

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بصورة الجسد لدى التلميذات المراهقات
دراسة ميدانية بثنائية تافنة والعقيد عميروش بعين تموشنت

تاريخ المناقشة: 2024 / 09/22

تحت إشراف الاستاذة:

أ/ داوود حكيمة

من إعداد الطالبين

- سعداوي أمال

- بن خدة جمال

لجنة المناقشة:

أعضاء اللجنة	الرتبة	الدرجة العلمية	الجامعة
زاوي أمال	رئيس	أستاذة محاضرة - أ	جامعة عين تموشنت
داوود حكيمة	مشرف	أستاذة محاضرة - ب	جامعة عين تموشنت
سعدي زينب	ممتحن	أستاذة محاضرة - ب	جامعة عين تموشنت

السنة الجامعية: 2024/2023

سُورَةُ الْفَاتِحَةِ ١

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ١

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ٢ الرَّحْمَنِ

الرَّحِيمِ ٣ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ٤

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ٥

أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ٦ صِرَاطَ

الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ

عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ٧

تذکر و

وَأَيُّهَا السَّابِعُ

إن الحمد والشكر لله نحمده ونشكره الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل، راجين أن يتقبله منا قبولاً حسناً، ونسأل الله العظيم رب العرش العظيم خيراً العمل وخيراً العلم ينفعنا وينفع غيرنا به.

في البداية وعلى قاعدة من شكر الله شكر العبد يطيب لنا أن نتوجه بالشكر و العرفان إلى الأستاذة المشرفة "داوود حكيمة" التي تكرمت بقبول الإشراف على تأطيرنا، ولما قدمته لنا من توجيهات و نصائح علمية .

كما يملي علينا واجب الإعتراف بالجميل إلى الأستاذتين الموقرتين أعضاء لجنة المناقشة الأستاذة الدكتورة زاوي أمال رئيسة اللجنة و الأستاذة الدكتورة سعدى زينب لتفضلها بقبول مناقشة الرسالة ، فأنتما أهلاً لسدّ خللها و تقويم معوجها و الإبانة عن مواطن القصور فيها.

كما لا يفوتنا بالذكر، شكر وتقدير كل من قدم لنا مساعدة خلال مرحلة إعداد هذه المذكرة، ونتوجه أيضاً بالتحية والشكر إلى كافة أساتذة قسم العلوم الاجتماعية و بالخصوص أساتذة علم النفس، وكذلك ندين بالشكر لكل الموظفين و عمال المؤسسات التي كانت محل الدراسة الميدانية.

فلجميع هؤلاء خالص التحية و العرفان الشكر و الحمد لله من قبل و من بعد و بفضلته تتم الصالحات.

إهداء

بسم الله يرعاني يحفظني ويوفقتني أتقدم بهذا العمل المتواضع كهدية إلى:
من سهرت الليالي وحملتني وهنا على وهن والجنة تحت أقدامها
يا نبع الحنان والعطاء يا عطر الدفاء والحنان
"أمي الغالية " "فتيحة" حفظها الله أطال في عمرها
من أرادني بلوغ المعاني ومن دعمني بدعائه أثناء الليل وأطراف النهار وتحمل
المشقات والعناء والدي " خضراوي "

والى كل من دعمني ولو بدعاء
أهديه لكم جميعا

جمال

إهداء

بسم الله يرعاني ويحفظني ويوفقني أتقدم بهذا العمل المتواضع كهدية إلى:
من قال فيهما عز وجل: "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا"
إلى نور العين التي حملتني وهنا على وهن و تعبت و تحملت لتربيتي
"أمي الغالية مليكة" حفظها الله وأطال في عمرها
إلى مصدر الأمان الذي استمد منه قوتي، إلى مرشدي و دليلي و فخري
"أبي حبيبي عبد العالي " حفظه الله وأطال في عمره
إلى سندي ومن شجعني على مواصلة دراستي زوجي الغالي "عز الدين" حفظه الله
إلى بهجة العمر أبنائي "عبد العالي سراج الدين" و "فردوس" حفظهما الله وبارك
فيهما
إلى أختاي نجاة وأمينة حفظهما الله و عائلتيهما
دون أن أنسى عائلتي الثانية عائلة زوجي كل باسمه
أهدي ثمرة جهد متواضعة

أمال

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى البحث في طبيعة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد عند المراهقات. كما سعت إلى الكشف عن مستوى الإدمان لدى التلميذات و كذا عن الفروق في مستوى الإدمان والتي تعزى لمتغير المعدل الدراسي وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي و أجريت على عينة مكونة من 100 تلميذة بتخصصات مختلفة لموسم 2023.2024 حيث تم الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

و بعد معالجة البيانات باستخدام برنامج **SPSS V26** خلصت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها:

- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد عند التلميذات.
- يوجد مستوى عال من الإدمان لدى التلميذات.
- توجد فروق في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلميذات الثانويتين تعزى لمتغير المعدل الدراسي لصالح ذوي الإدمان المرتفع.

الكلمات المفتاحية : الإدمان ،مواقع التواصل الاجتماعي، صورة الجسد، المراهقة.

Abstract :

This study aimed to investigate the nature of the relationship between social media addiction and the body image of adolescents. It also sought to reveal the high level of addiction among female students and thus the differences in the level of addiction due to the variable school rate. The study relied on the correlative descriptive curriculum and was conducted on a sample of 100 students with different disciplines for the 2024.2023 season where the questionnaire was used as a data collection tool.

After processing the data using the SPSS software, the study concluded a number of results, the most important of which are:

- A statistically significant negative relationship between social media sites and the body image of adolescents.
- There is a high level of addiction in adolescent girls.
- There are differences in the level of social media addiction among secondary students attributable to the study variant.

Keywords: social media addiction, body image, adolescence.

قائمة المحتويات

	الشكر
	الإهداء
	قائمة المحتويات
	مقدمة
الفصل الأول الإطار المنهجي	
04	1. إشكالية
06	2. فرضيات الدراسة
06	3. أهمية الدراسة
07	4. أهداف الدراسة
07	5. التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة
08	6. الدراسات السابقة
الفصل الثاني صورة الجسد	
12	تمهيد
13	1- مفهوم صورة الجسد
14	2- أهمية صورة الجسد.
15	3 مكونات صورة الجسد
17	4- العوامل المؤثرة في صورة الجسد.
19	5 صورة الجسد واضطراباتهما
21	6- النظريات المفسرة للصورة الجسد.
25	7- صورة الجسد في المراهقة
27	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	
29	تمهيد
30	1. تعريف الإدمان
30	2. تعريف الإدمان على الإنترنت
31	3. تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
31	4. النظريات المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي
34	5. أبرز مواقع التواصل الاجتماعي
37	6. أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
39	7. أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
40	8. خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
41	9. أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
44	خاتمة
الفصل الرابع: عرض وتقديم الدراسة التطبيقية	
	أولا الدراسة الاستطلاعية

46	1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
46	1-2- مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية
47	1-3- حدود الدراسة الاستطلاعية
47	1-4- أدوات الدراسة الاستطلاعية
59	ثانيا: الدراسة الأساسية
59	1-1- المنهج المستخدم
59	1-2- حدود الدراسة
59	1-3- عينة الدراسة
61	1-4- أدوات الدراسة
61	1-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة
63	خلاصة
الفصل الخامس : عرض و تحليل النتائج	
65	2. عرض نتائج الدراسة
65	3. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
66	4. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
67	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
	خاتمة
	الملاحق
	قائمة المصادر و المراجع

قائمة الجداول

الجدول	صفحة
الجدول رقم 01 يوضح صدق البنائي لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	76
الجدول رقم 02 يبين قيمة معامل ألفاكرونباخ لمقياس الإدمان على المواقع	77
الجدول رقم 03 يوضح قسمة معامل الارتباط بين أبعاد مقياس صورة الجسد	77
الجدول رقم 04 يبين قيمة معامل ألفاكرونباخ لمقياس صورة الجسد	78
الجدول رقم 05 يوضح خصائص عينة الدراسة حسب المعدل الدراسي	79
الجدول رقم 06 يوضح خصائص عينة الدراسة حسب عدد التلميذات في الثانوية	80
الجدول 07: المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التكرارات لإجابات أفراد العينة من المراهقات لثانوية تافنة بلدي حاسي الغلة	82
الجدول 08: المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التكرارات لإجابات أفراد العينة من المراهقات لثانوية العقيد عميروش دائرة عين الكيحل	84
الجدول رقم 09: معامل ارتباط سبيرمان بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للأبعاد الأربع مع صورة الجسد لثانوية العقيد عميروش حاسي الغلة شعبة تسيير و اقتصاد	88
الجدول رقم 10: معامل ارتباط سبيرمان بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للأبعاد الأربع مع صورة الجسد لثانوية العقيد عميروش حاسي الغلة شعبة لغات	89
الجدول رقم 11 : معامل ارتباط سبيرمان بين كل الأبعاد مع صورة الجسد لثانوية العقيد عميروش حاسي الغلة شعبة لغات	90
الجدول رقم 12: معامل ارتباط سبيرمان بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للأبعاد الأربع مع صورة الجسد لثانوية تافنة بلدي حاسي الغلة شعبة فلسفة	90

91	الجدول رقم 13 : معامل ارتباط سيرمان بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للأبعاد الأربعة مع صورة الجسد لثانوية تافنة بلدي حاسي الغلة شعبة تسيير و اقتصاد
92	الجدول رقم 14 : معامل ارتباط سيرمان بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للأبعاد الأربعة مع صورة الجسد لثانوية تافنة بلدي حاسي الغلة شعبة تسيير و اقتصاد
95	الجدول رقم 15: يوضح قيمة معامل بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد
97	الجدول رقم 16 نتائج الفرضية الجزئية الأولى
98	الجدول رقم 17 يكشف عن قيمة معامل التباين Anova

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل
79	الشكل رقم (01): يوضح أعمدة بيانية للمعدلات الدراسية للتلميذات
80	الشكل رقم (02): يوضح دائرة نسبية لخصائص العينة حسب عدد تلميذات في الثانوية

مقدمة

شهد أواخر القرن العشرين و حتى الآن نهضة شاملة في قطاع تكنولوجيا الاتصالات و المعلومات و الإعلام الرقمي الذي عزز من مرونة و سهولة التواصل بين البشر ، و مع دخول الانترنت إلى حياتنا غيرت العديد من المفاهيم المتعارف عليها في التعاملات اليومية بين الأفراد. فوجود شبكة الانترنت و التي أصبحت متوفرة في كل بيت و في كل مكان زاد من أهمية هذا التغيير و جعلته يلامس جميع نواحي الحياة الاجتماعية و البيئية و النفسية بل و الجسدية أيضا للأفراد و تركت أثرا ليس قليلا في طريقة تعامل الأفراد مع هذه التكنولوجيا.

و تنتشر اليوم على شبكة الانترنت مواقع تعرف باسم مواقع التواصل الاجتماعي"، حيث أحدثت هذه المواقع نقلات هامة و رئيسية في حياة الأفراد و لا نبالغ حين نقول أنه أصبح هناك حالة من الهوس بهذه المواقع، بسبب ما وفرته لهم من مجالات و مساحات في كافة المجالات و الاهتمامات و الميول وكذلك تسهيل هذه المواقع التواصل السلمي و المقروء و المكتوب بين الأفراد مما مهد لهم الطريق لبناء جسور التفاعل.

وتأسيسا لما سبق لقد سلطنا الضوء في دراستنا هذه على الكشف عن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على صورة الجسد لدى التلميذات من خلال الدراسة الميدانية قمنا بها على عينة من تلميذات سنة ثالثة ثانوي بثانوية تافنة و العقيد عميروش و ضمن هذا جاء تقسيم دراستنا الراهنة على جانبين الجانب النظري و الجانب التطبيقي.

- الجانب النظري:يشكل ثلاثة فصول و هي كالتالي:
 - ✓ الفصل الأول: يتضمن موضوع الإطار العام للدراسة و تناولنا فيه الإشكالية و الفرضيات، أسباب اختيار الدراسة، أهمية الدراسة،الأهداف،تحليل المفاهيم،الدراسات السابقة.
 - ✓ الفصل الثاني: خصصناه لصورة الجسد ،مفهومه ، أهميته، و مكوناته و العوامل المؤثرة في صورة الجسد و النظريات المفسرة له.
 - ✓ الفصل الثالث: خصصناه لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي من تعريفها و النظريات المفسرة لها و أبرز المواقع و الأسباب و الأعراض و الخصائص و الآثار النجمة عن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي .
- الجانب التطبيقي: ضم الفصلين الرابع والخامس.
 - ✓ الفصل الرابع: يشكل الإجراءات المنهجية للدراسة أين تم تناول الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية ،المنهج المستعمل، عينة الدراسة ،الحدود الزمانية و المكانية و الأدوات المستعملة للدراسة.
 - ✓ الفصل الخامس: خصص لعرض و تحليل النتائج ثم مناقشة النتائج المتوصل إليها في ضوء فرضيات الدراسة و في الأخير الخاتمة و التوصيات .

الفصل الأول

الإطار المنهجي

1 إشكالية:

أوضحت مواقع التواصل الاجتماعي مساحة افتراضية تستهدف جميع فئات المجتمع لنجد الفئة الأكثر توافدا عليها هم فئة المراهقين حيث أشارت دراسة (Lenharta .madden) أن هناك تزايدا ملحوظا في استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي، فأكثر من نصفهم من الفئات العمرية 12-17 سنة لديهم ملف شخصي في هذه المواقع، ويقضي هؤلاء حوالي 20 دقيقة في المتوسط يوميا و يدخل هؤلاء على هذه المواقع أكثر من مرة في اليوم.

(عبد الصادق، 2014، ص34)

وقد مست مواقع التواصل الاجتماعي جميع فئات و شرائح و طبقات المجتمع، و من أكثر الشرائح تأثرا بهذه المواقع " المراهقات " حيث ظهرت ظاهرة بين الشباب والبنات في سن المراهقة وهي الانفتاح على العالم الخارجي عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي والتي

تعددت و انتشرت في الفترة الأخيرة بصورة مذهلة بل و مبالغ فيها و في وقت قصير فقد تعددت خدماتها و تنوعت لتشمل كالأحتياجات متطلبات وتطلعات المراهقات ، و هذا الأخير خلف نمذجة سالبة تكاد أن تكون وهمية و لعله لا يختلف اثنان أن كل الأمر مصبوب على الاهتمام الكبير حول صورة الجسد، كونه يعتبر معيارا تقييميا يحكم الفرد به شخصه فيعد مظهر الجسد مرآة عاكسة لجملة من الآراء الثقافية و الاجتماعية التي تبعث برسالة مفادها أن المظهر الخارجي يؤثر على الشخصية و الطباع، و منه تتشكل أفكار سلبية تتبلور إلى ردود أفعال و سلوكيات تبين الرفض التام للجسد. هذه الردود لها بالغ الأثر على مناحي متباينة، ويشير لنا لمدى ارتباط التأثير بالصورة المثالية للجسم الشائعة . مما يولد الحزن والأسى وهذا يؤدي بعدم الرضا عن الجسد و انخفاض في مفهوم الفرد و توافقه

حيث تمثل صورة الجسد للمراهقات انعكاسا نفسيا للجانب الوظيفي و الشكلي للجسد، إذ أن هذه الصورة تعبر عن فكرتها و علاقتها مع نفسها، فضلا عن كونها ضابطا يحدد السلوك الذي تمارسه المراهقات باعتبارها من الأمور الرئيسية التي تشغل بال الكثير من الناس، و يظهر ذلك جليا في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر. وتشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بها أو ما يبدو عليه الفرد في الواقع وهي تحدد تناعما مع الأفراد نفسيا و اجتماعيا، حيث يحتل الجسم مكانة مهمة بالنسبة للمراهقات في علاقتها مع نفسها و مع الآخرين عن طريق اعتناءها بصورتها الجسدية ومحاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة الجسدية.

فصورة الجسد هي صورة ذهنية يكونها الفرد عن جسده و هي تتضمن مجموعة من المكونات الإدراكية و الذاتية السلوكية، كما أنها تتسم بالتطور والاستمرار.

(كامل، حافظ.2007. ص 50)

وتعد صورة الجسد ذات أهمية كبيرة في تكوين شخصية المراهق و تشكيل أفكاره و سلوكياته حيث يتكون من عدة جوانب منها جانب الإدراك و هو يمثل الطريقة التي يرى الفرد فيها نفسه ليست دائما التمثيل الصحيح لما يبدو عليه الفرد في الواقع و جانب العاطفة و هو يمثل مشاعر الفرد حول جسده من رضا أو عدم الرضا فيما يتعلق بوزنه و شكله و أجزاء جسمه المختلفة.

