

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بصورة الجسم

لدى طالبات المرحلة الإعدادية

م. م. فائق غائب عوده محسن

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة / الثانية



ملخص البحث

استهدف البحث الحالي التعرف على :

- ١- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية .
- ٢- صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الإعدادية .
- ٣- العلاقة الارتباطية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

وقد تحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الإعدادية في ثانوية بدر الدجي للبنات في مدينة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) , وتحقيقاً لاهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس لقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تكون بصورته النهائية من (٢٩) فقرة ومقياس لقياس صورة الجسم تكون بصورته النهائية من (٢٠) فقرة وحلت الباحثة فقرات المقياسين احصائياً لاستخراج القوة التمييزية وتم حساب الثبات للمقياسين بطريقة التجزئة النصفية وبعد تطبيق المقياسين على عينة بلغت (٦٠) طالبة تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية من طالبات الدراسة الإعدادية توصلت الدراسة الى :

- ١- ان طالبات المرحلة الإعدادية يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل منخفض .
 - ٢- ان طالبات المرحلة الإعدادية يتمتعون بصورة ايجابية عن الجسم
 - ٣- لا توجد علاقة ارتباطية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم .
- وخرجت الباحثة وفقاً لهذه النتائج بالعديد من التوصيات والمقترحات .

Abstract

The current search aimed at knowing

:

- 1- social media use of female students in the preparatory stage .
- 2- Body image of female students in the preparatory stage .
- 3- The correlation between social media use and body image of female students in the preparatory stage .

The current study is limited to high school students at Badr Al-Daja Secondary School for Girls in the city of Baghdad for the

academic year (2023–2024). in order To achieve the aims of the search , the researcher has developed social media use scale which consists of (29) items in its final form, and a scale to measure body image, which consists of (20) items in its final form . The researcher statistically analyzed scales items to compute the discrimination power , and the reliability of the two scales was computed using the split–half method and after applying the two scales. On a sample that consist of (60) female students who were selected using a stratified random sampling method from female students in the preparatory stage , the study achieved the :

- 1– female students in the preparatory stage use social media to a low extent
- 2– female students in the preparatory stage have a positive body image.
- 3– There is not significant a relationship between social media use and body image. The researcher has concluded according to the result with several recommendations and suggestion .

Keywords : social media , body image

الفصل الأول { الإطار العام للبحث }

مشكلة البحث

يمثل الاتصال في عصرنا الحالي ضرورة لا غنى عنها ويعد ظاهرة اجتماعية حديثة تبنى على علاقات متزامنة او غير متزامنة يتم عن طريقها ارسال واستقبال المعلومات بين طرفين او اكثر ويكون الانترنت اصبح ركيزة اساسية يعتمد عليها في النظم الاجتماعية والاقتصادية لذا ازدادت دواعي استخدامه مؤخراً ليصبح ما يعرف بوسائل التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك Facebook وانستكرام Instagram وسنابجات Snapchat وتيك توك TikTok وتويتر Twitter ويوتيوب Youyube وغيرها من المنصات الخاصة بتبادل الصور ومقاطع الفيديو وتبادل المعلومات والاراء المختلفة (اسكندراني وصبيبة , ٢٠٢٢) .

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للمراهقين والشباب خاصة مع التطور الكبير للهواتف الذكية والتوفر الدائم للانترنت حيث يقضي الملايين منهم ساعات طويلة في التنقل عبر مواقع مختلفة للتواصل مع الاصدقاء وافراد العائلة واقامة علاقات اجتماعية واسعة والبقاء على اطلاع دائم بالموضوعات الشائعة ومشاركة المعلومات والمعارف (Sultan , 2023 , P 5) فالعلاقات بين الافراد اصبحت في الوقت الحاضر قائمة على استخدام وسائل التواصل الحديثة في ايصال اي رسالة مهما كان نوعها ضمن بيئة افتراضية بديلة عن المجتمع الذي يعيشون فيه مما اتاح ربط جميع مناطق العالم ليشبه قرية صغيرة تسهل على الافراد استقطاب الافكار بكل حرية ودون شرط حيث انها وفرت خيارات للتعبير عن الذات والمشاركة والتواصل (وليد , ٢٠١٧ , ص ٧٤) .

تاريخياً لعب الاتصال عبر وسائل الإعلام دوراً في إنشاء معايير الجسم وفي ايصال الصورة النمطية الثقافية حول جماليات صورة الجسم من خلال عرض صور وسائل الإعلام المطبوعة ، وكذلك من خلال وسائل البث مثل التلفزيون والإعلانات التجارية ومقاطع الفيديو والأفلام وفي الوقت الذي لاتزال فيه أساليب الإقناع هذه سائدة في المجتمع فقد احتل مصدر جديد للتأثير مركز الصدارة وهو وسائل التواصل الاجتماعي فعلى الرغم من انها توفر نوعاً جديداً من التواصل لم تتمكن الأشكال السابقة من وسائل الإعلام من إنتاجه والتي ثبت أنها مفيدة لحملات الصحة العامة التي تبدأ تغييرات سلوكية إيجابية الا انها يمكن أن تثير القلق بشأن المخاوف المتعلقة بالتأثير الذي يمكن أن تحدثه على صورة الجسم من خلال إيصال بعض المثل العليا لصورة الجسم التي قد لا تكون قابلة للتحقيق (caddel,2018,p.10) .

ولا تعد وسائل التواصل الاجتماعي اشكالية بحد ذاتها وانما تنطوي المشكلة في طريقة استخدامها وتوظيفها الخاطئ وجوانب تأثيرها سلباً على حياة الفرد فهي تمارس ضغطاً اجتماعياً وثقافياً للوصول الى الصورة المثالية ما يستدعي البحث عن تقييمات سلبية واجراء مقارنات اجتماعية تزيد من احتمالية عدم الرضا عن صورة الجسم والى السعي وراء النحافة واتباع نظام غذائي (ابراهيم وجاسم , ٢٠٢١ , ص ٣) فهي الاقوى تأثيراً في تكوين الصورة الجسدية ومن اكثر العوامل التي تؤثر في نظرة المراهقين وخاصة الفتيات بصورة سلبية لانفسهن فهي تظهر المشاهير على انهم شخصيات مثالية خالية من العيوب وهذا ما يدفع بالفتيات الى الانخراط في سلوكيات عديدة منها ارتداء ملابس فضفاضة لاختفاء عيب ما او استخدام اساليب غير معتادة في قص الشعر او المبالغة في وضع مستحضرات التجميل رغبة في اشباع الحاجات الجمالية لديهن , وتكوين الصورة السلبية

للجسم مدعاة لظهور جملة من المشكلات النفسية والاجتماعية والعاطفية والجسدية منها قلة الاهتمام بالصحة العامة والاكنتاب وانعدام الثقة بالنفس (شيماء واخرون , ٢٠١٩ , ص ٤-٥) , وتمثل الصورة الجسمية اهم المظاهر النفسية التي قد يكون لها تأثير نفسي سلبي يجعل الفرد يعيش في حالة من عدم السواء تعود الى تعرضه لظروف غير عادية فالأفراد الذين يعانون من صورة جسم سلبية يشعرون بمجموعة مختلطة من المشاعر ابرزها الشعور بالاشمئزاز من الجسم خاصة الفتيات في مرحلة المراهقة اذ تتكون لديهن في هذه المرحلة هوس المظهر وينمو لديهن مخاوف داخلية رهيبه من زيادة الوزن منافي تماماً للواقع (عطية , ٢٠١٦ , ص ٨) .

وتعد صورة الجسم من الامور الاساسية التي تشغل اهتمام العديد من الناس ويتضح ذلك في نظرة الفرد الداخلية التي يستشعرها لنفسه والتي تتحدد بتجاربه الشخصية والنظرة الخارجية للمجتمع التي تتحدد بالتأثيرات المجتمعية والاحكام التي يصدرها المجتمع ويشتمل المظهر الجسدي على الافكار والتصورات والمعتقدات الي يكونها حول جسده ورغبته في ان يلقي استحساناً وقبولاً من الاخرين ومن مقومات الصحة النفسية ان يكون لدى الشخص رؤية سليمة لجسده فالمعاناة من اضطراب صورة الجسم يؤدي الى الاشمئزاز من الجسم والقلق في المواقف الاجتماعية واکنتاب راجع الى العزلة الاجتماعية (اميرة , ٢٠٢٠ , ص ٥) فكل فرد يسعى للجمال ويصوب للوصول الى النظرة المثالية المقبولة وسط المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه فكيف اذا حصل واختلفت صورة الجسم عما تنشره وسائل التواصل الاجتماعي التي تعد الرشاقة او النحافة مصدراً للجمال مما يجعل الشباب غير واثق من مظهره متغيراً في مزاجيته مضطرباً في شخصيته (نصر الدين وحزمة , ٢٠١٩ , ص ٢) .

