

أمانى باقيس؛ هبة حريري: اسهام عدد الساعات الاستهلاكية لمواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى متدربات الكلية...

DOI: <http://dx.doi.org/10.33948/sjps-ksu-1-S.p-3>

اسهام عدد الساعات الاستهلاكية لمواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى متدربات الكلية
التقنية للبنات بمكة المكرمة

أ.أمانى عبد الله فارس باقيس⁽¹⁾ د. هبة جمال حريري⁽²⁾

(قدم للنشر 1446/06/22 هـ - وقبل 1446/10/22 هـ)

المستخلص: يهدف البحث الحالي الى الكشف عما إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين عدد ساعات استهلاك وسائل التواصل الاجتماعي (سناب شات - تيك توك - إنستغرام) وصورة الجسم المدركة. طبقت هذه الدراسة على (377) من متدربات الكلية التقنية للبنات بمكة في تخصصات: (التجميل - البرمجة واستخدامات الويب - المحاسبة - خدمات الحج والعمرة). واستُخدم مقياس صورة الجسم (زينب شكير، 2009) وبيانات جهاز الهواتف الذكية المحمولة من إعدادات الجهاز، للتعرف إلى مدة استخدام الجهاز. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة بين ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسم، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسم.
الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي - صورة الجسم - الكلية التقنية للبنات بمكة المكرمة.

The contribution of the number of hours spent on social media on body image among trainees at the Technical College for Girls in Makkah Al-Mukaromah

Amani A. Baqis⁽¹⁾ Heba J. Hariri⁽²⁾

(Submitted 24-12-2024 and Accepted on 20-04-2025)

Abstract: The current research aims to reveal whether there is a correlation between the number of hours of social media consumption (TikTok - Instagram) and perceived body image. This study was applied to (377) trainees of the Technical College for Girls in Makkah in the specializations of: (Beauty - Programming and Web Uses - Accounting - Hajj and Umrah Services). The body image scale (Zainab Shakir, 2009) and data from the mobile smart phone device from the device settings were used to identify the duration of device use. The results of the study concluded that there is no relationship between the hours of social media consumption and body image, and there are no statistically significant differences between the number of hours of social media consumption and body image.

Keywords: Social media - Body image - Technical College for Girls in Makkah.

(1), (2) College of Social Sciences and Media - Department of Psychology - University of Jeddah

(1)، (2) كلية العلوم الاجتماعية والإعلام - قسم علم النفس - جامعة جدة

مقدمة

من أفكار حول صورة جسمه، تؤدي إلى إبراز شخصيته وتحديد نمط سلوكه. وقد يصل الأمر لدى بعض الأفراد إلى الإصابة بالاضطراب النفسي؛ نتيجة تشوه صورة الجسم المدركة أو الصورة الذهنية للجسد، وهو ما يعرف باضطراب صورة الجسم، فقد ينشأ الاختلاف بين الصورة الذهنية المدركة والصورة الواقعية للجسم، نتيجة مقارنة الفرد نفسه بالصور المثالية أو الكمالية للمشاهير، والصور الخاضعة للفلاتر ونحوها التي تظهر في مواقع التواصل الاجتماعي، فيضخم العيوب غير الظاهرة، وهو ما يؤدي إلى تشوه الصورة الذهنية للجسم.

مشكلة الدراسة

الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن ذاته وجسمه سواء بالقبول أو العدم، تؤثر بشكل مباشر على صحته النفسية. ومن أشد العوامل تأثيراً في الوقت الحاضر على تشكيل صورة الجسم هو العالم الافتراضي بكل ما يحتويه من معلومات ومؤثرات. ففي دراسة حديثة (Patel, 2024) أكدت نتائجها أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وخاصة التعرض لصور الاجسام المثالية، تساهم بشكل مباشر في إدراك المستخدم لصوره جسده وتؤثر على احترام الذات. لذا تلعب تطبيقات التواصل الاجتماعي دور مهم في بناء مفاهيم ادراكية تجاه النفس ومنها إدراك صورة الجسد. لذا سعت هذه الدراسة إلى دراسة اسهام عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى طالبات كلية التقنية من عدة تخصصات، لما لهذه الفئة العمرية من أهمية في تكوين التصورات النفسية عن النفس، ويكمن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

تعد مواقع التواصل الاجتماعي من الظواهر العصرية ذات التطور المتسارع التي اجتازت حدود الزمان والمكان، وأصبح الاستغناء عنها شبه مستحيل خاصة بين جيل الناشئة. فقد أصبح الأفراد يستغلون مواقع التواصل الاجتماعي لتسهيل حياتهم في شؤونهم المتنوعة. وازدادت أعداد المؤثرين، وأصبحت ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي مؤثرة في الأفراد، سواء بالسلب أو الإيجاب.

وما يزال يطراً عليها التطوير والتحديث، وتدخلها المميزات العديدة، ومن ذلك مجال الصور؛ إذ أتاحت إمكانية التعديل عليها؛ إما بالفلاتر أو بتحسين جودة الصور لتصبح أقرب للمثالية والخلو من العيوب، وأصبح الأفراد قادرين على التعليق على الصور المنشورة من المؤثرين سواء أكانت هذه التعليقات إيجابية، أو تعليقات فيها تنمر على أشكال الأشخاص. وزاد الاهتمام بعدد الإعجابات على الصور وعدد المتابعين. وقد أظهرت نتائج دراسة (Hajat, 2024) أن التعرض للصور وللمحتوى المثالي إلى عدم الرضا عن الجسم وانخفاض احترام الذات خاصة لدى الفتيات. وهذا بدوره يقود إلى توقعات غير واقعية وإدراك سلبي للذات. كما أن التعليقات والتغذية الراجعة المستمرة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي تزيد من تفاقم المخاوف بشكل المظهر، مما قد يؤدي إلى مشاكل مثل القلق والاكتئاب واضطرابات الأكل.

لذا يهدف هذا البحث الى معرفة اسهام عدد الساعات الاستهلاكية لمواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم، التي تعد من الأمور الأساسية التي قد تؤثر في الصحة النفسية للأفراد، فعلاقة الفرد بجسمه وكيفية إدراكه له، وما قد يتبلور لديه

أمانى باقيس؛ هبه حريري: اسهام عدد الساعات الاستهلاكية لمواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى متدريبات الكلية...

- نتائج هذه الدراسة تُشجع الباحثين عن
مُسببات وعوامل أخرى في مواقع التواصل
الاجتماعي غير عامل عدد ساعات الاستهلاك،
مما قد يعطي صورة أعمق وأكثر تفصيلاً عن
الآثار خاصة المرتبط بصورة الجسم.

الأهمية التطبيقية:

- تصميم برامج وقائية عن كيفية التعامل الصحي
مع مواقع التواصل الاجتماعي للحفاظ على
الصحة النفسية لدى الأفراد، وخاصة ما يتعلق
بصورة الجسم.

- رفع توصيات للجهات المعنية، بناءً على نتائج
الدراسة، لتشريع قوانين خاصة بمواقع التواصل
الاجتماعي المؤثرة؛ للحد والوقاية من التأثيرات
النفسية لتلك المواقع، وخاصة ما يتعلق بالتأثير
في صورة الجسم.

- إقامة حملات توعوية للمجتمع بناءً على نتائج
الدراسة عن الآثار المحتملة لاستهلاك مواقع
التواصل الاجتماعي في صورة الجسم.

مصطلحات الدراسة

صورة الجسد: قدرة الفرد على التعرف إلى صورة
جسده من خلال الجاذبية الجسدية والتناسق بين
مكونات الوجه الظاهرية، والتأزر بين شكل الوجه
وباقى أعضاء الجسم الخارجية والداخلية والمظهر
الشخصي العام، والتناسق بين الجسد والقدرة على
الأداء لأعضاء الجسد المختلفة، والتناسق بين حجم
الجسد وشكله، ومستوى التفكير، والجانب
الفكري، والذهني. وتشير الدرجة المرتفعة إلى تشوه
صورة الجسد. (أحمد، 2015، ص. 85).

وتعرفه الباحثتان إجرائياً: بأنه الدرجة التي حصل
عليها الفرد في المقياس عند تطبيق مقياس صورة
الجسد، لزينب شقير.

1- هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم
لدى المتدريبات ترجع إلى ساعات استهلاك مواقع
التواصل الاجتماعي؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم
لدى المتدريبات ترجع إلى عدد ساعات استخدام
التيك توك؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم
لدى المتدريبات ترجع إلى عدد ساعات استخدام
الانستغرام؟

4- هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم
لدى المتدريبات ترجع إلى نوع موقع التواصل
الاجتماعي (التيك توك - الانستغرام)؟

5- هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم
لدى المتدريبات ترجع إلى التخصص (التجميل -
برمجة واستخدامات الويب - المحاسبة - خدمات
الحج والعمرة)؟

أهداف الدراسة:

على حد اطلاع الباحثين على الأبحاث في العالم
العربي التي تدرس العلاقة بين صورة الجسم، وأثر
مواقع التواصل الاجتماعي، فإنها محدودة. لذا
تكمن أهمية هذه الدراسة بجانبها النظري
والتطبيقي كما يأتي:

الأهمية النظرية:

- دراسة العلاقة الارتباطية بين عدد ساعات
استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي والتأثير في
صورة الجسم يُساعد في رفع الوعي والإدراك
لدى المربين وصناع القرار خاصة في العالم
السيبراني.

- إدراك مدى حجم أثر كل تطبيق من تطبيقات
التواصل الاجتماعي، لمعرفة الفروقات بينهم في
الأثر على صورة الجسم.

أو غرف الدردشة أو التعليقات للمستخدمين الآخرين. (عبود وقطان وآخرون، 2022، ص 385).

ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي:

تعرفه الباحثة إجرائياً: هو استقصاء عدد الساعات التي يقضيها الشخص في تصفح كل موقع من مواقع التواصل الاجتماعي، ويكشف عن طريق الدخول إلى إعدادات أجهزة الهواتف المحمولة الذكية، ثم من خيار مدة استخدام الجهاز، وعرض النشاط بالكامل، ويمكن الكشف عن متوسط مدة استخدام التطبيق سواء بمتوسط عدد الساعات الأسبوعي أو عدد الساعات اليومي. وسوف تستخدم الباحثة في هذا البحث متوسط عدد الساعات الأسبوعي لقياس ساعات استهلاك كل تطبيق.

حدود الدراسة:

حدود موضوعية: تقتصر الحدود الموضوعية في الدراسة على معرفة العلاقة بين عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي (سنا، إنستغرام، تيك توك) وصورة الجسد.

حدود بشرية: تدريبات الكلية التقنية للبنات بمكة. حدود مكانية: طُبِّقت الدراسة في الكلية التقنية للبنات بمكة المكرمة.

حدود زمنية: طُبِّقت الدراسة ما بين 2024/2/1م و2024/5/3م.

الدراسات السابقة

أولاً- دراسات تناولت تأثيرات مواقع التواصل

الاجتماعي في صورة الجسم:

تناولت بعض الدراسات السابقة تأثير التفاعل في وسائل التواصل الاجتماعي في صورة الجسد، فقد تناولت دراسة أبو حمزة والعنزي (2020) تأثير استخدام فلاتر سنا، شات في تقدير الذات وصورة الجسم، وأظهرت النتائج أن رضا

مواقع التواصل الاجتماعي: تعد مواقع التواصل الاجتماعي شبكات تفاعل اجتماعية متاحة للمستخدمين في أي وقت وأي مكان، إذ ظهرت على الإنترنت من عدة سنوات، وغيّرت مفهوم التواصل والتقارب بين الأفراد، واكتسبت اسمها الاجتماعي كونها تعزز العلاقات بين بني البشر. وتعددت في الأونة الأخيرة وظيفتها الاجتماعية لتصبح وسيلة تعبيرية واحتجاجية. (حسين، 2021، ص 774).

وكذلك "هي وسائل ربط إلكترونية على شبكة الإنترنت العالمية، تعنى بتقديم الخدمات للمستخدم بعد اشتراكه، ضمن شروط محددة، وتتيح للأفراد أو الجهات التواصل فيما بينهم ضمن مجتمع افتراضي". (منصور، 2018، ص 14).

وتعرفه الباحثة إجرائياً: بأنها مواقع افتراضية على شبكة الإنترنت، يصممها المبرمجون، ويتواصل فيها الأفراد عن طريق إرسال الصور أو الفيديوهات أو الكتابة النصية، وتشمل ميزات عديدة مثل سهولة وسرعة التواصل والانتشار، وتعديل الصور أو الفلاتر، والحصول على الإعجابات أو التعليقات.

تيك توك: "تطبيق للفيديوهات القصيرة، تم تطويره من قبل الشركة الصينية (Dance Byte)، يتيح للمستخدم دمج الصورة مع الصوت بالإضافة إلى النّص، وذلك عن طريق تقنيات بسيطة وسهلة الاستخدام، وهو ما يسهم في زيادة انتشاره". (يونس، 2020، ص 1621).

-إنستغرام: منصة تكنولوجية لبناء استقلالية الفاعل الاجتماعي، سواء أكان فرداً أو جماعة، فهي مواقع قائمة على الويب تتيح للفرد القيام ببناء ملف شخصي لتكوين مساحة للكشف عن ذاته عن طريق أشكال التفاعل المختلفة؛ مثل المنشورات

أمانى باقيس؛ هبه حريري: اسهام عدد الساعات الاستهلاكية لمواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى متدريبات الكلية...

ثانياً-دراسات تناولت تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمستهلكين: جاء في دراسة بسيوني (2022) أن ثمة علاقة ارتباطية بين استخدام تطبيق تيك توك للشباب والعزلة الاجتماعية، وهي ما يعرف بانخفاض الروابط مع الآخرين، ومن ثم ضعف شبكة العلاقات التي تتضمن المحاور السبعة: (الخواء العاطفي، وإدراك الذات، والثقة بالنفس، والثقة بتقبل الآخرين، والتواصل والاحتواء الأسري، والتفاعل مع الأصدقاء والمهارات الانفعالية والاجتماعية، والانسحاب). وهذا يفسر عزلة الفرد عن الآخرين نتيجة إحساسه بعدم الدفاء والعلاقات المشبعة معهم، وهنا يظهر تأثير سلبي لاستخدام تطبيق تيك توك في العلاقات الاجتماعية للأفراد؛ إذ إنهم يفضلون الحياة الاجتماعية خلف الشاشات على الحياة الاجتماعية الواقعية.

وقد كشفت الدراسة عن دوافع استخدام عينة الدراسة لتطبيق تيك توك؛ حيث تنوعت بين دوافع نفعية مثل دافع التعرض لمضامين مثيرة، التي عادة ما تكون في قسم (for you)، الذي يحتوي على فيديوات شعبية منشورة، ورقصات على أغاني شهيرة، وتتمتع بحس فكاهي من نوع خاص، وكذلك دافع الحرية دون رقابة، وهذا يلجأ إليه كثيرًا صغار السن من مستخدمي التطبيق. أما عن دافع صناعة مضمون محتوى، فهو يعبر عن شخصية الفرد، إذ إن التطبيق يتيح للأفراد الحصول على عدد من الإعجابات والتعليقات من المتابعين، وقد يحصلون على الشهرة لمجرد نشرهم فيديو لمدة 15 ثانية، وكسب جمهور ضخم خلال مدة وجيزة. وهناك أيضًا الدوافع الطقوسية، كدافع الترفيه والتسلية، إذ توفر لهم مقاطع ترتبط بموضوعات إبداعية تثير الضحك والمرح والرقص؛ وكذلك دافع التخلص من

الأفراد عن صورة أجسادهم تتأثر نتيجة لتعليقات المتابعين لهم على سناب شات، وهو ما أدى إلى تأثر مستوى تقدير الذات والرضا عن صورة الجسم. وهذا يفسر زيادة تعلقهم بفلاتر سناب شات للوصول إلى تأييد المتابعين لجمالهم، ومن ثم خفض نسبة التوتير وزيادة الثقة بالنفس والرضا عن صورة الجسم. كما أن النساء اللواتي يملن إلى استخدام فلاتر سناب شات لديهن تقدير ذات وصورة جسدية سلبية أكثر من اللواتي لا يستخدمن الفلاتر، وتكمن معاناة المستخدمين للفلاتر في تعليقات الأفراد على أشكالهم، وتأثير ذلك في تقديرهم لذواتهم ورضاهم عن صورة أجسامهم الواقعية؛ لوجود فجوة بين الصورة الواقعية والصورة بالفلتر التي أبدى المتابعون أنها أكثر جمالاً.

