقطاع الطمث في الإناث، وكذلك تلك الناتجة عن مرض ما أو جراحة أو حادث أو عاهة.

إحساس الشخص تجاه نفسه ومستوى تقديره الكلي لذاته، وكذلك ما يتعرض له من عنف ومن ضرار (Abuse) مادي أو معنوي، أو جنسي (نوفل، 2016، ص.26)

9. وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم:

تتكون وسائل التواصل الاجتماعي من مجموعة منصات والتطبيقات التي تتيح التفاعل ونشر الترفيه والأفكار.... حيث اليوم أصبحت هذه الوسائل جزءاً من الحياة اليومية للأفراد من مختلف الأعمار. في الواقع حسب إحصائيات عالمية يناير 2025، تقول ان عدد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي يبلغ أكثر من 5.24 مليار مستخدم نشط، اي ما يعادل 63.9 بالمائة من سكان العالم ، وبالتالي فان الانفتاح الواسع على اشكال متعددة من وسائل التواصل الاجتماعي يتيح لنا الاستفادة من اثارها الايجابية كما اشرنا سابقاً، في حين لا يمكن الاغفال على التأثيرات السلبية التي قد تترتب على هذا الاستخدام، نظراً للضغوط الاعلامية القوية وقدرة وسائل التواصل الاجتماعي على فرض مثل الجمال والجسد على الافراد وبالأخص النساء، لاسيما فيما يتعلق بالمظهر الخارجي حيث تسهم الصور المعدلة والمثالية والفلاتر في خلق تصور مشوه لصورة الجسد، وهذا الامر قد يؤدي الى شعور عدم الرضا عن الذات . والواقع ان عدداً من الدراسات التجريبية اثبتت وجود رابط سببي بين التعرض لوسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن الجسد ومتغيرات صورة الجسد ذات الصلة لدى الاناث على سبيل المثال اجرى ("Dittma&Halliwell، 2004) دراسة تجريبية فحصت الاعلانات التي تظهر فيها عارضة الازياء نحيفة، وعارضة الازياء متوسطة الحجم، ووجد الباحثان ان النساء اللواتي استوعبن الصورة المثالية للنحافة اظهرن قلقاً أكبر مراكز على الجسد عند مشاهدة اعلانات العارضات النحيفات مقارنة بأولئك اللواتي شاهدن عارضات ازياء متوسطات الحجم ، ودراسة اخرى اظهرت ان النساء في سن الجامعة اللواتي يعرض عليهن في وسائل التواصل الاجتماعي الصور المثالية للنحافة كان لديهن عدم رضا عن الجسد اعلى من أولئك اللواتي شاهدن صور عادية التي لا تمثل الصور المثالية .

وأظهرت نتائج مماثلة للآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي اجراها كل من (Hargraves and Tiggemann، 2004) لدراسة تجريبية على فتيات وفتيان مراهقين شاهدوا فيها اعلانات (صور مثالية للجسم، اي صور مثالية للفتيات وصور مثالية للعضلات للأولاد) اوبدون صور تتعلق بالمظهر . ومن المثير للاهتمام ان الباحثان وجدوا ان مشاهدة الاعلانات المثالية زادت بشكل كبير من عدم الرضا عن الجسم لدى الفتيات ولكن ليس لدى الاولاد. (Leonard ،2021,p.3 .

وفي السنوات الاخيرة حدث تحول في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكيفية عرض للافراد النموذج المثالي للنحافة بدلا من وسائل الاعلام التقليدية، ينشأ المراهقون اليوم في عصر جديد من وسائل التواصل الاجتماعي حيث تتكون من منصات عديدة كالانستغرام والفايسبوك والسناپ شات، تويتر... حيث يستخدم الكثير منهم هذه المنصات يوميا وفي ساعات كثيرة، وهذا يعود لسهولة الوصول اليها . ويشكل هذا النوع من المنصات تهديدات جديدة من صورة الجسم .

اولا: تستخدم العديد من المنصات كثيرا، ويحمل المحتوى بشكل متكرر، مما يزيد من التعرض .

ثانيا: تعتمد العديد من هذه المنصات بشكل كبير على المحتوى المرئي، نظرا لمشاركة الصور ومقاطع الفيديو، بالإضافة الى تعدد الفلاتر المتاحة للتلاعب بالصور . قد يسمح المكون المرئي بالمزيد من التعرض لصورة الجسم السلبية بسبب المقارنة الاجتماعية .

ثالثا: على عكس وسائل الاعلام التقليدية التي تستخدم عارضات الازياء، فان العديد من الصور على وسائل التواصل الاجتماعي هي لأشخاص عاديين يعرفهم المرء شخصا، وهذا يسمح بأهداف اسهل للمقارنة لأنهم ليسوعارضات ازياء اومشاهير غير واقعيين للغاية (Leonard, 2021,p. 5)

صورة الجسد تمثل موضوعًا معقدًا يتداخل فيه الجوانب النفسية والاجتماعية والثقافية. في عالمنا المعاصر، تتأثر صورة الجسد بشكل كبير بالمعايير الاجتماعية والإعلامية، مما يؤدي إلى تحديات عديدة تتعلق بالقبول الذاتي والثقة بالنفس . تتجلى أهمية تعزيز صورة إيجابية للجسد في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية العامة. من الضروري أن نتبنى نظرة شاملة للجسد، تركز على القيم الداخلية والقدرات الفردية بدلاً من المظاهر الخارجية فقط . علاوة على ذلك، يجب أن نعمل على نشر الوعي حول التنوع في أشكال وأحجام الأجساد، والتأكيد على أن الجمال يأتي بأشكال متعددة. من خلال التعليم والتوعية، يمكننا بناء مجتمع أكثر تقبلاً وشمولية، حيث يشعر الجميع بالراحة والفخر بجسدهم. في النهاية، إن تعزيز صورة إيجابية للجسد يتطلب جهدًا جماعيًا من الأفراد والمجتمعات والمؤسسات الإعلامية. لنستمر في العمل نحو بيئة تشجع على الحب الذاتي والقبول، مما يسهم في تحسين جودة الحياة للجميع.

الجانب الميداني

للدراسة

الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة

2. الدراسة الاستطلاعية

3. الدراسة الاساسية

4. المعاينة

5. ادوات جمع البيانات

6. حدود الدراسة

7. خطوات تطبيق الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد استعراض الجانب النظري الذي تناول المفاهيم الأساسية والإطار العام لموضوع البحث، يأتي الجانب التطبيقي ليترجم هذه المفاهيم الى واقع عملي يهدف هذا الجزء الى تقديم تحليل عملي يعتمد على البيانات المجمعة للتحقق من الفرضيات المطروحة، وفي هذا الفصل سنستعرض، منهج الدراسة الاستطلاعية والأساسية، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، وخطوات الدراسة.

1. منهج الدراسة:

حين يسعى الباحث الى تحصيل المعرفة اليقينية التي تفسر الظواهر المختلفة وتكشف حقيقتها، فانه يتبع خطة عمل متكاملة، تتألف من مجموعة مترابطة من العمليات العقلية والإجراءات العملية حتى يصل الى هذه الحقيقة، وقد اصطلح العلماء على تسمية الخطة التي يستخدمها الباحث لكشف الحقيقة بالمنهج Method وهي في معناها اللغوي تعني الطريق الذي يؤدي الى الهدف المقصود. وبعبارة أخرى هو خطة عمل يسير بموجبها الباحث بأتباع مجموعة الخطوات والإجراءات المنظمة لحل مشكلة بخته. (سيد احمد، 2022، ص.14)

ونظرا لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات، فإن المنهج الوصفي هو الأنسب لهذه الدراسة التي تهدف إلى وصف الظواهر كما في الواقع، وتحليل العلاقة بين متغيراتها دون التدخل فيها، مما يسمح بفهم أعمق للمشكلة المطروحة.

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة.

وحسب "عبد الرحمن العيسوي": الدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح بالحصول على معلومات أولية حول موضوع البحث كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والامكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات الدراسة (علوان، 2022، ص. 83) وهدفت الدراسة الحالية إلى:

- ❖ التعرف على الظروف التي ستتم فيها الدراسة
- ❖ التعرف على خصائص العينة
- ❖ التعرف على الصعوبات التي يمكن ان تواجهنا في الميدان
- ❖ تطبيق مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- ❖ تطبيق مقياس صورة الجسد.
- ❖ حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

1.2 حدود الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بمحدود الدراسة الاستطلاعية، المكان الذي اجريت فيه الدراسة الاستطلاعية المدة الزمنية التي استغرقها، وعينة الدراسة الاستطلاعية التي سيطبق عليها مقاييس الدراسة لحساب الخصائص السيكومترية لهما، وهوما سنتناوله في مايلي:

✓ **المحدود المكانية:** أجريت هذه الدراسة في جامعة عباس لغرور - بخنشلة -

✓ **المحدود الزمانية:** استندت الدراسة الاستطلاعية من 24 فيفري 2025 الى 13 مارس 2025 حيث قامت

الباحثان في هذه الفترة بجمع المعلومات عن مشكلة الدراسة، تطبيق مقاييس كل من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي، صورة الجسد، على عينة الدراسة الاستطلاعية .

➤ **عينة الدراسة الاستطلاعية :**

تم اختيار العينة الاستطلاعية في جامعة عباس لغرور بخنشلة بطريقة غير عشوائية أين شملت 60 طالبة من طالبات جامعة عباس لغرور -خنشلة-.

➤ **خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :**

جدول رقم (01) : يمثل خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :

التخصص		السن		العينة
التكرار	نوع التخصص	التكرار	المجموعة	
07	كلية العلوم و التكنولوجية	39	أقل من 24 سنة	60
08	كلية العلوم الطبيعية والحياة			
10	كلية الأدب واللغات			
10	كلية الحقوق و العلوم السياسية			

10	كلية العلوم الاقتصادية و التجارية و علوم التسيير	21	فوق 24 سنة	
15	كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن عدد افراد عينة الدراسة الاستطلاعية بلغ 60 طالبة ، في حين بلغ عدد اللواتي يقل سنهن عن 24 سنة 39 طالبة اما فوق 24 سنة بلغ عددهن 21 سنة ، بالنسبة نوع التخصص او الكليات كانت اكثر الطالبات من كلية العلوم الانسانية و العلوم الاجتماعية حيث بلغ عددهن 15 طالبة ، اما اقل كلية فكانت طالبات كلية العلوم و التكنولوجيا بعدد 07 طالبات .

2.2. أدوات الدراسة الاستطلاعية:

من اجل تحقيق اهداف الدراسة الحالية اختارت الطالبتان الباحثتان استخدام مقاييس كل من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد والتحقق من الخصائص السكومترية لهذه المقاييس على عينة الدراسة الاستطلاعية، وهو ما ستوضحه فيما يلي :

1.3.2. مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي (Questionnaire of Social Media Addiction)

تم اعداد مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي من طرف الباحثتين " سلامة رقية " و " بوروية امال " سنة 2023 عنوان الدراسة (ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالترجسية لدى المراهقين الجزائريين - التصوير الذاتي نموذجاً - ، تكونت هذه الاداة من 19 عبارة، تقيس درجة تعلق الفرد باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي واعتماده عليها عبر 6 ابعاد مقسمة كالتالي : بعد البروز(العبارات 1، 7، 13)، بعد التحمل (2، 11، 17)، بعد تعديل المزاج (3، 12، 14)، بعد الانتكاس (4، 10، 18)، بعد الانسحاب (5، 15، 9)، بعد الصراع (6، 8، 19، 16)، حيث تتم الاستجابة على هذه البنود وفق سلم ليكارت الثلاثي عبر البدائل التالية : (ابدا - احيانا - دائما) بحيث تعطى الدرجات (0،1،2) للبدائل على الترتيب، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين 0 و38، وتشير الدرجة المرتفعة على

المقياس الى الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، اما الدرجة المنخفضة فهي تشير الى عم الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

تم اختيار هذا المقياس لاستخدامه على عينة الدراسة ليس لقياس الادمان بل لقياس درجة الافراط فقط

2.3.2 مقياس صورة الجسد:

هذا المقياس من اعداد حمزاوي زهية (2017) عنوان الدراسة، يتكون هذا المقياس من 37 عبارة موزعة على 3 ابعاد

موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (02): يمثل توزيع البنود على ابعاد مقياس صورة الجسد

المجموع	البنود السالبة	البنود الموجبة	البعد
13	3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13	2، 1	صورة الجسد الجسمية
11	21، 20، 19، 18، 16، 15، 14، 24، 23	22، 17	صورة الجسد المدركة
13	36، 35، 34، 33، 32، 31، 30، 29، 27، 26، 25، 37	28	صورة الجسد الاجتماعية
37	مقياس صورة الجسد		

• كيفية تصحيح الاختبار: يتم تصحيحه من خلال ان يعطي كل اختبار من الاختبارات الثلاثة درجة معينة (2-1-0)

0-1 او (2-1-0) وذلك بناء على مفتاح التصحيح .

فكانت العبارات الاجابية تصحح على النحوالتالي :

درجتين (2) للإجابة (كثيرا)

درجة واحدة (1) للإجابة (قليلا)

صفر درجة (0) للإجابة (لا)

وتعكس الدرجات في حالة العبارات السالبة :

صفر درجة (0) للإجابة (كثيرا)

درجة واحدة (1) للإجابة (قليلا)

درجتين (2) للإجابة (لا)

ويمكن معرفة رضا الفرد عن صورة جسده من عدمه بجمع درجات كل بعد على حدى، ثم جمع ابعاد المقياس لتعطي الدرجة الكلية لصورة الجسد فالدرجة العليا تعني صورة ايجابية للجسد (رضا عن صورة الجسد)، والدرجة الدنيا تعني صورة سلبية للجسد (عدم رضا عن صورة الجسد)، مع العلم ان الدرجة العظمى للمقياس (74) والدرجة الدنيا(0).