ومع ازدياد استخدامها كان هناك قلق متزايد بشأن تأثيرها على صورة الجسم وخاصة على فئة الشباب المراهقات لاسيما وهن في مرحلة حرجة من التطور , مع حدوث التغيرات الجسدية والاجتماعية والمعرفية والعاطفية الرئيسية وتشكيل الهوية (Sultan , 2023 , P 5) , وتمثل هذه المرحلة المتمثلة بالشكل والصورة والرغبة في جذب الانتباه احد اهم هواجس الفتاة اذ تحتل صورة الجسد وادراك تفاصيله موقع الاهمية نظراً للانشغال بالمظهر وبعلاقاتهن بالآخرين وقد يكن اكثر عرضة لانخفاض تقدير الذات والى تأثر مشكلاتهن العاطفية بصورة الجسم (عطية , ٢٠١٦ , ص ٧) المراهقة هي أيضاً وقت البدء في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات الإنترنت التي تتيح التفاعل الاجتماعي من خلال إنشاء ملفات تعريف فردية عبر الإنترنت ومشاركة الصور ومقاطع الفيديو والوسائط الأخرى على مواقع أو تطبيقات عديدة وهم معرضون بشدة للتأثير الاجتماعي , اذ انها توفر تدفقا مستمرا من الصور والرسائل التي تروج لمعايير الجمال غير الواقعية ومن المرجح أن يقارن المراهقون الذين يقضون وقتاً أطول على وسائل التواصل الاجتماعي أنفسهم بالآخرين ويشعرون بعدم الرضا عن أجسادهم (Sultan , 2023 , P.5) .

وكلما زاد الوقت الذي يقضيه المراهقون على وسائل التواصل الاجتماعي زاد خطر الإصابة بمخاوف صورة الجسم وأعراض اضطراب الأكل , وفقا لبحث أجراه Holland et al , 2016 في الولايات المتحدة وأستراليا تعاني المراهقات من مستويات أعلى من عدم الرضا عن الجسم وسلوكيات اضطراب الأكل مقارنة بالذكور المراهقين وان ما يقارب ٥٠ ٪ من الإناث المراهقات في الولايات المتحدة يعانين من عدم رضاهن عن أجسادهن يمكن أن يؤدي عدم الرضا هذا إلى عواقب وخيمة من حيث الصحة البدنية والنفسية , مثل تدني احترام الذات , والاكنتاب , والقلق , وانخفاض وزن الجسم بشكل خطير , والمخاطر الصحية الأخرى فهم معرضين لخطر الإصابة باضطرابات التغذية والأكل المختلفة , بما في ذلك فقدان الشهية العصبي , والشره المرضي العصبي ,

حيث يمكن أن يؤثر المحتوى الموجود على وسائل التواصل الاجتماعي على المراهقين المهتمين بالصورة الذين يشعرون بالضغط لتلبية المعايير المجتمعية فيما يتعلق بمظهرهم (Ospolat,2022,P,1) , ويمكن لمنصات وسائل التواصل الاجتماعي أن تعزز تدني احترام الذات ومخاوف صورة الجسم لدى المراهقات ، اللاتي يتعرضن للخطر بشكل خاص بسبب الضغوط المجتمعية ، هذه التأثيرات ، جنبا إلى جنب مع العوامل البيولوجية أو البيئية ، قد تسهم في تطور اضطرابات الأكل وعندما تتشكل اضطرابات الأكل ، يمكن أن يكون من الصعب علاجها ويمكن ان تترك الأفراد يعانون من مخاوف صحية طويل المدى في مجالات متعددة من حياتهم (Ospolat,2022,P,2) وقد اشارت دراسة عطية (٢٠١٦) الى ان لصورة الجسم دور اساسي في فقدان الشهية العصبي وان الصورة المدركة للجسم لدى المراهقات المصابات بفقدان الشهية العصبي هي صورة مشوشة ومضطربة (عطية , ٢٠١٦) . وقد لاحظت الباحثة من خلالها عملها في مجال الارشاد التربوي مدى اهتمام الطالبات باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي الذي اصبح يزداد يوم بعد يوم وان مشاهدة انواع الجسم المثالية والجذابة المعروضة على وسائل التواصل الاجتماعي من الممكن ان يؤثر على صورة الجسم نظراً لأن معظم الفتيات يعتمدن الآن على وسائل التواصل الاجتماعي والمحتوى عبر الإنترنت في الحصول على معلومات تتعلق بالأخبار والأزياء والصحة لذا ارتأت الباحثة الى اعداد هذه الدراسة للكشف عن علاقة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بصورة الجسم لدى فئة مهمة من فئات المجتمع العراقي وهي طالبات المرحلة الاعدادية ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن السؤال الاتي : ما هي طبيعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم ؟

اهمية البحث

تعد مرحلة الدراسة الاعدادية من المراحل المهمة في حياة الطلبة والاساس لانطلاقهم نحو مرحلة الدراسة الجامعية والتخطيط لمستقبلهم المهني بما يتناسب وقدراتهم استعداداً لخدمة المجتمع بكافة جوانب الحياة فضلاً عن كونها تمثل جزءاً من مرحلة المراهقة التي اكد علماء النفس ومنهم "ستانلي هول واريكسون" على انها مرحلة ازمان نفسية وصراعات حادة اذا ما نجح في اجتيازها بشكل سليم وتمثل العملية التربوية حجر الزاوية في عملية اعداد شخصية الطلبة وتكاملها بما يتماشى مع ثورة عصر العولمة والانترنت وما تلعبه وسائل التواصل والتقنيات الحديثة والمعلومات من اثر فاعل في عملية البناء المعرفي للفرد والمجتمع وازاء ذلك لا بد من حدوث مشكلات نفسية عديدة خاصة بين اوساط الشباب من طلبة المرحلة الاعدادية كونهم يمرون في جملة من التغيرات البيولوجية والاجتماعية والثقافية والمعرفية تستدعي الانتباه الى شخصياتهم (الحسني والتميمي, ٢٠١١, ص ٣٩٧) .

يستخدم أكثر من نصف سكان العالم وسائل التواصل الاجتماعي ويستمر هذا العدد في النمو مع انضمام الأشخاص إلى شكل من أشكال التواصل الاجتماعي كل عام ونتيجة لذلك يستمر مقدار الوقت الذي يتم فيه استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الزيادة وأفادت الدراسات أن ما معدله ٢٥٪ من وقت الفرد على الإنترنت يقضى في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مع هذه الإحصاءات ، أصبح البحث في تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على صورة الجسم أكثر أهمية من أي وقت مضى (Sharp,2022,P 9) . وبذلك فهي تمثل تحديات كبيرة لأنها تسمح لهم باكتشاف العالم كصورة مصفاة بدلا من تصوير العالم الحقيقي وهي مسؤولة عن التصور الجديد لما يسمى "المرأة المثالية" والرجل المثالي "يشير هذه المصطلح إلى النساء والرجال اللذين ينظر إليهم اجتماعياً على أنهم جذابون ، وفقا للمعايير الاجتماعية والثقافية علاوة على ذلك ، يعتبر هذا السبب الرئيسي لممارسة ضغط إضافي على الأفراد للوصول الى الصور المثالية ، مما يؤدي إلى الاستياء من صورة الجسم بسبب المعايير التي لا يمكن تحقيقها والتي يتم وضعها في المجتمع كثيرا ما يعرض الأشخاص صورة مثالية للغاية لأنفسهم على وسائل التواصل الاجتماعي ، ويضيفون فقط الصور الأكثر جاذبية إلى ملفهم الشخصي بعد ان يتم تعديلها باستخدام التطبيقات والفلاتر وعلى الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي توفر صوراً لمجموعة متنوعة من الأفراد (مثل الأصدقاء والعائلة والمشاهير) ، إلا أنها تستخدم بشكل أساسي للتواصل مع أقرانهم وتشير الأدلة إلى أن مقارنات الأقران قد يكون لها تأثير قوي بشكل خاص على صورة الجسم غالباً ما يتم الشعور بعدم الرضا عن اللياقة البدنية من خلال مطالبة الناس بتقييم أجسامهم الفعلية بشكلها المثالي وترتبط صورة الجسم والسعادة النفسية ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد عدم الرضا عن الجسم بشكل أساسي على الأفكار السلبية للشخص حول مظهره ، والتي تتأثر كثيرا بالتجارب الاجتماعية (Karam,et al ,2023,P,2) .