وأيدتها دراسة تاج الدين والكشكي (2021)؛ إذ أجرت الدراسة مقارنة على عينة من سكان المملكة العربية السعودية عددها (1208) من مستخدمي فلاتر سناب شات وإنستغرام، وغير المستخدمين، على مقياس الرضا عن صورة الجسم، فكانت النتيجة تُرجح كفة غير المستخدمين للفلاتر، بمعنى آخر كلما زاد استخدام الفلاتر، قل الرضا عن صورة الجسم. وقد فسرت الدراسة ذلك بأن الأفراد المستخدمين للفلاتر التجميلية لديهم احترام لذاتهم السيبرانية أكثر من ذاتهم الواقعية، التي تكون بالصور المعدلة بالفلاتر للوصول إلى المعايير الجمالية الموحدة المثالية وفق ما يسوق من خلال التطبيقات بأنها المعايير الجمالية الأكثر كمالاً، وهذا يخالف رضاهم عن ذاتهم الواقعية.

الذاتي لدى أفراد العينة بسبب حالة التسويق الذاتي واتخاذ الذات للمتاجرة في المواقع والحسابات، وهو ما أدى إلى البحث عن الكمال والمثالية المزيفة، وتقمص سلوكيات بعض المشاهير، الذي أدى إلى تغيير السلوك والإكثار من الفلاتر، وهو ما يؤثر في التوافق الذاتي.

وقد أيد نتائج الدراسات السابقة ذكرها ما جاء في دراسة السيد (2021)، التي تناولت تأثير إنتاج واستهلاك فيديوات تيك توك في الاغتراب الثقافي، موضحة أن لها عواقب وخيمة على الصحة العقلية لسن ما قبل المراهقة؛ مثل ضعف التحصيل الدراسي والعملي، وضعف جودة العلاقات، وأن ميزة التمرير الموجودة في التطبيق، وخوارزمية التوصية بتفضيلات المحتوى، هي أكبر العوامل للسلوك الإدماني وزيادة المشاهدة دون وعي وعدم مغادرة المستهلكين للتطبيق، وأن قصر مدة الفيديوات هي أكبر العوامل للحصول على الرضا الفوري، وأن التطبيق يحقق بعض الإشباعات العاطفية والنفسية للأفراد؛ مثل قتل الملل وتعديل المزاج والتعبير عن الذات والتبادل الاجتماعي، وأن عملية إنتاج الفيديوات محفزة للإبداع، وخلق شعور بالمجتمع من خلال المحاكاة، وإضافة أصوات ومزامنة الشفاه. وعلى الرغم من كل تلك الإشباعات فإن نتائج الدراسة كشفت عن تأثير إدمان استهلاك تطبيق تيك توك في الاغتراب الثقافي للشباب، فقد بدت على أفراد عينة المستهلكين مظاهر الاغتراب الثقافي بالترتيب الآتي: اللامعيارية ومركزية الذات، وفقدان الهدف، وعدم الرضا عن ثقافتهم المحلية لانهم بالثقافات الأخرى الموجودة في التطبيق، والابتعاد عن ثقافتهم المحلية وانتماءهم لأنها لا تشبع احتياجاتهم، كما أنهم انسلخوا من واقعهم الاجتماعي وانخرطوا بجماعات افتراضية تتشابه مع

ضغوط الحياة؛ ودافع أن يكون استخدام التطبيق جزءاً من الروتين اليومي الثابت للفرد.

وقد تطابقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة عبد الكريم (2021) التي أجريت على أولياء أمور الأطفال للفئة العمرية 4 سنوات و15 سنة من المستخدمين لتطبيق تيك توك، بلغ عددهم (200)، فقد أفاد 80% من أولياء أمور الأطفال المستخدمين لتطبيق تيك توك أنهم لاحظوا تغيرات سلبية على سلوكيات أطفالهم بعد استخدام التطبيق، وأبرز التغيرات السلبية كانت العزلة الاجتماعية، بنسبة 55%، يلهم الانطواء بنسبة 25%، ثم العدوانية بنسبة 18,5%. وقد يرجع ذلك إلى تفضيل الأطفال لوسائل التواصل الاجتماعي الحديثة وعدم رغبتهم في مخالطة الآخرين؛ وهذا بسبب إدمانهم على التكنولوجيا وجلسهم ساعات طويلة أمام الشاشة للحصول على متعة أكبر، هذا فضلاً عن ضعف التحصيل الأكاديمي بسبب انشغال الطفل بالتكنولوجيا الحديثة، وعزوفه عن مطالعة الكتب وحل الواجبات والمذاكرة. وتوصلت نتائج الدراسة كذلك إلى تأثير وسائل التواصل الحديثة في تبني الطفل لقيم جديدة مغايرة لعاداته الاجتماعية؛ لأنها تشوه العديد من القيم التي يكتسبها الطفل، وتعلمه العديد من القيم الدخيلة على الثقافة العربية التي يحاول تقليدها.

واستفاضت دراسة العبيدي وسعيد (2021) في تفسير ذلك؛ فكشفت عن التأثير السببراني في التوافق الذاتي والانفعالي والاجتماعي، وقد أجريت على برنامج سناب شات بوصفه نموذجاً لباقي البرامج، وبلغت العينة (211) طالبة من المرحلة المتوسطة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين استخدام سناب شات وبين التوافق الاجتماعي والتوافق الانفعالي والتوافق

أمانى باقيس؛ هبه حريري: اسهام عدد الساعات الاستهلاكية لمواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى متدريبات الكلية...

انفعالية لدى المراهقين، وأن الأفراد الذين يعانون اضطراب صورة الجسم ينتهون بصورة انتقائية للعب المدرك في أجسادهم، ويشعرون بمشاعر مختلطة كالقلق في المواقف الاجتماعية، والتأثير السلبي في العلاقات، والشعور بعدم الجدارة، والتوتر النفسي، وهو ما يؤثر في تقديرهم لذواتهم. وتفسر الدراسة الحساسية الانفعالية بأنها الحالة النفسية التي يمر بها الفرد وتؤدي إلى تأثره الشديد بالمواقف والأحداث، وتجعله يستجيب للمواقف نتيجة إدراكه لها وتأثره المبالغ فيه، وتشمل الحساسية من النقد والرغبة في الكمال، والحساسية الانفعالية السلبية كالشعور بالفشل الشديد وصعوبة التحكم في الانفعالات، والحساسية القائمة على الشك، ولو كان الموقف قائمًا على الظن فقط، بسبب الشكوك الداخلية، وهذا مرتبط بتقدير الذات، أي فهم الفرد لنفسه، وإدراك مشاعره الداخلية الذاتية، وقبولها قبولًا غير مشروط، وتمكنه من ضبط مشاعره وأفكاره وأفعاله.

كما أشارت دراسة أجنبية للباحثين (Silva & Steina, 2023) في بحثهم التجريبي والذي قام بتقسيم المشاركين في البحث لمجموعتين من اليافعين : مجموعة ضابطة لا تتعرض لصور عن الجمال في الأجساد عبر مواقع التواصل الاجتماعي خاصة الإنستغرام، ومجموعة تجريبية تم تعريضها بشكل ممنهج لصور استغرام لسيدات و رجال في سياق مثل غُليا و مثالية للجمال. ما تم تدوينه من ملاحظات بحثية هو أن المجموعة التجريبية زاد لديهم شعورهم بعدم الرضا عن أجسادهم على عكس المجموعة الضابطة. كما أشارت النتائج الإحصائية تغيير في الحالة المزاجية للمجموعة التجريبية وزيادة الرغبة في المقارنة بين أجسادهن و الصور الاتي تعرضن لها خلال التجربة.

اهتماماتهم، وهذا يؤدي إلى مزيد من العزلة الاجتماعية الواقعية.

ثالثًا- دراسات تناولت المتغيرات المصاحبة لصورة الجسم للأفراد:

وقد جاء في دراسة سليمان وأبو حميدان (2014) فيما يتعلق بصورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات؛ فقد استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين عمليات التجميل ومفهوم الذات وصورة الجسم، وقد أجريت على عينة من (350) من طلبة الجامعة، الذين طُبِّق عليهم مقياس صورة الجسم لخوجة (2011)، ومقياس مفهوم الذات لتنسي بصيغته المعربة (2011)، واستطلاع لعمليات التجميل، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين عمليات التجميل وكلٍّ من صورة الجسم ومفهوم الذات، إذ إن عمليات التجميل تزداد عند تدني مفهوم الذات وصورة الجسم.