3. الخصائص السيكومترية لأدوات القياس :

1.3 . مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي SMA –Q

يعتبر المقياس صادقا اذا كان يقيس ما وضع لقياسه .قامت الطالبتان الباحثتان من التحقق من الخصائص السيكومترية

لمقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي من خلال حساب الصدق والثبات وهوما سنوضحه فيما يلي :

1.1.3 . صدق مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي SMA-Q

برغم من تحقق صدق مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي من طرف الباحثة حمزاوي زهية وفي البيئة الجزائرية، قمنا بإعادة حساب صدق المقياس وهذا باختبار صدق الاتساق الداخلي، ويكون ذلك من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل فرد في البند مع مجموع درجاته في المحور الذي ينتمي اليه، ثم حساب الاتساق الداخلي بين محاور المقياس واخيرا، حساب الاتساق الداخلي بين البند والدرجة الكلية للمقياس، كما هومبين فما يلي :

✓ الاتساق الداخلي بين كل بند والبند الذي ينتمي اليه :

1. بعد البروز :

جدول رقم (03) : صدق الاتساق الداخلي لبعد البروز .

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البند 1	0.591**	0.000
البند 7	0.607**	0.000
البند 13	0.667**	0.000

يتبن لنا من خلال الجدول رقم (03): ان بنود محور البروز لمقياس ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي SMA-Q تمتاز بالاتساق الداخلي، حيث ان العلاقة بين الدرجة الكلية لكل بند لهذا المحور دالة احصائيا . اذ ان قيمة Sig (مستوى الدلالة) للقيم الاحصائية لمعاملات الارتباط بيرسون المحسوبة في كل بند من بنود هذا المحور هي اقل من مستوى الدلالة (0.00) وعليه يمكننا القول بان محور البروز لمقياس ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي صادق ومتسق، وبقيس ما وضع لقياسه .

2. بعد التحمل :

جدول رقم (04) صدق الاتساق الداخلي لبعء التحمل .

رقم البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
البند 2	**0.774	0.000
البند 11	**0.836	0.000
البند 17	**0.871	0.000

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) ان بنود المحور التحمل لمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي تمتاز بالاتساق الداخلي، حيث ان العلاقة بين الدرجة الكلية لكل بند لهذا المحور دالة احصائيا . اذا ان قيمة Sig (مستوى الدلالة) للقيم الاحصائية لمعاملات الارتباط بيرسون المحسوبة في كل بند من بنود هذا المحور هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وعليه يمكننا القول بان محور التحمل لمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي صادق ومتسق ويقاس ما وضع لقياسه .

3. بعد تعديل المزاج

جدول رقم (05) : صدق الاتساق الداخلي لبعء تعديل المزاج

رقم البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
البند 3	**0.703	0.000
البند 12	**0.755	0.000
البند 14	**0.711	0.000

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (05) : ان بنود محور تعديل المزاج لمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي SMA-Q تمتاز بالاتساق الداخلي، حيث ان العلاقة بين الدرجة الكلية لكل بند لهذا المحور دالة احصائيا . اذا ان قيمة Sig (مستوى الدلالة) للقيم الاحصائية لمعاملات الارتباط بيرسون المحسوبة في كل بند من بنود هذا المحور هي اقل من مستوى الدلالة (0.00) وعليه يمكننا القول بان محور البروز لمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي صادق ومتسق، ويقاس ما وضع لقياسه

4. بعد الانتكاس

جدول رقم (06) : الاتساق الداخلي لبعء الانتكاس

رقم البند	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
-----------	----------------	---------------

البند 4	**0.735	0.000
البند 10	**0.852	0.000
البند 18	**0.614	0.000

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان بنود المحور الانتكاس لمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي تمتاز بالاتساق الداخلي، حيث ان العلاقة بين الدرجة الكلية لكل بند لهذا المحور دالة احصائيا . اذا ان قيمة Sig (مستوى الدلالة) للقيم الاحصائية لمعاملات الارتباط بيرسون المحسوبة في كل بند من بنود هذا المحور هي اقل من مستوى الدلالة (0.00) وعليه يمكننا القول بان محور التحمل لمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي صادق ومتسق ويقاس ما وضع لقياسه.

5. بعد الانسحاب

جدول رقم (07) : صدق الاتساق الداخلي لبعده الانسحاب :

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البند 5	**0.682	0.000
البند 9	**0.809	0.000
البند 15	**0.667	0.000

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) ان بنود المحور الانسحاب لمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي تمتاز بالاتساق الداخلي، حيث ان العلاقة بين الدرجة الكلية لكل بند لهذا المحور دالة احصائيا . اذا ان قيمة Sig (مستوى الدلالة) للقيم الاحصائية لمعاملات الارتباط بيرسون المحسوبة في كل بند من بنود هذا المحور هي اقل من مستوى الدلالة (0.00) وعليه يمكننا القول بان محور التحمل لمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي صادق ومتسق ويقاس ما وضع لقياسه.

6. بعد الصراع

جدول رقم (08) : صدق الاتساق الداخلي لبعده الصراع :

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البند 6	**0.676	0.009
البند 8	**0.737	0.009

البند 16	**0607	0.008
البند 19	**0.826	0.006

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (08) ان بنود محور الصراع لمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي -SMA Q تمتاز بالاتساق الداخلي، حيث ان العلاقة بين الدرجة الكلية لكل بند لهذا المحور دالة احصائيا . اذ ان قيمة Sig (مستوى الدلالة) للقيم الاحصائية لمعاملات الارتباط بيرسون المحسوبة في كل بند من بنود هذا المحور هي اقل من مستوى الدلالة (0.00) وعليه يمكننا القول بان محور البروز لمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي صادق ومتسق، ويقاس ما وضع لقياسه.

✓ الاتساق الداخلي بين ابعاد مقياس ادمان مواقع على التواصل الاجتماعي .

جدول رقم (09) : صدق الاتساق الداخلي لابعاد مقياس :

البعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البروز	**0.762	0.000
التحمل	**0.823	0.000
المزاج	**0.646	0.000
الإنعكاس	**0.650	0.000
الانسحاب	**0.830	0.000
الصراع	**0.545	0.000

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) ان ابعاد مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي المتمثلة في البروز، التحمل، تعديل المزاج، الانتكاس، الانسحاب، الصراع تمتاز بصدق اتساق داخلي، حيث ان العلاقة بين الدرجة الكلية لكل من هذه الابعاد دالة احصائيا . اذ ان قيمة Sig (مستوى الدلالة) للقيمة الاحصائية لمعاملات الارتباط بيرسون المحسوبة في كل بعد هي اقل من مستوى دلالة (0.00) الا بعد الانتكاس فمعامل الارتباط ضعيف رغم ان مستوى الدلالة هو 0.00 . وعليه يمكننا القول بان ابعاد مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي صادقة ومتسقة .

✓ صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية :

بعد حساب صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والبعد الذي ينتمي اليه، قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس وجاءت النتائج كما يلي :

جدول رقم (10) : يمثل صدق الاتساق الداخلي لمقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي :

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البند 1	**0.516	0.000
البند 2	**0.652	0.000
البند 3	**0.633	0.000
البند 4	**0.519	0.000
البند 5	**0.534	0.000
البند 6	**0.692	0.000
البند 7	**0.727	0.000
البند 8	**0.639	0.000
البند 9	**0.754	0.000
البند 10	**0.582	0.000
البند 11	**0.618	0.000
البند 12	**0.573	0.000
البند 13	**0.594	0.000
البند 14	**0.596	0.000
البند 15	**0.508	0.000
البند 16	**0.603	0.000
البند 17	**0.776	0.000
البند 18	**0.651	0.000
البند 19	**0.647	0.000

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) ان بنود مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة عند مستوى الدلالة 0.000، وهو ما يدل على صدق المقياس

2.1.3. ثبات مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي SMA-Q

يقصد بالثبات ان المقياس يعطي نفس النتائج اذا ما تم اعادة تطبيقه مرات مختلفة ويتم ذلك بعدة طرق منها استخدام معامل ألفا كرومباخ، التجزئة النصفية. قمنا بإعادة حساب ثبات مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي في الدراسة الحالية بأسلوب معامل ألفا كرومباخ .

جدول رقم (11) : يمثل ثبات درجات مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي باستخدام معامل ألفا

كرومباخ:

المقياس	عدد البنود	ألفا كرومباخ
الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي	19	0.856

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (11) بان قيمة معامل ألفا كرومباخ جاء مساويا ل 0.856 وهو ما يدل على ان

هذا المقياس يتمتع بثبات عالي .

2.3 مقياس صورة الجسد .

1.2.3 صدق مقياس صورة الجسد

قمنا بتحقق من صدق المقياس بالرغم من انه تم حسابه من طرف الباحثة، تم تطبيق طريقة صدق الاتساق الداخلي .

✓ صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والبعد الذي ينتمي اليه :

1. بعد صورة الجسد الجسمية

جدول رقم (12) : يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعد الصورة الجسدية الجسمية :

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البند 1	**0.627	0.000
البند 2	**0.624	0.000
البند 3	**0.457	0.000
البند 4	**0.720	0.000

0.000	**0.726	البند 5
0.000	**0.725	البند 6
0.000	**0.755	البند 7
0.000	**0.643	البند 8
0.000	**0.742	البند 9
0.000	***0.811	البند 10
0.000	**0.791	البند 11
0.000	**0.603	البند 12
0.000	**0.739	البند 13

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (12) ان بنود محور صورة الجسد الجسمية لمقياس صورة الجسد تمتاز بالاتساق الداخلي، حيث ان العلاقة بين الدرجة الكلية لكل بند لهذا المحور دالة احصائيا . اذ ان قيمة Sig (مستوى الدلالة) للقيم الاحصائية لمعاملات الارتباط بيرسون المحسوبة في كل بند من بنود هذا المحور هي اقل من مستوى الدلالة (0.00).وعليه يمكننا القول بان محور صورة الجسد الجسمية لمقياس صورة الجسد صادق ومتسق، ويقاس ما وضع لقياسه.

2. بعد صورة الجسد المدركة

جدول رقم (13) : يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعده الصورة الجسدية الادراكية :

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البند 14	0.637	0.000
البند 15	0.657	0.000
البند 16	0.552	0.000
البند 17	0.686	0.000
البند 18	0.582	0.000
البند 19	0.564	0.000
البند 20	0.625	0.000
البند 21	0.539	0.000

0.000	0.542	البند 22
-------	-------	----------

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) ان بنود محور صورة الجسد المدركة لمقياس صورة الجسد تمتاز بالاتساق الداخلي، حيث ان العلاقة بين الدرجة الكلية لكل بند لهذا المحور دالة احصائيا . اذا ان قيمة Sig (مستوى الدلالة) للقيم الاحصائية لمعاملات الارتباط بيرسون المحسوبة في كل بند من بنود هذا المحور هي اقل من مستوى الدلالة (0.00) وعليه يمكننا القول بان محور صورة الجسد المدركة لمقياس صورة الجسد صادق ومتسق ويقيس ما وضع لقياسه .

3. بعد صورة الجسد الاجتماعية

جدول رقم (14) : يمثل صدق الاتساق الداخلي لبعده الصورة الجسدية الاجتماعية :

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البند 25	**0.875	0.000
البند 26	**0.719	0.000
البند 27	**0.745	0.000
البند 28	**0.884	0.000
البند 29	**0.755	0.000
البند 30	**0.752	0.000
البند 31	**0.645	0.000
البند 32	**0.753	0.000
البند 33	**0.731	0.000
البند 34	**0.704	0.000
البند 35	**0.738	0.000
البند 36	**0.618	0.000
البند 37	**0.740	0.000

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) ان بنود المحور صورة الجسد الاجتماعية لمقياس صورة الجسد تمتاز بالاتساق الداخلي، حيث ان العلاقة بين الدرجة الكلية لكل بند لهذا المحور دالة احصائيا . اذا ان قيمة Sig (مستوى الدلالة)

للقيم الاحصائية لمعاملات الارتباط بيرسون المحسوبة في كل بند من بنود هذا المحور هي اقل من مستوى الدلالة (0.000) وعليه يمكننا القول بان محور صورة الجسد الاجتماعية لمقياس صورة الجسد صادق ومتسق ويقاس ما وضع لقياسه.

✓ صدق الاتساق الداخلي بين ابعاد مقياس صورة الجسد :

جدول رقم (15) : يمثل صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس صورة الجسد :

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
صورة الجسد الجسمية	**0.691	0.000
صورة الجسد المدركة	**0.832	0.000
صورة الجسد الإجتماعية	**0.788	0.000

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) ان ابعاد مقياس صورة الجسد المتمثلة في صورة الجسد الجسمية، صورة الجسد المدركة، صورة الجسد الاجتماعية تمتاز بصدق اتساق داخلي، حيث ان العلاقة بين الدرجة الكلية لكل من هذه الابعاد دالة احصائيا . اذا ان قيمة Sig (مستوى الدلالة) للقيمة الاحصائية لمعاملات الارتباط بيرسون المحسوبة في كل بعد هي اقل من مستوى دلالة (0.00). وعليه يمكننا القول بان ابعاد مقياس صورة الجسد صادقة ومتسقة .