وقد حظي تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على صورة الجسم باهتمام متزايد في السنوات العشر الماضية وتم إجراء العديد من الدراسات العلمية لاستكشاف التفاعل المعقد بين هذه المتغيرات والكشف عن مجموعة من التأثيرات الإيجابية والسلبية وفقاً لدراسة أجراها فارديولي وديدرجس وفارتانيان وهالويل **Fardouly, Diedrichs , Vartanian, and Halliwell** 2015, اشارت الى ان الصور المثالية على منصات التواصل الاجتماعي ترتبط بتطور تصورات صورة الجسم السلبية، خاصة بين البالغين الأصغر سناً إذ تساهم المقارنة المستمرة مع هذه الصور المختارة بعناية في تقليل احترام الذات وفرض توقعات مجتمعية فيما يتعلق بالجاذبية الجسدية ، في عملها فحصت بيرلوف (2014) Perloff العلاقة المحتملة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي ومظاهر أعراض الاكتئاب والقلق وأشارت الى ان هذا الارتباط يُعزى

إلى عرض مثل غير واقعية على هذه المنصات ، مما يؤدي إلى المقارنة الاجتماعية .
(Dwivede &Rao)
(2023,p.1888)

أن الصحة النفسية للمستخدمات الشابات قد تتأثر سلباً عند تفاعلهن مع مواقع التواصل الاجتماعي إذ يرتبط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بسوء جودة النوم ، وغالباً ما يواجه المستخدمون بشكل مفرط صعوبة في النوم قد يكون ذلك نتيجة لعوامل مختلفة ، مثل الطبيعة الادمانية القوية لوسائل التواصل الاجتماعي ، أو التعرض لمحتوى محفز قبل الذهاب إلى النوم ، أو الميل إلى مقارنة نفسه بالآخرين ، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق بالإضافة إلى ذلك وقد ربطت الأبحاث استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالعديد من الآثار النفسية الضارة أفادت مستخدمات وسائل التواصل الاجتماعي الشابات اللاتي يستخدمن هذه المواقع بشكل متكرر عن انخفاض احترام الذات وزيادة القلق والاكتئاب ومستويات أعلى من الحزن والانفعال بالتحاف إذ تتأثر مشاعر عدم الكفاءة وعدم الرضا عن مظهر الجسدي بالتعرض المستمر للصور التي تم تحريرها بدقة والضغط المجتمعي للتوافق مع معايير الجمال التقليدية بالإضافة إلى ذلك ، لوحظ أن ظاهرة "هوس النحافة" تحدث عندما يركز الأفراد على تحقيق نوع جسم نحيف غير واقعي غالباً ما يؤدي هذا الهوس إلى سلوكيات ومواقف سلبية تجاه أجسادهم . (Jiaqing,,2023,P149)

أشارت دراسة ناب وبريدا Napp&Breda,2022 التي أجريت على (٥٠,٠٠٠) طالبة من ستة دول وهي جورجيا وإيرلندا وإسبانيا والمكسيك وبنما وهونغ كونغ عن وجود علاقة إيجابية بين الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن صورة الجسم لدى الفتيات بغض النظر عن مؤشر كتلة الجسم والخلفية الاجتماعية والاقتصادية والمستوى الدراسي (Napp&Breda,2022,p.1) , كما أشارت دراسة باجيليا pugila,2017 إلى أن الميل لمقارنة الجسم يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالدافع لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأن المشاركات اللواتي أظهرن مستويات أعلى في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كانوا أقل رضا عن صورة الجسم (pugila,2017,p.1) , كما توصلت دراسة Khosla,2024 والتي أجريت على ٢٠ فتاة في مرحلة المراهقة في شمال غرب دلهي أن معظم الفتيات لديهن تصور سلبي عن أجسامهم مع اظهار المقارنة مع المشاهير وقرانهن مع اتباع عادات الاكل غير الصحية والانظمة الغذائية الصارمة ليعكس بذلك مشاعر عدم الرضا عن صورة الجسم (Khosla,2024,p.1112) , وتوصلت دراسة Ahmed,2019 التي أجريت على ٦ شابات

من جامعة مانشستر متروبوليتان الى ان التعرض المتكرر لوسائل التواصل الاجتماعي له تأثير سلبي على صورة جسد الشباب ويلعب دوراً رئيسياً في حياتهن (Ahmed,2019,p.2) .

وقد تناولت دراسة ولز wallis ,2015 كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الرضا الجسدي لدى (٣٥٧) فتاة من المراهقات والشابات البالغات تتراوح اعمارهن بين (١٤ - ٢٥) عاماً من اساتذة الجامعات وطالبات الثانوية ومدرسات الثانوية اشارت النتائج إلى أن المشاركات اللواتي قامن بالوصول إلى حساباتهن على وسائل التواصل الاجتماعي مرات أكثر يومياً كانوا أكثر عرضة للانخراط في سلوك المقارنة الاجتماعية مع عارضات الأزياء والمشاهير والأقران بالإضافة إلى ذلك كلما زاد عدد المشاركات المقارنات أنفسهن بعارضات الأزياء والمشاهير والأقران زادت مواقفهم المتعلقة بالمظهر مما أدى إلى انخفاض رضاهم عن أجسادهم (wallis,2015,p.75).

على الرغم من اهمية وسائل التواصل الاجتماعي في مساعدة الافراد على تكوين علاقات اجتماعية مع بعضهم البعض واتاحت لهم البقاء على تواصل مع الأصدقاء والعائلة ومشاركة الاخبار والاحداث الهامة ، الا ان لها جوانب نفسية سلبية مختلفة وتحديداً ما يتعلق بتكوين مشاعر سلبية عن المظهر الجسدي ، اذ تمتلئ منصات وسائل التواصل الاجتماعي بمحتوى صور لملايين الأشخاص لديهم ما يبدو أنه الجسم "المثالي" والتي غالباً ما يتم تعديلها وفلترتها اذ تخلق هذه الصور معايير جمال غير واقعية مما يزيد القلق بشأن الكيفية التي يؤدي بها الاستياء من صورة الجسد الى تداعيات سلبية منها تدني احترام الذات وسلوكيات اضطراب الاكل وغيرها من مشاكل الصحة النفسية والجسدية ويعد تأثير الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على صورة الجسم قضية معقدة يمكن أن تسهم في الشعور بعد الكفاءة واحداث مقارنة غير صحية بين الذات المثالية الافتراضية والواقعية ويمكن ان يؤدي عدم الرضا عن صورة الجسم الى اضطرابات الصحة النفسية كالقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية , Sultan (P1 , 2023) . استخدام وسائل التواصل الاجتماعي اصبح ظاهرة واسعة الانتشار الى الحد الذي جعلها تشكل خطراً على فئة الشباب والمراهقين مما قد يؤثر على صحتهم النفسية والجسدية وعلى تصوراتهم لصورة الجسم كونها منصات بصرية تركز على المظهر وتعمل على زيادة فرص الانخراط في السلوكيات التي تحفز عدم الرضا عن صورة الجسم والواقع لا تحتوي تلك الوسائل على صور المشاهير فقط ولكن المستخدمون انفسهم عادة ما ينشرون صورهم الشخصية ليجتثون من خلالها عن مقارنات مع اقرانهم وردود افعالهم اتجاهها ومن هنا جاءت الاهمية البالغة في الكشف عن طبيعة العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الاعدادية .

اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على

- ١- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية
- ٢- صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الإعدادية
- ٣- العلاقة الارتباطية بين وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الإعدادية

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الإعدادية في ثانوية بدر الدجى للبنات للعام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ومن كلا التخصصين علمي - ادبي .

تحديد المصطلحات

أولاً : وسائل التواصل الاجتماعي social media

وقد عرفها كل من :

- اليسون (Ellison , 2008) : منصات تقنية عبر الإنترنت تركز على إنشاء الملفات الشخصية ومشاركة المعلومات مع وضوح ملحوظ للعلاقات بين المستخدمين Nweki & (jarrar 2019,p18) .

- كابلان وهينلاين (Kaplan &Haenlein ,2010) : مجموعة من البرامج المستندة إلى الإنترنت والتي تعتمد على الأسس التكنولوجية والأيدولوجية للويب وتسمح بصنع وتبادل المحتوى الذي ينشئه المستخدم (Ahmed,2019 , p.3) .

- روس (rouse,2013) : تنسيقات مختلفة من الاتصالات الالكترونية بما في ذلك مواقع الويب والتطبيقات حيث تمكن المستخدمين التواصل مع الآخرين , المشاركة في المنتديات والمجتمعات المختلفة عبر الانترنت , مشاركة الصور ومقاطع الفيديو والافكار والرسائل وانواع اخرى من المعلومات (caddel,2018,p.19).

- دوايفيد وراو (Dwivede and Rao , 2023) : العديد من المنصات والمواقع عبر الإنترنت التي تمنح المستخدمين القدرة على إنشاء محتوى ومشاركته مع الآخرين والتفاعل معه وإجراء اتصالات مع أشخاص آخرين (Dwivede and Rao , 2023, p, 1877) .