و على ضوء ما سبق يمكن إبراز معالم الإشكالية من خلال التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و صورة الجسد عند المراهقات التلميذات في التعليم الثانوي؟

التساؤل الثاني: ما مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلميذات ثانويتي عين الكيحل و حاسي الغلة؟

التساؤل الثالث: هل هناك فروق في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلميذات الثانويتين تعزى لمتغير المعدل الدراسي؟

2.فرضيات الدراسة

و لمعالجة هذه التساؤلات تمت صياغة الفرضيات التالية:

الفرضية الرئيسية: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مواقع التواصل الاجتماعي و صورة الجسد لدى المراهقات التلميذات بثانويتي عين الكيحل و حاسي الغلة.

الفرضية الثانية: يوجد مستوى عال من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلميذات الثانويتين.

الفرضية الثالثة: توجد فروق في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلميذات الثانويتين تعزى لمتغير المعدل الدراسي.

3.أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع نفسه "ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على صورة الجسم لدى المراهقات" حيث استقطبت هذه المواقع فئة كبيرة من المراهقين و أثرت فيهم من خلال الحقائق و الآراء و المعلومات المتوفرة فيها.

كما تكمن أهمية الدراسة كذلك في فهم ظاهرة الإدمان و تأثيرها من وجهة نظر طالبات المرحلة الثانوية بثانويتي تافنة و العقيد عميروش بولاية عين تموشنت. و قد تسهم الدراسة في التعرف على الظواهر الايجابية و السلبية لمواقع التواصل و علاقتها بصورة الجسم و التحصيل الدراسي للطالبات، و قد تسهم النتائج في معالجة الظاهرة عن طريق التوصيات التي أظهرتها الدراسة.

4. أهداف الدراسة:

معرفة هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مواقع التواصل الاجتماعي و صورة الجسد لدى المراهقات التلميذات بثانويتي عين الكيحل و حاسي الغلة.

معرفة هل يوجد مستوى عال من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلميذات الثانويتين.

توجد فروق في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلميذات الثانويتين تعزى لمتغير المعدل الدراسي.

5. التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة :

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

هي تلك المواقع الموجودة على الأنترنت و التي تتيح لمستخدميها التواصل المرئي و الصوتي و المكتوب و تبادل الصور و المعلومات و غيرها من الإمكانيات التي توطد العلاقة بين مستخدميها كما أنها تتيح تكوين الصداقات و المشاركة بين الأصدقاء سواء الفيديو أو الصور أو المنشورات المكتوبة و التعليق عليها و نشرها و يعتمد تشغيلها في الأساس على مستخدميها .

و تعرف إجرائياً على أنها العلامة التي تحصلت عليها الطالبة على مقياس الدراسة

صورة الجسد: "Body Image" :

الصورة الذهنية التي تكونها المراهقة عن جسدها في المظهر الخارجي لها أو مكوناتها الداخلية و قدرتها على توظيف جسدها و ما يصاحب ذلك من اتجاهات سلبية أو ايجابية و مشاعرها عن هذه الصورة الذهنية . و يعرفها الباحثان بأنها الصورة الذهنية المدركة لدى المراهقات عن جسدهن ككل متضمنة المظهر الخارجي و اتجاهاتهن و مشاعرهن نحوها بالرضا أو عدمه.

و تعرف إجرائيا على أنها العلامة التي تحصلت عليها التلميذة على مقياس الدراسة
المراهقة:

يعرفها الباحثان إجرائيا على أنها مرحلة نمائية انتقالية من الطفولة إلى الرشد و تشمل مجموعة التغيرات المتميزة في الجانب الجسدي و العقلي والانفعالي و الاجتماعي و المراهقون هم الأشخاص في المدى العمري من 17 إلى 19 عام ذكورا وإناثا .

6. الدراسات السابقة :

سوف يتناول الباحثان بعض الدراسات السابقة وتنقسم إلى محاور وهي كما يلي :

المحور الأول : دراسات تناولت إدمان مواقع التواصل الاجتماعي :

- دراسة الشيماء محمود باشة سيد احمد بعنوان إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهقين .

وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية وتكونت العينة من 30 تلميذ من المرحلة الإعدادية وتم الاستعانة بالأدوات التالية مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي إعداد بسمة حسين عبيد ومقياس العزلة الاجتماعية وتوصلت النتائج إلى وجود انتشار في مستوى إدمان المواقع والعزلة .

- دراسة بشير سعيد حسن القحطاني بعنوان ظاهرة إدمان الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي . وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى إدمان طلبة المرحلة الثانوية في مدينة جازان لمواقع التواصل الاجتماعي وكذلك التعرف على الدوافع لاستخدام المواقع والتعرف على مدى تأثير إدمان الطلبة على تحصيله الدراسي حيث بلغ حجم العينة 150 طالب وطالبة وتوصلت النتائج إلى أن هناك إدمان للطلبة ووجود دوافع لاستخدام المواقع وان هذا الاستخدام يؤثر على التحصيل الدراسي .

المحور الثاني : دراسات تناولت صورة الجسد :

- دراسة برهان حمدان اسمر دراغمة بعنوان تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين .

وهدفت إلى تقصي العلاقة بين تقدير صورة الجسد وكل من المخاوف الاجتماعية وتقدير الذات وضمت العينة 440 طالب وطالبة وبينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات تقدير صورة الجسد وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة .

- دراسة حمزاوي زهية (2017) بعنوان صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهقين . والهدف هو معرفة إذا كانت لصورة الجسد تأثير على تقدير لدى المراهق ومعرفة إذا كانت هناك فروق في دينامية الشخصية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس صورة الجسد وتقدير الذات لدى المراهقين . وشملت العينة 579 تلميذ تتراوح أعمارهم بين 14-20 سنة موزعة على عدة تخصصات .

وتوصلت نتائج الدراسة أن صورة الجسد تؤثر في التنبؤ عن تقدير الذات لدى المراهقين .

المحور الثالث :دراسات تناولت إيمان المواقع وصورة الجسد :

- دراسة علاء حسين عبد دخيل بعنوان شبكات التواصل الاجتماعي ودورها في رسم صورة المرأة من وجهة نظر طلبة الجامعات الأردنية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على شبكات التواصل الاجتماعي ودورها في رسم صورة المرأة وتكونت العينة من 400 طالب وطالبة وتوصلت الدراسة إلى أن هناك دور فعال لشبكات التواصل الاجتماعي في رسم صورة المرأة.

- دراسة هالة عبد اللطيف بعنوان العلاقة بين تأثير مشاهير التواصل الاجتماعي وتقدير صورة الجسم لدى المراهقات في مدينة الرياض.

والهدف من الدراسة هو فحص العلاقة بين تأثير مشاهير المواقع وتقدير صورة الجسد بين الفتيات في الرياض وبلغ حجم العين 383 مراهقة بين (16-18 سنة). وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة سلبية بين مشاهير وسائل التواصل الاجتماعي وتقدير صورة الجسد.

الفصل الثاني

صورة الجسد

تمهيد

1- مفهوم صورة الجسد

2- أهمية صورة الجسد .

3 مكونات صورة الجسد

4- العوامل المؤثرة في صورة الجسد.

5 صورة الجسد واضطراباتهما

6- النظريات المفسرة الصورة الجسد.

7- صورة الجسد في المراهقة

خلاصة

تمهيد

تمثل صورة الجسد انعكاساً نفسياً للجانب الوظيفي والعصبي والشكلي للجسم وأن هذه الصورة تعتبر فكرة الإنسان عن نفسه وعلاقته مع البيئة، فضلاً عن كونه ضابطاً يحدد السلوك الذي يمارسه وسنحاول الوقوف في هذا الفصل على ماهية صورة الجسد وأهميته بالإضافة إلى مكونات صورة الجسد، والعوامل المؤثرة في صورة الجسد واضطراباتهما والنظريات المفسرة لصورة الجسد وخلاصة الفصل.

1- مفهوم صورة الجسد :

يعرفها القاضي " 2009 " بأن صورة الجسد صورة ذهنية و عقلية يكونها الفرد عن جسده سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية و أعضائها المختلفة و قدرته في توظيف هذه الأعضاء و بإثبات كفاءته، و ما قد يصاحب ذلك من مشاعر ذلك من مشاعر و اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية.

(بن سعيد : 2016، 87-88).

أكد " القاضي " في تعريفه أن تكوين صورة الجسد ترجع إلى:

- تصور الشخص و اتجاهاته السلبية و الإيجابية لمظهره سواء الداخلي أو الخارجي.

- شعور الشخص نحو جسده من ناحية (شكله ، طوله، وزنه) .

- كيف يحس و يراقب جسده أثناء تحركه.

تعريف " سيكورد" و"جيرارد" أن صورة الجسد هي درجة شعور الفرد بالرضا عن أجزاء جسمه أو ضعف الرضا عن أعضاء جسمه ووظائف ثلث الأجزاء (Secourd .1953 .p23) et jaurard

تعريف "جروس جين" أنها صورة عقلية لحجم و شكل و نمط أجسامنا كما تمثل صورة الجسم الشكل الظاهري مثل الوزن الطول ملامح الوجه النضج البدني و كذلك السمات الجسمية المختلفة والقدرات . (عبد الفتاح . 2019 . ص 232) .

تعريف "فيتشر" و "كليفلاند" : بأن صورة الجسد تمثل الكيان الذي يشير إلى الجسد كتجربة سيكولوجية و هو مرتكز على عواطف و سلوكيات الفرد بالنسبة لجسده، وتشمل كل التجارب الشخصية للفرد و الطريقة التي ينظم بها تلك التجارب . (حمزاوي : 2017 ص 16)

. نظرا " فيتشر و كليفلاند " أن صورة الجسد مبنية على جملة من المشاعر و سلوكيات التي تشكل تصورات في أذهاننا و الطريقة التي يبدو بها جسدا .

يرى " طومسون 1990" بأن صورة الجسد : تشير للمظهر الخارجي للجسد من حيث تقييم الشخص لكل ما يتعلق بمظهره الجسمي، إذ يرتكز ذلك على : المضمون الإدراكي، وهو دقة إدراك الحجم الجسد ،وزنها، والمضمون الذاتي أو الشخصي، و هو يهتم بجانب الرضا عن الجسد والاهتمام به والمضمون السلوكي، و هو يرتكز على تجنب المواقف التي تؤدي للشعور بعدم الارتياح اتجاه مظهر الجسد . (النوبي. 2005 . ص 3)

فحسب طومسون" ركز على ثلاث مضامين أساسية لتقييم الفرد لصورة الجسد و هذه المضامين تضم : (المضمون الإدراكي، المضمون الذاتي ، المضمون السلوكي) بحيث هذه المضامين الثلاث تشكل المعايير الأساسية لمظهر الجسد الجيد .

من خلال الشكل أعلاه يتضح أن صورة الجسد حسب منظور طومسون" مبنية على ثلاثة معايير أساسية التي تكون لنا مفاهيم إيجابية لمظهر جسد جذاب و جيد و مثالي.

2- أهمية صورة الجسد :

ترتبط صورة الجسد بمدى ثقتنا بأنفسنا و تتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية، و قد تؤثر على رغباتنا في الانتماء إلى المجتمع و أن نكون مقبولين اجتماعيا (حميدان . 2009 . ص 38) .

تري "بريكي " **breakyjames** " أن خبرة الجسد مهمة للنمو النفسي البدني و أن لصورة الجسد أهمية وجدانية رمزية .

ويضيف (**peters et eleps**) أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب صورة الجسد يشعرون بمجموعة مختلطة من الانفعالات التي ربما يجدون صعوبة في الإفصاح عنها و توضيحها كالشعور بالاشمئزاز من صورة الجسد ، ويزداد هذا الشعور عندما يتعرضون لإشارات أو دلائل ترتبط بأعين المدرك وكذلك الشعور بالقلق يزداد في المواقف الاجتماعية المختلفة. كما نجد البعض منهم يعانون من أعراض اكتئابية نتيجة العزلة الاجتماعية والإحباط من عدم القدرة على إقناع الآخرين بشأن العيب المدرك و شأن المعتقدات المتعلقة بعدم الجدارة و فقدان الأمل بالمستقبل. (الدسوقي . 2008 . ص 123) .

كما يذكر " بيفر 1955 **pipher** " أن المظهر العام مهم في العلاقات و في الحياة و تذكر "اليزابيث ، **Elizabeth2006**" أن صورة الجسد تلعب دورا هاما في اتخاذ القرارات المهنية وفعالية الذات والإصرار. (الأشرم . 2008 . ص 24) .

- ومما سبق نرى أن لصورة الجسد أهمية بالغة عند الفرد فهي التي تؤثر عن الرغبات والعلاقات مع الآخرين وحتى في اتخاذ القرارات المصيرية. كما أن التشوه في صورة أجسامنا قد يؤدي لاضطرابات في الصحة النفسية على وجه العموم. . و من ثم العلاقة ترابطية بين صورة الجسد و كذا الصحة النفسية للفرد التي تنعكس على جودة حياته .

3- مكونات صورة الجسد :

تري "جيمس" أن صورة الجسد تتكون من ثلاثة مكونات و هي كالآتي:

3-1- المكون الذاتي : يشير إلى عدد من الجوانب كالرضا - الانشغال الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسد .

3-2- المكون الإدراكي : و يشير ذلك إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه .

3-3- المكون السلوكي : يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة أو التعب أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسدي . (الدسوقي . 2006 . ص 16) .

يوضح الشكل أعلاه مكونات صورة الجسد حسب "جيمس" و التي تركز في مضمونها على تقييم الفرد لذاته من خلال المكون الذاتي والإدراكي والسلوكي.

يرى "كوتسمان" أن صورة الجسد تشتمل على مكونين يتمثلان في الآتي:

(أ) - **المثال الجسمي** : وهو النمط الجسمي الذي يعتبر جذابا و مناسبا من حيث وجهة نظر ثقافة الفرد، فمفهوم ثقافة الفرد عن المثال الجسمي له دور لا يستهان به فيما يكونه الفرد من صورة جسده و تطابق أو اقتراب مفهوم بطريقة أو بأخرى في تغيير الفرد لذاته. (حميدان. 2009 . ص 45)

(ب) - **مفهوم الجسد** : إذ يشمل هذا المفهوم على الأفكار والمعتقدات و الحدود التي تتعلق بالجسد فضلا عن الصورة الإدراكية التي يكونها الفرد عن جسمه وعلى هذا فإن من معوقات الصحة النفسية أن يكون الفرد مفهوما سليا حول جسمه و لن يتسنى ذلك من خلال الحصول على معلومات و بيانات من الإطلاع واستشارات ذوي التخصصات المختلفة على الطرق الصحية والعلمية في إتباع النظم و العادات الغذائية السليمة .

(الحميدان. 2009 . ص 46)

. يوضح الشكل أعلاه مكونات صورة الجسد حسب "كوتسمان" والتي لها دور في أفكاره ومعتقداته و إدراكه الثقافية والتي يعتمد عليها الفرد في تقييمه لمظهره الجسدي .

أما "شاهين" فتذكر أن لصورة الجسد ثلاثة مكونات وهي :

(أ) **المكون المعرفي** : يتضمن الخصائص و الصفات التي يدركها الفرد و يعتبرها خصائصه البدنية كأن تصف المرأة جسدها قوي، طويل، نحيف.... الخ

(ب) **المكون الوجداني** : و يتضمن مشاعر الفرد و اتجاهاته النفسية حيال بدنه سواء بالقبول و الاستحسان أو الرفض

(ج) **المكون التقييمي** : و هو الذي يتعلق بالأحكام التي يحددها الفرد حول جسمه وخصائصه البدنية سواء كان هذا التقييم ذاتيا أو كان تقييما معبرا للآخرين.

(إيمان و تهاني. 2003 . ص 34)

ومن خلال ما سبق نلاحظ أن مكونات صورة الجسد تختلف من باحث لآخر لكنها تتفق من خلال مسار المفهوم المعرفي وهذه المكونات لها أكثر من ارتباط فهي ترتبط بالآخرين و بالإضافة إلى ارتباطها بالأفراد فصورة الجسد تتأثر بمدى إدراك الفرد لجسمه و مدى تقييمه لها، كما أنها تتأثر بنظرة الآخرين وتنعكس على سلوكياته .

4- العوامل المؤثرة في صورة الجسد :

تتأثر صورة الجسم بعدة عوامل وهذا وفقا لما تعرفنا عليه من خلال العناصر السابقة إذ تبين من خلال ذلك تواجد عدة عوامل متداخلة (خارجية و داخلية تؤثر في تكوين و نمو صورة الجسد حيث تلعب العوامل البيولوجية و كل من الآباء والأقارب و المعلمون و أجهزة الإعلام دورا كبيرا في ذلك.