✓ صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس صورة الجسد :

بعد حساب صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والبعد الذي ينتمي اليه، قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس وجاءت النتائج كما يلي:

الجدوال رقم (16) : يمثل صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس صورة الجسد :

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البند 1	**0.582	0.000
البند 2	**0.613	0.000
البند 3	**0.696	0.000
البند 4	**0.623	0.000
البند 5	**0.781	0.000
البند 6	**0.680	0.000
البند 7	**0.785	0.000

0.000	**0.582	البند 8
0.000	**0.668	البند 9
0.000	**0.725	البند 10
0.000	**0.598	البند 11
0.000	**0.723	البند 12
0.000	**0.652	البند 13
0.000	**0.567	البند 14
0.000	**0.582	البند 15
0.000	**0.686	البند 16
0.000	**0.709	البند 17
0.000	**0.813	البند 18
0.000	**0.789	البند 19
0.000	**0.613	البند 20
0.000	**0.723	البند 21
0.000	**0.741	البند 22
0.000	**0.681	البند 23
0.000	**0.515	البند 24
0.000	**0.607	البند 25
0.000	**0.621	البند 26
0.000	**0.633	البند 27
0.000	**0.595	البند 28
0.000	**0.646	البند 29
0.000	**0.590	البند 30
0.000	**0.630	البند 31

0.000	**0.542	البند 32
0.000	**0.693	البند 33
0.000	**0.613	البند 34
0.000	**0.627	البند 35
0.000	**0.697	البند 36
0.000	**0.616	البند 37

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) ان بنود صورة الجسد تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة عند مستوى الدلالة

0.00، وهو ما يدل على صدق المقياس

2.2.3. ثبات المقياس:

قمنا بإعادة حساب ثبات مقياس صورة الجسد في الدراسة الحالية بأسلوب معامل ألفا كروم باخ كما هو مبين في مايلي :

جدول رقم (17) : يمثل ثبات درجات مقياس صورة الجسد باستخدام معامل ألفا كرومباخ .

ألفا كرومباخ	عدد البنود	
0.891	37	صورة الجسد

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (17) بان قيمة معامل ألفا كرومباخ جاء مساويا لـ 0.891 وهو ما يدل على ان

هذا المقياس يتمتع بثبات عالي .

4. الدراسة الأساسية :

تهدف الدراسة الأساسية الى الاجابة على التساؤل المطروح من خلال اشكالية الدراسة والوصول الى اثبات اونفي

الفرضية المطروحة حول الدراسة على عينة من الطالبات الجامعيات، وذلك بإتباع خطوات منهجية محددة توضح عينة

الدراسة، وأدواتها، وكذا الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة .

1.4. حدود الدراسة الأساسية :

يقصد بحدود الدراسة، المكان الذي اجريت فيه الدراسة، والمدة الزمنية المستغرقة وعينة الدراسة وهو ما سنتناوله لتفصيل

فيما يلي:

➤ الحدود المكانية :

تم اجراء هذه الدراسة في جامعة عباس لغرور - خنشلة - في مختلف كلياتها (كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية، العلوم الاقتصادية، العلوم والتكنولوجية، العلوم الطبيعية والحياة، حقوق والعلوم السياسية، ادب ولغات).

➤ الحدود الزمنية:

تم اجراء الدراسة الاساسية في الفترة الممتدة (نوفمبر 2024-12 جوان 2025) حيث تم تطبيق مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس صورة الجسد على افراد عينة الدراسة

➤ الحدود البشرية:

لتحقيق اهداف الدراسة قامت الباحثتان بتطبيق ادوات الدراسة على عينة قوامها 170 طالبة جامعية يدرسن في جامعة عباس لغرور -خنشلة - بمختلف كلياتها ولقد تم اختيار افراد العينة بطريقة غير عشوائية من الطالبات اللاتي ابدن استعدادا للمشاركة في هذه الدراسة من خلال اجابتهن على مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس صورة الجسد.

2.4 خصائص عينة الدراسة الاساسية:

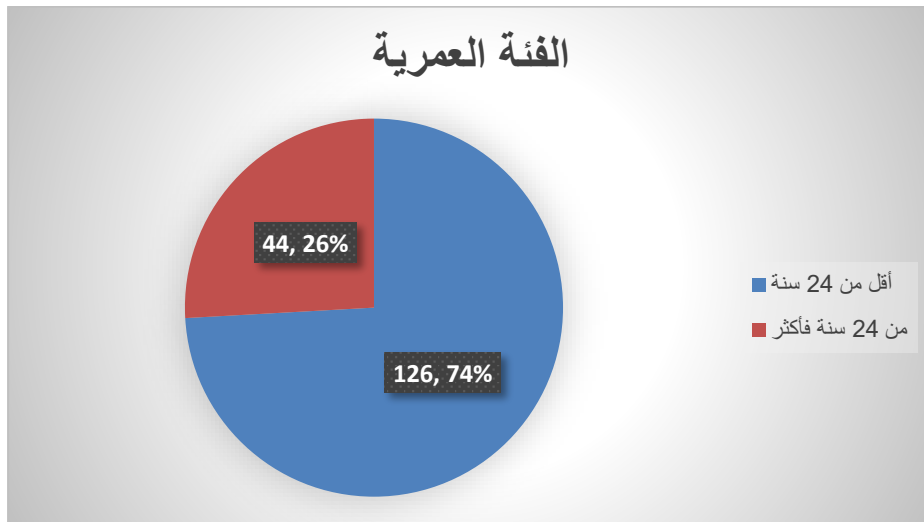
اشتملت خصائص عينة الدراسة على ما يلي:

❖ توزيع عينة الدراسة حسب العمر:

جدول رقم (18) توزيع افراد عينة الدراسة حسب السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
اقل من 24 سنة	126	74%
من 24 فما فوق	44	26%
المجموع	170	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) ان عدد الطالبات الجامعيات اللواتي يقل سنهم عن 24 سنة، قدر ب 126 طالبة اي ما يعادل 74.12 بالمائة حيث يمثلن اكبر نسبة من عينة الدراسة الاجمالي، اما الطالبات اللواتي سنهم من 24 فما فوق فقد كان عددهم 44 طالبة اي 25.88 بالمائة.



الشكل رقم (1) التمثيل البياني لتوزيع افراد العينة حسب السن

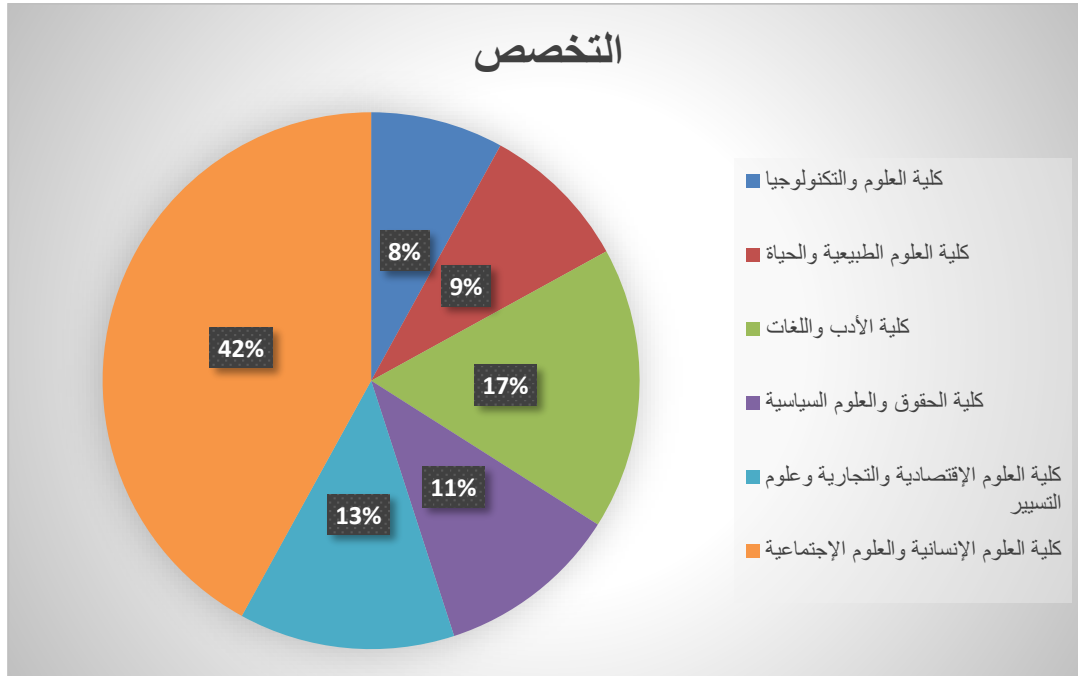
❖ توزيع عينة الدراسة حسب التخصص الجامعي:

جدول رقم (19): توزيع افراد عينة الدراسة حسب التخصص الجامعي.

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
8%	13	كلية العلوم والتكنولوجيا
9%	16	كلية العلوم الطبيعية والحياة
17%	29	كلية الأدب واللغات
11%	20	كلية الحقوق والعلوم السياسية
13%	21	كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير
42%	71	كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية
100%	170	المجموع

نلاحظ من خلال تحليلنا للجدول رقم (19) أن أغلبية طالبات يدرسون في كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية وعددهم 71 طالبة حيث بلغت نسبتهم 42 % من العدد الإجمالي لطالبات، وفي المرتبة الثانية الطالبات كلية الأدب واللغات بنسبة 17 %، وفي المرتبة الثالثة طالبات كلية العلوم الإقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بنسبة 13 %، تليها بفارق بسيط طالبات كلية الحقوق والعلوم السياسية بنسبة 13 %، أما طالبات كلية العلوم الطبيعية والحياة فنلاحظ وجود

16 طالبة وقدرت نسبتهم ب 9 % ، وفي المرتبة الأخيرة نسبة الطالبات الذين يدرسون في كلية الحقوق والعلوم السياسية بنسبة 8 %



الشكل رقم (2) : التمثيل البياني لتوزيع افراد التخصص الجامعي .

3.4 ادوات جمع البيانات :

لقد اعتمدنا في دراسة الاساسية على الادوات التالية :

✓ مقياس ادمان مواقع التواصل لاجتماعي SMA – Q (انظر الملحق رقم)

✓ مقياس صورة الجسد (انظر الملحق رقم)

حيث تم تطبيق ادوات الدراسة بطريقة فردية، اذ قمنا ب :

✓ توزيع مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي SMA – Q

✓ توزيع مقياس صورة الجسد

✓ اعطاء تعليمات اللازمة للطالبات

✓ التأكد من اوراق الاجابة، اذ تم

✓ تصحيح استجابات الطالبات

5. خطوات تطبيق الدراسة الاساسية :

- تحديد متغيرات الدراسة ، الاطلاع على الدراسات السابقة حول موضوع الدراسة والاطار النظري للدراسة .
- اختيار مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي، مقياس صورة الجسد .
- تحديد مجتمع الدراسة والعينة التي سيتم تطبيق الادوات عليها، ولقد تم اختيار العينة من الطالبات الجامعيات من جامعة عباس لغرور خنشلة .
- بعد التأكد من الصدق وثبات ادوات الدراسة، قمنا بتطبيق مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس صورة الجسد على عينة الدراسة .
- بعد جمع المقاييس واستبعاد الحالات التي لا تستوفي الشروط العلمية، شرعنا في تفرغ البيانات ومعالجتها ببرنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ثم قمنا بتحليل النتائج وتفسيرها .
- في الاخير قمنا بتقديم بعض المقترحات بناء على النتائج المتوصل اليها من الدراسة الحالية .

6. الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة :

- قمنا بتفرغ وتحليل ادوات الدراسة الحالية طبقا لسمات العينة وفرضيات الدراسة، وقد تم استخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد تم استخدام الاساليب الاحصائية التالية :
- التكرارات والنسب المئوية.
 - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط بيرسون.
 - معامل الفا كرومباخ

خلاصة الفصل :

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية على عينة من الطالبات الجامعيات بجامعة عباس لغرور - خنشلة - حيث اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، الذي يلائم فرضية الدراسة التي تبحث عن العلاقة الارتباطية بين متغيراتها . وفي الخطوة الاولى قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية التي تم من خلالها تكوين نظرة اولية عن الدراسة، ثم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي SMA-Q وصورة الجسد، وذلك بتطبيقهم على عينة استطلاعية مكونة من 60 طالبة جامعية . وفي الخطوة الثانية قمنا بتحديد العينة النهائية بطريقة عشوائية بما يتوافق مع اهداف الدراسة، حيث تشكلت العينة من 170 طالبة جامعية، وبعد ذلك تم تطبيق ادوات الدراسة على هذه العينة، وفي الاخير قمنا بتحليل البيانات المتحصل عليها عن طريق استخدام برنامج الحزم الاحصائية .

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية.

2. مناقشة نتائج الدراسة.

الاستنتاج العام.

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية :

سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها من تطبيق ادوات الدراسة على العينة، ثم النتائج المتحصل عليها من اختبار فرضيات الدراسة كما يلي :

1.1 عرض نتائج المقاييس المستخدمة في الدراسة :

سيتم عرض نتائج تطبيق ادوات الدراسة وفق الترتيب التالي :

1.1.1. عرض نتائج مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي :

اسفرت نتائج تطبيق مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي على عينة الدراسة المكونة من 170 طالبة جامعية على البيانات المبينة في الجدول التالي :

جدول رقم (20) : نتائج مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	البروز	3.05	2.01
2	التحمل	3.13	2.01
3	المزاج	3.32	2.09
4	الانتكاس	3.31	2.19
5	الانسحاب	3.7	2.12
6	الصراع	5.59	2.68
	الدرجة الكلية للمقياس	22.10	13.10

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) ان افراد عينة الدراسة تحصلوا على اقل متوسط حسابي على بعد البروز حيث جاء مساوي ل (3.05)

حيث نلاحظ في المقابل ان بعد الصراع هو اعلى متوسط حسابي يصل الى (5.59)، اما المتوسط الحسابي للدرجة الكلية على مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي جاء مساوي (22.10) .