التعريف النظري : تستخلص الباحثة تعريفاً نظرياً من التعاريف السابقة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي " تنسيقات مختلفة من الاتصالات الالكترونية تعتمد على الاسس التكنولوجية والايديولوجية تمنح المستخدمين امكانية انشاء المحتوى ومشاركته والتفاعل معه ومشاركة الصور ومقاطع الفيديو والافكار والرسائل في المجتمعات المختلفة عبر الانترنت " .
التعريف الاجرائي : يتمثل التعريف الاجرائي بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبات من خلال الاجابة على فقرات مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي .

ثانياً : صورة الجسم image body

وقد عرفها كل من :

- شيلدر (Shilder, 1936) : افكار الشخص ومشاعره وانطباعاته عن الجماليات او الجاذبية الجنسية لجسده (Zhu, 2023, P60) .

- عبد النبي , ٢٠٠٨ : " الصورة التي يكونها الشخص في عقله عن جسمه ، وتكون موجبة أو سالبة، حقيقية أو غير حقيقية ، وهي تتأثر بالعوامل النفسية والثقافية و الاجتماعية " (عبد النبي , ٢٠٠٨ , ص ٦) .

- ديتمار (Dittmar, 2009) : الطريقة التي ينظر بها الشخص الى جسده فهي جزء من هويته وشعوره بذاته مما يؤثر على صحته النفسية والجسدية (walls2015, p.5) .

- تايكا ووود وباركالو (Taylka ; Wood and Barcalow, 2015) : كيف ينظر الشخص الى نفسه من حيث المظهر او الطول او الشكل او الوزن والمستمدة من التجارب الشخصية وردود فعل الآخرين بالاضافة الى المشاعر والافكار والخبرات والاتجاهات والذكريات (Caddel , 2018 , p.19) .

التعريف النظري : تبنت الباحثة التعريف النظري لـ Taylka ; Wood and Barcalow, 2015 بما يتلاءم مع الاطار النظري تعريفاً نظرياً نابعاً من النظرية المتبناة في البحث وهي نظرية المقارنة الاجتماعية
التعريف الاجرائي : يتمثل التعريف الاجرائي بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبات من خلال الاجابة على فقرات مقياس صورة الجسم .

ثالثاً : الاستخدام :

العمرى (٢٠١٨) : " قيام افراد عينة البحث بالتعرض لوسائل التواصل الاجتماعى بهدف اشباع رغباتهم وتحقيق اهداف معينة يرومون الوصول اليها " (العمرى , ٢٠١٨ , ص ١٤٢) .
رابعاً : المرحلة الاعدادية :

وزارة التربية (١٩٨١) : " هي من مراحل التعليم الثانوي ما بعد المرحلة المتوسطة مدتها ثلاثة سنوات الغرض منها معرفة قابلية ومقدرة الطلبة وميولهم واتجاهاتهم بما يؤهلهم لوصول مستوى من المهارة والمعرفة واعداد الحياة العلمية " (ياس , ٢٠١٩ , ص ٢٤٦) .

الفصل الثاني { الاطار النظري والدراسات السابقة }

تستعرض الباحثة في هذا الفصل النظرية التي فسرت طبيعة العلاقة بين الدور الذي تلعبه صور وسائل التواصل الاجتماعى وتأثيرها على صورة الجسم والدراسات السابقة التي تناولت المتغيرين .

نظرية المقارنة الاجتماعية Theory Social Comparison

تم إنشاء نظرية المقارنة الاجتماعية بواسطة ليون فستنجر Leon Festinger في عام ١٩٥٤ وتؤكد على تأثير التواصل الاجتماعى في تقييم اراء واتجاه الفرد اذ ان بعض انواع السلوك سببها الرغبة في تقييم الفرد لذاته مع الاخرين (ابراهيم , ٢٠٢١ , ص ٢٧) .

وتقترح أن البشر لديهم حاجة فطرية لتقييم آرائهم وقدراتهم وعادة ما يبنون قيمتهم الشخصية على كيفية تقييمهم مقارنة بالآخرين في محيطهم الاجتماعى ومن خلال تقييم سمات الفرد وقدراته فيما يتعلق بمن حوله ، يتم إجراء مقارنات مما يؤدي إلى سلوكيات ومحاولات لتحقيق هذه الافكار او المثل المكتشفة ، وينخرط الناس في المقارنة الاجتماعية كوسيلة للحصول على تقييمات ذاتية دقيقة وتحديد مكانتهم الاجتماعية أو قيمتهم الشخصية خاصة في غياب المعايير الموضوعية في التقييم الذاتى وبالتالي هناك حافز قوي للأفراد لمحاولة سد الفجوة بين الواقع الحقيقى والمثالى (liu,2022,P.207) .

تتضمن نظرية فستنجر ١٩٥٤ نوعين من المقارنات :

النوع الأول المقارنة الاجتماعية التصاعدية : وهي الكيفية التي يقارن فيه الأفراد أنفسهم بشخص يرون أنه أفضل منهم تؤدي هذه المقارنات في كثير من الأحيان إلى محاولات لتكون أكثر شبهاً بهذا الشخص من أجل تحقيق نتائج مماثلة .
النوع

الثاني المقارنة الاجتماعية الهابطة : وهي الكيفية التي يقارن فيها الأفراد أنفسهم بشخص

يرون أنه اقل شأناً منهم او يعتقد أنه في منصب أدنى ، أو أقل كفاءة Sultan,2023,P (16-17) .

ويرتبط تقدير قيمة الذات والرضا عن صورة الجسم بالمقارنة الهابطة ، في حين أن انخفاض احترام الذات وزيادة عدم الرضا عن الجسم يرتبطان بالمقارنة التصاعدية خاصة إذا كان هدف المقارنة مثالياً أو يصعب الوصول إليه فعندما يتم إجراء المقارنات باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي تكون المقارنات الاجتماعية التصاعدية شائعة لأن الصور التي يتم تقديمها من خلال هذه المنصات تتضمن في كثير من الأحيان معايير غير واقعية للجمال وحجم الجسم (Caddel,2018,P16) ، وقد اشارت دراسة كيم Kim,2018 الى ان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يمكن ان يؤدي الى مقارنات اجتماعية تصاعدية اذ انها تعرض صوراً جذابة واجراء مقارنة مع هذه الصور المثالية قد يؤدي الى تقييم سلبي لمظهر الفرد (ابراهيم ، ٢٠٢١ ، ص ٢٨) .

اقترح فوجل واخرون Vogel et al ,2014 أن التعرض المستمر لصور وسائل التواصل الاجتماعي التي يتم عرضها باستخدام أساليب المقارنة التصاعدية يمكن أن يكون له آثار ضارة على احترام المستخدمين لذواتهم وتقييمهم لذواتهم كما اشار فينشتاين واخرون Feinstein et al , 2013 إلى أن استخدام فيسبوك يرتبط بزيادة مستويات الاكتئاب والاجترار، فضلاً عن انخفاض مستويات الرفاهية علاوة على ذلك استخدمت دراسة أجراها هافركامب وكرامر Haferkamp & Kramer,2011 نظرية المقارنة الاجتماعية لدراسة مستوى الرضا عن صورة الجسم بعد مشاهدة الملفات الشخصية عبر الإنترنت على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة ووجدت أن المشاركين أظهروا مستويات أعلى من عدم الرضا عن الجسم عند مشاهدة صور الأشخاص الجذابين من المشاركين الذين نظروا إلى الأشخاص غير الجذابين . (Caddel,2018,P74)

ويمكن أن يكون للانخراط في مقارنات اجتماعية تصاعدية أي مقارنات مع أولئك الذين ينظر إليهم على أنهم أفضل حالاً بالنسبة لسمة معينة آثار إيجابية عندما يتم إجراء المقارنات مع هدف مماثل ، مثل نظير ، لأن الهدف يبدو أنه يمثل هدفاً قابلاً للتحقيق وفي متناول اليد وبالتالي ينظر إليه على أنه محفز ، في حين إجراء مقارنات اجتماعية تصاعدية مع هدف مختلف مثل عارضة ازياء يمكن أن تنتج نتائج سلبية لأن تحقيق التكافؤ مع الهدف المختلف يبدو صعباً في حين أن المقارنات الاجتماعية الهابطة لها آثار إيجابية لكل من الأهداف المتشابهة وغير المتشابهة ، وبذلك فإن المقارنات الاجتماعية التصاعدية هي المتسببة في

تعزيز التأثير السلبي واضطرابات صورة الجسم , ارتبطت المقارنات الاجتماعية التصاعديّة لكل من صور الوسائط والأقران بعدم الرضا عن الجسم وقد تبين أن مقارنات الجسم مع أقرانهم المثاليين النحيفين تنتج زيادات كبيرة في عدم الرضا عن صورة الجسم بعد التعرض (Pugila,2017,P 10) .