أشارت نتائج دراسة خطاب (2017)، التي طبقت على عينة مكونة من (374) من طالبات جامعة حائل، إلى ارتباط انخفاض الرضا عن صورة الجسم ببعض المتغيرات النفسية، مثل القلق الاجتماعي بأنواعه؛ كالخوف من الغرباء أو من الجنس الآخر أو من عموم الناس، الذي يؤدي بدوره إلى قلة العلاقات والصدقات. ويمكن تفسير ذلك بأن الفتاة التي تعاني عدم الرضا عن صورة الجسد تتدنى نظرتها إلى ذاتها، وهو ما يؤثر في حجم علاقاتها الاجتماعية وتفاعلاتها مع الآخرين وميلها للعزلة الاجتماعية.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة أبو حشيش (2023)، التي أجريت على (436) مراهقًا تنحصر أعمارهم بين 15 و18، والتي اهتمت باضطراب صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات والحساسية الانفعالية لدى المراهقين، وأظهرت النتائج أن اضطراب صورة الجسم يُنبئ بوجود حساسية

المستخدمين مثل انخفاض تقدير الذات لمستخدميها ووجود فجوة بين الذات الواقعية والصورة بالفلتر وتأثير ذلك على قلة الرضا على صورة الجسم. وأيدهم في نتائج مشابهة دراسة ناصر وسعادة (2023) التي توصلت إلى وجود علاقة بين صورة الجسم والتصوير الذاتي (سلفي) والأفكار اللاعقلانية

أما عن التأثيرات النفسية المختلفة لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي فقد جاءت دراسة بسيوني (2022) ودراسة عبد الكريم (2021) ودراسة العبيدي وسعيد (2021) ودراسة السيد (2021) لتؤكد على التأثيرات النفسية المختلفة نتيجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي منها ا لعزلة الاجتماعية الواقعية وانخفاض التوافق الاجتماعي والتوافق الانفعالي والتوافق الذاتي والاعترا ب الثقافي.

وعند تفحص الدراسات التي تناولت المتغيرات المصاحبة لصورة الجسم في الأفراد نجد أن متغير تقدير الذات جاء متصدرًا في ارتباطه بصورة الجسم في دراسة سليمان وأبو حميدان (2014) ودراسة خطاب (2017) ودراسة أبو حشيش (2023). وعلى الرغم من أن هذه الدراسات ذكرت متغيرات أخرى مصاحبة لصورة الجسم منها الحساسية الانفعالية والقلق من المواقف الاجتماعية الفعلية والشعور بعد الجدارة وقلة العلاقات الاجتماعية الا أن تدني مفهوم الذات وضعف تقدير الذات كان المتغير الأبرز.

أما في دراسة العطار وآخرون (2022) فقد بيّنت وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الشخصية النرجسية وأبعاد اضطراب صورة الجسم. وقد ربطت الدراسة ذلك بالتصوير في مواقع التواصل الاجتماعي، إذ إن الأفراد المصابين باضطراب

وفي دراسة أخرى غير عربية (Sanzari, et al 2024) تطابقت نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية. حيث قام الباحثون بدراسة أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصور الجسم. أفادت النتائج أن نوع المحتوى المستهلك لمواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالجسم لها أثر سلبي، وليس مقدار الوقت الذي يقضيه الشخص على وسائل التواصل الاجتماعي أو تنوع المنصات. وكما أشارت نتائج الدراسة أن التعرض لمحتوى فقدان الوزن بانخفاض تقدير الجسم، ومخاوف أكبر من تقييم المنظر السليبي.

وبعد آخر عن المحتوى و عدد ساعات الاستهلاك، أظهرت نتائج دراسة ناصر وسعادة (2023) التي توصلت إلى وجود علاقة بين صورة الجسم والتصوير الذاتي (سلفي) والأفكار اللاعقلانية، وقد فسرت الدراسة هذه النتيجة بأن مفهوم صورة الجسم يتأثر تأثيرًا كبيرًا بالأفكار اللاعقلانية التي تشوه إدراك الفرد لذاته، وتضخم العيوب المدركة في جسمه، وتؤدي من ثم إلى مشاعر الاكتئاب والقلق والمشاعر السلبية، وهو ما يؤدي إلى تبني سلوك للحصول على الجسد المثالي كما يصوره الأقران والإعلام، كما أن الحاجة إلى القبول الاجتماعي تدفع الفرد إلى التصوير الذاتي (سلفي) للاندماج مع المجموعة، والحصول على التأييد، وهو ما يقلل مشاعر القلق والاكتئاب، ويقوي ثقته بنفسه، ويحسن مفهوم الذات لديه.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة نجد أن دراسة أبو حمزة والعنزي (2020) ودراسة تاج الدين والكشكي (2021) تناولتا تأثيرات الفلاتر لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي على نفسيات

أمانى باقيس؛ هبه حريزي: اسهام عدد الساعات الاستهلاكية لمواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى متدربات الكلية...

متدربات تخصص قسم التجميل (110)
متدربات، متدربات تخصص المحاسبة (112)
متدربة، متدربات تخصص الحج والعمرة (68)
متدربة، متدربات تخصص البرمجة وتقنيات الويب
(87) متدربة.

أدوات الدراسة:

المقياس الأول: استبانة لمعرفة عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي وأخذ المعلومات الديموغرافية لأفراد العينة، (متدربات الكلية التقنية للبنات بمكة)؛ وتشمل العمر والتخصص والحالة الاجتماعية. وأيضاً للحصول على عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي بشكل يومي من خلال إعدادات الجهاز، وهي ما تعرف بـ(مدة استخدام الجهاز)، وهي ساعات استهلاك برنامج وساعات استخدام برنامج تيك توك، وساعات استخدام برنامج إنستغرام. وقد تم توزيع ساعات الاستخدام على خمس فئات بحيث يتم اختيار أحد الاستجابات التالية لتعبر عن المدة اليومية

1- من صفر وحتى ساعتين

2- أكثر من ساعتين وحتى أربع ساعات

3- أكثر من أربع ساعات وحتى ست ساعات

4- أكثر من ست ساعات وحتى ثمان ساعات

5- أكثر من ثمان ساعات

المقياس الثاني: مقياس صورة الجسم لزينب شقير، الطبعة الرابعة (2009).

وهو مقياس ركز في بنائه على التعرف على رضا الفرد عن صورة جسده ومفهومه على الجوانب الآتية:

الجاذبية الجسدية – التناسق بين مكونات الوجه الظاهرية – الانسجام بين شكل الوجه وباقي أعضاء الجسم الداخلية والخارجية - المظهر الشخصي العام - التناسق بين الجسم والقدرة على الأداء

الشخصية النرجسية يحبون أن ينظر لهم بإعجاب بسبب حبهم للاستعراض والتباهي، ولذلك سيكونون حريصين على نشر الصور على مواقع التواصل الاجتماعي. ويزعجون من أي نقد موجه لصورهم المنشورة.

وبعد التفحص في هذه الدراسات نجد أنها أجمعت على اسهام مواقع التواصل الاجتماعي على التأثيرات النفسية وخاصة صورة الجسم ولكنها لم تتطرق على تأثير عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم

منهج الدراسة وإجراءاتها:

استخدمت الباحثتان المنهج الكمي التحليلي، وهو أحد المناهج المستخدمة في الدراسات الإنسانية لمناسبتها لطبيعة وأهداف الدراسة، وذلك بغرض قياس ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها في صورة الجسد ومعرفة العلاقة الارتباطية بينهما، وكذلك المنهج المقارن للكشف عن الفروق بين مواقع التواصل المختلفة؛ إنستغرام وتيك توك، في تأثيراتها في صورة الجسد، وكذلك المقارنة والكشف عن الفروق في تأثيرات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي في صورة الجسد بين متدربات التخصصات المتنوعة في الكلية التقنية للبنات بمكة.

عينة الدراسة:

طُبِّقت هذه الدراسة على عينة عشوائية بسيطة مكونة من متدربات الكلية التقنية للبنات بمكة المكرمة وهن طالبات يلتحقن بالكلية التقنية في مدينة مكة المكرمة لقضاء مرحلة تعليمية بعد التعليم الثانوي تعتمد على التدريب التقني والمهني لتأهيل الطالبات (المتدربات) لسوق العمل، وقد كانت عددها (377)، انحصرت أعمارهن بين 18 و25 سنة، موزعات على التخصصات كالتالي:

يعزز من الاتساق الداخلي للمقياس في قياس السمة المستهدفة.
ثانياً: حساب ثبات لكرونباخ ألفا وكانية قيمته (0.93) مما يدل على ثبات مرتفع للمقياس
ثالثاً: تم إجراء التحليل العاملي لعبارات المقياس، وقبل إجراء التحليل العاملي تم التأكد من اختبار كايزر ماير أولكين Kaiser Meyer Olkin لقياس كفاءة العينات حيث بلغت (0.91) وكذلك بلغت قيمة اختبار بارتليت Bartlett's Test وكانت 43852.08 ودالة عند مستوى 0.01 مما يسمح بإجراء التحليل العاملي، والجدول (2) يوضح نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس.