❖ تحليل بنود مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي :

جدول رقم (21) : تحليل بنود مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	التكرارات	رقم البند
53,0	68,0	2	0	170	1
61,0	83,0	2	0	170	2
73,0	22,1	2	0	170	3
72,0	97,0	2	0	170	4
69,0	22,1	2	0	170	5
70,0	16,1	2	0	170	6
75,0	26,1	2	0	170	7
65,0	44,1	2	0	170	8
72,0	27,1	2	0	170	9
73,0	14,1	2	0	170	10
69,0	10,1	2	0	170	11
67,0	05,1	2	0	170	12
73,0	11,1	2	0	170	13
69,0	05,1	2	0	170	14
71,0	21,1	2	0	170	15
70,0	40,1	2	0	170	16
71,0	20,1	2	0	170	17
74,0	20,1	2	0	170	18
63,0	59,1	2	0	170	19
13.10	22.10	مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي SMA-Q			

- نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن البند رقم 19 (لا ابالي بأصدقائي بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي) تحصل على أعلى متوسط حسابي قدره (1,59) أي أن أغلبية أفراد العينة جاوبوا ب دائما.
- حيث نلاحظ في المقابل اقل متوسط حسابي هو 0.68 لبند رقم 1 (اقضي الكثير من الوقت في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي)، أي ان اغلبية اجابات العينة كانت ب ابدأ .

عرض النتائج حسب التطبيق المفضل

جدول رقم (22) : يمثل نتائج حسب التطبيق المفضل :

النسبة المئوية	التكرارات	التطبيقات
26.18%	89	تيك توك
32.06%	109	فايسبوك
31.47%	107	انستغرام
10.29%	35	سناب شات
100%	340	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) ان افراد عينة الدراسة ان اكثر تطبيق مفضل هو الفاييسبوك بقدر 109 اي بنسبة 32.06% ، واما اقل تطبيق مفضل هو السناب شات بقيمة 35 اي ما يعادل نسبة 10.29% .

عرض النتائج حسب المحتوى المفضل

جدول رقم (23) : يمثل بيانات العينة حسب المحتوى المفضل .

النسبة المئوية	التكرارات	المحتوى المفضل
11%	43	الفن
18%	71	الموضة والجمال
19%	77	الرياضة
21%	84	الثقافة والمجتمع
31%	127	الدين
100%	402	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) ان اكثر محتوى مفضل لدى عينة الدراسة هو محتوى الدين بقيمة 127 حيث بلغت نسبته 31 % واقل محتوى متابع من طرف العينة هو محتوى الفن حيث قدر ب 43 اي بنسبة 11 %.

2.1.1. عرض نتائج مقياس صورة الجسد:

جدول رقم (24) : نتائج مقياس صورة الجسد

الرقم	البعد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	صورة الجسد الجسمية	19.23	8.67
2	صورة الجسد المدركة	15.66	7.56
3	صورة الجسد الاجتماعية	20.42	8.01
	المجموع	55.32	24.24

نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) ان افراد عينة الدراسة تحصلوا على اقل متوسط حسابي بعد صورة الجسد المدركة حيث جاء مساوي ل (15.67)، يليه بعد صورة الجسد الجسمية بمتوسط حسابي قدره (19.23)، ليأتي بعد صورة الجسد الاجتماعية بأكبر متوسط حسابي يصل الى (20.42)، بينما بلغ المتوسط الحسابي الاجمالي لمجموع درجات افراد العينة على مقياس صورة الجسد ب 55.32 وانحراف معياري قدره 24.29.

❖ تحليل بنود مقياس صورة الجسد

جدول رقم (25) : تحليل بنود مقياس صورة الجسد

رقم البند	التكرارات	أقل قيمة	أكبر قيمة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	170	0	2	27,1	65,0
2	170	0	2	36,1	66,0
3	170	0	2	38,1	68,0
4	170	0	2	54,1	63,0
5	170	0	2	69,1	61,0
6	170	0	2	62,1	61,0

76.0	29.1	2	0	170	7
70.0	46.1	2	0	170	8
70.0	48.1	2	0	170	9
68.0	58.1	2	0	170	10
63.0	56.1	2	0	170	11
70.0	51.1	2	0	170	12
66.0	52.1	2	0	170	13
65.0	53.1	2	0	170	14
67.0	56.1	2	0	170	15
67.0	47.1	2	0	170	16
74.0	10.1	2	0	170	17
64.0	64.1	2	0	170	18
64.0	52.1	2	0	170	19
74.0	46.1	2	0	170	20
64.0	62.1	2	0	170	21
77.0	90.0	2	0	170	22
62.0	61.1	2	0	170	23
78.0	26.1	2	0	170	24
71.0	44.1	2	0	170	25
57.0	64.1	2	0	170	26
60.0	61.1	2	0	170	27
85.0	00.1	2	0	170	28
63.0	51.1	2	0	170	29

74,0	43,1	2	0	170	30
59,0	59,1	2	0	170	31
52,0	73,1	2	0	170	32
47,0	76,1	2	0	170	33
53,0	71,1	2	0	170	34
70,0	52,1	2	0	170	35
56,0	72,1	2	0	170	36
54,0	76,1	2	0	170	37
24.24	55.32	مقياس صورة الجسد			

- نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أن البند رقم 33 من بعد الصورة الجسد الاجتماعية (لا أستطيع التفاعل مع الناس بطريقة طبيعية بسبب جسدي) تحصل على أعلى متوسط حسابي قدره (1,76) وانحراف معياري قدره (0,47) أي أن أغلبية أفراد العينة اجابوا ب لا لأنها من العبارات السالبة.
- بينما تحصل البند 22 من بعد صورة الجسد المدركة (اعتقد ان شكلي جذاب للجنس الاخر) على اقل متوسط حسابي (0.90)، أي ان اغلبية اجابات العينة كانت ب لا لأنها من العبارات الموجبة.

2.1 اختبار فرضيات الدراسة

1.2.1 اختبار الفرضية الاولى :

نصت الفرضية الاولى على أنه تفرط الطالبات الجامعيات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي الكلي لأفراد العينة على مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومقارنته بالمتوسط الفرضي وجاءت النتائج كمايلي:

❖ الاسلوب الاحصائي المستخدم في اختبار الفرضية الاولى : المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي

جدول رقم (26) : يبين كيفية اختبار الفرضية الاولى

العينة	الدرجة الكلية للمقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
--------	-----------------------	-----------------	-------------------	----------------

19	13.08	22.10	3757	170
----	-------	-------	------	-----

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي 22.10 أكبر من المتوسط الفرضي الذي يقدر ب 19 وهذا يدل وجود افراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات، وعليه يمكننا القول بان الفرضية التي نصت على انهتفرط الطالبات الجامعيات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد تحققت.

2.2.1 اختبار الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على أن لدى الطالبات الجامعيات مفهوم ايجابي حول صورة الجسد . وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي الكلي لأفراد العينة على مقياس صورة الجسد ومقارنته بالمتوسط الفرضي وجاءت النتائج كمايلي:

❖ الاسلوب الاحصائي المستخدم في اختبار الفرضية : المتوسط الحسابي

جدول رقم (27) : يبين كيفية اخبار الفرضية الثانية

المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	ابعاد مقياس صورة الجسد	العينة
13	19.24	الصورة الجسدية الجسمية	170
11	15.66	الصورة الجسدية الادراكية	
13	20.42	الصورة الجسدية الاجتماعية	
37	55.32	مقياس صورة الجسد	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لمقياس صور الجسد هو 55.32 أكبر من قيمة المتوسط الفرضي للمقياس حيث يقدر ب 37 وهذا يدل على أن لدى الطالبات الجامعيات مفهوم ايجابي حول صورة الجسد، ومنه نستنتج بان الفرضية التي نصت على أن لدى الطالبات الجامعيات مفهوم ايجابي حول صورة الجسد قد تحققت.

3.2.1 اختبار الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثالثة على أنهتوجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة احصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات.

❖ الاسلوب الاحصائي المستخدم في اختبار الفرضية : هومعامل الارتباط بيرسون

جدول رقم (28): يبين العلاقة الارتباطية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد

معامل الارتباط	صور الجسد لدى الطالبات	الجامعيات
وسائل التواصل الاجتماعي	معامل الارتباط	0.680
	مستوى المعنوية	0.038
	عدد أفراد العينة	170

يتبين من خلال الجدول السابق تم قيمة معامل الارتباط بيرسون بين متغيرين (وسائل التواصل الاجتماعي) و(صورة الجسد) يساوي (0.680) وهو موجب ودال احصائيا ذلك ان قيمة الدلالة المعنوية Sig له والتي تساوي (0.038) اقل من مستوى الدلالة (0.05)، فبذلك نستنتج بان الفرضية التي نصت على وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة احصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات لم تتحقق .

2. مناقشة نتائج الدراسة الميدانية :

سنناقش نتائج الدراسة الميدانية وفقا لترتيب الفرضيات الواردة في اشكالية الدراسة كما يلي :

1.2. مناقشة نتائج الفرضية الاولى :

اسفرت النتيجة المتوصل اليها الى ان قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية على مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي يساوي (22.10) وهو اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (19)، وعليه يمكننا القول بان الفرضية الاولى التي نصت على اننا نتوقع انه تفرط الطالبات الجامعيات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد تحققت .

ان النتيجة الحالية تتفق مع نتائج العديد من الدراسات كدراسة اجراها كل من اميمة عليكة، نوال الغمي، محمد الشريقي(2019)، والتي هدفت الى تقييم درجة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب الجامعة المغربية وأثاره السلبية على حياتهم. وأسفرت نتائج الدراسة الى ان طلاب الجامعات يوجد لديهم افراط نوعا ما في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

وفي نفس السياق توصلت دراسة يارا محمود 2023 التي هدفت الى تقييم العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم لدى طلاب الجامعات في لبنان، واطهرت نتائجها بوجود ادمان مواقع التواصل الاجتماعي أكثر انتشارا بين الشابات 5،80 بالمائة.

أكدت ايضا نتائج دراستنا من خلال تطبيق مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتحليل الابعاد الفرعية للمقياس (البروز، التحمل، تعديل المزاج، الانتكاس، الانسحاب، الصراع)، يتضح ان اعلى متوسط حسابي كان في بعد

الصراع والذي يقصد به في هذا المقياس " مدى تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على حياة الفرد اليومية، وعلاقاتها الاجتماعية، وواجباته الدراسية اوالمهنية، وما يرافق ذلك من شعور بالتوتر اوالانزعاج عند محاولة تقليل الاستخدام اوالانقطاع عنه " .وهو مؤشر مهم على ان الطالبات يعانين من صعوبة في التوفيق بين استخدام مواقع التواصل وواجباتهن الاكاديمية اوالاجتماعية ن مما يدعم فكرة الافراط . كما ان هذا البعد يعكس التوتر والضييق الناتج عن محاولات الحد من الاستخدام والفشل في تقليله، اذ سجل هذا البعد اعلى متوسط حسابي (5.59) هذا يدل على ان الطالبات الجامعيات في العينة يعانين من آثار واضحة لاستخدام مواقع التواصل، مما يعتبر احد مؤشرات الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي . اما اقل بعد تم تسجيله فكان بعد البروز(3.05)والذي يشير الى " مدى هيمنة مواقع التواصل الاجتماعي على تفكير الفرد، ومكانته الاساسية في حياته اليومية بحيث تصبح من اولى اهتماماته ويخطط في استخدامها باستمرار ويفكر فيها حتى عندما لا يكون متصلا " .رغم ان هذا البعد سجل اقل نسبة، الى انه لا ينفي ان الاستخدام لا يزال قائما، وإنما يدل على ان الدافع وراء الافراط لا يكون بالضرورة دائما البحث عن القبول الاجتماعي وان الطالبات لا يظعن مواقع التواصل الاجتماعي في مركز حياتهن اليومية بنفس الدرجة التي يظهر بها تأثيرها في ابعاد أخرى، مثل "الصراع" . أي أنهن قد لا يفكرن دائما في استخدامها ولا يعتبرنها من أولوياتهن ، ولكن رغم ذلك قد يعانين من آثارها السلبية كما كشفه بعد الصراع .

واظهرت النتائج ايضا بعد جمع بيانات العينة بخصوص التطبيق الاكثر استخداما اوالتطبيق المفضل هو تطبيق الفاييس بوك حيث تم اختياره 109 مرة وبلية الانستغرام 107، والتيك توك تم اختياره 89 مرة، اما اقل تطبيق تم اختياره هو السناب شات بقدر 35 مرة . وهذا التوزيع المرتفع للاستخدام، خاصة في تطبيق الفاييسبوك كما نجد في دراسة-Gil (2019) Zagheni .E،Clavel .S التي تهدف الى دراسة الفوارق الديموغرافية في استخدام الفاييسبوك عبر البلدان وتوصلت الى العديد منالنتائج منها :ان تطبيق الفاييسبوك هواعلى تطبيق استخداما وان الاناث اكثر تفاعلا معه مقارنة بالشباب في امريكا الشمالية .