4-1 الوالدان والأسرة : يتفق الباحثون على أهمية الأسرة لأنها جماعة وظيفية تزود أعضائها بكثير من الإشباعات الأساسية فالبيئة الأسرية قد تقدم نماذج تؤكد على النحافة وتدعم على إتباع نظام غذائي لعدم الرضا عن صورة الجسد، فقد أوضح كل من "رولاف و كاش 1992&releve" في تقرير لهما عن المراهقات أن تلك الصورة التي يحملها أمهاتهن تتوازي مع تقديرهن عن صورة أجسامهن لذا تكون صورة الجسد لديهن إما إيجابية أو سلبية .
(البيلاوي و عبد الباقي.2002. ص 14)

فالأسرة هي خلية المجتمع الأولى ومنها تتكون المجتمعات، فهي الخريطة التي تحدد تصورهم عن أجسامهم و شخصياتهم لينا. (عباس و عودة الزبون : 2012 ، ص 395)

4-2 الأصدقاء والأقران :

فحص " ادلر و أولر عام 1999 " قوة جماعة الأقران و اكتشف أن الأطفال و خاصة المراهقات يتعلمون معايير المظهر في سن مبكر من أقرانهم. (Stacy : 2000p13).

وهذا ما تؤكد عليه دراسة " ياكشن و آخرون paxton et all من أن الأطفال المراهقين غالبا ما يختارون أصدقاء من الأفراد ذوي الحجم الضعيف أو المتوسط و أن الطفل البدين أقل تفضيلا عن ميل أثناء اللعب.

4-3- المدرسة والمعلمون : للمدرسة تأثير قوي في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته أو عمن هو ؟ ومن سيكون ؟ وقد توفر المدرسة من السنة السادسة للفرد فرصة لاختيار قوة و اكتشاف قدراته و جوانب عجزه و قصوره فيها يتعرض المراهق للفشل أو النجاح ولا شك أن نتائج العمل المدرسي تنعكس على مجمل حياة المراهق فتجعله يشعر بالاعتزاز بنمو قدراته ومهاراته أو تولد لديه إحساس بالخجل لعجزه عن استغلال فرص العمل المتاحة له فيها .

(زايد. 2012 . ص 32)

فالكثير من الطلاب يقدرون معلمهم و يعتبرونهم قدوة، وأن أسلوب تقديم المعلمين لأنفسهم وتعليقاتهم تؤثر كثيرا على الأطفال و المراهقين فقد يعطي المعلم بيانات بخصوص صورة النحافة أو وزن زائد مما يجعل المعلمين مؤثرين في كيفية إدراك الفرد لجسمه

(حميدان. 2009 . ص 43)

4-4 العوامل البيولوجية: تأثر معالم الجسم بشكل كبير بالعوامل البيولوجية و الوراثة و بالتالي تلعب دور الخصائص البيولوجية و الوراثة دورا هاما في نمو صورة الجسم، كما أن بعض الاضطرابات العصبية أو الخصائص البيولوجية يمكن أن تؤثر على طريقة إدراك الأفراد لأجسامهم مثل : (الطول، البشرة، تقاسيم الوجه الحجم، الوزن...) .

(الأشرم. 2008. ص 58)

5-4 - وسائل الإعلام والثقافة : تؤثر وسائل الإعلام والثقافة في صورة الجسد فكل وسائل الإعلام المختلفة توضح للفتاة أنه لكي تنجح في الحياة لابد أن تكون جذابة ونحيفة و جميلة و كأنها تبعث برسالة مفادها أن المظهر الخارجي أكثر أهمية من الشخصية والطباع المشاركة .

بالإضافة للمرحلة العمرية التي يمر بها الشخص حيث أن صورة الجسد في العشرينيات ليست كصورة الجسد الأربعينيات بالإضافة للقيم الاجتماعية و الحالة المزاجية خاصة عند النساء.
(النوبي. 2010 . ص 58)

5- صورة الجسد و اضطراباتها :

يلعب جسد الفرد و صفاته العضوية دورا هاما في تشكيل جانب أساسي من مفهوم الفرد عن ذاته، ذلك التصور الذي يكونه الفرد عن جسمه و مظهره العضوي وعن كل ما هو محسوس فيه كشخص و أن أي اختلاف في المظهر قد يؤدي إلى سوء في المواقف أو اختلال في تقدير الذات خاصة عند المراهق، فالصورة الجسمية متغير نفسي هام و يعتبر " بول شيلدر" أول من أعطى اهتماما كبيرا لهذا المفهوم و أعطاه صيغة نفسية.

(النوبي. 2010. ص 36)

يعد اضطراب تشوه الجسد أو اضطراب صورة الجسد شكلا من أشكال الاضطرابات النفسية و التي يكون فيها عدم الرضا عن المظهر الجسمي هو السمة الأساسية المحددة .

(فاتن. 2010 . ص 17)

اضطراب صورة الجسد حسب (Albehitimi et all: 1999) انهماك مفرط من جانب شخص ذي مظهر جسمي عادي بعيب طفيف في مظهر الجسد أو ربما لا يكون لهذا العيب وجود على الإطلاق سوى في مخيلة هذا الفرد ، أما (vealer 2004) فيجد أن هذا الاضطراب انشغال زائد على العديد من السلوكيات الانهزامية للذات .

إن اضطرابات صورة الجسد مختلفة و تكون في أنماط عديدة مثل تشوه الجسد أو عدم الرضا عن الجسد تباين الجسم المثالي مع الواقع، الفخر بالجسد وصورة الجسد الجشطالتيّة. وتؤثر صورة الجسد المدركة على مجمل شخصية الفرد و سلوكه خاصة في مرحلة المراهقة إذ يظهر المراهق لكل عضو من أعضاء جسده و كأنه جزء قائم بذاته و يبدأ المراهق في المعاناة الجسدية نتيجة للتغيرات المفاجئة التي تعتري جسده و غالباً ما يكون المراهق غير راض عن شكله أي شكل أجزاء الجسد. (مشاعل.2010. ص 17).

كما تختلف أنواع اضطرابات صورة الجسد وتكون تلك الأنواع حسب درجة الاضطراب و أهم هذه الأنواع نجد :

1-5 : اضطراب شكل البدن ما تحت السريري: حيث يشعر هذا النوع من الأفراد بأنهم غير سعداء بسبب مظهرهم و هذا يؤدي إلى القلق والاكتئاب.

2-5 الاستياء الحميد: يكون الأفراد هنا غير سعداء بسبب مظهرهم ولكن الاهتمام لا يؤثر على نوعية الحياة.

3-5 اضطراب الطعام: مثل الشره العصبي أي فقدان الشهية نحو الطعام.

4 - 5 اضطراب سوء شكل الجسد: يظهر هذا النوع بتركيز الفرد على جزء أو أكثر من جسده. (الحجار.2004. ص 55).

حيث تختلف الأسباب من فرد لآخر و ليس هناك معلومات عامة عن العوامل البيولوجية والنفسية الكامنة وراء هذا الاضطراب و الدليل المتوفر عن أسباب المرض هو نمط الحالة المرضية المشتركة مع اضطرابات أخرى فاضطراب صورة الجسم سمته الأساسية الانشغال النفسي الزائد عن الحد بقضايا تتعلق بالجسم و لمعرفة سبب الاضطراب وجب النظر للصورة الداخلية لهؤلاء الأشخاص و معرفة كيفية تكوينها .

(فاتن. 2010 . ص ص 17-18).

6- النظريات المفسرة لصورة الجسد :

1-6 النظرية البيولوجية:

يعتبر طبيب الأعصاب " هنري ليد " Henry led الباحث الأول الذي استعمل مصطلح صورة الجسد و الأول من وصف مفهوم صورة الجسد و هذه الصورة هي اتخاذ خبرات الماضي المقترنة بأحاسيس الجسم الحالية التي نظمت في اللحاء الحسي للمخ، و لاحظ " ليد " أن الحركات السلسلة و توافق مواضيع الجسد على الوعي المعرفي المتكامل لحجم و تكوين

الجسد وإضافة أن صورة الجسد تتغير بشكل ثابت بالتعليم و كلما درس ابتداء تأثير المخ و ضرر الجسم على مخطط الجسد. (حميدان.2009. ص 88)

اعتبر " هنري " صورة الجسم استجابة للحاء الحسي في المخ، بينما فسرها " ليد " على أنها صورة متغيرة نتاج التعلم وبأنها و عي معرفي متكامل لحجم وشكل وتكوين الجسد.

6-2 نظرية التحليل النفسي :

بين " فرويد " في نظريته عن الليبيدو أن مناطق الاستثارة الجنسية هي مناطق الجسد و مناطق الحساسية الجسمية و أن شخصية الفرد تتطور حسب تتابع سيطرة الإحساسات الجسمية. و يبدأ الفرد في تكوين صورة عن جسمه عن طريق نمو الأنا التي تهيء السبل له ليكون قادرا على التمييز بين ذاته و بين الآخرين وتشير نظرية التحليل النفسي إلى أن اضطراب صورة الجسد لدى الفرد و اختلال الشخصية ترجع كلها إلى تطور الحياة الجنسية في السنوات الأولى من عمر الإنسان . (الجبوري وحافظ. 2007 . ص 356).

وقد أدرك " تشيلدر " أن التشويهاات في خبرة الجسد التي نسبت إلى علم أمراض الدماغ في حاجة للدراسة ليس فقط من منظور علم وظائف الدماغ و لكن أيضا من وجهة النظر النفسية، فأدخل هذا المفهوم إلى علم النفس و ذكر أن العديد من المتغيرات التي ارتبطت بصورة الجسد لها علاقة رئيسية بكل من السمات الباثولوجية للحياة اليومية، لأن هذه الصورة الجسدية يكون مركزها في الشخصية وخبرة الجسد نواة الحياة النفسية.

(الدسوقي. 2006 . ص 14).

يرى " أدلر " أن أسلوب الحياة يشكل كرد فعل المشاعر النقص التي يحس بها الفرد مشاعر حقيقية أو وهمية، فالشخص الذي يكون أسلوب حياته قائما على تدني نظرته إلى نفسه تضطرب صورة جسمه مما يؤثر على توازن الشخصية بكاملها ، كما أن الفرد عندما يكون له عضوا ذا قيمة دنيا من حيث الشكل لأسباب قد تكون عضوية، فإن هذا الفرد يعمل جاهدا كي يطور أحاسيسه المعقدة بالنقص و يحاول بشتى الطرق تعويض النقص الجسمي لديه باستكمال عضوا آخر. أو من خلال تكثيف استعمال العضو ذي القيمة الدنيا و ذلك ليتقبل صورة جسمه بل العكس يعد قوة دافعة وسببا لكل ما يحققه الإنسان من تفوق .

(الدسوقي.2006. ص 15).

اهتم " فرويد " في تحليله لصورة الجسم بالجانب الجنسي بحيث أرجع تكوين صورة الفرد عن جسمه تكون عن طريق الأنا، كما أشار إلى اضطراب تشوه الجسد و اختلالات الشخصية ترجع إلى الخمس سنوات الأولى من العمر. حسب " تشيلدر " أظهر في تفسيره لصورة

الجسم على أنها تشير إلى شكل كلي: (فضائية - زمنية) مبنية عن التجارب و من وجهة أخرى هي مجموعة من مناطق الإثارة (الجنسية) (الشبقية).

6-3 النظرية السلوكية :

يرى السلوكيون أن الفرد ينمو في بيئة اجتماعية يؤثر فيها و يتأثر بها ويكتسب منها أنماط الحياة و المعايير الاجتماعية التي تكون مجموع رعة من المحددات السلوكية لدى الفرد و تكون صورته عن جسمه و لكن صورة الجسد تظهر في مرحلة الطفولة حيث يكون الفرد متأثراً بجو الأسرة في تعزيزات نمو أبناء هم فضلاً عن تعزيزات الرفاق تؤثر في درجة قبول الفرد لجسده. (الجبوري وحافظ . 2007 . ص 358)

6-4 النظرية الإنسانية :

اعتبر " روجرز " الذات المحور الأساسي للشخصية إذ تتضح شخصية الفرد بناء على إدراكه لذاته، فالخبرات التي يمر بها أو المواقف التي يتعرض لها تؤثر في سلوكه تبعاً لإدراكه لذاته وكلما كان لصورة الجسم أهمية كبرى من خلال تداخلها مع تقدير الفرد لذاته، فإن الفرد يقيم ما يتعرض له من خبرات على ضوء ما يشعره بالتقدير الإيجابي للذات، فالتجارب الماضية خاصة

أحداث وخبرات الطفولة التي ترتبط بصفات الفرد الجسمية لها تأثير في إدراك الفرد لصورة جسده كما أن لكل فرد تأثير قوي وفعال على توافق الشخصية بحيث يعتقد " روجرز " أن لكل فرد حقيقته و صورته عن ذاته كما خيراها و أدركها هو ، لذا فهي تعد العامل الحاسم في بناء شخصيته و تحقيق صحته النفسية . (الجبوري وحافظ . 2007 . ص 359).

و منه يتضح أن لكل فرد صورته عن جسده إذ أن لهذه الصورة تأثيراً كبيراً عن ذاته وشخصيته وكذلك صحته النفسية.

6-5 النظرية الاجتماعية و الثقافية :

يرى " الدسوقي " أن المنحنى الاجتماعي والثقافي يعتبر الاتجاه الأكثر تدعيها و تأييدا للتعبير عن اضطرابات صورة الجسد حيث يركز على المستويات الاجتماعية للجمال التي تؤكد في المقام الأول على الرغبة في النحافة أو الرشاقة على اعتبار أن الرشاقة تساوي الجمال حيث يشير " سترجيل مور " أنه كلما اعتقد الفرد بأنه بدين يساوي ذلك أمر قبيح و ما هو نحيف يساوي أمر جميل كلما اتجه نحو النحافة كلما زاد توتره و قلقه و أصبح مهموما اتجاه النحافة و هكذا يتضح أن هناك مجموعة من العوامل تفسر التأثير الاجتماعي والثقافي على صورة الجسد منها :

- أن الغالبية العظمى للمجتمع ينظرون إلى البدانة أنها وصمة عار.
- أن النمط الثابت للجسد يولد الانشغال الزائد عن الحد بالسعي الدائم نحو النحافة و الجمال.
- أن معظم المجتمعات تعظم الاعتقاد بأن نحافة الأنثى شيء من المعالم الهامة للجاذبية، بمعنى أن الرشاقة ترادف الجمال . (الدسوقي. 2008 . ص 124).

6-6 الاتجاه الظاهرياتي :

إن الاتجاه الظاهرياتي اقترح التمييز ما بين جسد الإنسان (في الفلسفة الكلاسيكية فرقوا بين الروح و النفس) . و الجسم الموضوعي الذي يعترف بأجزائه بينه و بين المواضيع الأخرى في العلاقات الخارجية بمعنى أن الجسم في الدراسات الفيزيولوجية و الطبية و الجسد الموضوعي و يعتبر كشيء، أما جسم الفرد الذي يعني جسمنا نحن الذي يمثل تواجدنا كقوة للتصرف و الإدراك بمعنى آخر هو وسيلة و أداة إدراج العالم لا يوجد فرد بدون جسد و علاقتنا بالعالم تتم من خلال الجسد، فالجسد هو الموقع و تظهر أهمية هذا الموقع عند الممات من خلال الجسد"

فبالنسبة لمارلو " مونتي " Monty Merleau الجسد الظاهري هو " الجسد الحقيقي التدريجي، الموضوع التجريبي، وما هي إلا عمليات مجردة للجسد فالتحليل المقترح من طرف مارلو مونتي يمنح في رؤية الجسد كموضوع من المواضيع، حيث يظهر أن الفرد ينضم إلى العالم من أجل استكشاف جسده. لذا لا يمكننا القول أن الجسد موجود في الوقت وإنما الفضاء فالجسد هو النواة التي تحمل الوظائف العامة لاستمرار النمو .

(GeneverComeau : 2001p 13-15).

7- صورة الجسد في المراهقة:

تعتبر سنوات البلوغ و المراهقة قاسية خاصة على صورة الجسد بسبب تغيرات الجسد، وأن عدم الرضا عن صورة الجسد المدرك قد يتأسس جيدا في الفترة التي يصل فيها الفرد للمراهقة، و أن مستويات تقدير الذات و القلق و الاكتئاب تتعلق ايجابيا بعدم الرضا عن صورة الجسد المدرك.

(القاضي، 2009، ص41)،

إذ يعلق المراهق أهمية كبيرة على جسده النامي، حيث ينظر إلى جسده كمركز للذات و يصبح لديه حساسية شديدة للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسدية، و يسهم الآخرون في نمو

مفهوم صورة الجسد، و إذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي عن المتوسط فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، و إذا أخفق ينتابه الضيق و القلق، و قد يؤدي ذلك إلى الانطواء و الانسحاب من النشاط الإجتماعي خشية التعرض للتعليقات أو الشعور بالنقص . (محمود، 2011، ص9).