ويؤكد هاج وميلز Hogue Mills,2019 أن مخاوف صورة الجسم لدى الشابات البالغات قد تتفاقم بسبب مقارنات المظهر التصاعدي على وسائل التواصل الاجتماعي فالفتيات اللواتي يقارنن أجسادهن بالجمال المثالي غير الواقعي الذي وضعه المجتمع لهن يعانين من الخجل من اجسامهن وهن أكثر عرضة للانخراط في سلوكيات اضطراب الاكل في محاولة لفقدان الوزن والتوافق مع هذا النموذج المثالي النحيف , وفقا لفرضية هاج وميلز Hough and Mills لعام ٢٠١٩ فإن الشابات البالغات اللاتي شاركن بنشاط في وسائل التواصل الاجتماعي القائمة على الصور لأقران جذابات (أهداف مقارنة اجتماعية تصاعديّة) سيكون لديهن صورة جسدية أكثر سلبية لكن الشابات البالغات اللاتي شاركن بنشاط في وسائل التواصل الاجتماعي القائمة على الصور لعائلتهن (أهداف مقارنة اجتماعية هابطة) لن يفعّلن ذلك تظهر النتائج أن التفاعل مع عائلات الأقران الجذابين لم يكن له أي تأثير على حالة صورة الجسم .

(Zhu,2023,P606)

تشير نظرية المقارنة الاجتماعية إلى أن الناس يبحثون عن أهداف للمقارنة لجوانب الذات التي يعتبرونها مهمة نظراً للضغوط الاجتماعية والثقافية لتكون جذابة جسدياً ونحيفة بشكل لا يصدق ، فقد تم اقتراح أن النساء متحمسات للنظر إلى مصادر مختلفة من أجل العثور على مراجع لاستخدامها في مقارنات الجسم ونظراً للانتشار الحالي لوسائل التواصل الاجتماعي وشعبيتها وملاءمتها وإمكانية الوصول إليها فمن المنطقي أن نستنتج أن وسائل التواصل الاجتماعي قد تكون بمثابة منصة لمقارنة الجسم لبعض المستخدمين وتعد وسائل التواصل الاجتماعي مصدراً محتملاً جديداً للتأثير الاجتماعي يمكن أن يكون بمثابة منصة فعالة يتم من خلالها إجراء مقارنات اجتماعية , وفي هذا السياق اشارت دراسة ارتباطية لـ فارادولي وفارتانيان Fardouly and Vartanian,2015 تم فيها فحص المقارنات الاجتماعية التي أجريت على وسائل التواصل الاجتماعي فيما يتعلق بصورة الجسم و فقط فيما يتعلق بـ Facebook ، أشارت هذه الدراسة إلى أن المقارنة الاجتماعية تتوسط العلاقة بين استخدام Facebook ومخاوف صورة الجسم بالإضافة إلى ذلك ، ارتبط كل من عدم الرضا عن الجسم والدافع للنحافة بشكل إيجابي بمقارنة المظهر على Facebook ، حيث كان كل من المشاهير والأقران بمثابة

(Pugilia,2017,p11)

نظرية المقارنة الاجتماعية هي اطار مناسب لفهم العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم وتشير الى أن الأفراد يريدون تحسين أنفسهم ولديهم الدافع لقياس أداءهم في مجال ما يقوم الأفراد بذلك عن طريق استخدام الآخرين كأهداف مقارنة لتقدير كيفية أدائهم هذا يُترجم إلى قيام الفتيات بمقارنة أجسادهن بأجساد الفتيات الأخريات لمعرفة مدى "جودة اجسادهن" .

كليمانز وآخرون (Kleemans et al , 2018) وجدت أن الفتيات المراهقات اللواتي يتمتعن بميول عالية للمقارنة اجتماعية يمتلكن صورة جسدية أسوأ عند تعرضها لصور وسائل التواصل الاجتماعي التي تم التلاعب بها مقارنة بالفتيات اللواتي لديهن انخفاض اتجاهات المقارنة الاجتماعية بشكل عام قد تلعب المقارنة الاجتماعية دوراً رئيسياً في صورة جسد الفتيات والنساء لأنها يمكن أن تفسر العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسد بالإضافة إلى التأثير على قوة تلك العلاقة .

Leonard ,

(2020,p.17)

الدراسات السابقة {دراسات تناولت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي}

١-دراسة الصوافي (٢٠١٥)

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الاساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات

استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين كل من الصف الدراسي والجنس والمستوى التحصيلي والهدف من استخدامها وقد استخدمت استبانة معدة لهذا الغرض وتكونت عينة البحث من (٣٠٠) طالباً وطالبة من الصفين السابع والعاشر الاساسي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً تعزى لمتغيرات الجنس والصف والمستوى التحصيلي في استخدام وسائل التواصل

الاجتماعي ، كما توصلت الدراسة الى ان من أبرز استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي للعينة مدار البحث كانت لاغراض الدراسة (الصوافي ، ٢٠١٥) .

٢-دراسة وليد (٢٠١٧)

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالسلوك الانحرافي لدى طلبة الجامعة

استهدفت الدراسة الكشف عن مدى

تأثر المراهقين الذين يمثلون طلبة الجامعة بمشاهد العنف والجريمة التي يتم مشاهدتها عبر شبكات التواصل الاجتماعي وهل يمكن ان تشكل السلوك السلبي الانحرافي داخل الوسط الجامعي وتكونت عينة البحث من (٥٠) طالباً وطالبة وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وانتشار السلوك الانحرافي والى وجود فروق دالة احصائياً وفقاً لمتغير الجنس لصالح الاناث ولا توجد فروق دالة احصائياً وفقاً لمتغير المستوى العلمي والمستوى الاقتصادي (وليد ، ٢٠١٧) .

٣-اسكندراني وصبيرة (٢٠٢٢)

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمؤشرات الصحة العقلية لدى عينة من طلبة

جامعة دمشق في اطار تحقيق التنمية المستدامة

استهدف البحث

تحديد طبيعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة والكشف عن الفروق وفقاً للجنس والتخصص وتكونت عينة البحث من (١٥٠) طالباً وطالبة في مدينة دمشق واستخدم تحقيقاً لاهداف البحث مقياس قدورة (٢٠١٧) لقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس القريطي والشخص (١٩٩٢) لقياس الصحة العقلية وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة عكسية بين المتغيرين والى انخفاض مستوى الصحة العقلية والى وجود فروق تبعاً للجنس في استخدام وسائل التواصل لصالح الاناث وفي الصحة العقلية لصالح الذكور في حين لم توجد فروق دالة احصائياً وفقاً للتخصص (اسكندراني وصبيرة ، ٢٠٢٢) .

{ دراسات تناولت صورة الجسم }

١- دراسة جورمان Gorman (2015)

تأثير الاعلام على صورة الجسم وتقدير الذات

استهدفت الدراسة الكشف عن تأثير وسائل الاعلام على احترام الذات وصورة الجسم لدى الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٥ عامًا كان هناك إجمالي ١٥٠ مشاركاً من طلبة

جامعة دبلن - أيرلندا واستخدم لتحقيق أهداف البحث ثلاثة استبيانات مختلفة بما في ذلك مقياس تقدير الذات لروزنبرغ (Rosenberg, 1965) ، واستبيان صورة الجسم لماينارد (Maynard , 2009) وبناء مقياس لقياس استخدام وسائل الإعلام ، وكشف النتائج أن الذكور لديهم صورة جسدية سلبية أقل من الإناث ، ولكن لا توجد علاقة بين استخدام وسائل الإعلام وصورة الجسم وتقدير الذات والى وجود علاقة سلبية بين تقدير الذات وصورة الجسم لدى الذكور والإناث على حد سواء كما توصل اليه البحث الى أن وسائل الإعلام هي أقوى ناقل للقيم الاجتماعية والثقافية فيما يتعلق بالمثل العليا للجسم وحجمه ووزنه ، والذي تم ربطه بعدم الرضا عن الجسم وبالتالي يرتبط بمخاوف صحية أخرى مثل الاكتئاب وتدني احترام الذات (Gorman,2015) .

٢- دراسة الزبارقة (٢٠١٩)

صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من المراهقين من المرحلة الاعدادية في النقب

استهدف البحث التعرف على العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من المراهقين من المرحلة الاعدادية وتكونت عينة البحث من (٥٠٠) طالباً وطالبة وقامت الباحثة ببناء ثلاثة مقاييس بناء على الدراسات السابقة وتوصل الي ان صورة الجسم والتوافق النفسي الاجتماعي جاءا بدرجة متوسطة وتقدير الذات جاء بدرجة عالية كما اشارت نتائج البحث الى وجود علاقة طردية بين متغيرات البحث والى وجود فروق دالة احصائياً ولصالح الاناث (الزبارقة, ٢٠١٩) .