وترى الباحثتان أن لنظرية الادمان السلوكي دور في تفسير هذه الفرضية حيث تقول ان، الادمان اوالافراط هو سلوكيا يكررها الفرد بحثا عن الاشباع النفسي اوالهروب من الضغوط كما في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وقد صنف عدد من الباحثين استخدام هذه المواقع، عند الافراط فيها، كنوع من الادمان السلوكي لما لها من اثار مشابهة مثل الانشغال الدائم بالتفكير فيها اواللوجج اليها باستمرار، فقدان السيطرة على الوقت تكرار الاستخدام، تضارب الاستخدام مع المهام اليومية، القلق والانزعاج عند الابتعاد عنها.(سعدواي& بن خدة، 2024 . ص. 25). وبناء على هذه النظرية، فان الفرضية التي تقر بوجود افراط لدى الطالبات الجامعيات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تتوافق تماما مع مفهوم

النظري للإدمان السلوكي، فالطالبات في هذه المرحلة العمرية يعشن ضغوطات نفسية وأكاديمية واجتماعية، وما يجعلهن أكثر عرضة للجوء الى هذه المنصات كوسيلة لتسليّة والترفيه او الهروب من الضغط والتوتر دون وعي للعواقب حيث يدعم هذا الطرح ما أشارت اليه الباحثة **Andreassen (2015). C** في دراستها حول مواقع التواصل، حيث اعتبرت ان الافراد الذين يستخدمون هذه المنصات بشكل مفرط خصوصا الشباب يظهرون علامات ادمان سلوكي واضحة تتمثل في الهيمنة المعرفية، صعوبة الانفصال، التأثير السلبي على الاداء الوظيفي والاكاديمي . وبالتالي فان الافراط المسجل لدى الطالبات الجامعيات يمكن تفسيره كنمط سلوكي ادماني، يتماشى مع خصائص هذه النظرية، مما يجعل الفرضية المطروحة مدعومة من جانب نظري قوي .

ونظرا لكون عينة الدراسة ابحاث فهناك عوامل قد تفسر هذا الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أولا الاحتياجات الاجتماعية والوجدانية حيث تميل الاناث عموما الى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للتعبير عن الذات ومتابعة محتويات تتهم بالموضة والجمال والالبسة اي المحتوى الذي يجذب كل الاناث بصفة عامة، كذلك التفاعلالعاطفي، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الاصدقاء، مما يجعل هذه الوسائل اكثر جاذبية لهن وهذا حسب دراسة **عباس وبوعزة (2020)** التي تناولت موضوع وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على درجة الاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعة،

واثبتت الباحثتان افراط الطالبات الجامعيات في استخدام وسائل التواصل يمكن ان يعود لرغبتهن في البحث عن الدعم والشعور بالانتماء في حال كان مفقود في الجوالعائلي، وترى ايضا الباحثتان انه يمكن ان يعود هذا الاقبال الهائل على منصات التواصل لرغبة الطالبات للاهتمام بالمظهر الخارجي، والصورة الذاتية من خلال متابعة محتوى للجمال والصفحات التي تقدم نصائح حول الحفاظ على اللياقة البدنية

ونجد ايضا تأثير مجتمع الدراسة (الجامعة)، فاليئة الجامعية بطبيعتها توفر سياقاً يساعد على تعميق استخدام هذه الوسائل وذلك لعدة اسباب منها : وجود وقت فراغ رغم الانشغال الدراسي، إلا ان الطالبات قد يملكن اوقات فراغ بين المحاضرات اوفي فترات الراحة، يتم ملؤها غالبا باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وايضا اصبحت الان وسائل التواصل الاجتماعي تستخدم لأغراض تعليمية حيث اصبحت هي وسيلة تواصل بين الطلبة الاساتذة في الجامعة واصبحت ايضا جزءا لا يتجزأ من الادوات التعليمية حيث تستخدم لمشاركة المحتوى الدراسي وتبادل الملخصات، اوحى متابعة الحسابات التعليمية، والانخراط داخل مجموعات تعليمية. (علاء وشهاوي، 2017)

وترى الباحثتان ان يمكن ان يرجع ايضا الى انتشارالثقافة الرقمية الجامعية،ففي ظل ازدياد الرقمنة في الجامعات " كتطبيق بروغرس "، واعتماد الكثير من الانشطة الطلابية والاعلانات على منصات التواصل كصفحات الجامعة " خلية الاصغاء

والتوجيه لجامعة عباس لغرور خنشلة " و"فضاء الطلبة"، يصبح من الطبيعي ان يكون الطلبة على تواصل دائم مع هذه التطبيقات، وفي الاخير نقول بناء على خصائص العينة ومجتمع الدراسة، يمكننا التأكيد على أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ليس سلوكا عشوائيا، بل هو ناتج لتفاعل عدة عوامل نفسية واجتماعية وتعليمية، وبالتالي، تدعم هذه الخصائص صحة الفرضية .

2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أكدت المعالجة الاحصائية للفرضية الثانية بان المتوسط الحسابي لعينة الدراسة على مقياس صورة الجسد جاء مساوي لـ (55.32) وهو اعلى من قيمة المتوسط الفرضي (37) وعليه يمكننا القول بان الفرضية التي نصت على اننا نتوقع ان لدى الطالبات الجامعيات مفهوم ايجابي حول صورة الجسد قد تحققت.

ان هذه النتيجة المتوصل اليها في هذه الدراسة تتوافق مع ما توصلت اليه العديد من الدراسات كدراسة اجراها كل من Griffiths وOwen (2018) صورة الجسد لدى الشابات، ووجدنا ان المشاركات افدن عموما بوجود صورة ايجابية لأجسامهن وشعورهن بالاجيائية تجاه اجسادهن

(Ormsby، Owen ،&Bhogal،n .d)

وكما أشارت دراسة أخرى لـ Shweta Goswami 2012 بعنوان رضا صورة الجسم بين الطالبات الجامعيات التي توصلت الى ان معظم الطالبات الجدد لهن مفهوم ايجابي عن صورة اجسادهن، وخاصة في المراحل الاولى من التعليم الجامعي. وتظهر النتائج ان معظم الطالبات يحتفظن بمفهوم ايجابي تجاه اجسادهن، ما قد يعزى الى لجوئهن الى مقارنات اجتماعية واقعية اووعي نقدي بالمقارنات التصاعدية التي تنشر مشاعر النقص وانخفاض تقدير الذات خاصة عندما يدركن انهن يفتقرن الى ما يملكه الاخرين الذين يتابعونهن، على عكس يمكن ان تعزز المقارنة التنازلية تقدير الذات من خلال جعلهن يشعرون بالتفوق على الاخرين وهو ما تأكده فرضيات نظرية المقارنة الاجتماعية لفستنجر (1954). (Babatien , 14 , (n.d))

تري الباحثتان ان النتائج التي اظهرت ان لدى الطالبات الجامعيات مفهوما ايجابيا حول صورة الجسد قد يعود الى تعرض الطالبات الجامعيات لمحتوى ايجابي يهدف الى تعزيز الصورة الجسدية لديهن وتنمية تقدير الذات والثقة بالنفس ونجد ذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في المحتوى المفضل حيث وجد ان اكثر محتوى تتابعه الطالبات هو المحتوى الديني أي ان هذا المحتوى ينمي تفكيرهن ويجعلهن يتمتعن بصورة جسدية اكثر ايجابية وربما ايضا بتقدير ذات اعلى (2019). (Wilhelm et al ، ويمكن ان تعود هذه النتائج العامل العمر اذ تتراوح اعمار المشاركات في الدراسة بين 18 سنة فما فوق، وهو ما يشير الى ان الطالبات في هذا السن يتمتعن بقدر من النضج الفكري والوعي الذاتي بخلاف الفتيات في عمر

المراهقة. فهذا العمر يساعدهن على تبني تصور ايجابي تجاه اجسادهن، ويضاف الى ذلك عامل الجنس حيث تشير العديد من الدراسات الى ان الاناث خاصة في الوسط الجامعي اكثر اهتماما بصورتهم الجسدية ما يدفعهن الى بناء وعي اكبر بأنفسهن وبمظهرهن وقد يساهم ذلك في تطوير تصور ايجابي عن الجسد، خصوصا عندما يكون عندهم وعي وثقة من خلال تفاعلهم مع محيطهم الاجتماعي والمعايير الثقافية والوعي الصحي والجسدي، كما نجد ذلك في دراسة (Tufail-Saleem-Fatima، 2022) التي أقيمت بين طلاب الجامعة اناث وذكور افادت نتائجها أن الطالبات تحصلن على متوسط أعلى من الذكور في مقياس صورة الجسد أي أنه لديهن مفهوم ايجابي حول صورة الجسد مقارنة بالذكور .

كما يمكن ربط هذه النتائج بالبيئة الاجتماعية، حيث توفر الحياة الجامعية اطارا داعما يشجع على بناء الثقة بالنفس وتعزيز القبول الذاتي خاصة في البيئات التي تثنى التنوع وتدعم تقبل الاختلافات الجسدية.

3.2. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

بينت النتيجة المتوصل اليها ان قيمة ارتباط بيرسون بين المتغيرين (استخدام وسائل التواصل الاجتماعي) و(صورة الجسد) يساوي (0.680) وهو موجب ودال احصائيا، ذلك ان قيمة الدلالة المعنوية (Sig) له والتي تساوي (0.038) اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فان الفرضية التي نصت على اننا نتوقع وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات لم تتحقق .

ونائج المتحصل عليها في دراستنا تتعارض ولا تتوافق مع بعض الدراسات السابقة التي استندنا اليها في الفصل المنهجي التي ترى بان الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر سلبا على صورة الجسم كما نجد في دراسة Darchia Maia (2022) بعنوان العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن الجسم لدى الشباب التي توصلت الى توضيح العلاقات بين المتغيرات التابعة والمستقلة. أوضحت النتيجة الارتباط الإيجابي والهام بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن الجسم بين الشباب ونجد ايضا دراسة James Krzeminski2024 بعنوان العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وقضايا صورة الجسم بين الشباب في الولايات المتحدة اسفرت نتائج هذه الدراسة الى ان هناك ارتباط قوي بين زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وارتفاع معدلات عدم الرضا عن صورة الجسم، وان الاناث المراهقات اكثر تأثرا بمحتوى الجسم المثالي والتعرض المتكرر للمحتوى المثالي يزيد من القلق والاكتئاب واضطراب الاكل .

في حين توافقت نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي بحثت عن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد، مثل دراسة كل من Akintola،Aderonke A بعنوان استخدام وسائل التواصل

الاجتماعي كمؤشر على صورة الجسم وتقدير الذات بين طلاب البكالوريا في جامعات مختارة في ولاية اوسون - نيجيريا- والتي تهدف الى استكشاف كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على تصورات الشباب لأجسادهم وتقديرهم لذاتهم بين طلاب جامعة ولاية اوسون . وظهرت نتائج هذه الدراسة ان 54.8 بالمائة من طلاب الجامعة ينظرون الى صور اجسادهم بايجابية، بينما تمتع 55 بالمائة منهم بتقدير عال للذات، ووجود علاقة ايجابية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وادراكهم لصور اجسادهم، و اشاروا ايضا الى انه كلما زاد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي زاد تقييمهم لصورة اجسامهم بشكل ايجابي .

وفي نفس السياق توصلت دراسة Z.A,Lone,A.,parwin بعنوان تأثير ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وادراك صورة الجسد على تقدير الذات لدى طلاب الجامعات، التي هدفت الى تقييم العلاقة بين تقدير الذات وادمان وسائل التواصل الاجتماعي وادراك صورة الجسم، وافادت نتائجها عن وجود علاقة ايجابية كبيرة بين احترام الذات وادمان وسائل التواصل الاجتماعي وكذلك علاقة ايجابية بين ادراك صورة الجسد وتقدير الذات اذن هناك علاقة ايجابية بين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وادراك صورة الجسد . ونتائج هذه الدراسات تتشارك مع النتائج المتحصل عليها في المقاييس المستخدمة (الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي SMA-Q ومقياس صورة الجسد) نصل الى ان كلما ازداد استخدام الطالبات لمواقع التواصل الاجتماعي زاد تقييمهن لصور اجسادهن بشكل ايجابي .

وترى الباحثتان ان العلاقة الاحصائية القوية نسبيا ($r= 0.680$) تشير الى وجود تفاعل حقيقي بين المتغيرين (وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد)، إلا ان طبيعة هذا التفاعل تتأثر بجملة من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية . تظهر نتائج هذه الدراسة ان وسائل التواصل الاجتماعي ليست بالضرورة مصدرا لتشويه صورة الجسد، بل قد تكون اداة لتعزيزها، اذا كانت الطالبات يتمتعن بوعي ذاتي كاف ويتعرضن لمحتوى ايجابي وداعم .

وتؤكد نظرية المقارنة الاجتماعية لفستنجر (1954) ان النتائج المتحصل عليها حول الاستخدام المكثف قد يؤدي الى المقارنة مع صور الاخرين، لكن في حال كان المحتوى ايجابي، فقد تؤدي المقارنة الى تعزيز صورة الجسم . وكذلك اتباع التقييمات التي تحدثت عليها نظرية المقارنة الاجتماعية لتحسين التفكير تجاه صورة الجسد . ان الطالبات الجامعيات قد يملكن القدرة على التكيف وعدم التأثير بالمحتوى السلبي والتركيز على المحتوى الايجابي والقيم الاجتماعية الشائعة وطريقة تفكير الشخص بمظهره الخارجي ورأيه ومدى اقتناعه به . و اوضحت دراسة (Burychka ,Miragall , & banos) (2021) في مقال حول فهم شامل لصورة الجسد : دمج صورة الجسد الايجابية، وتحسيد التعاطف مع الذات في اشارة الى دور المحتوى الايجابي في تعزيز صورة الجسد لدى الافراد اي ان المحتوى الايجابي يروج لتقبل الذات وويدعم التنوع الجسدي ويجعلهم يتجاهلون المعايير الغير واقعية المنتشرة على منصات التواصل والتمسك بقبول اجسادهم بواقعية وامتنان .