و يهتم المراهق بمظهر جسده بعد أن يمر بفترة من الدهشة و الإستغراب على جسده في بداية المرحلة، فيبدأ في تقبل جسمه بشرط أن يكون هناك تناسق بين الطول و الوزن، فهو حساس جدا لرأي الآخرين في قوامه و شكله كما يظهر في تعبيراتهم و ملاحظاتهم و تفهمهم لجسده، و يظهر من ذلك أن المراهق يكوّن فكرة عن جسده أو تصورا خاصا به يكون رمزا نفسيا لديه، و إذا كان المراهق يهتم بلفت انتباه الجنس الآخر فإن الجسد يلعب دورا رئيسيا في هذه العملية، فهو يريد أن يكون له جسد جذاب يحوز على انتباه الجنس الآخر. (خليفة، 2005، ص81).

كما أن دخول البنات في مرحلة المراهقة يعني حدوث تغيرات في جسدها، هي زيادة الوزن و تجمع الدهون في منطقة الفخذين و الأرداف و بزوغ النهدين و زيادة الوزن و الحجم، و كل هذه التغيرات هي في الحقيقة بمثابة ابتعاد عن النموذج العصري المثالي للفتاة الجميلة، خاصة و أن النمو في هذه المرحلة يتسم أصلا بالاضطراب و عدم الانتظام بالشكل الذي يجعل تطويعه للوفاء بمتطلبات النموذج المثالي لجسد البنت مستحيلا على الأقل في سنين المراهقة. (أبو هندي، 2003، www.maganin.com)

خلاصة :

من خلال ما ورد في هذا الفصل يتجلى لنا بوضوح أهمية صورة الجسد أن صورة الجسد أهمية كبيرة في التأثير على رغباتنا في الانتماء إلى المجتمع وأن تكون مقبولين اجتماعيا كما أن الصورة الذهنية التي يرسمها الفرد عن ذاته لجسمه معيار فعلي لجودة حياة من عدمه.

الفصل الثالث: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد

- 1- تعريف الإدمان
- 2- تعريف الإدمان على الإنترنت
- 3- تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
- 4- النظريات المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي
- 5- أبرز مواقع التواصل الاجتماعي
- 6- أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
- 7- أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
- 8- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
- 9- أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد :

في ظل التطور المذهل لتكنولوجيا الإتصال و الانفجار المعرفي غير السابق النظير .ظهرت شبكات الاتصال و نقل المعلومات عبر النت بما تحمله من خصائص و مميزات متخطية حاجز المكان و الزمن .محدثة تغييرات كبيرة في حياة الأفراد بمخلف مجالاتها .حيث طورت

مدركاتهم و معارفهم و سهلت عليهم تمرير المعلومات و اتخاذ القرارات دون تكلفة و تعرف هذه الشبكات و المواقع إقبالاً لا متناهيًا من جميع فئات المجتمع .

و مثل أي وسيلة اتصال أخرى فإن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي سيكون له عواقبه السلبية؛ إلى جانب مثر ثباته النافعة . فبقدر ما تقدمه هذه المواقع من آفاق جديدة في عصر الاتصال و التفاعل بين البشر . إلا أنها وفي جانب آخر قد تمنى مخاوف نتيجة عن الآثار السلبية الجسدية و النفسية و الاجتماعية و الثقافية التي قد يحدثها الاستخدام المفرط لها .

و في هذا السياق تبرز مسألة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي كمشكلة نفسية و اجتماعية كبيرة . كون أي فرد منا مهما كان جنسه و سنه إلا و قد تظهر عليه أعراض هذا الشكل من الإدمان ليصبح يقضي ساعات طويلة في تصفح هذه المواقع . حيث تجد المستخدم لها مقبلا عليها برغبة و شغف متزايد لدرجة قد يضحي فيها بعمله و دراسته و بعلاقته الأسرية و بماله في سبيل إشباع رغباته المرتبطة بالاستخدام المفرط لهذه المواقع . وهو ما يترتب عنه العديد من المشكلات التي قد تؤثر سلبا في مختلف جوانب حياته .

لهذا سنتطرق في هذا الفصل لظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي . من خلال التطرق الى المفهوم و النظريات المفسرة للإدمان . و الأعراض و الخصائص و الآثار الناجمة عنه .

1) تعريف الإدمان :

أ-التعريف اللغوي :المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه . (بيومي ،2002صفحة 163)

ب-التعريف الاصطلاحي :عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على أنه: "حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوكية تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفيره. (سراج ،2007، ص 22)

2) تعريف الإدمان على الانترنت : يختلف الأخصائيون في تعريف الإدمان، حيث رأى

البعض بأن هاته الكلمة (الإدمان) لا تنطبق إلا على المواد التي قد يتناولها الإنسان ثم لا يستطيع الاستغناء عنها، ولكن شيئا فشيئا اقتنع العديد من العلماء بأن هناك من يسمون بمدمني الانترنت وذلك نتيجة الإسراف في استخدامه، الأمر الذي ينجر عنه تأثيرا على حياتهم. حيث يعرف بارتير وفورست (1985) إدمان الانترنت بأنه فشل التحكم في دوافع الفرد، ولكن بدون وجود

ظاهرة التسمم وهو يشبه إلى حد كبير المقامرة المرضية، ومع ذلك فإن آثاره يمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد، مثله في ذلك مثل إدمان الكحول. (المعطي ، 2004 صفحة (50) وعرفته يونغ بأن إدمان الانترنت يشابه إدمان الميسر من حيث الطبيعة المرضية لكليهما، وبهذا فهو اضطراب ضبط الاندفاعات . يعرف بيردوولف (2001) بأنه حالة انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه الوسيلة التقنية وتشابه الأعراض المرضية المصاحبة له بالأعراض المرضية المصاحبة للمقاومة المرضية. (بديع الدين، 2003 ،ص557)

أما شارلتون (2002) يعرفه بأنه حالة من الاستخدام المرضي والغير توافقي لشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، وتؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والإعراض والانسحابية.

3- تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي :

يعرف إدمان شبكات التواصل على أنه الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع الاجتماعية مع تجاهل والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياة الفرد . (حسين ،2016،ص22).

4- النظريات المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

1- النظرية المعرفية:

يقترح الاتجاه المعرفي أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب أو إدمان الانترنت . فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي. وانخفاض كفاءة الذات . وتقدير الذات السلبي مثل " لا أشعر باحترام حينما لا أكون على الانترنت. ولكن عندما أكون على الانترنت فإنني افتخر بنفسي "

(عدلية ، 2010 ، ص 41).

وهذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من المشكلات النفسية يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم وعن شخصياتهم ويجعلهم يفضلون الإدماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يخدمها

(. davais، 2001 ، ص187)

ويقدمها الانترنت لأنه يعد الانترنت اقل تهديد من التفاعل المباشر.

(العصيمي، 2010 ، ص 51).

2- النظرية السلوكية:

تعتمد النظرية السلوكية بشكل كبير على الاشتراط الإجرائي وقانون الأثر حسب وجهة نظر سكينر . الذي يذكر أن تشكيلا لسلوك الذي يجلب المكافأة تم تعزيزه، ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن الأنشطة كإدمان على المخدرات والكحول وإدمان الانترنت وما تقدمه الشبكة للفرد من الراحة والمتعة النفسية بجانب أنها طريقة سهلة وبسيطة للهروب من الواقع .

(الصباحي وآخرون، 2010، ص100)

فعلى سبيل المثال للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الانترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجها لوجه مع الآخر وهذا يمثل خبرة معززة في حد ذاتها. (عديلة ، 2010 ، ص40)

وهكذا فالممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الانترنت وفقا للاتجاه السلوكي . ومنه فإن أي فرد يصبح عرضة للإدمان الانترنت في أي عمر وفي أي وقت وأيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد بالنسبة له ليست فقط مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته. ولكن أيضا لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة . لم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الانترنت في كل مرة .

(أربوط، 2008 ، ص 108)

-النظرية الاجتماعية الثقافية:

الإدمان الانترنت يختلف باختلاف الجنس (ذكور - إناث) والعمر (طفل . شاب . راشد . مسن .) وأيضا المستوى الاقتصادي (مرتفع . متوسط .منخفض) ومستوى الاجتماعي (متعلم . غير متعلم) و (ريف حضر) والانتماء و العرق والديانة والوطن لكل طبقة أو فئة منت ذلك الفئات إدمان معين من ناحية . أما الناس يستخدمون الانترنت في المقام الأول من أجل التفاعل الاجتماعي . والحاجة إلى التنشئة الاجتماعية ويبحثون عن أشخاص المشابهين لهم ليتواصلوا معهم كلما أرادوا ذلك من ناحية أخرى . ولكن لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية . وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقا للعمر و الطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية . وعلى ذلك يرون أن السبب الرئيسي للسلوك اللاسوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات المجتمع . (العصيمي ، 2010 ، ص 53)

وطبقا لهذا الاتجاه فإن المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي . فالذي لا يموج في المجتمعات اليوم من اضطراب يجبر أفرادها على الانغماس في السلوك الشاذ والغريب للتكيف مع معايير وعادات هذا المجتمع التي تختلف من مجتمع إلى آخر ومن ثقافة إلى

أخرى. ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسري والتفاعل الأسري والتواصل والضغط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية . (الهندي، 2009 ، ص 67)

- 4 النظرية الطبية:

يفترض هذا الاتجاه أن هناك أنواع من الشخصية الادمانية قائمة على أساس سلوكيات الأفراد تحكمها مجموعة من العوامل الوراثية معينة والتي تؤدي إلى اختلالات في النواقل العصبية والهرمونية . الفرد يكون لديه استعداد للإدمان فيحالة زيادة أو نقص لدى مكونات كيميائية ضرورية في المخ . (الصباحي وآخرون ، 2010 ، ص 101 .)

وأشارت دراسات " سولد " إلى أن هناك بعض من العقاقير يرجع إلى عوامل وراثية وخلل في التوازن الكيميائي في الدماغ والنواقل العصبية وهذا التفسير يشبه الأدوية لدى المرضى الذي يحتاجون لتحقيق التوازن بين المواد الكيميائية في الدماغ .

(Garcia، 101 ص، 2003)

- 5 النظرية السيكو دينامية:

يؤكد علماء هذه النظرية بان الإدمان يحدث نتيجة الربط بين خبرات الطفولة الصادقة وسمات الشخصية أو الاستعداد الوراثي للإدمان فقد يكون لدى بعض الأفراد استعداد فطري للإدمان أي مثل الكحول . الهيروين . الكوكايين . الجنس . التدخين وغيرها . إذا توفرت الظروف المواتية التي تؤدي إلى ذلك بسبب عوامل أو ظروف مهياة وقد يصادف الفرد الضغوط المواتية أو مجموعة من الضغوط معا . فتحدث تأثيرها عليه ومن ثم يصبح عرضة للإدمان . (القرني ، 2011 ، ص 108)

أو لأي إدمان آخر نتيجة هذه الاستعدادات والظروف الحياتية الضاغطة. وعليه فإننا نجد أن هذه الأحداث ساعدته ودفعته إلى إدمانه ليصبح الفرد مدمن على الانترنت. وهكذا يمكن القول أن الاتجاه السيكو دينامي يرى أن إدمان الانترنت بمثابة استجابة هروبية من الإحباط. وللرغبة في الحصول على بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضا للرغبة في النسيان. وكذلك فإن الإفراط في استخدام ميكانيزم الإنكار هو أيضا منبئ ومؤشر على إدمان هذا الفرد للانترنت

(benner، 2010:ص50)

5 - أبرز مواقع التواصل الاجتماعي:

1 - الفيسبوك:

تم انشاؤه في عام 2004 بواسطة مارك زوكربج وهو طالب في جامعة هارفرد كشبكة للوصول إلى معلومات زملائه من طلاب الجامعة . في البداية كان وسيلة افتراضية لطلاب جامعة هارفرد في التعرف على بعضهم البعض وصنع علاقة اجتماعية جديدة . تم وقت لاحق امتد استخدام الفايسبوك إلى طلاب الجامعات الأخرى وأصبح مجالا عاما في 2006 (sharifah et al. 2011.p 96)

يساعد الفايسبوك على تكوين الأصدقاء وعلى تبادل المعلومات والصور الشخصية ومقاطع الفيديو والتعليق عليها ويسهل إمكانية تكوين علاقات في فترة قصيرة ويمكن للمستخدمين الاشتراك في شبكة أو أكثر على الموقع مثل الدارس أو أماكن العمل أو مناطق جغرافية أو المجموعات الاجتماعية. وهذه الشبكات تتيح للمستخدمين الاتصال بالأعضاء الذين في نفس الشبكة . ويمكن للمستخدمين أن يضيفوا أصدقاء لصفحاتهم ويتيحوا لهم أن يرو صفحاتهم الشخصية . (احمد ، 2017، ص4)

2-تويتر:

اخذ اسمه من مصطلح (تويت) الذي يعني (التغريد) واتخذ العصفور رمزا له . كانت بدايات ميلاده في 2006. وهو خدمة مصغرة تسمح للمغردين إرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى 140 حرفا للرسالة الواحدة. ويجوز للمرء أن يسميها " نصا موجزا مكتثا لتفاصيل كثيرة "

وللتدوين عبر تويتر مزايا عديدة أهمها السهولة والسرعة ومجانية الرسائل بعكس الرسائل العادية عبر الجوال . كما أداة فعالة للتواصل عبر العالم. (بخاري ، 2018 ، ص 850)

3-اليوتوب:

اختلفت الآراء حول موقع يوتوب وما إذا كان هذا الموقع شبكة اجتماعية أو لا . حيث تميل بعض الآراء إلى اعتباره موقع مشاركة فيديو . غير أن تصنيفه كمواقع التواصل الاجتماعي نظرا لإشراكه معها في العديد من الخصائص . ويعتبر موقع الكتروني يسمح ويدعم نشاط تحميل وتنزيل ومشاركة الأفلام بشكل عام ومجاني . وهو يسمح بالتدرج في تحميل من أهم هذه المواقع لأهميته الكبيرة في مجال نشر الفيديوهات واستقبال التعليقات عليها ونشرها بشكل واسع. واليوتوب وعرض الأفلام القصيرة من أفلام عامة يستطيع الجميع مشاهدتها إلى أفلام خاصة يسمح فقط لمجموعة معينة بمشاهدتها.

(الجهني وآخرون ، 2017 ، ص 113).

وقد تأسس هذا الموقع سنة 2005 بواسطة ثلاثة موظفين سابقين في شركة (باي بال) وهم تشاد هيرلي و ستيف تشين و جاود كريم في مدينة كاليفورنيا . ويستخدم الموقع تقنية الأديوبي

فلاش لعرض المقاطع المتحركة . حيث أن محتوى الموقع يتنوع بين مقاطع الأفلام والتلفزيون. ومقاطع الموسيقى والفيديو المنتج من قبل الهواة وغيرها .

(دخيل ،2016،ص36)

انستغرام :

يعتبر شبكة هواة التصوير بجدارة . وهو عبارة عن تطبيق في الهواتف الذكية . يطلق عليه اسم الجيل الجديد المواقع التواصل الاجتماعي. والخالية من النصوص الكتابية. وقد استحوذت عليه شركة فايسبوك مقابل 1 مليار دولار . واصبحت شعبيته في تزايد وانتشار يوم بعد يوم . وقد أتاح لمستخدميه إمكانية مشاركة الصور ومقاطع الفيديو القصيرة . أطلق في أكتوبر 2010. وكان عبارة عن موقع يتيح لمستخدميه النقاط الصور فقط . وفي 2013 تم تطوير هذا التطبيق وتجاوز عدد مستخدميه في نفس العام 300 مليون مستخدم.

(وجداني ، 2019 ، ص 22)

5- سناب شات:

هو تطبيق رسائل مصورة وضعه ايفان شبيغل و بوبي مورفي . يمكن المستخدمين من التقاط الصور . تسجيل الفيديو . إضافة نص ورسومات . وإرسالها إلى قائمة التحكم من المتلقين . هذه الصور ومقاطع الفيديو المرسله هي عبارة عن " لقطات " . يعين المستخدمون مهلة زمنية لعرض لقطتهم من ثانية إلى 10 ثواني. وبعد إرسالها تبقى مدة 24 ساعة فقط من الجهاز المستلم وتحذف من الخوادم الخاصة بسنا بشات .