الجدول (2) نتائج التحليل العاملي للمقياس

الجدول (2) يوضح نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس، حيث تم ترتيب العبارات بناءً على درجة التشبع، التي تعكس مدى ارتباط العبارة بالمكون الرئيسي الذي تم استخلاصه، حيث تراوحت التشبعات من (0.961)، إلى (0.469)، وجميعها قيم مقبولة، كما يشير الجذر الكامن للعامل (16.982) إلى قوة العامل المستخرج وقدرته على تفسير نسبة كبيرة من التباين الكلي، حيث بلغت النسبة المفسرة (65.30%)، مما يعكس كفاءة جيدة لبنية المقياس.

عرض نتائج الدراسة:

نتائج السؤال الأول

للإجابة على السؤال الأول الذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدربات ترجع إلى ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي؟" تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقارنة صورة الجسم لدى المتدربات بناءً على عدد ساعات

لأعضاء الجسم المختلفة - التناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير.
وهو مقياس مكون من 26 فقرة، تتفاوت الإجابة فيه من 2 حتى صفر، فتعطى العبارة 2 في حالة الإجابة باختيار موافق، و1 في حالة الإجابة باختيار غير متأكد أو محايد، وصفر في حالة الإجابة بغير موافق، وتتراوح الدرجة الكلية على مقياس صورة الجسد ما بين صفر و52 درجة، وكلما زادت درجات المقياس، كان ذلك دليلاً على اضطراب صورة الجسد وتشوؤها.
وللتأكد من صدق وثبات مقياس صورة الجسم في الدراسة الحالية تمت الإجراءات التالية على عينة استطلاعية مكونة من 200 طالبة:
أولاً حساب ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول (1):

الجدول (1) ارتباط العبارة بالدرجة الكلية

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	0.281	14	0.696
2	0.548	15	0.599
3	0.651	16	0.456
4	0.472	17	0.498
5	0.497	18	0.765
6	0.492	19	0.449
7	0.527	20	0.629
8	0.534	21	0.369
9	0.689	22	0.680
10	0.458	23	0.639
11	0.541	24	0.491
12	0.473	25	0.543
13	0.411	26	0.684

يتضح من الجدول (1) أن العبارات ترتبط بشكل كافٍ بالدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت بين 0.281 و0.765، وكلها ضمن نطاق يشير إلى وجود علاقة إيجابية بين العبارات والدرجة الكلية، مما

أمانى باقيس؛ هبه حريري: اسهام عدد الساعات الاستهلاكية لمواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى متدريبات الكلية...

عدد المتدريبات اللواتي يستهلكن أكثر من ثمان ساعات 30، بمتوسط حسابي 28.06 وانحراف معياري 5.97. يوضح الجدول أن هناك تبايناً طفيفاً في المتوسط الحسابي لصورة الجسم بين الفئات المختلفة من المتدريبات بناءً على عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي، ومع ذلك، لا يبدو أن هناك فروقاً كبيرة بين الفئات المختلفة، مما يشير إلى أن عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي قد لا يكون له تأثير كبير على صورة الجسم لدى المتدريبات. وللتأكد من ذلك تم إجراء تحليل التباين الأحادي

جدول (4) تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في صورة الجسم لدى المتدريبات بناءً على عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي					
الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	التباين بين المجموعات
0.86 (غير دالة)	0.32	15.89	4	63.55	التباين بين المجموعات
		49.57	368	18244.89	تباين الخطأ
			372	18308.45	التباين الكلي

يقدم الجدول (4) نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في صورة الجسم لدى المتدريبات بناءً على عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي. تُظهر النتائج أن قيمة ف المحسوبة هي 0.32، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المختلف بناءً على عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي. هذا يعني أن عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي ليس له دلالة مستوى صورة الجسم لدى المتدريبات.

استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي. بعد ذلك، تم (ANOVA) استخدام تحليل التباين الأحادي) لاختبار الفروق بين المجموعات المختلفة من المتدريبات بناءً على عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي وفق التالي:

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصورة الجسم لدى المتدريبات بناءً على عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي			
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد (ن)	
7.51	29.20	131	من صفر وحتى ساعتين
7.29	29.33	100	أكثر من ساعتين وحتى أربع ساعات
6.77	29.27	70	أكثر من أربع ساعات وحتى ست ساعات
5.94	28.35	42	أكثر من ست ساعات وحتى ثمان ساعات
5.97	28.06	30	أكثر من ثمان ساعات
7.01	29.06	373	المجموع

يعرض الجدول (3) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصورة الجسم لدى المتدريبات بناءً على عدد ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي، حيث بلغ عدد المتدريبات اللواتي يستهلكن مواقع التواصل الاجتماعي من صفر وحتى ساعتين 131، بمتوسط حسابي 29.20 وانحراف معياري 7.51، بينما بلغ عدد المتدريبات اللواتي يستهلكن أكثر من ساعتين وحتى أربع ساعات 100، بمتوسط حسابي 29.33 وانحراف معياري 7.29. أما المتدريبات اللواتي يستهلكن أكثر من أربع ساعات وحتى ست ساعات فبلغ عددهن 70، بمتوسط حسابي 29.27 وانحراف معياري 6.77. بالنسبة للمتدريبات اللواتي يستهلكن أكثر من ست ساعات وحتى ثمان ساعات، بلغ عددهن 42، بمتوسط حسابي 28.35 وانحراف معياري 5.94، في حين بلغ

نتائج السؤال الثاني

وحتى أربع ساعات 86، بمتوسط حسابي 28.74 وانحراف معياري 6.21. أما المتدربات اللواتي يستهلكن أكثر من أربع ساعات وحتى ست ساعات فبلغ عددهن 82، بمتوسط حسابي 29.34 وانحراف معياري 7.61. بالنسبة للمتدربات اللواتي يستهلكن أكثر من ست ساعات وحتى ثمان ساعات، بلغ عددهن 34، بمتوسط حسابي 29.61 وانحراف معياري 7.61، في حين بلغ عدد المتدربات اللواتي يستهلكن أكثر من ثمان ساعات 48، بمتوسط حسابي 29.68 وانحراف معياري 7.98. يوضح الجدول أن هناك تبايناً طفيفاً في المتوسط الحسابي لصورة الجسم بين الفئات المختلفة من المتدربات بناءً على عدد ساعات استهلاك التيك توك، ومع ذلك، لا يبدو أن هناك فروقاً كبيرة بين الفئات المختلفة، مما يشير إلى أن عدد ساعات التيك توك قد لا يكون له تأثير كبير على صورة الجسم لدى المتدربات.

الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات الحرة	درجات الحرية	مجموع المربعات	التباين بين المجموعات
		49.58	368	18248.61	تباين الخطأ
			372	18308.45	التباين الكلي

يقدم الجدول (6) نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في صورة الجسم لدى المتدربات بناءً على عدد ساعات استهلاك التيك توك. تُظهر النتائج أن قيمة ف المحسوبة هي 0.30، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، مما يشير

للإجابة على السؤال الثاني الذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدربات ترجع إلى عدد ساعات استخدام التيك توك؟" تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقارنة صورة الجسم لدى المتدربات بناءً على عدد ساعات استخدام التيك توك. بعد ذلك، تم استخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار الفروق بين المجموعات المختلفة من المتدربات بناءً على عدد ساعات استخدام التيك توك وفق التالي:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد (ن)	من صفر وحتى ساعتين
6.65	28.70	123	من صفر وحتى ساعتين
6.21	28.74	86	أكثر من ساعتين وحتى أربع ساعات
7.57	29.34	82	أكثر من أربع ساعات وحتى ست ساعات
7.61	29.61	34	أكثر من ست ساعات وحتى ثمان ساعات
7.98	29.68	48	أكثر من ثمان ساعات
7.01	29.06	373	المجموع

يعرض الجدول (5) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصورة الجسم لدى المتدربات بناءً على عدد ساعات استهلاك التيك توك، حيث بلغ عدد المتدربات اللواتي يستهلكن التيك توك من صفر وحتى ساعتين 123، بمتوسط حسابي 28.70 وانحراف معياري 6.65، بينما بلغ عدد المتدربات اللواتي يستهلكن أكثر من ساعتين

أمانى باقيس؛ هبه حريري: اسهام عدد الساعات الاستهلاكية لمواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى متدريبات الكلية...