واستنتجت الباحثين من خلال نتائج البيانات التي تم جمعها من العينة (الطالبات الجامعيات) ان المحتوى الاكثر متابعة هوالمحتوى الديني يقدر ب (127) ويليه الثقافة والمجتمع ب (84) وبعدها الرياضة (77)وموضة والجمال (71) وفي الاخير الفن (43) بأقل قيمة. ويمكن تفسير هذه البيانات في تفضيلات الطالبات من خلال الاهتمامات النفسية والاجتماعية التي تعكس اولوياتهن في المرحلة الجامعية، ان الاقبال الكبير على المحتوى الديني يشير الى حاجة داخلية للطمأنينة والتوازن النفسي والشعور بالاستقرار، خاصة في ظل الضغوط الجامعية والشخصية التي تمر بها الطالبات في هذه المرحلة العمرية كما ان المحتوى الديني له دور كبير في تعزيز صورة الجسد كما افادت دراسة كل من **Andrea S**، **Wilhelm L** (2019) وآخرون بعنوان صور وسائل الاعلام النحيفة تقلل من رضا المرأة عن جسدها (مقارنات بين المسلمات المحجبات والمسيحيات والملححات فيما يتعلق بسمات وصورة الجسد). ان النساء المسلمات المحجبات اظهرن مستويات اعلى من الرضا عن أجسادهن ومستويات اقل من الضغط لتبني معايير النحافة مقارنة بالنساء المسيحيات والملححات، ونستنتج من خلال هذه الدراسة ان الدين الاسلامي يجعل المرأة لا تتأثر بالمعايير الجمالية المنتشرة على منصات التواصل الاجتماعي فالحجاب في الدين الاسلامي لا يقتصر على تغطية الجسد، بل ينمي الوعي الذاتي والتميز الاخلاقي ويجعل المرأة اقل عرضة للضغوط المجتمع المتعلقة بالشكل كما في الدراسة السابقة، فمتابعة محتوى ديني يقلل من مشاعر القلق والتشتت وقد يجدن الطالبات في هذا النوع من المحتوى ما يعزز القيم التي تربيها وايضا لتلبية مجموعة من الحاجات النفسية والمعرفية مثل البحث عن الطمأنينة وبناء الهوية الدينية والانتماء وهو ما يفسر ارتفاع نسبة الاقبال عليه مقارنة بباقي أنواع المحتوى.

أما فيما يخص اختيار الطالبات لمحتوى الثقافة والمجتمع فهذا يدل على اهتمامهن المتزايد بالقضايا الاجتماعية التي ترتبط ب مجتمعهن، فالطالبات في مرحلة عمرية ومعرفية تجعلهن يرغبن في البحث ومعرفة ما يدور في المحيط الذي يعشن فيه من قضايا متنوعة مثل (العلاقات الاجتماعية، العدالة والقضايا الثقافية ...). حيث يمنحهن شعورا بالانتماء والهوية. كما ترى نظرية الهوية الثقافية ل **H – Tajfel & J – Turner** ان الطالبات يسعين الى تعزيز انتمائهن لهويتهم الثقافية والاجتماعية خاصة في مرحلة عمرية تتميز بتكوين الذات والبحث عنالهوية والسعي لبناء وعي اوسع وشخصية ناضجة فكريا.

في المقابل فان متابعة محتوى الرياضة قد يرتبط بالاهتمام بالصحة الجسدية واللياقة البدنية، اضافة الى محتوى الجمال والموضة الذي احتل المرتبة الاخيرة حيث لم تكن ضمن المحتويات الاكثر متابعة، ما قد يدل على وعي متزايد بمخاطر الانشغال الزائد بالمظهر اوعدم الاهتمام بهذا المحتوى، أما حلول محتوى الفن في المرتبة الاخيرة، قد يرتبط بقلة الاهتمام بهذا

المجال، اولكونه لايشبع حاجات نفسية مقارنة بالمجالات الاخرى كالدين والثقافة والمجتمع، وبالتالي هذه النتائج تبرز ميل الطالبات الجامعيات الى متابعة محتويات تلامس احتياجاتهن النفسية والاجتماعية.

ترى الباحثتان ان الطالبات الجامعيات في هذه المرحلة العمرية (18 فما فوق) مرحلة نهاية المراهقة وبداية سن الرشد الذي يتمتع فيه الفرد بالنضج الفكري والوعي الذاتي، مما قد يحد من التأثيرات السلبية لمعايير الجمال التي تروج لها منصات التواصل، بل وربما يجدن في بعض المحتوى مصدرا للدعم والتحفيز الايجابي وزيادة تقدير الذات والثقة بالنفس، بخلاف الفتيات في عمر المراهقة. فهذا العمر يساعدن على تبني تصور ايجابي تجاه اجسادهن، حيث ان هناك البعض من الدراسات التي وجدت ان العمر الذي تبدأ فيه تشكل وتطوير مفهوم ايجابي حول صورة الجسد يبدأ بسن 18 الى 25 سنة، كدراسة Kristina Hlmqvist Gattario و اخرون سنة 2019 بعنوان من صورة الجسم السلبية الى الايجابية (رحلات الرجال والنساء من مرحلة المراهقة المبكرة الى مرحلة البلوغ المبكرة) التي اجريت على 31 فرد حيث أظهرت النتائج ان النساء أكثر ميلا الى الصورة الجسم الايجابية .

وترى الباحثتين ان عدم تحقق الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات .يمكن ان تعود ايضا الى مجتمع الدراسة (الجامعة)، وذلك من خلال وجود الدعم العاطفي والمعرفي في البيئة الجامعية وفق لنظرية الدعم الاجتماعي حيث ترى ان الدعم الاجتماعي يساهم في حماية الطالبات من اثار التوتر والضغط الناتج عن المقارنات الاجتماعية الجسدية على منصات التواصل .وحسب مقال(Burychka ,Miragall , & banos , 2021) ان البيئة التي تقبل التنوع الجسدي والاختلافات في المظهر تجعل من الطالبات يتقبلن اشكالهن وتغير نظرتهن للجمال.

وفي الاخير ترى الباحثتين ان الجامعة ليست فقط مكانا للتعلم وانما هي ايضا بيئة تساهم في تشكيل وعي الطالبات تجاه أنفسهن ومحيطهن، وذلك من خلال الدعم والتثقيف واقامة حملات وملتقيات ومحاضرات بخصوص استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومحاطرها، حيث تساهم البيئة الجامعية في تغيير العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد من علاقة عكسية الى علاقة ايجابية.

3. مناقشة عامة :

تعد وسائل التواصل الاجتماعي من ابرز الوسائط الرقمية التي تحظى باقبال واسع لدى فئة الشباب ، لاسيما الطالبات الجامعيات و التي تعتبر عينة دراستنا الحالية ، حيث تعتبر مرحلة الشباب من أكثر المراحل العمرية نشاط بحث يمتازون بالحيوية و الطاقة ،و الرغبة في التعرف على اشخاص جدد، او البحث عن التسلية ،و ملئ اوقات الفراغ ،و تجربة اشياء جديدة و البحث عن المعلومات و الدوافع العلمية حيث توفر لهم وسائل التواصل الاجتماعي ذلك .و هذا ما اثبتته

دراسة كل من رواجية و اخرون (2022)، التي تناولت دوافع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة قلمة ، و اسفرت نتائج هذه الدراسة ان متغير التواصل مع الاصدقاء ظهر بنسبة 24.06% و التسلية و الترفيه بنسبة 23 % و ادنى نسبة كانت للدوافع العلمية بنسبة 13.3 % . فهذه الدراسة تبين العوامل و الدوافع التي تجعل الطالبات يفرطن في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي . و اكدت دراسة (Sohil et al. (2024) بعنوان التحقق من تأثير الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي على المقارنة الاجتماعية بين طلاب الجامعات ، ان الاستخدام المتكرر و المكثف لمنصات التواصل يؤدي الى جعلها جزءا لا يتجزأ من روتينهم اليومي ، ما يعزز اعتمادهم عليها في التعبير عن الذات و التفاعل الاجتماعي . و مع ذلك ، فان هذا الانخراط المفرط قد يكون له تبعات نفسية سلبية ، او ايجابية ، خاصة عند فئة الطالبات الجامعيات .

- توصلت الدراسة الحالية الى ان الطالبات الجامعيات يفرطن في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي حيث جاء المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي جاء مساوي ل (22.10) و هو اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس (19) مما يعني ان لدى الطالبات الجامعيات افراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي .

و قد فسرت الباحثتان هذه النتيجة بان الطالبات الجامعيات يجدن في هذه الوسائل متنفسا ترفيهيا و تفاعليا يعوض عن بعض الحاجات النفسية والاجتماعية ، كما اشارت الى ذلك دراسة (Kuss & Griffiths(2015) التي تناولت علاقة ادمان الانترنت والضعوط النفسية بين الشباب .

و على الرغم من هذا الاستخدام المفرط ، الا ان نتائج الدراسة الحالية كشفت انه لم ينعكس سلبا على صورة الجسد لدى الطالبات ، بل بالعكس .

توصلت النتائج عن وجود مفهوم ايجابي تجاه صورة الجسد . حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجة الكلية لمقياس صورة الجسد (55.32) ، وهو اعلى بكثير من المتوسط الفرضي للمقياس (37) ، ما يشير الى تصور ايجابي نحو مظهر الجسد .

تفسر الباحثتان هذه النتيجة بان ذلك يعود الى عدة عوامل كما ذكرنا سابقا ، و من ابرزها تنوع المحتوى على منصات التواصل الذي بات يروج لتقبل الاختلافات الجسدية ، وتقدير الذات من صفحات و مجالات تحمل مقالات تدعو للثقة بالنفس و الرضا عن المظهر الجسدي بالرغم من المشكلات المرتبطة بالمقارنة الاجتماعية ، والتأكيد على ان الجمال لا يحتزل في المعايير النمطية و التقليدية المتبعة وقد دعمت هذه الفكرة دراسة (Perloff (2014) التي ركزت على دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل صورة الجسد لدى الشابات ، مشيرة الى ان التأثير يختلف باختلاف نوعية المحتوى الذي يعرض عليهن و تكراره .

كما ان للدعم الاسري و الاجتماعي دورا في تعزيز الثقة بالنفس و تشكيل مفهوم ايجابي عن صورة الجسد ، كما أظهرت دراسة (Tiggemann & Slater (2013) بعنوان NetGirls: الانترنت والفيسبوك وصورة الجسم لدى الفتيات المراهقات حول علاقة الاسرة و التعرض لمنصات التواصل بصورة الجسد لدى المراهقات ،

ترتبط صورة الجسد كقضية حساسة لدى الاناث اكثر من الذكور كما أشارت العديد من الدراسات التي تناولت الفروق الجندرية في تقييم الذات والمظهر . وقد اوردت دراسة رواجية وآخرون (2022) أن مشاركة الصور كانت اكثر الصور استخداما (بنسبة 24 %) ، مما يدل على اهمية الجانب البصري في تفاعل الطلبة مع هذه المنصات خاصة الطالبات .

بذلك يتضح ان العلاقة بين استخدام وسائل التواصل وصورة الجسد معقدة ، قد لا تكون دائما سلبية كما افترضنا . فقد جاءت نتائج الدراسة الحالية مخالفة لفرضيتها ، حيث لم تثبت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد بل اظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية موجبة ، حيث جاء معامل الارتباط مساوي (0.680) وهو موجب ودال احصائيا ، ذلك ان قيمة الدلالة المعنوية (Sig) له والتي تساوي (0.038) اقل من مستوى الدلالة (0.05) ، ما يعني ان الطالبات اللواتي يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي بكثرة ، لديهن صورة جسدية ايجابية ايضا .

يمكن تفسير هذه النتيجة ان الطالبات قد يستفدن من المحتوى الايجابي المنتشر ، ويختزن تفاعلات تعزز ثقتهن بانفسهن و يظهرن سلوكا بانتقاء واعفي التفاعل مع الحسابات و المنشورات التي تعزز ثقتهن بانفسهن و تشجع على تقبل الذات . خصوصا انا عينة دراستنا الحالية تتراوح اعمارهن من 18 فما فوق بمعنى يمتزن بنضج و وعي كاف للتعامل مع تلك المنصات . كما اشار الى ذلك دراسة (Fardouly et al (2015) التي تناولت علاقة استخدام انستغرام وتقدير الذات . وجدت ان التفاعلات الايجابية على منصة الانستغرام يمكن ان تسهم في تعزيز تقدير الذات و الصورة الايجابية للجسد . حيث نجد ايضا دراسة (Ali et al (2024) التي كشفت ان بعض المستخدمين ، خصوصا فئة الطالبات الجامعيات ، اظهرو رضا عن اجسادهم نتيجة تعرضهم لمحتوى رقمي بناء يدعم الصحة النفسية و تقبل الذات . وكذلك دراسة (Karam et al (2023) اوصت هذه الدراسة بتشجيع التفاعل الواعي مع المنصات .

كل هذا يشير الى ان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ليس بالضرورة ان يكون عامل خطر على صورة الجسد ، بل قد يسهم في تعزيزها ايجابيا ، و القول بوجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي و صورة الجسد لم يتحقق .