(مركز المحتسب للاستشارات . 1438 هـ . ص 38)

لهذا التطبيق جملة من المميزات والخصائص تتمثل في إرسال مقاطع الفيديو والصوت والرسائل النصية بسهولة وسرعة مع إمكانية مشاركة مقاطع الفيديو المصورة مع جهاز الاتصال وإمكانية إضافة التعليقات على الفيديو الذي تمت مشاركته . والقدرة على استخدام الملصقات في المحادثة أيضا يحتوي على مؤثرات للفيديو والصور المتبادلة .

(قره وحامدي،2019،ص122)

6- تيك توك:

هو عبارة عن شبكة تواصل اجتماعي صينية لمقاطع فيديو موسيقية تم إنشاؤها في سنة 2016 من قبل الصيني تشان بي مينغ . حيث يعتبر هذا التطبيق منصة على شبكة الانترنت يتيح لمستخدميه والمشاركين فيه إنتاج مقاطع فيديو مدتها 60 ثانية وإرفاقها بمؤثرات و خدع

بصرية من مكتبة التطبيق المجانية التي تحتوي على قائمة من مختلف الأصناف الموسيقية . وقد اشتهر تيك توك وحصل على شعبية كبيرة جدا من ظهوره حتى الوقت الحالي. بحيث بدأ تطبيق التيك توك في الصين وحقق نجاحا مبهرًا وانتشر بشكل كبير جدا . لهذا التطبيق جملة من المميزات بحيث يضيف ميزة المؤثرات والتسجيلات الصوتية والفلاتر و الملصقات إلى مقاطع الفيديو الخاصة بهم . بالإضافة إلى قدرة رواده على إنشاء مقاطع فيديو ثنائية مشتركة متناسيا مواقعهم الجغرافية المختلفة.

6- أسباب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي :

توجد عدة أسباب تجعل الفرد ينتقل من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي من خلال إنشاء حساباً واحداً له على الأقل في أحد مواقع التواصل الاجتماعي, ومن أهم

الأسباب التي تجعل الشباب مدمنين على هذه المواقع ما يلي:

المشاكل الأسرية : حيث أن حالة افتقاد الفرد للبيئة الأسرية المتكاملة ينتج لديه نوع من الاضطراب الاجتماعي, الذي يجعله يبحث عن البديل لتعويض الحرمان الذي قد يظهر مثلاً في غياب دور الوالدين أو أحدهما بسبب مشاغل الحياة أو التفكك الأسري.

الفراغ : يعد الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت أو حسن استغلاله بالشكل السليم الذي يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن سبل يشغل هذا الوقت من بينها مواقع التواصل الاجتماعي, حيث أن عدد التطبيقات اللامتناهية الذي تنتجه شبكة الفايبر بوك مثلاً لمستخدميها ومشاركة كل مجموعة الأصدقاء بالصور والملفات الصوتية يجعل الفايبر بوك خاصة وشبكات التواصل الاجتماعي عامة أحد وسائل ملء الفراغ . وبالتالي يصبح وسيلة للتسلية وتضييع الوقت عند البعض منهم.

الفضول : تشكل مواقع التواصل الاجتماعي عالماً افتراضياً مليئاً بالأفكار المتجددة التي تستهوي الفرد وتقوم على فكرة الجذب وإذا ما توفرت ثنائية الجذب و الفضول تحقق الأمر **الهروب :** توفر مواقع التواصل الاجتماعي الهروب من الواقع إلى واقع بديل و من الممكن للشخص الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير إنسان مثالي أمام الشاشة و يجد الفرد الانطوائي لنفسه أصدقاء و يستطيع كل إنسان أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة و أن يحصل من خلالها كل ما ينقصه في الواقع اليومي الحقيقي. (يونس، 2011، ص 47)

ويرى الخالدي (2008) أن هناك أسباب أخرى تجعل من الانترنت سبباً للإدمان وهي:

تكوين أصدقاء جدد والإثارة الذهنية، وأنانية الحصول على المعرفة والمعلومات وإشباع الحاجات.

عدم القدرة على إقامة علاقات إجتماعية بسبب الخجل و الوحدة والإنطواء والشعور بالفراغ النفسي.

المعاناة من بعض الإضطرابات النفسية المتمثلة في الإكتئاب والقلق و غيرها من الاضطرابات.

7- أعراض إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (الانترنت):

يبرز الإدمان على الانترنت جملة من الأعراض النفسية والاجتماعية والجسدية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على الحياة الاجتماعية والأسرية للفرد ويمكن إبرازها فيما يلي:
إهمال الواجبات الاجتماعية الأسرية والوظيفية بسبب استعمال شبكة الانترنت.

كثرة الحديث عن الانترنت خلال الجلسات الحوارية الاجتماعية.

زيادة عدد ساعات الجلوس أمام الانترنت بشكل مفرط.

التوتر والقلق الشديدين عند انقطاع الاتصال بشبكة الانترنت.

استمرار استعمال الانترنت على الرغم من تأثيره على الحياة العلائقية الأسرية و الاجتماعية و المهنية .
(الحمص ، ، 2009 ، ص 406)

لكن المختصين في هذا الإطار وضعوا تصنيفا لأعراض الإدمان على الانترنت من خلال الآتي :

الأعراض النفسية و الاجتماعية للإدمان على الانترنت : و تشمل الإحباط و الإكتئاب و القلق ، و التأخر عن الفصل الثاني الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي 22 العمل و عن الدراسة نتيجة السهر الطويل أمام الكمبيوتر ، و حدوث مشكلات أسرية و اجتماعية .

الأعراض الجسمية الصحية : و تشمل التعب و الخمول و الأرق و الحرمان من النوم و آلام الظهر و الرقبة و التهاب العينين ، بالإضافة الى مخاطر الإشعاعات الصادرة عن شاشات أجهزة الاتصال الحديثة ، و أيضا تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الإلكترونية و الكهربائية و آثارها الناجمة عن عدم احترام أوقات الوجبات الغذائية أو نسيانها تماما بسبب ولوج الفرد في الحياة الافتراضية البديلة عن الحياة الواقعية .

(الاسطل ، 2011، ص98-99).

8 - خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

يتفق الباحثون على أن شبكات التواصل الاجتماعي تجمع صفات و خصائص كثيرة، جعلت منها المقصد الأول المتصفح الانترنت في العالم. فالسمة الأساسية لشبكات التواصل هي تركيزها على بنية العلاقات الاجتماعية و أهميتها، ابتداءً من التعارف و انتهاء للعلاقات الوثيقة. و ساعد في نجاح هذه السمة عناصر عدة توفرها شبكات التواصل الاجتماعي تتمثل أبرزها في:

يستطيع المستخدم أن يتحدث إلى أناس مشابهين له من حيث المصالح والانتماء الديمغرافي.

يستطيع المستخدم التواصل مع الكثيرين في وقت واحد. توفر شبكات التواصل الاجتماعي حرية التعبير الذاتي عن الاهتمامات و الآراء.

و يمكن إجمال خصائص شبكات التواصل الاجتماعي من خلال التعريف الذي يقترحه « mayfield أنها مجموعة جديدة من وسائل الإعلام على الانترنت تشترك بالخصائص التالية:

المشاركة فهي تشجع على المساهمة و ردود الفعل التعليقات من أي مهتم ، و تلغي الخط الفاصل بين وسائل الإعلام و المتلقين.

الانفتاح فمعظمها عبارة عن خدمات مفتوحة لردود الفعل والمشاركة ، و تبادل المعلومات و التعليقات، و

نادرا ما توجد حواجز للوصول إلى المحتوى الاستفادة منه. المحادثة تعتمد شبكات التواصل الاجتماعي على المحادثة باتجاهين، بعكس وسائل التواصل التقليدي التي

تعتمد على مبدأ بث المعلومات و نشرها باتجاه واحد لجميع المتلقين. التجمع : تتيح شبكات التواصل الاجتماعي إمكانية التجمع بسرعة و التواصل بشكل فعال ضمن تجمعات تربطها اهتمامات مشتركة.

سهولة الاستخدام فقد طورت شبكات التواصل بحيث تكون سهلة الاستخدام، فهي تحتاج إلى القليل من

المعرفة في أسس التكنولوجيا من أجل النشر و تحقيق التواصل

التواصل والتعبير عن الذات

أثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

يخلف إدمان الانترنت عدة آثار يمكن إيجازها كالآتي :

9- الآثار الصحية وتكمن في:

طول مدة الاستخدام قد يجعل بعض وظائف الدماغ خاملة ، بالإضافة إلى إجهاد الدماغ.

الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفارة

وجد الباحثون في جامعة " ساني " لطب العيون بنيويورك أن الأشخاص الذين يتصفحون الانترنت على هواتفهم النقالة يميلون إلى تقريب الأجهزة من أعينهم، مما يجبر العين على العمل بشكل متعب

أكثر من العادة . (وليد عبد اللطيف النصف 2011)

-الأضرار التي تصيب العمود الفقري والرجلين جراء الجلوس المطول أمام أجهزة الحاسوب

- الأاعراض التي تصيب الأذنين بسبب كثرة استخدام مكبرات الصوت.

الأاعراض التي تخلق الإصابة بأمراض مصاحبة لأضرار فرط استخدام الحاسوب.

ب - الآثار النفسية وتكمن فيما يلي:

دخول المدمن في عالم بديل للعالم الواقعي الذي تقدمه شبكة الانترنت الأمر الذي ينجر عنه آثار نفسية

هائلة حيث يختلط لديه الواقع بالوهم

-ضعف التقدير و الثقة بالنفس.

-القلق و العصبية.

الاستخدام المتزايد لهاته المواقع يزيد من صفة التوحد و الانعزالية وقلة التواصل مع الناس.

-مساهمتها في انطواء الفرد وكآبته ، و لا سيما عند الوصول حد الإدمان.

تقل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.

ج الآثار الاجتماعية وتكمن فيما يلي:

انسحاب ملحوظ للمدمن من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة. التأثير على التفاعل مع العادات والقيم السائدة في المجتمع وانحرافها.

اقتباس عادات بديلة ناجمة عن ثقافات غريبة جراء الغزو الثقافي.

- يخسر المدمن صداقاته نتيجة ابتعاده عن لقاءهم إلى الاستغراق في عالم الانترنت
- فقدان الآباء السيطرة على الأبناء وضعف الرقابة الأسرية
- التفكك والتصدع الأسري نتيجة غياب الحوار وسيادة الانعزال الطويل على شبكة الانترنت. (الحمص، 2009، ص407)
- بالإضافة كذلك إلى آثار أخرى من بينها التسرب أو الهروب من المؤسسات التعليمية.
- انخفاض درجة الطلاب في المواد الدراسية.
- تعلم خبرة و تجربة العنف والإجرام من المجرمين الافتراضيين، وذلك عن طريق الممارسة الواقعية.
- قد يصل الحد إلى تعاطي المسكرات والمخدرات.
- الإباحية الالكترونية و الاستغلال الجنسي على الانترنت.

خاتمة:

يمكن أن نستخلص من خلال الفصل بعد التعرف على مشكلات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي باعتبار الثانوية تعد مرحلة حرجة بالنسبة لجيل الشباب . حيث يميل التلاميذ إلى تبني وتعزيز مجموعة من السلوكيات غير الصحية التي تؤثر سلبا على حالتهم النفسية

والعقلية والجسدية و الاجتماعية . وكذا تحصيلهم الدراسي . ومن بين هذه السلوكيات "الإدمان " لذا علينا إيجاد حلول مناسبة تساعدنا على التقليل منه وذلك بتفعيل دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية (الأسرة المؤسسات التربوية والدينية . مؤسسات الشباب ...) في التوعية بمخاطر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومحاولة إيجاد حلول علاجية ووقائية موضوعية لترشيد استخدامها بغية الحد من أضرارها ومخاطرها وأثارها السيئة وانعكاساتها السلبية على المفرطين في استخدامها وخاصة لدى الشباب والمراهقين والأطفال . وكذلك إدراج الثقافة والتربية الصحية وتوجيه الطلاب والتلاميذ على الطرق الملائمة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولا الدراسة الاستطلاعية

- 1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
 - 1-2- حدود الدراسة الاستطلاعية
 - 1-3- مجتمع و عينة الدراسة الاستطلاعية
 - 1-4- أدوات الدراسة الاستطلاعية
- ثانيا: الدراسة الأساسية

- 1-1- المنهج المستخدم
- 1-2- حدود الدراسة
- 1-3- عينة الدراسة
- 1-4- أدوات الدراسة
- 1-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل وصفا مفصلا للإجراءات المنهجية المتبعة في تنفيذ الدراسة الحالية ، حيث تم التطرق إلى تحديد المنهج المستخدم، والعينة المستهدفة، بالإضافة إلى حدود وأدوات هذه الدراسة، و كذا مختلف الأساليب التي تم الاعتماد عليها في معالجة المعطيات.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تعد أول دراسة يقوم بهذا الباحث وذلك للتعرف على جوانب الموضوع أكثر، ومن بين أهداف دراستنا الحالية:

1_ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد موضوع البحث بدقة.
- الاطلاع بعمق على جوانب وتفاصيل موضوع الدراسة.
- محاولة التعرف على مجتمع البحث.
- التأكد من فهم أفراد العينة لفقرات المقاييس المستخدمة في الدراسة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس الصدق والثبات.
- الكشف عن ميدان الدراسة والصعوبات التي يمكن مواجهتها وبالتالي محاولة تفاديها لتسهيل خطوات إجراءات الدراسة الأساسية.

مجتمع وعينة الدراسة الإستطلاعية:

مجتمع الدراسة :

تجرى البحوث العلمية على عينات تهدف إلى تعميم نتائجها على الأصل العام أي المجتمع الذي تنتمي إليه العينة ، فيعتبر مجتمع البحث هو المجتمع الإحصائي المستهدف لإجراء الدراسة، و في دراستنا هذه فإنه يتمثل في تلميذات الثانوية على مستوى ولاية عين تموشنت .

عينة الدراسة :

تعرف على أنها جزء من الكل الذي يمثل الأصل العام (المجتمع) الذي تسحب منه ، أي هي مجموعة جزئية لها نفس خصائص العامة للمجتمع الذي تنتمي إليه. و يتم تحديدها عن طريق **المعاينة** التي تعتبر وسيلة يستخدمها الباحث عندما يصعب أو يستحيل إجراء البحث على الأصل العام كله (معمرية، 2017 : 234) و في دراستنا الحالية تم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث أنها مستهدفة بشكل مقصود، تمثلت في 30 تلميذة بالثانوية.

حدود الدراسة :

تعبر حدود الدراسة عن المضامين و الإطار الذي تسير وفقه أي دراسة ما، وفي البحث الحالي تمثلت هذه الحدود في :

الحدود الزمانية: تمت دراستنا الإستطلاعية يومي 16 و 23 أبريل 2024

الحدود المكانية: تمت دراستنا على مستوى كل من ثانوية العقيد عميروش بدائرة عين الكيحل. على مستوى ولاية عين تموشنت

أدوات الدراسة :

يتوجب على كل باحث أن يجمع المعلومات من الميدان لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها في دراسته ، وذلك لن يتحقق إلا باستخدام أدوات معينة تكون مناسبة لموضوع البحث و قد تم في هذه الدراسة الاستعانة بكل من :

مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: قام الباحث (Sahin) 2018 بإعداده، ويتكون من 29 فقرة يتم الإجابة عنها من خلال مقياس ليكارت ذو التدرج الخماسي من (1-5)، وهذه الفقرات موزعة على أربعة أبعاد هي:

- بعد الإقبال الافتراضي
- بعد الاتصال الافتراضي
- بعد المشكلة الافتراضية
- بعد المعلومات الافتراضية

الخصائص السيكومترية لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: للتحقق من صدق المقياس وثباته تم توزيعه على 30 تلميذة والنتائج المولية توضح ذلك:

أولاً: الصدق : الصدق البنائي : و هو الذي يعبر عن مدى اتساق كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس و الجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم 01 يوضح صدق البنائي لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الأبعاد	قيمة الارتباط	Sig	القرار
بعد الإقبال الافتراضي	0.915	0.000	دال إحصائياً
بعد الاتصال الافتراضي	0.991	0.000	دال إحصائياً
بعد المشكلة الافتراضية	0.989	0.000	دال إحصائياً
بعد المعلومات الافتراضية	0.960	0.000	دال إحصائياً

يتضح من خلال الجدول أن قيمة الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس قد فاقت درجة (0.90) وهي قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وبالتالي فإنه يقيس السمة المراد قياسها.