يستهلكن الإنستغرام من صفر وحتى ساعتين 237،
بمتوسط حسابي 28.860 وانحراف معياري 6,89،
بينما بلغ عدد المتدريبات اللواتي يستهلكن أكثر من
ساعتين وحتى أربع ساعات 60، بمتوسط حسابي
30.76 وانحراف معياري 8,08. أما المتدريبات اللواتي
يستهلكن أكثر من أربع ساعات وحتى ست ساعات
فبلغ عددهن صفر، بمتوسط حسابي صفر
وانحراف معياري صفر. بالنسبة للمتدريبات اللواتي
يستهلكن أكثر من ست ساعات وحتى ثمان ساعات،
بلغ عددهن 43، بمتوسط حسابي 28.41 وانحراف
معياري 5,33، في حين بلغ عدد المتدريبات اللواتي
يستهلكن أكثر من ثمان ساعات 33، بمتوسط
حسابي 28.27 وانحراف معياري 7,52. يوضح
الجدول أن هناك تبايناً طفيفاً في المتوسط الحسابي
لصورة الجسم بين الفئات المختلفة من المتدريبات
بناءً على عدد ساعات استهلاك الإنستغرام، ومع
ذلك، لا يبدو أن هناك فروقاً كبيرة بين الفئات
المختلفة، مما يشير إلى أن عدد ساعات الإنستغرام
قد لا يكون له تأثير كبير على صورة الجسم لدى
المتدريبات.

الدالة	قيمة ف	متوسط درجات مجموع		التباين بين المجموعات
		المرجعات الحرة	المرجعات	
0.21 (غير دالة)	1.51	74.10	3	222.30
		49.01	369	18086.14
			372	18308.45

يقدم الجدول (8) نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في صورة الجسم لدى المتدريبات بناءً على عدد ساعات استهلاك الإنستغرام. تُظهر النتائج أن قيمة ف المحسوبة هي 1.51، وهي غير

إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المختلف بناءً على عدد ساعات استهلاك التيك توك. هذا يعني أن عدد ساعات استهلاك التيك توك ليس له دلالة على مستوى صورة الجسم لدى المتدريبات.

نتائج السؤال الثالث

للإجابة على السؤال الثالث الذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدريبات ترجع إلى عدد ساعات استخدام الإنستغرام؟" تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقارنة صورة الجسم لدى المتدريبات بناءً على عدد ساعات استخدام الإنستغرام. بعد ذلك، تم استخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار الفروق بين المجموعات المختلفة من المتدريبات بناءً على عدد ساعات استخدام الإنستغرام وفق التالي:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد (ن)
6.89	28.86	237
8.08	30.76	60
-	-	-
5.33	28.41	43
7.52	28.27	33
7.01	29.06	373

يعرض الجدول (7) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصورة الجسم لدى المتدريبات بناءً على عدد ساعات استهلاك الإنستغرام، حيث بلغ عدد المتدريبات اللواتي

بين استخدام تيك توك وإنستغرام في صورة الجسم، مما يعني أن نوع موقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً ليس له دلالة بشكل كبير على صورة الجسم لدى المتدربات.

نتائج السؤال الخامس

للإجابة على السؤال الخامس الذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدربات ترجع إلى التخصص (التجميل - برمجة واستخدامات الويب - المحاسبة - خدمات الحج والعمرة)؟" تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقارنة صورة الجسم لدى المتدربات بناءً على التخصص. بعد ذلك، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبار الفروق بين المجموعات المختلفة من المتدربات بناءً على التخصص وفق التالي:

التخصص	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجميل	102	28.86	7.00
برمجة واستخدامات الويب	110	28.54	6.15
المحاسبة	69	28.84	5.88
خدمات الحج والعمرة	92	30.07	8.60
المجموع	373	29.06	7.01

يعرض الجدول (10) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصورة الجسم لدى المتدربات بناءً على التخصص، حيث بلغ عدد المتدربات تخصص التجميل 102، بمتوسط حسابي 28.86 وانحراف معياري 7، بينما بلغ عدد المتدربات

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المختلف بناءً على عدد ساعات استهلاك الإنستغرام. هذا يعني أن عدد ساعات استهلاك الإنستغرام ليس له دلالة على مستوى صورة الجسم لدى المتدربات.

نتائج السؤال الرابع

هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدربات ترجع إلى نوع موقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً (تيك توك - الإنستغرام)؟

نوع التواصل الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت للفروق	درجات الحرية	مستوى الدلالة
تيك توك	184	29.63	7.73	1.54	371	0.12
إنستغرام	189	28.51	6.20			

يوضح الجدول (9) نتائج اختبار t-test لدلالة الفروق في صورة الجسم لدى المتدربات بناءً على نوع موقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً (تيك توك - إنستغرام)

حيث تُظهر النتائج أن المتوسط الحسابي لصورة الجسم لدى مستخدمي تيك توك بشكل أكثر هو 29.63 بانحراف معياري 7.73، بينما المتوسط الحسابي لصورة الجسم لدى مستخدمي إنستغرام بشكل أكثر هو 28.51 بانحراف معياري 6.20. وقيمة ت المحسوبة هي 1.54، وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05. هذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

أمانى باقيس؛ هبه حريري: اسهام عدد الساعات الاستهلاكية لمواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى متدريبات الكلية...

تفسير نتائج الدراسة:

تفسير نتائج السؤال الأول "هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدريبات ترجع إلى ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي؟"

أظهرت النتائج الإحصائية لهذه الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدريبات ترجع إلى ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي، ويعني ذلك أنه كلما استهلك الفرد ساعات على مواقع التواصل الاجتماعي فإن ذلك لا يمثل أي فرق بالصورة المدركة في ذهن الفرد عن جسده ولا يشوبها تشويه أو مخالفه للواقع أو تضخيم لعيوب الجسم غير الظاهرة أو حتى الانشغال بالتفكير المبالغ بعيوب الجسم. وتعزوا الباحثان هذه النتيجة إلى أن كيفية استخدام هذه التطبيقات هو العامل الذي يُسبب الأثر والفرق وليس عدد الساعات المستهلكة. وهذا يتطابق نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة أبو حمزة والعززي (2020) التي توصلت إلى أن هناك تأثير من استخدام فلاتر السناب شات على تقدير الذات وصورة الجسم، حيث بينت الدراسة أن رضا الأفراد عن صورة جسمهم قد تأثر نتيجة لتعليقات المتابعين لهم عبر سناب شات مما أدى إلى تأثير مستوى تقدير الذات والرضا عن صورة الجسم لديهم.

وكذلك دراسة تاج الدين والكشكي (2021) حيث أجريت مقارنة على عينة من سكان المملكة العربية السعودية عددها (1208) بين مستخدمي فلاتر السناب شات والإنستغرام وغير المستخدمين على مقياس الرضا عن صورة الجسد وكانت النتيجة لصالح غير المستخدمين للفلاتر، وبمعنى آخر كلما زاد استخدام الفلاتر قل الرضا عن صورة الجسم.

تخصص البرمجة واستخدامات الويب 110، بمتوسط حسابي 28.54 وانحراف معياري 6.51. أما المتدريبات تخصص المحاسبة فبلغ عددهن 69، بمتوسط حسابي 28.84 وانحراف معياري 5.88. بالنسبة للمتدريبات تخصص خدمات الحج والعمرة، بلغ عددهن 92، بمتوسط حسابي 30,07 وانحراف معياري 8,60.

ويوضح الجدول أن هناك تبايناً طفيفاً في المتوسط الحسابي لصورة الجسم بين متدريبات التخصصات المختلفة، ومع ذلك، لا يبدو أن هناك فروقاً كبيرة بين التخصصات المختلفة، مما يشير إلى أن التخصص قد لا يكون له تأثير كبير على صورة الجسم لدى المتدريبات.

الدلالة	قيمة ف	متوسط درجات الحرية	مجموع المربعات	التباين بين المجموعات
0.44 (غير دالة)	0.88	3	131.39	التباين بين المجموعات
	49.26	369	18177.06	تباين الخطأ
		372	18308.45	التباين الكلي

يقدم الجدول (11) نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في صورة الجسم لدى المتدريبات بناءً على التخصص تُظهر النتائج أن قيمة ف المحسوبة هي 0.88، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المختلف بناءً على التخصص. هذا يعني أن التخصص ليس له دلالة على مستوى صورة الجسم لدى المتدريبات.