٣- دراسة كوكب (٢٠٢١)

مستوى الادمان على السيلفي وعلاقته بصورة الجسم لدى المراهق المتمدرس بالثانوي

صممت الدراسة للبحث في العلاقة بين مستوى الادمان على الصور الذاتية ودرجة صورة الجسم تبعاً للجنس والمستوى التعليمي وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٠) تلميذ وتلميذة بالطور الثانوي طبق عليها مقياس من اعداد الباحثين احمد الشريفيين وايناس الوهبيي (٢٠١٨) لقياس مستوى الادمان على صور السيلفي ومقياس من اعداد زينب شقير (٢٠٠٢) لقياس صورة الجسم وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة بين المتغيرين والى ان مستوى صورة الجسم مرتفع ومستوى الادمان على السيلفي منخفض والى عدم وجود فروق دالة حسب متغيرات الجنس والمستوى التعليمي (كوكب , ٢٠٢١) .

الفصل الثالث { اجراءات البحث }

١- مجتمع البحث

تألف المجتمع الذي استهدفه البحث الحالي من طالبات المرحلة الإعدادية في ثانوية بدر الدجي للبنات التابعة لمديرية تربية الرصافة الثانية في محافظة بغداد للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ والبالغ عددهم (٢٠٠) طالبة .

٢- عينة البحث

بلغت عينة البحث (٦٠) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية والجدول (١) يوضح ذلك

الصف	العدد
الرابع	٢٢
الخامس	١٨
السادس	٢٠
المجموع	٦٠

٢- اداتا البحث

٣- ١ مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

- صياغة الفقرات

لم تجد الباحثة ما يقيس دراستها لذا قامت ببناء مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بعد الاطلاع على المقاييس السابقة ومنها مقياس (الصوافي ٢٠١٥) ومقياس ناي وآخرون (Ni et al 2020) ومقياس (sultan 2023) ومقياس شارب (Sharp 2022) .

- صلاحية الفقرات

عرضت الباحثة الفقرات المكونة للاستبيان على مجموعة من الخبراء وقد تم حذف (٣) فقرات مع اجراء بعض التعديلات في الصياغة على بعض الفقرات وبذلك اصبح عددها (٢٠) فقرة .

- تعليمات المقياس

ابدت الباحثة حرصها التام على ان تكون التعليمات الخاصة بالمقياس واضحة واكدت للعينة على ضرورة اختيار البديل الذي يعبر فعلا عن موقفهم مع عدم ترك او تجاهل فقرة بدون اجابة وان الاجابة لا يطلع عليها احد سوى الباحثة ولا حاجة لذكر الاسم مع وضع مثالين لتوضيح طريقة الاجابة على المقياس .

- تصحيح المقياس

اعتمدت الباحثة في وضع بدائل الاجابة على اسلوب ليكرت واختارت البدائل (وافق بشدة - اوافق - ارفض بشدة - ارفض) في الاجابة على فقرات المقياس واعطيت الازان التالية عند التصحيح (٤- ٣ - ٢ - ١) اذ كانت

جميع الفقرات مصاغة باتجاه واحد وبذلك فان اعلى درجة تحصل عليها المستجيبة هي (٨٠) وتشير الى استخدام عالٍ لوسائل التواصل الاجتماعي واقل درجة (٢٠) وتشير الى استخدام منخفض .

- التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

بعد ان طبقت الباحثة مقياسها على عينة البحث استخرجت القوة التمييزية للفقرات بتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة وترتيبها تنازلياً واختيار ٢٧٪ من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المجموعة العليا وتتراوح ما بين (٨٠ - ٥٦) و ٢٧٪ من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا في المجموعة الدنيا وتتراوح ما بين (٤٦ - ٣٣) وبذلك اصبح متوفر لدى الباحثة مجموعتين باكبر تمايز وتتألف من (٣٢) استمارة وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقارنة متوسط درجات المجموعة العليا مع متوسط درجات المجموعة الدنيا ظهر ان جميع الفقرات مميزة ما عدا الفقرات التي تحمل الارقام (١-٢-١٠-١٢) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦٠) والجدول (٢) يوضح ذلك .

الجدول (٢) معاملات تمييز فقرات مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		الاختبار التائي	مستوى الدلالة ٠,٠٥
	المتوسط الحسابي	التباين	المتوسط الحسابي	التباين		
١	٣,١	١,٧	٢,٦	١	١,٢٥	غير دالة
٢	٢,٨	١,٣	١,٧	٠,٦	١,١٣	غير دالة
٣	٢,٣	١,٣	١,٣	٠,٢	٣,٣٣	دالة
٤	٣	١,٣	٢	١,٢	٢,٦٣	دالة
٥	٣,٨	٠,١	٣	٠,٥	٤,٤٤	دالة
٦	٣	١,٢	١,٧	٠,٦	٤,١٩	دالة
٧	٣,١	٠,٧	١,٨	١	٤,١٩	دالة
٨	٣,٧	٠,٣	٢,٥	٥,٢	٢,٢٢	دالة
٩	٢,٧	٠,٨	١,٧	صفر	٣,٢٢	دالة
١٠	٣	١,٤	٢,٨	١	٠,٦٦	غير دالة

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الإعدادية

دالة	٣,٦٣	٠,٩	١,٨	١	٣	١١
غير دالة	١,٩٣	٠,٧	٢,٣	١,٢	٢,٩	١٢
دالة	٧,١٤	٠,٧	٢,٣	٠,١	٣,٨	١٣
دالة	٢,٨٥	٠,٧	٢,٥	٠,٧	٣,٣	١٤
دالة	٥,٧١	١	١,٧	٠,٤	٣,٣	١٥
دالة	٣,٩٢	٠,٧	٢,٤	٠,٧	٣,٥	١٦
دالة	٤,٥٩	١,٤	١,٧	٠,٩	٣,٤	١٧
دالة	٦,٢٥	٠,٨	١,٥	٠,٢	٣	١٨
دالة	٣,٣٣	١	٢,١	٠,٧	٣,١	١٩
دالة	٤,٣٤	٠,٧	١,٩	٠,٢	٢,٩	٢٠

الثبات

استخدمت الباحثة لاستخراج الثبات طريقة التجزئة النصفية بعد حذف الفقرات غير المميزة وتقسيم المقياس الى نصفين يضم النصف الاول الفقرات الفردية والنصف الثاني الفقرات الزوجية وقد بلغ معامل الثبات لنصف المقياس والمستخرج بمعادلة سبيرمان (٠,٤٨) وبعد ان اجري تصحيحه بمعادلة سبيرمان - براون بلغت قيمته (٠,٦٤) وهو معامل ثبات متوسط في الدراسات النفسية .

٢-٣ مقياس صورة الجسم

- صياغة الفقرات

لكون الباحثة لم تجد ما يقيس دراستها لذا قامت ببناء مقياس صورة الجسم بعد الاطلاع على المقاييس السابقة ومنها مقياس (القيسي ٢٠١٩) ومقياس (sharp 2022) ومقياس (Sultan 2023) .

- صلاحية الفقرات

عرضت الباحثة الفقرات المكونة للاستبيان على مجموعة من الخبراء وقد تم حذف فقرة واحدة مع اجراء بعض التعديلات في الصياغة على بعض الفقرات وبذلك اصبح عددها (٢٩) فقرة .

- تعليمات المقياس

ابتدت الباحثة حرصها التام على ان تكون التعليمات الخاصة بالمقياس واضحة واكدت للعينة على ضرورة اختيار البديل الذي يعبر فعلا عن موقفهم ا مع عدم ترك او تجاهل فقرة بدون اجابة وان الاجابة لا يطلع عليها احد سوى الباحثة ولا حاجة لذكر الاسم مع وضع مثالين لتوضيح كيفية الاجابة على المقياس .

- تصحيح المقياس

اعتمدت الباحثة في وضع بدائل الاجابة على اسلوب ليكرت واختارت البدائل (وافق بشدة - اوافق - ارفض

بشدة - ارفض) في الاجابة على فقرات المقياس مع اعطاء الاوزان التالية عند التصحيح (٤ - ٣ - ٢ - ١) في حالة الفقرات المصاغة بالاتجاه الايجابي وعلى العكس منها في حالة الفقرات المصاغة بالاتجاه السلبي وبذلك فان اعلى درجة تحصل عليها المستجيبة هي ١١٦ وتشير الى صورة الجسم الايجابية واقل درجة ٢٩ وتشير الى صورة الجسم السلبية .

- التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

بعد ان طبقت الباحثة مقياسها على عينة البحث استخرجت القوة التمييزية للفقرات بتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة وترتيبها تنازلياً واختيار ٢٧٪ من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المجموعة العليا وتتراوح ما بين (١٠١-٩٢) و ٢٧٪ من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا في المجموعة الدنيا وتتراوح ما بين (٨٢-٥١) وبذلك اصبح لديها مجموعتين باكبر تمايز وتتألف من (٣٢) استمارة وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقارنة متوسط درجات المجموعة العليا مع متوسط درجات المجموعة الدنيا ظهر ان جميع الفقرات مميزة ما عدا الفقرات التي تحمل الارقام (٤ - ٥ - ١٠ - ١١ - ١٤ - ٢٠ - ٢٨) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦٠) والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣) معاملات تمييز فقرات مقياس صورة الجسم

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		الاختبار التائي	مستوى الدلالة ٠,٠٥
	المتوسط الحسابي	التباين	المتوسط الحسابي	التباين		
١	٣,٨	٠,١	٢,٦	١,١	٤,٦١	دالة
٢	٣,٨	٠,١	٢,٣	١,١	٥,٧٦	دالة
٣	٣,٢	٠,٦	٢,٦	٠,٨	٢,١٤	دالة
٤	٢,٥	٢,١	٢,٣	١,٢	٠,٤٦	غير دالة
٥	٣,١	١	٢,٧	١,١	١,١٧	غير دالة
٦	٣,٨	٠,١	٢,١	١,٣	٦	دالة
٧	٣,١	٠,٢	٢	٠,٨	٤,٥٨	دالة
٨	٤	صفر	٣,٥	٠,٧	٢,٥	دالة
٩	٣,٣	٠,٦	١,٣	٠,١	٦,٦٦	دالة

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الإعدادية

غير دالة	١,٥-	٠,٢	١,٥	٠,٢	١,٢	١٠
غير دالة	١,٣٦	٠,٧	٢,٨	٠,٢	٣,١	١١
دالة	٣,١٨	٠,٨	٢,٣	٠,١	٣	١٢
دالة	٣,٢٢	٢	٢,٦	٠,٣	٣,٦	١٣
غير دالة	٠,٦٥	٢,٧	٣	١	٣,٣	١٤
دالة	٥,٤١	٠,٧	٢,٣	٠,٣	٣,٦	١٥
دالة	٥,٧١	صفر	٢,٧	٠,١	٣,١	١٦
دالة	٤,٥٨	١	٢	٠,١	٣,١	١٧
دالة	٣,٩٢	٠,٩	٢	صفر	٣,١	١٨
دالة	٨,٦٦	٠,٧	٠,٩	١	٣,٥	١٩
غير دالة	٠,١-	١,٣	٢,١	١	١,٦	٢٠
دالة	٢,٦٦	١,٣	٢,٣	٠,٥	٣,١	٢١
دالة	٢,٥٨	١,٢	٢,٣	٠,٢	٣,١	٢٢
دالة	٢,٥	١	٢,٥	٠,٤	٣	٢٣
دالة	٣	١,٤	٢,٨	٠,٣	٣,٧	٢٤
دالة	٢,٥	٠,٩	٢,٦	٠,١	٣,١	٢٥
دالة	٣,٥	٠,٩	٢,٩	٠,٥	٣,٦	٢٦
دالة	٤,٦٦	٠,٣	٣,١	٠,١	٣,٨	٢٧
غير دالة	٠,٧٨	٠,٦	٢,٨	١,٩	٣,١	٢٨
دالة	٢,٩٤	٠,٣	٣,٣	٠,٢	٣,٨	٢٩

استخدمت

الثبات

الباحثة لاستخراج الثبات طريقة التجزئة النصفية بعد حذف الفقرات غير المميزة وتقسيم المقياس الى نصفين يضم النصف الاول الفقرات الفردية والنصف الثاني الفقرات الزوجية وقد بلغ معامل الثبات لنصف المقياس

والمستخرج بمعادلة سبيرمان (٠,٤٤) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان - براون بلغت قيمته (٠,٦١) وهو معامل ثبات متوسط في الدراسات النفسية .

٤- الوسائل الاحصائية

- الاختبار التائي (t - test) لعينتين مستقلتين استخدم لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياسي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم .
- الاختبار التائي (t - test) لعينة واحدة استخدم لاستخراج لايجاد الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات العينة على المقياسين تحقيقاً لهدف في البحث الاول والثاني .
- معامل ارتباط بيرسون استخدم لايجاد الثبات بطريقة التجزئة النصفية وللكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين .
- معادلة سبيرمان - براون استخدمت لتصحيح معامل الارتباط المستخرج لمقياسي البحث بطريقة التجزئة النصفية .

الفصل الرابع { عرض النتائج وتفسيرها }

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت اليها الباحثة وفق الاهداف التي تم عرضها في الفصل الاول ومناقشتها والتوصيات والمقترحات وفقاً لتلك النتائج

الهدف الاول : استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية

اظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة بلغ (٥٢,٠٥) والانحراف المعياري (٧٩,٧٨) فيما بلغ المتوسط الفرضي (٤٠) درجة وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة (- ١,٢) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٩) وهي نتيجة غير دالة احصائياً والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين متوسطي افراد العينة على مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٦٠	٥٢,٠٥	٧٩,٧٨	٤٠	- ١,٢	١,٩٦	٠,٠٥

وتشير هذه النتيجة الى استخدام منخفض لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية ويمكن عزو هذه النتيجة الى ان عينة البحث يستخدمون المواقع الاجتماعية بنسبة اقل من الفئات الاخرى ممن هن في مستواهن العمري بسبب الانشغال في المهام والانشطة الدراسية وتحضير الدروس واسترجاعها.

الهدف الثاني : صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الاعدادية

اظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة بلغ (٨٤,٨) والانحراف المعياري (-١١٠,٦٢) فيما بلغ المتوسط الفرضي (٥٥) درجة وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة (٢,٩٨) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٩) وهي نتيجة دالة احصائياً والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين متوسطي افراد العينة على مقياس استخدام صورة

الجسم

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٦٠	٨٤,٨	-١١٠,٦٢	٥٥	٢,٩٨	١,٩٦	٠,٠٥

وتشير هذه النتيجة الى ان عينة البحث لديهن صورة ايجابية عن الجسم وتفسر الباحثة هذه النتيجة بان صورة الجسم تتمثل بالطريقة التي ترى الطالبة بها نفسها متأثرة بتقييمها الذاتي وتقييمات الاسرة والاصدقاء الذي يعتبر مصدر دعم ايجابي كما ان التغيرات النمائية لمرحلة المراهقة تسير نحو الاعتدال اضافة الى الوازع الديني الذي ينشئ الفتيات منذ نعومة اظفارهن على ان اجسامهن هي من صنع الله سبحانه وتعالى وعليهن تقبلها والرضا بها مهما كانت صورتها .

الهدف الثالث : العلاقة الارتباطية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الاعدادية

استخدمت الباحثة تحقيقاً لهدف بحثها الثالث معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث وقد بلغت قيمته (٠,٨١) واختبار دلالاته الاحصائية فقد جرى حساب القيمة التائية لمعامل ارتباط بيرسون وقد بلغ (٠,٨٩) وهو اقل من القيمة التائية

الجدولية البالغة (١,٩٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٩) والجدول (٦) يوضح ذلك

الجدول (٦)

نتائج الاختبار التائي للحكم على معامل الارتباط بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم لدى طالبات المرحلة الاعدادية

عدد افراد العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٦٠	٠,٨١	٠,٨٩	١,٩٦	٠,٠٥

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود علاقة دالة احصائياً بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم جاءت هذه النتيجة غير متسقة مع النظرية المتبناة وتفسر الباحثة هذه النتيجة بان الدراسة ركزت على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام دون تحديد المواقع الاكثر تأثيراً على صورة الجسم ومن الممكن أن تختلف النتائج التي تم التوصل إليها إذا تم التركيز على منصات محددة لوسائل التواصل الاجتماعي , كما ان احد الاسباب المحتملة لعدم وجود علاقة بين المتغيرين هو ان عدد كبير من الطالبات يستخدمون هذه الوسائل لغرض التواصل مع الاهل والاصدقاء مما يشير الى أن التواصل هو محور بعض مواقع التواصل الاجتماعي بدلاً من المقارنات الذاتية مع الآخرين (المثل العليا) فكل منصة من منصات التواصل تركز على جوانب مختلفة من الاتصال باختصار بما أننا لم نجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم، فيمكن اقتراح أن نوع المشاركات في وسائل التواصل الاجتماعي في المقام الأول كانوا يستخدمونها للتواصل وليس المقارنات الذاتية مع المثل العليا .