ثانياً: الثبات :ألفاكرونباخ :من خلال معادلة ألفاكرونباخ يتم حساب قيمة الارتباط بين أبعاد المقياس ككل و الجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم 02 يبين قيمة معامل ألفاكرونباخ لمقياس الإدمان على المواقع

عدد الأبعاد	قيمة معامل ألفاكرونباخ	القرار

04	0.943	دال إحصائيا
----	-------	-------------

من خلال الجدول يتبين أن مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يتمتع بدرجة عالية من الثبات والتي بلغت (0.94)، وبالتالي هذا يدل أنه يمكن الأخذ بنتائج المقياس في الدراسة المقبلة.

مقياس صورة الجسد: قامت الباحثة (حمزوي زهية) 2017، بتصميمه حيث يضم 37 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

- البعد الجسدي
- البعد الإدراكي الانفعالي
- البعد الاجتماعي السلوكي

الخصائص السيكومترية لمقياس صورة الجسد: للتحقق صدق المقياس وثباته تم توزيع الاستمارة على 30 تلميذة، والنتائج التالي توضح ذلك:

أولاً: الصدق البنائي

الجدول رقم 03 يوضح قسمة معامل الارتباط بين أبعاد مقياس صورة الجسد

الأبعاد	قيمة الارتباط	Sig	القرار
البعد الجسدي	0.751	0.012	دال إحصائيا
البعد الإدراكي الانفعالي	0.949	0.000	دال إحصائيا
البعد الاجتماعي السلوكي	0.976	0.000	دال إحصائيا

من خلال الجدول يتبين أن قيمة الارتباط بين أبعاد مقياس صورة الجسد والدرجة الكلية له هي قيم مرتفعة محصورة بين (0.75 و 0.97) مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق ويقيس السمة المراد قياسها.

ثانياً: الثبات: ألفا كرونباخ :

الجدول رقم 04 يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس صورة الجسد

عدد الأبعاد	قيمة معامل ألفا كرونباخ	القرار
03	0.869	دال إحصائيا

من خلال الجدول يتبين أن مقياس صورة الجسد يتمتع بدرجة عالية من الثبات والتي بلغت (0.86)، وبالتالي هذا يدل أنه يمكن الأخذ بنتائج المقياس في الدراسة المقبلة.

نتائج الدراسة الإستطلاعية:

1. التحليل الوصفي لإجابات العينة

يتضمن المتغير الأول و هو الإقبال الافتراضي ويشتمل على 05 عبارات ويقابلها خمسة إجابات (غير موافق بشدة، غير موافق، محايد، موافق، موافق بشدة)، اعتمادا على سلم ليكارت الخماسي، تختار واحدة من الإجابات السابقة.

الجدول 07: المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التكرارات لإجابات أفراد العينة من المراهقات لثانوية تافنة بلدي حاسي الغلة

الرقم	العبارات	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		الانحراف المعياري	إتجاه الإجابة
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
بعد الإقبال الافتراضي													
01	سؤال رقم 01	9	50	9	50	0	0	0	0	0	0	4,5000	موافق بشدة
02	سؤال رقم 02	6	33.3	6	33	1	66,	2	0	0	0	4,6667	موافق بشدة
03	سؤال رقم 03	13	72,	5	27,	0	00	0	0	0	0	4,7222	موافق بشدة
04	سؤال رقم 04	3	16,	5	83,	0	00	0	0	0	0	4,8333	موافق بشدة
05	سؤال رقم 05	6	33,	2	66,	0	00	0	0	0	0	4,6667	موافق بشدة

بعد الاتصال الافتراضي														
06	سؤال رقم 06												موافق بشدة ,48507	4,666 7
07	سؤال رقم 07	5	27, 8	1 3	72, 2	0 0	00 0	0 0	0 0	0 0	00 0	00 0	موافق بشدة ,46089	4,722 2
08	سؤال رقم 08	12	66, 7	6	33, 3	0 0	00 0	0 0	0 0	0 0	00 0	00 0	موافق بشدة ,38348	4,833 3
09	سؤال رقم 09	15	83, 3	3	16, 7	0 0	00 0	0 0	0 0	0 0	00 0	00 0	موافق بشدة ,46089	4,722 2
10	سؤال رقم 10	13	72, 2	5	27, 8	0 0	00 0	0 0	0 0	0 0	00 0	00 0	موافق بشدة ,48507	4,666 7
11	سؤال رقم 11	12	66, 7	6	33, 3	0 0	00 0	0 0	0 0	0 0	00 0	00 0	موافق بشدة ,51131	4,555 6
12	سؤال رقم 12	10	55, 6	8	44, 4	0 0	00 0	0 0	0 0	0 0	00 0	00 0	موافق بشدة ,48507	4,666 7
13	سؤال رقم 13	12	66, 7	6	33, 3	0 0	00 0	0 0	0 0	0 0	00 0	00 0	موافق بشدة ,38348	4,833 3
14	سؤال رقم 14	15	83, 3	3	16, 7	0 0	00 0	0 0	0 0	0 0	00 0	00 0	موافق بشدة ,42779	4,777 8
بعد المشكلة الافتراضية														
15	سؤال رقم 15	12	66, 7	6	33, 3	0 0	00 0	0 0	0 0	0 0	00 0	00 0	موافق بشدة ,50163	4,611 1
16	سؤال رقم 16	13	72, 2	5	27, 8	0 0	00 0	0 0	0 0	0 0	00 0	00 0	موافق بشدة ,48507	4,666 7

موافق بشدة	,46089	4,722 2	00	00	00	0	00	0	27, 8	5	72, 2	13	سؤال رقم 17	17
موافق بشدة	,46089	4,722 2	00	00	00	0	00	0	44, 4	8	55, 6	10	سؤال رقم 18	18
موافق بشدة	,51131	4,555 6	00	00	00	0	00	0	61, 1	1	38, 9	7	سؤال رقم 19	19
موافق بشدة	,50163	4,388 9	00	00	11, 1	2	00	0	38, 9	7	44, 4	8	سؤال رقم 20	20
موافق بشدة	,97014	4,235 3	00	00	00	0	00	0	61, 1	1	38, 9	7	سؤال رقم 21	21
موافق بشدة	,95828	4,277 8	00	00	11, 1	2	00	0	38, 9	7	50, 0	9	سؤال رقم 22	22
موافق بشدة	,95828	4,277 8	00	00	11, 1	2	00	0	38, 9	7	50, 0	9	سؤال رقم 23	23
بعد المعلومات الافتراضية														
موافق بشدة	,61835	4,500 0	00	00	00	0	5,6	1	38, 9	7	55, 6	10	سؤال رقم 24	24
موافق بشدة	,61835	4,500 0	00	00	00	0	5,6	1	38, 9	7	55, 6	10	سؤال رقم 25	25
موافق بشدة	,51131	4,555 6	00	00	00	0	00	0	44, 4	8	55, 6	10	سؤال رقم 26	26
موافق بشدة	,48507	4,666 7	00	00	00	0	00	0	33, 3	6	66, 7	12	سؤال رقم 27	27
موافق بشدة	,48507	4,666 7	00	00	00	0	00	0	33, 3	6	66, 7	12	سؤال رقم 28	28
موافق بشدة	,42779	4,777	00	00	00	0	00	0	22,	4	77,	14	سؤال	29

		8			0	0	2	8	رقم 29
--	--	---	--	--	---	---	---	---	--------

من خلال الجدول الموالي و الخاص بنسبة التكرارات و النسب المئوية و الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي للتلميذات التابعين لثانوية تافنة نلاحظ أن جل اتجاهات الإجابات عن الأسئلة اتجهت نحو موافق بشدة هذا يعكس لنا و بوضوح التأثير الشديد لمواقع التواصل الإجتماعي على حياة التلميذات .

الجدول 08 :المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التكرارات لإجابات أفراد العينة من المراهقات لثانوية العقيد عميروش دائرة عين الكيحل

الرقم	العبارات	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير بشدة		الانحراف المعياري	إتجاه الإجابة
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت				
بعد الإقبال الافتراضي													
01	سؤال رقم 01	86,7	13	13,2	2	0,0	0	0,0	0	0,0	00	4,8667	موافق بشدة
02	سؤال رقم 02	80,0	12	20,0	3	0,0	0	0,0	0	0,0	00	4,8000	موافق بشدة
03	سؤال رقم 03	73,3	11	26,7	4	0,0	0	0,0	0	0,0	00	4,7333	موافق بشدة
04	سؤال	73,3	11	26,7	4	0,0	0	0,0	0	0,0	00	4,7333	موافق بشدة

		3				0		0	7		3		رقم 04	
موافق بشدة	,35187	4,866 7	00	00	00	0	00	0	13, 3	2	86, 7	13	سؤال رقم 05	05
بعد الاتصال الافتراضي														
موافق بشدة	,51640	4,533 3	00	00	00	0	00	0	46, 7	7	53, 3	8	سؤال رقم 06	06
موافق بشدة	,41404	4,800 0	00	00	00	0	00	0	20, 0	3	80, 0	12	سؤال رقم 07	07
موافق بشدة	,50709	4,600 0	00	00	00	0	00	0	40, 0	6	60, 0	9	سؤال رقم 08	08
موافق بشدة	,48795	4,666 7	00	00	00	0	00	0	33, 3	5	66, 7	10	سؤال رقم 09	09
موافق بشدة	,35187	4,866 7	00	00	00	0	00	0	13, 3	2	86, 7	13	سؤال رقم 10	10
موافق بشدة	,48795	4,666 7	00	00	00	0	00	0	33, 3	5	66, 7	10	سؤال رقم 11	11
موافق بشدة	,48795	4,666 7	00	00	00	0	00	0	33, 3	5	66, 7	10	سؤال رقم 12	12
موافق بشدة	,48795	4,666 7	00	00	00	0	00	0	33, 3	5	66, 7	10	سؤال رقم 13	13
موافق بشدة	,50709	4,600 0	00	00	00	0	00	0	40, 0	6	60, 0	9	سؤال رقم 14	14
بعد المشكلة الافتراضية														
موافق بشدة	,25820	4,933 3	00	00	00	0	00	0	6,7 0	1	93, 3	14	سؤال رقم 15	15

16	سؤال رقم 16	14	93,	1	6,7	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,25820	4,933	3
17	سؤال رقم 17	14	93,	1	6,7	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,25820	4,933	3
18	سؤال رقم 18	14	93,	1	6,7	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,25820	4,933	3
19	سؤال رقم 19	14	93,	1	6,7	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,25820	4,933	3
20	سؤال رقم 20	7	46,	8	53,	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,51640	4,466	7
21	سؤال رقم 21	14	93,	1	6,7	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,25820	4,933	3
22	سؤال رقم 22	14	93,	1	6,7	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,25820	4,933	3
23	سؤال رقم 23	14	93,	1	6,7	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,25820	4,933	3
بعد المعلومات الافتراضية																							
24	سؤال رقم 24	10	66,	5	33,	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,48795	4,666	7
25	سؤال رقم 25	14	93,	1	6,7	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,25820	4,933	3
26	سؤال رقم 26	14	93,	1	6,7	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,25820	4,933	3
27	سؤال رقم 27	12	80,	3	20,	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,41404	4,800	0
28	سؤال	13	86,	2	13,	0	00	0	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	موافق بشدة	,35187	4,866	

		7				0		0	3		7		رقم 28	
موافق بشدة	,41404	4,800	00	00	00	0	00	0	20,	3	80,	12	سؤال	29
		0				0		0	0		0		رقم 29	

من خلال الجدول الموالي و الخاص بنسبة التكرارات و النسب المئوية و الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي للتلميذات التابعين لثانوية العقيد عميروش نرى نفس الشيء الذي لاحظناه في الجدول الذي قبله بحيث نجد أن كل اتجاهات الإجابات عن الأسئلة اتجهت نحو موافق بشدة هذا يعكس لنا و بوضوح التأثير الشديد لمواقع التواصل الإجتماعي على حياة التلميذات .

ثانيا: الدراسة الأساسية:

وتعتبر أساس الدراسة الحالية حيث يتم عن طريقها التحقق من فرضيات الدراسة.

منهج الدراسة :

يعبر المنهج عن مجموعة من الأسس والقواعد والخطوات المنهجية التي يستعين بها الباحث في تنظيم النشاط الذي يقوم به من أجل التقصي عن الحقائق العلمية أو الفحص الدقيق لها (عبد المؤمن ، 2008 ، ص14)، فترتبط قيمة أي بحث ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ، ونظرا لكون مناهج البحث النفسي تختلف باختلاف المواضيع ومن مجال علمي لآخر، فإن الأهداف المسطرة في هذه الدراسة ، والبيانات المراد الحصول عليها تجعل من المنهج الوصفي منهجا ملائما لطبيعة هذه الدراسة ، فهو يعتمد على وصف الظاهرة كما توجد في الواقع وصفا دقيقا ، و يعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً، عن طريق جمع البيانات والمعلومات المتوفرة،

حدود الدراسة:

تمت الدراسة ابتداء من يوم 16 أفريل 2024 إلى 23 أفريل 2024 في ثانوية العقيد عميروش بدائرة عين الكيحل .وثانوية تافنة ببلدية حاسي الغلة على مستوى ولاية عين تموشنت.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة الأساسية من 100 تلميذة تدرس بثانوية. على مستوى ولاية عين تموشنت.

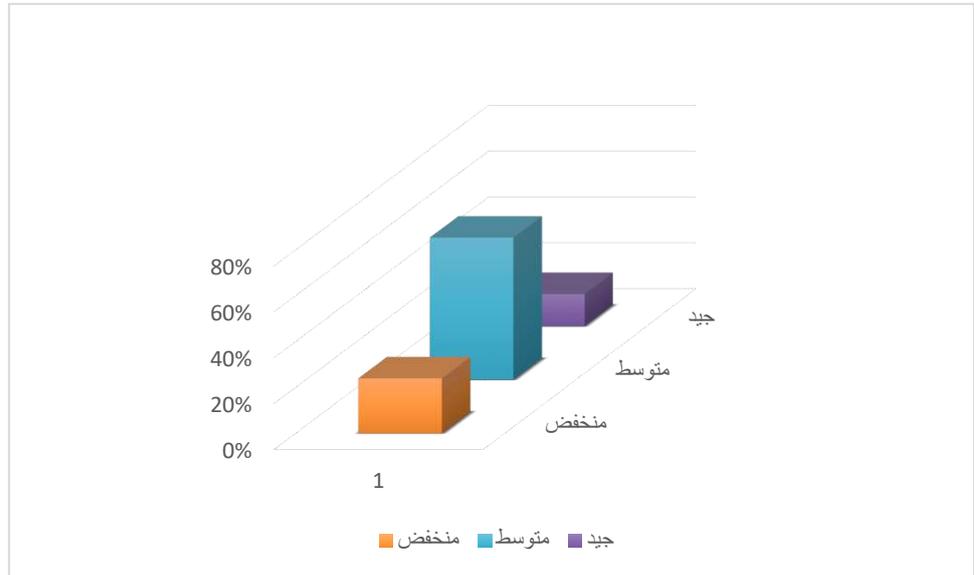
خصائص عينة الدراسة حسب المعدل الدراسي:

الجدول رقم 05 يوضح خصائص عينة الدراسة حسب المعدل الدراسي

مستوى المعدل	تكرار	النسبة المئوية
منخفض	24	24%
متوسط	62	62%
جيد	14	14%
المجموع	100	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن هنالك تباين في مستوى المعدل الدراسي حيث أن أكثر فئة شملت المعدل المتوسط ب 62 تلميذة، أما أقل فئة كانت للمعدلات الجيدة حيث بلغت نسبة 14%، بينما المعدلات المنخفضة فقد بلغت نسبة 24%، والشكل الموالي يوضح ذلك:

الشكل رقم (01): يوضح أعمدة بيانية للمعدلات الدراسية للتلميذات



خصائص عينة الدراسة حسب عدد التلميذات في الثانوية:

الجدول رقم 06 يوضح خصائص عينة الدراسة حسب عدد التلميذات في الثانوية

الثانوية	تكرار	النسبة المئوية
ثانوية العقيد عميروش	50 تلميذة	50%
ثانوية تافنة	50 تلميذة	50%
المجموع	100 تلميذة	100%

يتبين من خلال الجدول أن عدد التلميذات كان متساوي بين ثانوية العقيد عميروش و ثانوية تافنة وذلك بنسبة 50% لكل منهما، والشكل الموالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (02): يوضح دائرة نسبية لخصائص العينة حسب عدد تلميذات في الثانوية

أدوات جمع البيانات:

بعد التحقق من الخصائص السيكمترية لكل من مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس صورة الجسد تم استخدامهما لجمع بيانات الدراسة الأساسية بهدف التحقق من الفرضيات.

- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بغرض تحليل بيانات والتحقق من صحة الفرضيات المقترحة تم الاستعانة بالحاسب الآلي في معالجته عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSSStatistical 26v) **package for social sciences** و ذلك بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل بيرسون
- -المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ألفا كرونباخ
- معامل anova
- النسب المئوية

خلاصة:

إن الدراسات العلمية الميدانية في مختلف التخصصات تستوجب جانب تطبيقي يعتبر الأساس القاعدي لها ، وبهذا فإن الخطوات المنهجية التي يعتمد عليها هذا الجانب في تحديد المسار الميداني ، لها أهمية كبيرة في إثبات أو نفي صحة الفرضيات التي انطلقت منها الدراسة ، لهذا فإن الإجراءات المنهجية المتبعة في أي دراسة هي همزة وصل بين ما تم التطرق إليه في الجانب النظري ، و ما سيتم تحديده في نتائج الجانب الميداني، فتعتبر بذلك بوابة الدخول في حقل التجارب الميدانية .

الفصل الخامس

عرض و تحليل النتائج

عرض نتائج الدراسة :

1- عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العام على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى تلميذات المرحلة الثانوية، وللتحقق من ذلك تم حساب معامل بيرسون لدراسة العلاقة بين متغيرين كميين، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم 15: يوضح قيمة معامل بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسم

متغيرات	عدد العينة	قيمة معامل بيرسون	درجة الحرية	قيمة Sig	القرار
الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	100	-0.219	98	0.077	دال احصائيا
صورة الجسم					

من خلال الجدول رقم (15) يتضح أن قيمة معامل بيرسون قد بلغت (-0.21) و هي أقل من 0.05، و هي ذات دلالة إحصائية تشير إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى تلميذات المرحلة الثانوية، أي أنه كلما زاد الإدمان على مواقع التواصل قل تقدير صورة الجسد. و يعزو الباحثان ذلك إلى أن المراهقات يتأثرن بمواقع التواصل الاجتماعي و ما يعرض عليها من موضة و إعجابهن بشخصيات مؤثرة يجعل المراهقات يسعين للوصول إلى تلك الصورة من أجل لفت انتباه الآخر و تعزيز ذلك بمدح الآخرين لهن.

كما أن وجود الفروق الجسدية في الطول و الوزن و شكل الجسد يساهم في إدراك المراهقات لصورة جسدهن بطريقة ايجابية أو سلبية، فالمراهقة هي مرحلة تقلبات سواء من حيث إدراكهن أو تصورهن لمظهرهن الجسدي الذي يمس الجانب الشعوري لهن و التي تتجسد في خيالات و أحلام و تصورات اتجاه هذا الكيان الجسدي، و هذا ما أكدته دراسة هالة عبد اللطيف السيد 2016 حول العلاقة بين تأثير مشاهير وسائل التواصل الاجتماعي و تقدير صورة الجسد لدى المراهقات في مدينة الرياض و التي أجريت على عينة مكونة من 383 فتاة مراهقة (16-18 سنة) و استخدمت المنهج البحثي الارتباطي و قامت بتطبيق مقياس التعرف على شخصيات المشاهير و مقياس صورة الجسد و أظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي و تقدير صورة الجسد.

ثم إن وعي المراهق و تقبله لذاته الجسدية تعد عنصرا مهما في ثبات السلوك و استقرار الأمن النفسي ، ثم إن تكوين صورة مرغوبة و مقبولة تستغرق فترة طويلة قد تدوم طول مرحلة المراهقة و تمتد إلى مرحلة الرشد و مما يزيد من صعوبة تقبل الذات الجسدية للمراهقات هو الاهتمام الكبير بمواقع التواصل الاجتماعي من خلال المقارنة بين شخصيتين الواحدة رقمية في العالم الافتراضي و الأخرى واقعية و هذا ما يولد لدى المراهقات صراعا و سلوكا قهريا بسبب ما يتعرضون له من نماذج أشخاص كاذبة و مؤقتة تعرض في مواقع التواصل و ينتقل الأثر لواقعهم الفعلي فيعيشون حياة كئيبة بسبب عدم الرضى و عدم الوصول للاكتفاء بصورة جسد مرضية لهن و هو ما يعكس الخلل بين ما هي عليه صورة ذواتهن في الحقيقة و الصورة المثالية التي يطمحن لها و المرسومة في مخيلتهن.

2. عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على وجود مستوى عال من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية وللتحقق من ذلك تم حساب المتوسط الحساب لمجموع درجات التلميذات على المقياس والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم 16 نتائج الفرضية الثانية

المتغير	عدد العينة	أعلى درجة	أدنى درجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القرار
الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	100	153	30	105.66	28.13	105	عال

يتبين من خلال الجدول رقم (16) يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات على المقياس قد بلغت (105) تحت انحراف معياري قدر ب (28)، وبالمقارنة مع المتوسط الفرضي للمقياس الذي قدر ب (72) نرى بأن قيمة المتوسط الحسابي مرتفعة وبالتالي فإن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى التلميذات مرتفعة، ومنه فإن الفرضية قد تحققت، أي يوجد مستوى عال من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية.

و يغزى ذلك إلى الرغبة الملحة لدى المراهقات في مشاهدة التطورات على حسابهن الشخصي على مواقع التواصل الاجتماعي نظرا لوجود الأنترنت في أغلب الأماكن و البيوت و سهولة الوصول إليه.

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير المعدل الدراسي (منخفض، متوسط، جيد) لدى تلميذات المرحلة الثانوية، وللتحقق من ذلك تم حساب معامل التباين Anova لدراسة الفرق، والجدول التالي يكشف ذلك:

الجدول رقم 17 يكشف عن قيمة معامل التباين Anova

القرار	قيمة Sig	قيمة F	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	أدنى درجة	أعلى درجة	المعدل الدراسي	متغير الدراسة
دال إحصائياً	0.087	29.73	16.38	120.16	24	82	145	منخفض	الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
			23.45	109.37	62	51	153	متوسط	
			26.11	64.35	14	30	133	جيد	

يتضح من خلال الجدول أن قيمة F قد بلغت 29.73 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.087، ومنه فإنه يوجد فروق في مستوى الإدمان على التواصل الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية، وهذا ما يشير إليه المتوسط الحسابي لمستويات المعدل الدراسي والتي اختلفت بين المعدلات المنخفضة و التي قدر متوسط الحسابي لها ب 120 درجة والمعدلات ذات المستوى المتوسط ب 109 درجة أما ذات المستوى الجيد فقد بلغ 64 درجة.

و يعزو الباحثان ذلك إلى أن الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على الدماغ فيسبب الإجهاد الذهني و العقلي مما يؤدي إلى تدني التحصيل الدراسي.

كذلك الاستخدام المفرط للمواقع يؤدي إلى هدر و ضياع الوقت المخصص للمذاكرة و بالتالي تدني درجات الامتحان.

و هذا ما توصلت إليه دراسة دبيح يوسف 2014 حول مدى تعرض تلاميذ المرحلة الثانوية لمواقع التواصل الاجتماعي "الفايسبوك نموذجاً" و تأثيره على التحصيل الدراسي و العلمي و الإشباع التي يحققونها من استخدامها له، حيث خلصت الدراسة إلى وجود أثر على مستوى الإنجاز الدراسي نتيجة الاستخدام الكبير لمواقع التواصل الاجتماعي "فايسبوك" بنسبة 58,75 مقابل 41,25 % لصالح التلاميذ ذوي التحصيل الدراسي المتدني من عينة البحث و هو ما فسر وجود تأثير ذو دلالة إحصائية على التحصيل الدراسي.

خاتمة

ركزت الدراسة على إظهار العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي و صورة الجسد عند التلميذات في ثانوتي حاسي الغلة و عين الكيحل بولاية عين تموشنت. في الوقت الحالي يشعر المراهقات بالقلق بشأن صورة أجسادهن لأنهن يقارنونها بالمؤثرات على مواقع التواصل و السبب في ذلك هو الاستخدام المفرط للمواقع و التأثير السلبي بالشخصيات المؤثرة. و قد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين المواقع و صورة الجسد لدى المراهقات و هذا يعني أنه كلما كان هناك استعمال مفرط و إدمان على مواقع التواصل سيكون هناك تدني في تقدير صورة الجسد و عدم الرضا على أجسادهن.

كما توصلت الدراسة كذلك إلى انه يوجد مستوى عال من الإدمان عند التلميذات المراهقات و هذا أثر على تحصيلهن الدراسي و تراجع معدلاتهم بسبب الإنشغال الدائم بالمواقع و هدر الوقت في تصفحها و بالمقابل إهمال الواجبات المنزلية و الدراسة بصفة عامة.

التوصيات

✓ إقامة المحاضرات التوعوية للتلاميذ و التلميذات عن الأضرار النفسية و الاجتماعية للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

✓ إنشاء أنشطة و برامج علمية و رياضية تشجع اكتساب المهارات الاجتماعية الإيجابية و الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ.

✓ إجراء هذه الدراسة على عينة مختلفة لطالبات الجامعة.

الدعم الأسري للأبناء و عدم انتقادهم على مظهرهم و شكلهم الجسدي

الملاحق

الملحق 01

الملاحق

السن :

القسم :

المعدل الدراسي :

من فضلك جاوب على العبارات التالية بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة ونرجو منك الإجابة بكل صدق وشفافية على العبارات التي يتضمنها المقياس :

مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

الرقم	العبارات	غير موافق إطلاقاً	غير موافق	محايد	موافق	موافق جداً
01	أنا احرص على متابعة حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي باستمرار					
02	ابحث عن الاتصال بشبكة الانترنت في كل مكان لكي اتصل بحسابي على مواقع التواصل الاجتماعي					
03	أول شيء افعله عندما استيقظ من النوم هو مشاهدة حسابي في مواقع التواصل الاجتماعي					
04	أرى مواقع التواصل الاجتماعي بمثابة هروب من العام الحقيقي					
05	الحياة بدون مواقع التواصل الاجتماعي تصبح بلا معنى بالنسبة لي					

بعد الاتصال الافتراضي

06	أنا أفضل استخدام مواقع التواصل حتى اشعر أن هناك شخص ما حولي					
07	أنا أفضل الصداقات على مواقع التواصل الاجتماعي على الصداقات في الحياة الطبيعية					
08	اعبر عن نفسي أفضل للأشخاص الذين أتواصل معهم على مواقع التواصل الاجتماعي					
09	أنا أبدو كما أريد أن أكونا أثناء التواصل مع الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي					
10	أنا في الواقع أفضل التواصل مع الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي					
11	لا يمكنني التخلي عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بالرغم من استياء أسرتي					
12	ارغب بفضاء بعض الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي عندما أكون وحدي					
13	أفضل التواصل الافتراضي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي على التواصل الحقيقي					
14	الصفحات والأنشطة التي أتابعها في مواقع التواصل الاجتماعي ترتبط في أنشطتي اليومية					

بعد المشكلة الافتراضية

15	لا أقوم بحل واجباتي المدرسية لأنني اقضي الكثير من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي					
16	اشعر بالسوء إذا اضطررت لتقليل الوقت الذي اقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي					
17	اشعر بالنعاسة عندما لا أكون متصلا في حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي					
18	الشبكات الاجتماعية تثير اهتمامي					
19	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي بشكل متكرر لدرجة أنني أتلقى الانتقاد من أسرتي					

الملاحق

الرقم	العبارات	غير موافق إطلاقاً	غير موافق	محايد	موافق	موافق جداً
20	دائماً ما يأسرني العالم الغامض لمواقع التواصل الاجتماعي					
21	لا ألاحظ حتى إنني جائع أو عطش عندما أكون متصلًا على مواقع التواصل الاجتماعي					
22	ألاحظ أن إنتاجي قد تضائل بسبب مواقع التواصل الاجتماعي					
23	لدي مشاكل جسدية بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي					

بعد المعلومات الافتراضية

24	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي حتى عند السير على الطريق لكي أكون على علم فوري بالتطورات					
25	أحب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لأبقى على علم بما يحدث					
26	أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي لأبقى على اطلاع حول ما تشاركه المجموعات في مواقع التواصل الاجتماعي					
27	أقضي المزيد من الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي لرؤية بعض الإعلانات الخاصة (مثل أعياد الميلاد)					
28	أبقى دائماً متصلاً في مواقع التواصل الاجتماعي لأنها تجعلني على اطلاع بالأمور المتعلقة بدوراتي ودراستي أو المهام مثل (الواجبات المنزلية . الأنشطة)					
29	أنا دائماً نشطاً على شبكات التواصل الاجتماعي لاطلع على الفور على ما يتشاركه معي الأقارب والمعارف					

الملحق 02

الملاحق

السن :

القسم :

المعدل الدراسي :

من فضلك جواب على العبارات التالية بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة ونرجو منك الإجابة بكل صدق وشفافية على العبارات التي يتضمنها المقياس :

مقياس صورة الجسد

الرقم	العبارات	كثيرا	قليلا	لا
01	يلانمني وزني الحالي			
02	اشعر أن طولي مناسب			
03	انفي كبير			
04	فمي كبير			
05	حجم أذني غير مناسب مع وجهي			
06	حجم راسي غير مناسب مع حجم جسدي			
07	حجم صدري غير مناسب			
08	من الأفضل أن يكون شكل شفثاي مختلفا عما هو عليه			
09	انا غير راض عن شكل شعري			
10	أفضل أن يكون شكل بشرتي مختلفا عما هو عليه			
11	أتمنى لو كان شكل عيناي مختلفا			
12	أتمنى لو كان لون عيناي غير لونهما الحالي			
13	قدماي كبيرتان أكثر مما يجب			
14	يزعجني جسدي لأنه غير مثير			
15	يضايقتني النظر إلى نفسي في المرأة			
16	أنا غير إنسان نشط لان جسدي لا يساعدي على ذلك			
17	اعتبر جسدي جذاب وأنيق مما يشعرنى بالارتياح			
18	اشعر و كان روحي بلا جسد			
19	لدي بنية جسدية ضعيفة وهشة			
20	أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب جسدي			
21	أصبحت مقيد الحركة بسبب جسدي			
22	اعتقد أن شكلي جذاب للجنس الآخر			
23	أجد صعوبة في النظر إلى جسدي			
24	أتمنى لو كانت هيتتي وجسدي كالممثلين أو عارضي الأزياء أو الرياضيين			
25	أقارن جسدي كثيرا بالآخرين			
26	يسبب مظهر جسدي الإحراج أمام الناس			
27	أنفادى حضور المناسبات الاجتماعية كالأفراح أو المناسبات الأخرى بسبب بنيته الجسدية			
28	لا أبالي برأي الآخرين بخصوص جسدي			

الملاحق

الرقم	العبارات	كثيرا	قليلا	لا
29	معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني بسبب بنياهم الجسدية			
30	ينتقد بعض أفراد أسرتي شكل جسدي			
31	اخجل بسبب ملاحظات الآخرين عن جسدي			
32	أتجنب الاختلاط بالناس بطريقة طبيعية بسبب شكل جسدي			
33	لا استطيع التفاعل مع الناس بطريقة طبيعية بسبب شكل جسدي			
34	لا أحب ممارسة الرياضة مع الجنس الآخر بسبب مظهر جسدي			
35	أتضايق من إظهار بعض أجزاء جسدي أمام الآخرين			
36	تؤثر فيا تعليقات زملائي "السالبة " على جسدي			
37	احكم على الناس تبعا لأشكال أجسادهم			

ثبات الاستبيان

معامل الارتباط الفا كرونباخ (AlphaChronbach)

1- قيمة معامل الارتباط الفا كرونباخ لثانوية العقيد عميروش شعبية لغات :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,984	29

-مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

لقد أظهر حساب ثبات الاستبانة باستخدام طريقة

الفا كرومباخ القيمة 0.984 و ذلك بالنسبة لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و هي قيمة أعلى من الحد الأدنى 0.50 مما يشير إلى إمكانية ثبات النتائج التي يسفر عنها الاستبيان .

-مقياس صورة الجسد

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,752	37

لقد أظهر حساب ثبات الاستبانة باستخدام طريقة الفا كرومباخ القيمة 0.752 و ذلك بالنسبة لمقياس صورة الجسد و هي قيمة أعلى من الحد الأدنى 0.50 مما يشير إلى إمكانية ثبات النتائج التي يسفر عنها الاستبيان .

2- قيمة معامل الارتباط الفا كرونباخ لثانوية العقيد عميروش شعبة تسيير و اقتصاد

الجدول 05: جدول قيمة معامل الارتباط الفا كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,524	29

لقد أظهر حساب ثبات الاستبانة باستخدام طريقة الفا كرومباخ القيمة 0.524 و ذلك بالنسبة لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و هي قيمة أعلى من الحد الأدنى 0.50 مما يشير إلى إمكانية ثبات النتائج التي يسفر عنها الاستبيان .