أظهرت النتائج الإحصائية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدربات ترجع إلى عدد ساعات استخدام الانستغرام ، وهذا يعني أنه كلما استخدم الفرد ساعات على الانستغرام فإن ذلك لا يمثل أي فرق بالصورة المدركة في ذهن الفرد عن جسده ولا يشوبها تشويه أو مخالفه للواقع أو تضخيم لعيوب الجسم غير الظاهرة أو حتى الانشغال بالتفكير المبالغ بعيوب الجسم. وهذا يختلف مع دراسة تاج الدين والكشكي (2021) التي أوضحت أن كلما زاد استخدام الفلاتر، قل الرضا عن صورة الجسم. وقد فسرت الدراسة ذلك بأن الأفراد المستخدمين للفلاتر التجميلية لديهم احترام لذاتهم السيبرانية أكثر من ذاتهم الواقعية، ويعزو هذا الاختلاف أن دراسة تاج الدين والكشكي (2021) تناولت تأثير الفلاتر ولم تتناول تأثير ساعات الاستهلاك كما في الدراسة الحالية .

تفسير نتائج السؤال الرابع "هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدربات ترجع إلى نوع موقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً (التيك توك - الانستغرام)؟"

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام تيك توك وإنستغرام في صورة الجسم، مما يعني أن نوع موقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً ليس له دلالة بشكل كبير على صورة الجسم لدى المتدربات. وهذا يتفق مع دراسة ناصر وسعادة (2023) التي توصلت إلى وجود علاقة بين صورة الجسم والتصوير الذاتي (سلفي) والأفكار اللاعقلانية وقد تناولت الدراسة تأثير تصوير السلفي بأنواع متنوعه من مواقع التواصل الاجتماعي مثل الانستغرام والتيك توك وكان لهذه البرامج باختلاف أنواعها نفس التأثير .

تفسير نتائج السؤال الثاني "هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدربات ترجع إلى عدد ساعات استخدام التيك توك؟"

أظهرت النتائج الإحصائية لهذه الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدربات ترجع إلى عدد ساعات استخدام التيك توك ، وهذا يعني أنه كلما استخدم الفرد ساعات على التيك توك فإن ذلك لا يمثل أي فرق بالصورة المدركة في ذهن الفرد عن جسده ولا يشوبها تشويه أو مخالفه للواقع أو تضخيم لعيوب الجسم غير الظاهرة أو حتى الانشغال بالتفكير المبالغ بعيوب الجسم. وهذا يختلف مع ما جاء في دراسة بسيوني (2022) وكذلك دراسة عبد الكريم (2021) اللتين ذكرتا أن ثمة علاقة ارتباطية بين استخدام تطبيق تيك توك للشباب والعزلة الاجتماعية وتفضيل العلاقات الاجتماعية خلف الشاشات عن العلاقات الواقعية لتعرض الفرد للإعجابات نتيجة نشره للمحتوى سواء صور وفيديوهات ونحوها و تبني قيم اجتماعية مغايرة عن المجتمع ، وتعزو الباحثتان هذا الاختلاف في النتائج بين الدراسة الحالية و دراستي بسيوني و عبد الكريم إلى الفرق في نوع الأثر. فمنصة التيك توك لا تؤثر على إدراك المستخدم لصورة جسده، لكنه يؤثر في العزلة الاجتماعية الواقعية نتيجة لتعرضه للمجتمع الافتراضي خلف الشاشات ولجؤه لمحتواه المفضل كل ذلك يؤثر على العزلة الاجتماعية للفرد. ولكن مجرد زيادة أو نقص عدد ساعات الاستهلاك لبرنامج التيك توك ليس له تأثير على صورة الجسم .

تفسير نتائج السؤال الثالث "هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدربات ترجع إلى عدد ساعات استخدام الانستغرام؟"

أمانى باقيس؛ هبه حريري: اسهام عدد الساعات الاستهلاكية لمواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى متدريبات الكلية...

في صورة الجسم، مع دراسة الفروق بين هذه العوامل في البيئة السعودية.

- تصميم برنامج توعوي للآباء والمربين والأفراد، يستهدف التعريف بكيفية الاستغلال السليم والاستفادة الصحيحة من وسائل التواصل الاجتماعي دون المنع العشوائي خوفاً من المخاطر المترتبة على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

- رسم سياسات للحماية الذهنية تستهدف الحد من تأثيرات المحتوى في الجوانب النفسية للأفراد فيما يتعلق بمواقع التواصل الاجتماعي، وفرض سياسات رقابية وعقابية على المحتويات الضارة بالجوانب النفسية للمستهلكين، وخاصة ما يتعلق بالمحتويات الضارة بصورة الجسم.

- تصميم برنامج متخصص وفق منهج علمي لتوعية الآباء والمربين باضطراب صورة الجسم، والأسباب المؤدية إليه، وطرق الوقاية منه، والتفريق بين الصور الذهنية الطبيعية للجسم والمطابقة للواقع وبين اضطراب صورة الجسم، كاضطراب مشخص وفق معايير (dsm5).

المراجع العربية:

- كفافي، علاء الدين أحمد، والنيال، مايسة أحمد مصطفى. (1996). *صورة الجسم وبعض التغيرات لدى عينات من المراهقات: دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية*. علم النفس، س 10، (6)، 39 - 43.
- المطيري، سلطان منيع الله. (2014). *دور مواقع التواصل الاجتماعي في الانحراف السلوكي لدى الشباب الجامعي من وجهة نظر طلبة الجامعات الأردنية* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة مؤتة، باعمر، رعد عبد الله بكر. (2014). *استخدام الشباب السعودي للإنترنت وعلاقته بصورة الجسم والكفاءة الذاتية لديهم*. مجلة كلية الآداب، (69)، 545-608.
- سليمان، شيماء محمود، وأبو حميدان، يوسف عبد الوهاب. (2014). *عمليات التجميل وعلاقتها بصورة الجسم ومفهوم*

تفسير نتائج السؤال الخامس " هل توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدريبات ترجع إلى التخصص (التجميل - برمجة واستخدامات الويب - المحاسبة - خدمات الحج والعمرة)؟"

أظهرت النتائج الإحصائية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم لدى المتدريبات ترجع الى التخصص، وهذا يعني أن اختلاف تخصص متدريبات الكلية لا يمثل أي فرق بالصورة المدركة في ذهن الفرد عن جسده ولا يشوبها تشويه أو مخالفه للواقع أو تضخيم لعيوب الجسم غير الظاهرة أو حتى الانشغال بالتفكير المبالغ بعيوب الجسم. وتعزو الباحثان عدم وجود فروق تعزو للتخصص في التأثير على صورة الجسم لكون المتدريبات يخضعن لظروف متساوية سواءً في تقارب العمر الزمني وتشابه الظروف المكانية والمستوى التعليمي والثقافي مما قلل تواجد الفروق.

التوصيات:

توصي هذه الدراسة بعدة توصيات، سواء كانت على الجانب النظري أم التطبيقي: تكثيف البحوث والدراسات حول الأسباب المؤدية لاضطراب صورة الجسم وعلاقتها بوسائل التواصل الاجتماعي، مع ضرورة التفريق بين ساعات استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي وبين المحتوى الإلكتروني الذي يتعرض له الفرد عند الطرح العلمي لمخاطر مواقع التواصل الاجتماعي.

وكذلك إجراء البحوث التي تدور حول التأثير المتوقع من استهلاك مواقع التواصل الاجتماعي وفق عوامل (الفلاتر، وتمير الإصبع السريع، والتعرض لمحتوى مشاهير المؤضة، وإنتاج الفيديوات القصيرة، والاستجابة لتعليقات المتابعين وإعلانات التجميل)