مقترحات :

من خلال المراجعة المتمعنة لدراسات السابقة، والنتائج التي توصلت اليها الدراسات الحديثة، تقدم الباحثان مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي من شأنها ان تسهم في البحث في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات، وقد كانت هذه التوصيات على النحو التالي :

1. دراسة العلاقة بين نوع المحتوى المتابع (موضة ، صحة ، مشاهير ...) و صورة الجسد لدى الطالبات .
2. اجراء دراسات مماثلة لعينات اخرى .
3. اجراء دراسات تركز على انواع المحتوى المختلفة مثل (الانستقرام ، تيك توك ، يوتوب ..) لمعرفة تأثير كل منصة على صورة الجسد .
4. انشاء مجموعات شبابية فعالة وهادفة على منصات مواقع التواصل الاجتماعي تتبنى وتعالج قضايا اجتماعية وثقافية ونفسية ليستفيد منها كل من يتصفحها .
5. قيام الصفحات التي تخص الجامعات بنشر مواضيع تبين فيها اهمية الاهتمام الوقت الذي يمضيه الطالب في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي .
6. ممارسة الاستخدام الواعي لوسائل التواصل الاجتماعي و الابتعاد عن الحسابات التي تروج لمعايير جمال غير واقعية .
7. توعية الطالبات بالاستخدام الامن و المتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي .من خلال تنظيم ورشات و ندوات في الجامعات تركز على تعزيز الوعي بمخاطر الافراط في استخدام وسائل التواصل و تأثيراتها على الصحة النفسية و صورة الجسد .

الخطمة

الخاتمة:

تعد وسائل التواصل الاجتماعي من اهم المواضيع البارزة والمنتشرة عند الباحثين والممارسين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع وخاصة لما لها من آثار على نفسية الافراد وخاصة تأثيرها على صورة الجسد لاسيما عند الشباب وبالخصوص الطالبات الجامعيات، اين اظهرت العديد من الدراسات أن التعرض المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي الى تأثيرات على تصورات الطالبات حول اجسامهم حيث يكون هذا التأثير المتمثل في فقدان الرضا عن الجسد او اضطرابات اكثر خطورة كاضطرابات الاكل والاهتمام الزائد بالشكل الخارجي لشكل الجسم . في السنوات الاخيرة اصبحت على منصات التواصل الاجتماعي العديد من الصفحات والحسابات التي تنشر محتوى يحمل معايير الجمال المثالية والمفلترة وهذا المحتوى له دور في تغيير ادراك الافراد لذواتهم الجسدية، هذا ما جعل الباحثون يصبون تركيزهم على البحث عن العلاقة بين استخدام تلك الوسائل الرقمية بصورة الجسد بالرغم من انتشار حملات تعزيز وتقدير الذات ورفع الوعي وطريقة تكوين صورة ايجابية عن الجسد . الى أن العديد من الدراسات ترى أن الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ينتج عنه عدم رضا عن صورة الجسد، الى أن أنت دراستنا الحالية لتجد عكس ما أشارت اليه تلك الدراسات حيث وصلت الى عدت نتائج وهي :

- تفرط الطالبات الجامعيات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي .
- لدى الطالبات الجامعيات مفهوم ايجابي حول صورة الجسد .
- واخيرا توصلت الدراسة الى عدم وجود علاقة ارتباطية عكسية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات .

وعلى الرغم من ان نتائج المتوصل اليها من خلال الدراسة الحالية، الى انه يجب التنبيه الى صغر حجم العينة مقارنة بدراسات اخرى وعليه فان مجال البحث لا يزال مفتوحا، للباحثين لمعالجة الموضوع من زوايا أخرى غير التي تناولتها الباحثتان في الدراسة الحالية .

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- أبو الحشيش، حسن إبراهيم محمد. (2023). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين دراسة تنبؤية. *مجلة كلية التربية*. 20، (117)، 624_680.
- ابو زيتون، موسى، وإبداح، روان، وأبوزيتون، سليمان. (2020). شره الطعام وعلاقته بصورة الجسد وتقدير الذات لطلبة صعوبات التعلم. *مجلة طبنة للدراسات العلمية الأكاديمية*، 3، (5). جامعة عجلون الوطنية.
- ايت قاسي، ذهبية. (2021). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ضمن السياقات السوسيوثقافية للأسرة الجزائرية" دراسة في انماط المحددات والضوابط". *مجلة قق فكرية*، 09، (03). جامعة عمار ثليجي الاغواط.
- بن ابراهيم الشاعر، عبد الرحمان. (2015). *مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك العدواني*. دار صفاء للنشر والتوزيع. بوزيدي، ربيعة. (2015). *الإعلام الإلكتروني والمواطنة البيئية*. دار أطلس للنشر والتوزيع.
- بوصوار، خيرة، وخلول، غنية. (2023). مدى تأثير صورة الجسم على لاعبات كرة اليد أثناء عملية التدريب الرياضي. *مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر*، 10، (02)، 696-706.
- جنيدي، مها حامد. (2018). *السوشيالميديا. دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع*.
- حجازي، نهاد، و فتحي، سليمان. (2022). دور مواقع التواصل الاجتماعي في تشكيل الصورة الذهنية للقادة والمؤسسات السياسية "دراسة مسحية علي الشباب المصري". المركز الديمقراطي العربي.
- حسانين، رحاب سراج الدين محمد. (أكتوبر 2023). اتجاهات المرأة نحو صورة الجسد كما تعرضه الدراما المصرية وعلاقتها بالصلاية النفسية وجودة الحياة لديهن. *مجلة البحوث العلمية*، 67، (67)، 971-1062.
- <https://doi.org/10.21608/jsb.2023.230537>
- الحمد، نايف فدعوس علوان. (2011). تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية اربد الجامعية. *مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 1، (02).
- خطاب، هبة محمد خطاب. (2014). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدنيات في قطاع غزة. [رسالة مقدمة القسم علم النفس بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس منشورة]. كلية التربية. الجامعة الإسلامية غزة.
- خطاب، سمير سعد حامد. (2018). صورة الجسم والقلق والمخاوف الاجتماعية دراسة نفسية مقارنة على عينة من طالبات جامعة حائل. قسم علم النفس كلية الآداب بقنا. دراسة نفسية مقارنة على عينة من طالبات جامعة

قائمة المصادر والمراجع

حائل.مجلة دراسات عربية في علم النفس، 17، (01)-206.

<https://doi.org/10.21608/assj.2018.91853>

— دراغمة، برهان حمدان اسمر. (2018). تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين [الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي منشورة]. جامعة القدس المفتوحة (فلسطين).

— دراغمة، ب. ح. أ. (2018). تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين [رسالة ماجستير، منشورة]. جامعة القدس المفتوحة.

— الدسوقي، مجدي محمد. (2006). اضطرابات صورة الجسم " الأسباب - التشخيص - الوقاية والعلاج". سلسلة الاضطرابات النفسية. كلية التربية النوعية . جامعة المنوفية. مكتبة الأنجلوالمصرية.

— الدليمي، عبد الرزاق محمد. (2011). الاعلام الجديد، والصحافة الالكترونية. داروائل للنشر.

— الدويك، وفاء احمد. (2020). صورة الجسم وعلاقتها بكل من قلق الولادة والاكتئاب لدى عينة من النساء الحوامل في محافظة الخليل. [الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، منشورة] في الإرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا في جامعة الخليل. كلية الدراسات العليا. برنامج الإرشاد النفسي والتربوي.

— راضي، فوقية محمد محمد. (2008). صورة الجسم وعلاقتها بالاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدي المعاقين جسدياً. المجلة المصرية للدراسات النفسية. دار المنظومة، 18، (61). ذوي الاحتياجات الخاصة. التربية الخاصة. علم النفس الاجتماعي

— رواجية، أ. بوكاف، ر.، وغواوة، ر. (2022). دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإشباع المحققة لدى الطلبة : دراسة ميدانية على عينة طلبة جامعة قلمة [مذكرة ماجستير، منشورة]. جامعة قلمة

[DSpaceGuelmahttps://dspace.univ-guelma.dz/handle](https://dspace.univ-guelma.dz/handle)

[/123456789/14873](https://dspace.univ-guelma.dz/handle/123456789/14873)

— زروقي، علي سيد أحمد. (2020). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية [أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث، منشورة]. تخصص ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، معهد التربية البدنية والرياضة — دالي ابراهيم - جامعة الجزائر 03.

— الساعي، ندي. (2020). وسائل الاتصال الالكترونية. الجامعة الافتراضية السورية.

قائمة المصادر والمراجع

- سعداوي، آمال، وبن خدة، جمال. (2024). ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالجسد لدى التلميذات المراهقات دراسة ميدانية بثانوية تافنة والعقيد عميروش بعين تموشنت [مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، منشورة [تخصص علم النفس، جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت .
- سلام، محمد امين، (2020). القضايا الراهنة عبر مواقع التواصل الاجتماعي التابعة للفضائيات الإخبارية. مجلة العلوم الإنسانية، 7، (3)، 409_426.
- سلمان، موهب عبد الرسول. (2023). مدى تأثير الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والألعاب عبر الانترنت على الشباب كوسيلة للتعبير عن تجاربهم العاطفية. مجلة الدراسات الأكاديمية، 5، (3)، 17-58.
- الشمران، إيمان علي عبدالله، ورويان، نور اذان محمد. (2024). صورة الجسد وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية في الأردن. مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة، 6، (27).
- شمسي، باشا حسان. (2020). وسائل التواصل الاجتماعي "رحلة في الأعماق". دار القلم.
- الشيخ، محمد عبد العال أحمد، و مصطفى، سالي محمد عبد الفتاح، وعبد الفتاح، أحمد سيد، (2018). صورة الجسم لدي المراهقين والمراهقات دراسة مقارنة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 10، (2) 271-301 <https://doi.org/10.21608/jfust.2018>
- الطوير، نور الدين. (2016). تجنب صورة الجسم والتجنب الاجتماعي وعلاقتهما بتقدير الذات. كلية الآداب الخمس. قسم التربية وعلم النفس. جامعة المرقب.
- عباس، أ، وبوعزة، ب. (2021). وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على درجة الاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم، 1، (1).
- عبد الرحمن، م. ع. (2016). أثر وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات وقيم الشباب من منظور التربية الإسلامية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (الجزء الثالث)، 325-360.
- عبد الرزاق، انتصار، والساموك، صفا حسام. (2011). الإعلام الجديد تطور الأداء والوسيلة والوظيفة. مكتبة الإعلام والمجتمع.
- عبد الوهاب، أ. (2020، 29 اغسطس). دراسة: ثلث الفتيات يستخدمن الفلاتر لتغيير صورهن على السوشيال ميديا. صحتك 24. <https://sehatatak24.com>
- عبروس، حكيم. (2017). دور التربية البدنية في الحفاظ على صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات في الطور الثانوي. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، (14). جامعة حسبية بن بوعلي الشلف.

قائمة المصادر والمراجع

- عبو، فوزية. (2020). مواقع التواصل الاجتماعي واثرها علي العلاقة الزوجية. *المجلة الجزائرية لبحوث الاعلام والرأي العام*، 3، (02)
- عبود، هيام سعدون. (2015). صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات كلية التربية الرياضية. *مجلة المنظومة الرياضية*، 2، (4). جامعة ديالي.
- علوان، سيليا، وعراب، فتيحة. (2022). انعكاسات الصدمة النفسية على صورة الجسم لدى مبتوري الاطراف السفلى دراسة ميدانية لحالتين بالمؤسسة العمومية الاستشفائية (يوسف ديمرجي) -تيارت- [دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر، منشورة] قسم العلوم الاجتماعية جامعة ابن خلدون.
- علي، خطيب، وفاطمة، صالح. (2017). اثار شبكات التواصل الاجتماعي علي طلبة اليرموك وعلاقتها بالرقابة الذاتية من وجهة نظرهم انفسهم . [مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، منشورة]. كلية التربية . جامعة اليرموك.
- علي، ع. ع.، وشهاوي، ط. م. (2017). تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الأداء الأكاديمي والاجتماعي دراسة تطبيقية على الجامعات المصرية . *المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية*، 8، (2)، 68 - 167.
- عمر، ه. ج. م. (2022). إدمان أدوات التواصل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- غزالي، عبد القادر. (2017). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين. *مجلة معلمة تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، (12). بجامعة حسيبة بن بوعلياشلف.
- فخري، عاصم محمد. (2023). استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باتجاهاتهم نحو الشائعات. *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية*، 9، (45)، 419-446.
- المبارك، حسن الفاتح محمد حسين، (2020). مواقع التواصل الاجتماعي واثرها علي القيم الاجتماعية لدي طلاب الجامعة "الفايسبوك نموذجاً". *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. كلية التربية*، 04، (16)، 37_66
- مصطفى، س. م. ع. (2018). صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات: دراسة مقارنة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، 10، (2)، 257-280.
- المقدادي، خالد، وغسان، يوسف. (2013). ثورة الشبكات الاجتماعية. دارالنفايس للنشر.

قائمة المصادر والمراجع

- النادر، هيثم محمد عواد العلوان بشير، وذيب، ميرفت عاهد. (30 يونيو 2015). صورة الجسد وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. *مجلة المنظومة الرياضية*، (6)، 92_106.
- ناصر، سلوى سعيد عبد الغنى، وسعادة، ابراهيم مروة صلاح (يوليو 2023). مفهوم صورة الجسد وعلاقته بسلوك السيلفي والأفكار اللاعقلانية لدى الشباب الجامعي. *المجلة المصرية للدراسات المتخصصة*، 11، (39)، 168_252.
- الناصر، منال محمد بن حمد. (2019). تأثير وسائل التواصل الاجتماعي علي العلاقات الاجتماعية والأسرية لدي طلبة الجامعة السعودية الالكترونية بمدينة الرياض. [رسالة مقدمة استكمال للحصول علي درجة الماجستير، منشورة]، تخصص التوجيه والإرشاد الطلابي. *مجلة البحث العلمي في التربية*. (20).
- نصير، أميمة، وجرمون، علي، وقصار، الماحي. (2019). درجة الرضا عن صورة الجسد وعلاقتها بالتوجه الرياضي للتلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على بعض ثانويات مدينة ورقلة. *مجلة الابداع الرياضي*، 10، (02).
- نوفل، ناصر محمد. (2016). صورة الجسد والاعتراب النفسي وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى المعاقين بصرياً. [رسالة ماجستير، منشورة]. كلية التربية - قسم علم النفس. الدراسات العليا. الجامعة الإسلامية .
- يجياوي، احمد، وعبد القادر، سيد. (2022). اثر شبكات التواصل الاجتماعي علي العلاقات الزوجية. *مجلة الحوار الثقافي*، 11، (02)، 71_86.