التوصيات

١- توعية الطالبات المراهقات بالجوانب الايجابية والسلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وضرورة الانخراط في ممارسات الرعاية الذاتية الرقمية ، وتنظيم تجاربهم عبر الإنترنت ، وطلب المساعدة عند الضرورة من أجل الحد من الآثار الضارة لهذه الوسائل .

- ٢- تشجيع الفتيات الشابات من مختلف الاعمار على فهم ورفض مثل الجمال المجتمعية غير الواقعية المروج لها على منصات التواصل الاجتماعي .
- ٣- عمل برامج ارشادية للطالبات اللواتي لديهن صورة جسم سلبية غير راضيات عنها الامر الذي من شأنه ان يساهم في التوافق والصحة النفسية والجسمية .
- ٤- عقد الندوات والمؤتمرات حول ضرورة تعزيز ايجابية صورة الجسم وقبول الذات كوسيلة لتقليل الآثار الضارة التي يمكن أن تحدثها وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والمظهر الجسدي .

المقترحات

- ١- اجراء دراسة تتناول العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي ومتغيرات اخرى مثل جودة النوم - الاغتراب الاسري - التحصيل الدراسي .
- ١- اجراء دراسة تتناول العلاقة بين صورة الجسم ومتغيرات اخرى مثل اضطرابات الاكل- تقدير الذات - المتغيرات الانفعالية (القلق - الاكتئاب - الخجل) - الثقة بالنفس .
- ٢- اجراء دراسة تتناول العلاقة بين متغيري البحث والمتغيرات الديموغرافية مثل الجنس والصف الدراسي والمستوى الاقتصادي تكون مكملة لما بدأتها الدراسة الحالية .
- ٣- اجراء دراسة تتناول العلاقة بين متغيري البحث لدى عينات اخرى مثل طلبة الجامعة - الموظفين - طالبات المرحلة المتوسطة .
- ٤- اجراء دراسات تتناول العلاقة بين متغيري البحث لكل منصة من منصات التواصل الاجتماعي على حدة .

المصادر

المصادر العربية

- ابراهيم , زينة اسماعيل (٢٠٢١) , سلوكيات الاستمالة الاجتماعية وعلاقتها بالاهتمام بصورة الجسم لدى مستعملي وسائل التواصل الاجتماعي , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الاداب , جامعة بغداد .
- الحسني , وفاء شاكر والتميمي , محمود كاظم (٢٠١١) , الاستقلالية لدى طالبات المرحلة الاعدادية , كلية التربية , الجامعة المستنصرية , مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية , المجلد ١٩ , العدد ٣ .
- الزبارقة , نوال رمضان (٢٠١٩) , صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة المرحلة الاعدادية في النقب , رسالة ماجستير , التوجيه والارشاد النفسي , جامعة الخليل , فلسطين .
- اسكندراني , امني احمد وصبيرة , فلك حسن (٢٠٢٢) , استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمؤشرات الصحة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق في اطار تحقيق التنمية المستدامة , المجلة الامريكية الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية .

- اميرة , بركات , (٢٠٢٠) , القلق الاجتماعي وعلاقته بصورة الجسد لدى عينة من تلاميذ الثالثة الثانوي , رسالة ماجستير , كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة محمد بو ضياف , الجزائر .
- شيماء , كحل السنان وايمان , علي مهني وحكيمة , بوديسه (٢٠١٩) , مستوى الادمان على الصور الشخصية السيلفي وعلاقته بصورة الجسم لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف - المسيلة , شهادة الليسانس , كلية العلوم الانسانية والاجتماعية , جامعة محمد بوضياف .
- الصوافي , عبد الحكيم بن عبد الله , (٢٠١٥) , استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الاساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات , رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة نزوى , سلطنة عمان .
- عطية , عائشة , (٢٠١٦) , صورة الجسم ودورها في فقدان الشهية العصبي لدى المراهقات , رسالة ماجستير , كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية , جامعة محمد خيضر - بسكرة
- العمري , عبد الرحمن عبد الله , (٢٠١٨) , الابعاد الاجتماعية لاستخدامات المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي : دراسة وصفية على عينة من طلبة المرحلة الاعدادية في جدة , مجلة جامعة الملك بن عبد العزيز للاداب والعلوم الانسانية , المجلد ٢٦ , العدد ٣ .
- القيسي , لما ماجد , (٢٠٢٠) , اضطرابات الاكل وعلاقتها بصورة الجسم والعادات الغذائية للأُم , مجلة البلقاء , المجلد ٢٣ , العدد ١ , عمان .
- كوكب , عيشاوي (٢٠٢١) , مستوى الادمان على السيلفي وعلاقته بصورة الجسم لدى المراهق المتمدرس بالثانوي , رسالة ماجستير , كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية , جامعة قاصدي- مرياح , ورقلة .
- نصر الدين , العمري و حمزة , جدة , (٢٠١٩) , صورة الجسم وعلاقتها بالانماط الشخصية لدى تلاميذ الطور الثاني , رسالة ماجستير , معهد العلوم التقنية للنشاطات البدنية والرياضية , جامعة اكلي محند اولحاج البويرة .
- وليد , دغبوج , (٢٠١٧) , استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالسلوك الانحرافي لدى الطالب الجامعي , جامعة باجي مختار , الجزائر , مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية , المجلد ١ , العدد ٥ .
- ياس , اسماء سعد , (٢٠١٩) , مستوى الدافع المعرفي لدى طالبات المرحلة الاعدادية , مجلة الفتح , العدد ٢٩ .

المصادر

الأجنبية

- Ahmed, h , (2019) , A thematic analysis exploring body image and the use of social media amongst young women , Manchester Metropolitan University .
- Caddel , M , J (2018) , The effects of social media on body image constructs among active women , Doctoral Dissertation in Clinical psychology , California southern university .

- Dwivede, T , Rao , a , (2023) , The Effects of Social Media on Body Image and Mental Health–A Study , Samadarshi , issn 2581–3986 , vol 16 , issue 4 .
- Gorman , s , (2015) , The effects of media on body image and self esteem , Department of Social Science , DBS School of Arts , Dublin
- Jiaqing , X , Alivi , M.A , Mustafa , S.E , Dharejo , N . (2023) . The Impact of Social Media on Women’s Body Image Perception: A Meta–Analysis of Well–being Outcomes. International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM), 17(20), pp. 148–170.
- Karam , J , M & Bouteen , C & Mahmoud , Y & . Tur , J ,A , Bouzas ,A , (2023)The Relationship between Social Media Use and Body Image in Lebanese University Students, Nutrients , 15, 3961.
- Khosla , S , (2024) Exploring the Influence of Social Media on Body Image: A Study on Adolescent Girls, The International Journal of Indian Psychology , Volume 12, Issue 1, <https://www.ijip.in> .
- Leonard , K , C (2020) , the impact of social media body image challenges on youths’ body image, Master of science, North Dakota State University of Agriculture and Applied Science , Fargo , North Dakota .
- Liu , J , (2022) , Social Media and Its Impact on Chinese’s Women Body Image: The Effects of Body Comparison and Motivation for Social Media use, Advances in Social Science , Education and Humanities Research , volume 638 .
- Napp , C & Breda ,T (2022), Daily Use of Social Media Is Associated with More Body Dissatisfaction of Teenage Girls in a Large Cross–Cultural Survey, 75014 Paris France E–mail : thomas.breda@ens.fr.
- Nweke , J , & Jarrar (2019) , The Impact of Social Media Use on Body Image in Northern Cyprus , global media journal–Pakistan edition vol .xii , issue –01 .
- Ospotat , A , (2022) , Social media use, disordered eating , and body image in adolescent females , Dissertation in Clinical Psychology, Pepperdine University Graduate School of Education and Psychology .
<https://digitalcommons.pepperdine.edu/etd>
- Pugila, D , R , (2017) , social media use and its impact on body image :the effects of body comparison tendency, motivation for social media use , and

social media platform on body Esteem in young women, Master Thesis of Arts, University of North Carolina .

- Sharp , C , (2022) , Social Media and Body Image: Social media intensity and self perceived body image , Bachelor of Arts, School of Psychological Sciences College of Educational and Behavioral Sciences, University of Northern Colorado Greeley, Colorado .
- Sultan , S, N , (2023) , Effect of Social Media Use on Body Image among Adolescents, degree of master in Nursing Sciences with a specialty of (Psychiatric and Mental Health Nursing) College of Nursing , university of baghdad , Iraq .
- Wallis , j , (2015) ,The effects of social media on the body satisfaction of adolescent and young adult females , master of science , College of Human Ecology , Kansas state university , Manhattan, Kansas .
- Zhu , Y , (2023) , The Influence of Social Media on Adolescent Body Image Ideals: A Study of Middle School Students in Guangzhou–Foshan, China , AP Department, Guangdong Country Garden School, Foshan, China, Advances in Applied Sociology, 13, 604–621 .