- الغنيم، حمد بن صالح بن عبد العزيز. (2020). اتجاهات طلبية جامعة القصيم نحو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإلكترونية في الأغراض التعليمية ومعوقات الاستخدام: دراسة ميدانية. مجلة كلية التربية، 36 (1)، 301 - 350.
- عبد الحسيب، إبراهيم عبد الغفار. (2020). الشره العصبي وعلاقته بصورة الجسم والأعراض المرضية لدى عينة من السيدات الراشدات. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 4 (15)، 41-70.
- يونس، محمد فتحي، وعبد الغفار، محمد عبد الغفار. (2020). سمات المحتوى الإعلامي لتطبيق "التيك توك": دراسة مقارنة بين المنصات العربية والأجنبية. مجلة البحوث الإعلامية، (54)، ج3، 1613-1644.
- أبو عطية، أسماء مسعد عبد المجيد. (2021). أثر اعتماد المراهقين على منصة التيك توك في تشكيل الصورة الذهنية عن الفتاة المصرية. المجلة العربية لبحوث الإعلام والاتصال، (35)، 570 - 618.
- السيد، ياسمين محمد إبراهيم. (2021). الإنتاج التفاعلي لمقاطع الفيديو القصيرة وعلاقته بالاعتزاز الثقافي لدى الجيل الرقمي بالتطبيق على الأجيال الرقمية. المؤتمر العلمي الدولي السادس والعشرون- الإعلام الرقمي والإعلام التقليدي: مسارات للتكامل والمنافسة، مج3، القاهرة، جامعة القاهرة - كلية الإعلام، 1641- 1687.
- تاج الدين، أنفال محمد عمر، والكشكي، مجدة السيد علي. (2021). الرضا عن صورة الجسد لدى عينة من مستخدمي فلاتر الصور التجميلية في تطبيقي السناب شات والانستجرام وغير المستخدمين في المملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة. مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الآداب والعلوم الإنسانية، 29 (6)، 581، 602.
- شرفية، خديجة، وبن مبارك، عبد الرحمان زغدود. (2021). تطبيق إنستغرام كمستحدث تكنولوجي يدعو للترويج السياحي الثقافي: دراسة تحليلية لصفحة إنستغرام "Constantine.dz". مجلة الميدان للدراسات الرياضية والاجتماعية والإنسانية، 4 (1)، 92 – 100.
- عبيدي، ندى عبد الله، وسعيد، سحر. (2021). الفضاء السبيرانى وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي "السناب شات". حسن، عمر جمال إبراهيم. (2021). مواقع التواصل الاجتماعي: المفهوم والأهمية. مجلة كلية الآداب بقنا، (52)، 767-794.
- الذات كما يدركها طالبة الجامعة الأردنية [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان
- أحمد، هدى شعبان حسن (2015). الإصابة بفصام البارانويا وعلاقته بمفهوم الذات وصورة الجسم. دراسات نفسية، 25 (1)، 55-92.
- الزمل، ناصر بن محمد. (2015). كيفين سيستروم ومايكل كرايفر مؤسس إنستغرام Instagram. مجلة فكر، (10)، 98-99.
- آل ياقوت، عبد الرزاق بن محمد، وأبو جادو، محمود محمد علي. (2016). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتفوق الدراسي في ضوء اتجاهات طلبية كلية التربية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل. دراسات تربوية واجتماعية، 22 (4)، 921-956.
- موسى، محمد سيد محمد، والبغدادي، مي فتحي السيد. (2016). اضطراب تشوه صورة الجسم وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من ذوي مرضى السكري. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، 4 (114)، 1-36.
- خطاب، سمير سعد حامد. (2017). صورة الجسم والقلق والمخاوف الاجتماعية: دراسة نفسية مقارنة على عينة من طالبات جامعة حائل. مجلة كلية الآداب، 4 (48)، 1-40.
- منصور، عبيد خالد عبد العزيز، والبياز، عباس أحمد محمود (2018)، أحكام مواقع التواصل الاجتماعي: دراسة فقهية قانونية مقارنة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.
- الدوغان، نوره بنت عبد العزيز بن محمد (2019). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالسلوك التوكيدي لدى طالبة كلية التربية بجامعة الملك فيصل بالأحساء [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، جامعة الملك فيصل.
- الرشيدى، أنوار بنت حماد بن محسن. (2019). التوافق الجسدي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل من وجهة نظر طالبات جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية. مجلة التربية، (181)، ج3، 513- 558.
- أبو حمزة، عيد جلال، والعززي، أسماء سالم. (2020). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى مستخدمي فلاتر السناب شات. مجلة البحوث التربوية والنوعية، 1 (1)، 56-83.
- الراوي، بشرى جميل. (2020). تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي: أدوات بحثية. مجلة الجامعة العراقية، (47)، ج2، 329 – 346.

أماني باقيس؛ هبه حريزي: اسهام عدد الساعات الاستهلاكية لمواقع التواصل الاجتماعي على صورة الجسم لدى متدريبات الكلية...

دراسة حالة. دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، 5 (3)، 1-73.

عبود، محمد أحمد، القطان، إمام شكري إبراهيم أحمد، وأحمد، حنان محمد محمود. (2022). العلاقة بين تعرض الشباب الجامعي لموقع إنستجرام ومستوى كشف الذات لديهم. المجلة العلمية للدراسات والبحوث التربوية والتنوعية، 19(1)، 380-353.

نصار، سالي ماهر. (2022). التأثيرات النفسية والاجتماعية لتطبيقات الهواتف الذكية: "Tik Tok" نموذجًا. المجلة المصرية لبحوث الإعلام، 79 (1)، 467-501.

بو حشيش، حسن إبراهيم محمد. (2023). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين: دراسة تنبؤية. مجلة كلية التربية، 20 (60)، 617-624.

محمود، نظيرة. (2023). صورة الجسم لدى عينة من الأطفال المعاقين سمعياً. مجلة الطفولة، 43(43)، 274-299.

ناصر، سلوى سعيد عبد الغني، وسعادة، مروة صلاح إبراهيم. (2023). مفهوم صورة الجسم وعلاقته بسلوك السيلفي والأفكار اللاعقلانية لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، 39(39)، 186 – 252.

سلامة، أحمد رشدي عبد الرحيم. (2024). نموذج بنائي للعلاقة بين اضطراب صورة الجسم والعبء المعرفي والميول الانتحارية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الوادي الجديد. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 34 (49)، 102-122.

عبد الكريم، نهلة حلبي محمد. (2021). أثر كثافة التعرض لبرامج التيك توك على بعض الخصائص النفسية والسلوكية لدى الأطفال في المجتمع المصري. مجلة البحوث الإعلامية، 1 (57)، 388-335.

عبد الله، محمد قاسم. (2021). صورة الجسد بين السواء والانحراف: مقارنة نفسية معاصرة. مجلة المعرفة، 59، 689(689)، 74 - 95.

عثمان، صفا محمود. (2021). العلاقة بين متابعة الشباب لموقع الانستجرام وتنمية مهاراتهم الاجتماعية: دراسة مقارنة بين الشباب المصري والإماراتي. المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، 20 (2)، 423-477.

إبراهيم، مرص محمد نايل، وعبد الله، نسرين رياض (2022). تأثير إعلانات الإنستجرام الطبية التجميلية على سلوك المرأة الأردنية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك، إربد.

التويجري، صالح بن عبد العزيز. (2022). العوامل ذات العلاقة بالتحويلات السلبية لمتابعة مشاهير السناب شات: دراسة ميدانية على طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، 9(9)، 220-224.

العتار، محمود مغازي علي، أبو المجد، علياء عادل عبد الرحمن، وإسماعيل، ياسمين إسماعيل قطب. (2022). اضطراب الشخصية النرجسية وعلاقته بصورة الجسم لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، 106(106)، 235 – 258.

المزين، نجلاء عبد النبي محمد حسين. (2022). هوس التصوير الذاتي (السيلفي) وتأثيره النفسي في العصر الرقمي. مجلة إبداعات تربوية، 20(20)، 9-13.

بسيوني، مروى ياسين. (2022). الإشباع المتحققة لاستخدام الشباب المصري لتطبيق التيك توك وعلاقتها بمستوى العزلة الاجتماعية. مجلة البحوث والدراسات الإعلامية، 19(19)، 413-311.

خليل، صمويل تامر بشري، الجنادي، مديحة محمود محمود، وكامل، ولاء مصطفى. (2022). تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم:

المراجع الأجنبية:

Hajat, E. (2024). Impact of Social Media Usage on Body Image Perception Among Adolescents in Malawi. *American Journal Of Art, Social and Humanity Studies*. Vol 4, (1). 11-21.

Silva, R., & Steins, G. (2023) Social Media and Body Dissatisfaction in Young Adults: An

Experimental Investigation of The Effects of Different Image Content and Influencing Constructs. *Sec. Media Psychology*. Vol 14.

Sanzari, C., Gorrell, S., Anderson, L., Reilly, E., Niemiec, M., Orloff, N., Anderson, D., & Hormes, J. (2024). The Impact of Social Media Use on Body Image and Disordered Eating Behaviors: Content Matters More Than Duration of Exposure. *Eating Behavior Journal*. Vol 10, 4-49.

Patel, P., Suryavanshi, P., Tamilselvi, P. & Kalaivani, K. (2024). Social Media Use via Mobile Phone and It's Impact on Self-Esteem and Body Image: A Review. *International Journal of Interdisciplinary Research*. Vol:5 (5) 848-851.