المصادر والمراجع الأجنبية :

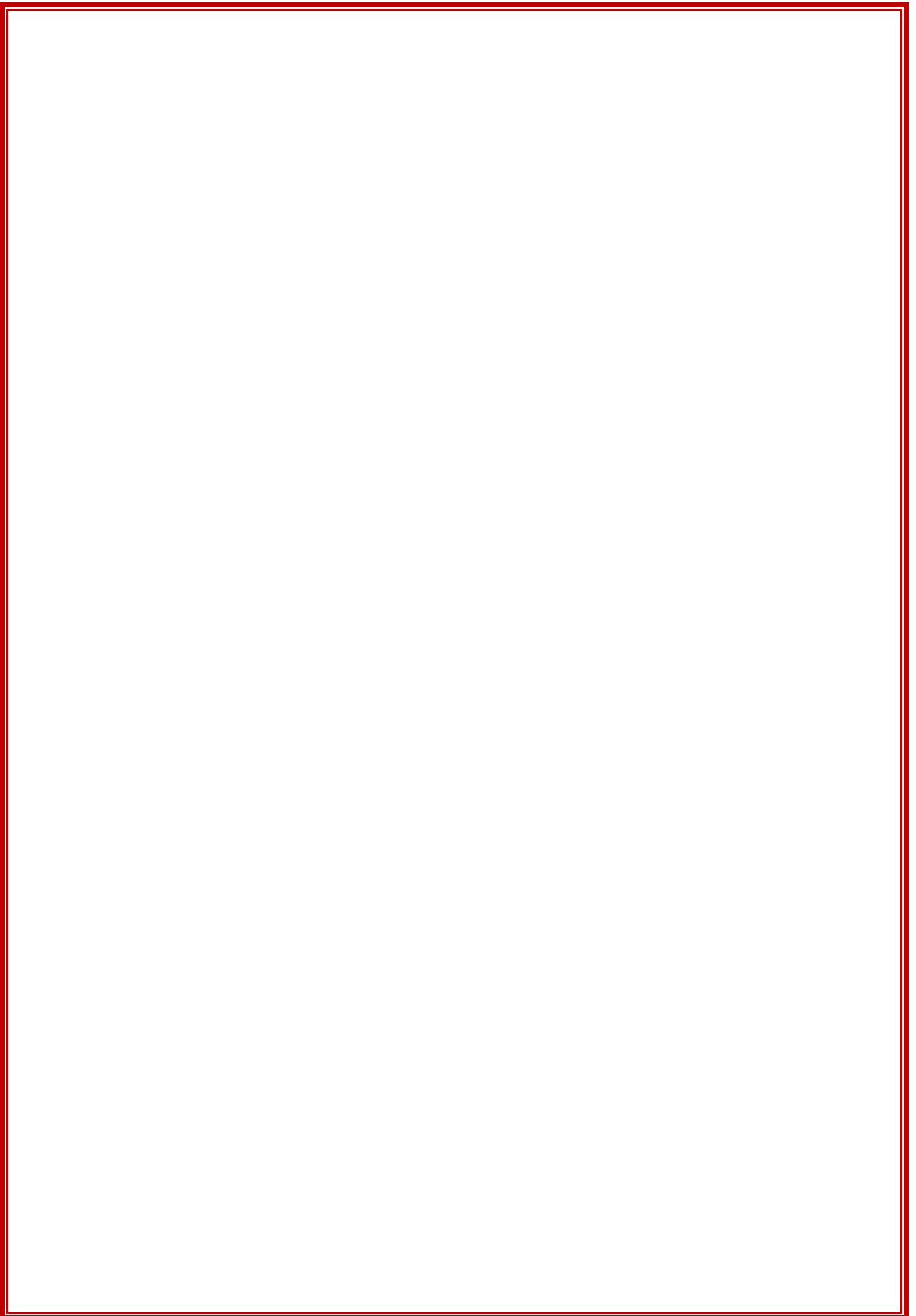
- Akintola، A. A. (2024). Social media use as a predictor of body image and self-esteem among undergraduates in selected universities in Osun State. *International Journal of Research and Innovation In Social Science*، 8(10)، 1418-1424. <https://doi.org/10.47772/URISS.2024.8100121>
- Alaika، O.، Doghmi، N.، & Cherti، M. (2020). Social media addiction among Moroccan university students: A cross sectional survey. *Pan African Medical Journal – One Health*، 1(4). <https://doi.org/10.11604/pamj-oh.2020.1.4.21930>
- Ali zerrouki Seyyid ahmed، blghoul ferhi، (2019). L'image corporelle et son rapport à l'estime de soi chez les adolescents pratiquant l'éducation Physique et sportive. *The journal sports creativity* Volume ، 10 / N°: (02). Université Alger.
- Ali، N. A. A. M.، Al-Juboori، A. K.، & Neamah، M. A. (2024). The impact of social media use on body image and self-esteem among college students. *Bahrain Medical Bulletin*، 46(3)، 2305-2315.
- Andreassen، C. S. (2015) Online social network sit addiction A comprehensive review *Current Addiction: Reports* 2 (2) ، 175 – 184 .

- Burychka, D., Miragall, M., & Baños, R. M. (2021). Towards a comprehensive understanding of body image: Integrating positive body image, embodiment and self-compassion. *Psychologica Belgica*, 61 (1), 248-261.
- Costa, A., & Fornabaio, C. (2022). Exploring the relationship between social media use and body image disturbances in young adults. *Archives of Clinical and Experimental Psychology*, 4(2), 25-30. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12002>.
- Gil-Clavel, S., & Zagheni, E. (2019). *Demographic differentials in Facebook usage around the world*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/1905.09105>
- Karam, J. M., Bouteen, C., Mahmoud, Y., Tur, J. A., & Bouzas, C. (2023). The relationship between social media use and body image in Lebanese university students. *Nutrients*, 15(18), 3961. <https://doi.org/10.3390/nu15183961>
- Karam, J. M., Bouteen, C., Mahmoud, Y., Tur, J. A., & Bouzas, C. (2023). The relationship between social media use and body image in Lebanese university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6401. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136401>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), Article 311.
- Ormsby, H., Owen, A., & Bhogal, M. S. (n.d.). *A brief report on the associations among social media use, gender, and body esteem in a UK student sample [Unpublished manuscript]*. Staffordshire University.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Purwin, A., & Lone, Z. A. (2022). Influence of social media addiction and body image perception on self-esteem among university students. *International Journal of Health Sciences*, 60, 8000-8023 <https://doi.org/10.53730/hain52.7010>
- .
- Saud samman. (1996). *how do Saudi young women express their aspirations on social media platforms: a survey research*. college of communication. university of sharjah.
- Sohail, A., Hassan, S. Q. U., Alam, S., Ullah, N., Muhammad, Z., & Raza, S. (2024). Investigating the influence of excessive social media use on social comparison among university students. *Journal of Media Horizons*, 5(4), 37-52. <http://jmh.com.pk>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Trajkovic, J. (2022). Social Media and body Image. *Media Studies and Applied Research*, 2 (2), 101-110. <https://doi.org/10.46630/msar.2.2022.07>
- Trajkovic, J. (2022). Social media and body image. *Media Studies and Applied Ethics*, 3(2), 87 - 96. <https://doi.org/10.46630/msae.2.2022.07>

قائمة المصادر والمراجع

- Tufail, M. W., Saleem, M., & Fatima, S. Z. (2022). Relationship of social media and body image dissatisfaction among university students. *Pakistan Journal of applied psychology*, 2 (1), 89 – 97.
- Wilhelm, L., Hartmann, A. S., Becker, J. C., Kisi, M., Waldorf, M., & Vocks, S. (2019). Thin media images decrease women's body satisfaction: Comparisons between veiled Muslim women, Christian women and atheist women regarding trait and state body image. *Frontiers In Psychology*, 10, Article 1074. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01074>

قائمة الملاحق



ملحق 1

استمارة البيانات الشخصية :

الاسم:..... العمر:

المستوى الدراسي:.....

الحالة الاجتماعية:.....

المنصات المفضلة لكي: تيك توك: فايسبوك:الانستغرام : السنابشات:

المحتويات المفضلة لكي : فن..... جمال وموضة رياضة

ثقافة ومجتمع دين

تعليمية:

عزيزتي الطالبة

يهدف هذا المقياس بغرض بحث علمي اذا نرجوان تكويني صادقة وصريحة في اجابتك .

فيما يلي مجموعة من العبارات، لا توجد عبارات صحيحة او خاطئة وانما الاجابة المناسبة هي ما تنطبق عليك.يتم قراءتها

جيذا وفهم معناها ووضع علامة "+" في الخانة التي ترينها تعبر بصدق عنك .

الرجاء الاجابة عن جميع الاسئلة ولا تترك اي سؤال لان اجابتك تضيف الكثير الى هذا البحث.

شكرا على حسن تعاونك وحسن ثققتك

مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الرقم	العبارات	دائماً	احياناً	ابداً
1	اقضي الكثير من الوقت في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.			
2	اقضي وقتاً أكثر مما قررت قضاءه في البداية على مواقع التواصل الاجتماعي.			
3	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي من اجل نسيان مشاكلي الشخصية.			
4	كلما اقرر تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا أنجح في ذلك .			
5	اذ لم استخدم مواقع التواصل الاجتماعي اغضب .			
6	استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي اثر سلبي على دراستي .			
7	اشعر بالاستياء عندما لا استطيع توفير المزيد من الوقت لقضائه على مواقع التواصل الاجتماعي .			
8	لا اهتم بأفراد عائلتي بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي .			
9	لا استطيع التوقف من التفكير في مواقع التواصل الاجتماعي كلما منعت نفسي من استخدامها .			
10	حاولت التقليل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لكنني لم أنجح .			
11	اشعر برغبة متزايدة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي .			
12	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي للخفض من مشاعر القلق .			
13	افكر كثيراً حول ما حدث (المستجدات) على مواقع التواصل الاجتماعي .			
14	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي من اجل الحصول على الراحة.			
15	تتضاعف رغبتني في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كلما رأيت احدا يتصفحها .			
16	تخلت عن هواياتي بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي .			
17	اشعر برغبة ملحة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي .			
18	قللت من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترة معينة لكن عاودت الرجوع اليها.			
19	لا ابالي بأصدقائي بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي .			

مقياس صورة الجسد

الرقم	العبارات	كثيرا	قليلًا	لا
1	يلائمني وزني الحالي .			
2	اشعر ان طولي مناسب .			
3	انفي كبير .			
4	فمي كبير .			
5	حجم اذني غير مناسب مع وجهي .			
6	حجم رأسي غير مناسب مع حجم جسدي .			
7	حجم صدري غير مناسب .			
8	من الافضل ان يكون حجم شففتاي مختلفا عما هو عليه .			
9	انا غير راضي عن شكل شعري .			
10	من الافضل ان لون بشرتي مختلفا عما هو عليه .			
11	اتمى لوكان شكل عيناى مختلفا .			
12	اتمى لوكان لون عيناى غير لونهما الحالي .			
13	قدماي كبيرتان اكثر مما يجب .			
14	يزعجني جسدي لأنه غير مثير .			
15	يضايقني النظر الى نفسي في المرأة .			
16	انا اسان غير نشط لان جسدي لا يساعدني على ذلك.			
17	اعتبر جسدي جذاب وأنيق مما يشعري بالارتياح .			
18	اشعر وكأنني روح من دون جسد .			
19	لدي بنية جسدية ضعيفة وهشة .			
20	اتمى اجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسدي .			
21	اصبحت مقيدة الحركة بسبب جسدي .			
22	اعتقد ان شكلي جذاب للجنس الاخر .			
23	اجد صعوبة في النظر الى جسدي.			

			اتمنى لوكانت هيتي وجسدي كالممثلين او عارضي الازياء او الرياضيين .	24
			اقارن جسدي كثيرا بالآخرين .	25
			يسبب لي مظهر جسدي الاحراج امام الناس .	26
			اتفادى حضور المناسبات الاجتماعية كالأفراح والمناسبات الاخرى بسبب بنيتي الجسدية .	27
			لا ابالي برأي الآخرين بخصوص جسدي .	28
			معظم اصدقائي يبدون في مظهر افضل مني بنيتهم الجسدية .	29
			ينتقد بعض افراد اسرتي شكل جسدي .	30
			اخجل بسبب ملاحظات الآخرين عن جسدي .	31
			اتجنب الاختلاط بالناس لشعوري بعدم قبولهم لشكلي الجسدي .	32
			لا استطيع التفاعل مع الناس بطريقة طبيعية بسبب جسدي .	33
			لا احب ممارسة الرياضة مع الجنس الاخر بسبب مظهر جسدي .	34
			اتضايق من اظهار بعض اجزاء جسدي امام الآخرين .	35
			تؤثر في تعليقات زملائي " السالبة " على جسدي .	36
			احكم على الناس تبعاً لأشكال اجسداهم .	37