-مقياس صورة الجسد

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,620	37

لقد أظهر حساب ثبات الاستبانة باستخدام طريقة الفا كرومباخ القيمة 0.620 و ذلك بالنسبة لمقياس صورة الجسد و هي قيمة أعلى من الحد الأدنى 0.50 مما يشير إلى إمكانية ثبات النتائج التي يسفر عنها الاستبيان .

3- قيمة معامل الارتباط الفا كرونباخ لثانوية تافنة حاسي الغلة شعبة تسيير و اقتصاد

-مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments

Statistiques de fiabilité

لقد أظهر حساب ثبات الاستبانة باستخدام طريقة

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,859	29

الفا كرومباخ القيمة 0.859 و ذلك بالنسبة لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و هي قيمة أعلى من الحد الأدنى 0.50 مما يشير إلى إمكانية ثبات النتائج التي يسفر عنها الاستبيان .

-مقياس صورة الجسد

Statistiques de fiabilité

لقد أظهر حساب ثبات الاستبانة باستخدام طريقة

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,749	37

الفا كرومباخ القيمة 0.749 و ذلك بالنسبة لمقياس صورة الجسد و هي قيمة أعلى من الحد الأدنى 0.50 هذا يشير إلى إمكانية ثبات النتائج التي يسفر عنها الاستبيان .

4- قيمة معامل الارتباط الفا كرونباخ لثانوية تافنة حاسي الغلة شعبة فلسفة

-مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

Statistiques de fiabilité

لقد أظهر حساب ثبات الاستبانة باستخدام طريقة

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,326	29

الفا كرومباخ القيمة 0.326 ذلك بالنسبة لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و هي قيمة أقل من الحد الأدنى 0.50 مما يشير إلى إمكانية عدم ثبات النتائج التي يسفر عنها الاستبيان .

-مقياس صورة الجسد

Statistiques de fiabilité

لقد أظهر حساب ثبات الاستبانة باستخدام طريقة

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0.224	37

الفا كرومباخ القيمة 0.224 و ذلك بالنسبة لمقياس صورة الجسد و هي قيمة أعلى من الحد الأدنى 0.50 مما يشير إلى إمكانية عدم ثبات النتائج التي يسفر عنها الاستبيان .

4- تحليل استبيان الدراسة

بعد فرز الاستبيانات و ترتيبها سنحاول تحليلها وفقا للمحاور المتناولة .

الجدول رقم 09: معامل ارتباط سيبرمان بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للأبعاد الأربع مع صورة الجسد لثانوية العقيد عميروش حاسي الغلة شعبة تسيير و اقتصاد

الأبعاد	الدرجة	
بعد اقبال_ الافتراضي	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,755* ,019 10
بعد الإتصال_ الافتراضي	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,150 ,701 10
بعد المشكلة_ الافتراضية	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	1 10
صورة_ الجسم	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,168 ,665 10

من خلال نتائج الجدول أعلاه، نلاحظ أن مستوى المعنوية المحسوب 0.00 هو أكبر من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية " لا توجد علاقة ارتباط بين مواقع التواصل الاجتماعي و صورة جسد المراهقات " لثنائية العقيد عميروش حاسي الغلة

الجدول رقم 10: معامل ارتباط سييرمان بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للأبعاد الأربع مع صورة الجسد لثنائية العقيد عميروش حاسي الغلة شعبة لغات

الأبعاد	الدرجة
Corrélation de Pearson اقبال_ افتراضي Sig. (bilatérale) N	1 17
Corrélation de Pearson الاتصال_ الافتراضي Sig. (bilatérale) N	,848 ,000 17
Corrélation de Pearson مشكلة_ الافتراضي ة Sig. (bilatérale) N	,863 ,000 17
Corrélation de Pearson معلومات_ الافتراضي ضية Sig. (bilatérale)	,661 ,004

	N	17
Corrélation de Pearson	صورة_الجسم	,236
Sig. (bilatérale)		,362
N		17

من خلال نتائج الجدول أعلاه، نلاحظ أن مستوى المعنوية المحسوب 0.00 هو أكبر من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية " لا توجد علاقة ارتباطين مواقع التواصل الاجتماعي و صورة جسد المراهقات " لثنائية العقيد عميروش حاسي الغلة شعبة لغات

الجدول رقم 11: معامل ارتباط سييرمان بين كل الأبعاد مع صورة الجسم لثنائية العقيد عميروش حاسي الغلة شعبة لغات

الأبعاد	الدرجة
Corrélation de Pearson	1
صورة_الجسم	
Sig. (bilatérale)	
N	17
Corrélation de Pearson	,407
كل الأبعاد	
Sig. (bilatérale)	,105
N	17

من خلال نتائج الجدول أعلاه، و الذي يمثل علاقة الارتباط بين الأبعاد كلها و صورة جسد المراهقات فنلاحظ أن مستوى المعنوية المحسوب 0.00 هو أكبر من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية " لا توجد علاقة ارتباط بين مواقع التواصل الاجتماعي و صورة جسد المراهقات "

الجدول رقم 12: معامل ارتباط سبيرمان بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للأبعاد الأربع مع صورة الجسد لثانوية تافنة بلدية حاسي الغلة شعبة فلسفة

الأبعاد	الدرجة
اقبال_ الافتراضي	1
Corrélation de Pearson	
Sig. (bilatérale)	
N	15
اتصال_ افتراضي	,094
Corrélation de Pearson	
Sig. (bilatérale)	,740
N	15
مشكلة_ افتراضية	,147
Corrélation de Pearson	
Sig. (bilatérale)	,601
N	15
المعلومة_ الافتراضية	,434
Corrélation de Pearson	
Sig. (bilatérale)	,106

	N	15
صورة_الجسد	Corrélation de Pearson	,029
	Sig. (bilatérale)	,917
	N	15

من خلال نتائج الجدول أعلاه، و الذي يمثل علاقة الارتباط بين الأبعاد كلها و صورة جسد المراهقات فنلاحظ أن مستوى المعنوية المحسوب 0.00 هو أكبر من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية " لا توجد علاقة ارتباط بين مواقع التواصل الاجتماعي و صورة جسد المراهقات " في ثانوية تافنة شعبة فلسفة

الجدول رقم 13 : معامل ارتباط سييرمان بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للأبعاد الأربع مع صورة الجسد لثانوية تافنة بلدية حاسي الغلة شعبة تسيير و اقتصاد

الأبعاد	الدرجة
الاقبال_الافتراضي	1
Corrélation de Pearson	
Sig. (bilatérale)	
N	18
الاتصال_الافتراضي	,692**
Corrélation de Pearson	
Sig. (bilatérale)	,001
N	18
المشكلة_الافتراضي	,019
Corrélation de Pearson	

	Sig. (bilatérale)	,939
	N	18
معلومات_ الافتراضية	Corrélation de Pearson	,174
	Sig. (bilatérale)	,489
	N	18
صورة الجسد	Corrélation de Pearson	,064
	Sig. (bilatérale)	,801
	N	18

من خلال نتائج الجدول أعلاه، و الذي يمثل علاقة الارتباط بين الأبعاد كلها و صورة جسد المراهقات فنلاحظ أن مستوى المعنوية المحسوب 0.00 هو أكبر من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية " لا توجد علاقة ارتباطين مواقع التواصل الاجتماعي و صورة جسد المراهقات " في ثانوية تافنة شعبة تسيير و اقتصاد

الجدول رقم 14 : معامل ارتباط سييرمان بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للأبعاد الأربع مع صورة الجسد لثانوية تافنة بلدية حاسي الغلة شعبة تسيير و اقتصاد

الأبعاد	الدرجة
صورة_ الجسد	1
Corrélation de Pearson	
Sig. (bilatérale)	
N	18

كل الأبعاد	Corrélation de Pearson	,008
	Sig. (bilatérale)	,975
	N	18

من خلال نتائج الجدول أعلاه، و الذي يمثل علاقة الارتباط بين الأبعاد كلها و صورة جسد المراهقات فنلاحظ أن مستوى المعنوية المحسوب 0.00 هو أكبر من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية " لا توجد علاقة ارتباط بين مواقع التواصل الاجتماعي و صورة جسد المراهقات " في ثانوية تافنة شعبة تسيير و اقتصاد

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المراجع : (باللغة العربية)

- ابتسام محمود سلطان (2009): التطور الخلفي للمراهقين . ط 1 . دار الصفاء . عمان .
- ابن منظور جمال الأنصاري (لسان العرب) : ج 2 . الدار المصرية للتأليف والترجمة مصر . د . ث .
- أبو بكر مرسي محمد مرسي (2002) : أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي . ط 1 . مكتبة النهضة المصرية . القاهرة .
- إسماعيل خليل إبراهيم (2008) : التربية الحديثة للمراهقين . ط 1 . دار النهج . دمشق .
- بتر كوزن (2010) : البحث عن الهوية " الهوية وتنشئتها في حيلة اريكسون و أعماله . تر : سامر جميل رضوان .
- بدرة معتصم ميموني (2003) : الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق . د ط . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .
- بدرة معتصم ميموني . مصطفى ميدوني (2004) : سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة . د ط . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .
- بوسنة عبد الوافي زهيد (2012) : علم النفس النمو ونظريات الشخصية . د ط . دار الهدى . الجزائر .
- توفيق الواعي (2006) : الإبداع في تربية الأولاد . د ط . دار الخلدونية . الجزائر .
- ثائر احمد غباري . خالد أبو شعيرة (2009) : سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة . ط 1 . مكتبة المجتمع العربي . عمان .
- جمال محمد . الهندي (2009) : الاستخدامات التربوية للانترنت واهم معوقاتهما . ط 1 . المكتبة العصرية للنشر والتوزيع . مصر .
- حسن احمد شحاته (2006) : التدخين والإدمان والعاقبة التنموية . ط 1 . دار المعرفة . القاهرة .
- حسن مصطفى عبد المعطي (2004) : الأسرة ومشكلة الأبناء . ط 1 . دار رحاب للنشر والتوزيع . القاهرة .

- خالد احمد العلمان (2006) : المراهقة بين الفقه الإسلامي والدراسات المعاصرة . ط 1 . دار المعرفة . بيروت .
- ديفيد الكايند. ايرينغ ب واينر (1996) : نمو الطفل . تر : ناظم الطحان . ج 2 . د ط . منشورات وزارة الثقافة . دمشق – بدر إبراهيم الشيباني (2000) : سيكولوجية النمو . تطور النمو من الإخصاب حتى المراهقة . ط 1 . دار الوراقين للنشر والتوزيع . الكويت .
- رعدة شريم (2009) سيكولوجية المراهقة . ط 1 . دار الميسرة . عمان .
- روبرت واطسن . هنري كلاي بيند جرين (2004) : سيكولوجية الطفل المراهق . تر : داليا محمد عزت مؤمن . ط 1 . مكتبة مدبولي . القاهرة .
- ستيفن هارد (2009) : مشكلات الطفولة وسيكولوجية المراهقة . تر : مجموعة من الخبراء . ط 1 . جوتير للخدمات الأكاديمية . القاهرة .
- سلمى محمد ملحم (2004) : علم النفس النمو دورة حياة الإنسان . ط 1 . دار الفكر للطباعة والنشر . عمان .
- سيد محمود الطواب (1995) : النمو الإنساني أسسه وتطبيقاته . ط 2 . دار المعرفة الجامعية .
- سيغموند فرويد . تر : جورج طرابيشي . 1983 . ط 3 . دار الطليعة . بيروت .
- شفيق فلاح علاونة (2004) : سيكولوجية التطور الإنساني من الطفولة إلى الرشد . ط 2 . دار الميسرة . عمان .
- شهاب الدين الحسيني (2000) : ميول المراهقين المخاطر والأسباب الوقاية والعلاج . ط 1 . دار الهدى . بيروت .
- صالح بن إبراهيم بن عبد اللطيف الصنيع (2000) : التدين والصحة النفسية . ط 1 . جامعة الإمام بن مسعود الإسلامية . الرياض .
- عباس محمود معوض (1999) : المدخل إلى علم النفس النمو (الطفولة . المراهقة . الشيخوخة) د ط . دار المعرفة الجامعية . القاهرة .
- عبد الرحمن بدوي (1977) : مناهج البحث العلمي . ط 3 . وكالة المطبوعات . الكويت .

- عصام عبد اللطيف العقاد (2001) : سيكولوجية العدوانية وترويضها . د ط . دار غريب للطباعة والنشر . القاهرة .
- علاء الدين كفاي (2006) : الارتقاء النفسي للمراهق . د ط . دار المعرفة الجامعية . القاهرة .
- علاء الدين كفاي (2009) : علم النفس الارتقائي سيكولوجية الطفولة والمراهقة . ط 1 . دار الفكر . عمان .
- فيصل محمد خير الزراد (2004) : مشكلات المراهقة والشباب في الوطن العربي . ط 2 . دار النشر النفائس . بيروت – سهير كامل احمد (2002) : مدخل إلى علم النفس . ط 2 . مركز الإسكندرية للكتاب . القاهرة .
- كامل محمد محمد عويضة (1996) : علم النفس النمو . ط 1 . دار الكتب العالمية . بيروت .
- كلير فهيم (د سنة) : المشاكل النفسية للمراهق . ط 2 . دار الثقافة . القاهرة .
- لويج كابلن (1998) : المراهقات وداعا أيتها الطفولة . تر : احمد رمو . د ط . منشورات وزارة الثقافة . دمشق .
- مايسة احمد النيال (2009) : دراسة حديثة في المراهقة . ج 2 . دار المعرفة الجامعية . القاهرة .
- مجدي محمد الدسوقي (2006) : اضطراب صورة الجسم . ط 1 . مكتبة انجلو المصرية . القاهرة ..
- مجدي محمد الدسوقي (2006) اضطراب في صورة الجسم . التشخيص العلاج . الوقاية . العلاج . سلسلة الاضطرابات النفسية . ط 1 . مكتبة أنجلو – مصرية – القاهرة – مصر .
- مجدي محمد الدسوقي (2008) دراسة في الصحة النفسية . ط 1 . مكتبة انجلو - مصرية – القاهرة – مصرية .
- محمد الحجار (2004) التشخيص الأمراض النفسية . ط 1 . دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع . عمان . الأردن .

- محمد عبد الرحيم عدس (2000) : علم النفس النمو قضايا ومشكلات . ط 1 . مكتبة زهراء الشرقية . القاهرة .
- محمد علي محمد النوالي (2010) مقياس صورة الجسم للمراهقين المعوقين بدنيا وجسديا . ط 1 . دار الصفاء للنشر والتوزيع الأردن .
- محمود بيومي خليل (2002) : انحرافات الشباب في عصر العولمة . دار قباء للطباعة والنشر . ط2 . القاهرة .
- مريم سليم (2002): علم النفس النمو . ط 1 . دار النهضة العربية . بيروت .
- ط 1 . دار الكتاب الجامعي . الإمارات العربية المتحدة .

المجلات

- ابتسام سعدون محمد . مثال عبد الله محمد الغزاوي (2013) قياس مستوى الشخصية النرجسية لدى طلبة كلية التربية . مجلة القادسية للعلوم الإنسانية . المجلد 16 . العدد 2 . العراق .
- إبراهيم بن سالم الصباحي . وآخر (2010) : إدمان الانترنت ودوافع استخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة . المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل . كلية العلوم الإنسانية والإدارية . المجلد الحادي عشر . العدد الأول .
- احمد إبراهيم قائد (2017) : استخدامات الطلبة اليمينين للفيس بوك والاشباكات المحققة . المجلة العربية للأبحاث في العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة زيدان عاشور الجلفة . الجزائر . العدد 26 . ص.ص 17/1 .
- احمد عبد الفتاح ولاء (2019) صورة الجسم وعلاقتها بالتوجيه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعة المتزوجات والغير المتزوجات . مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلة العربية للعلوم والنشر الأبحاث . العدد 13 . المجلد 3 .
- ارنوطبشرى . إسماعيل (2008) : جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بقلق الموت والاكئاب لدى المسنين . مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية . أكتوبر . 19 173-245 .

- الجبوري كاظم وحافظ (2007) صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة . مجلة القادسية للعلوم الإنسانية . العدد 10 . العراق .
- الجهني وآخرون (2017) : اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التوافق الشخصي والاجتماعي عند الشباب . دراسة علة عينة من طلاب جامعة البعث . مجلة جامعة البعث . المجلد 93 . العدد 66 . ص ص 105 / 136
- أمال جودة (2012) : النرجسية وعلاقتها لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى 2 . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية . المجلد 20 . العدد 2 . فلسطين .
- إيهاب البيلاوي وعبد العزيز عبد الباقي (2009) نمذجة العلاقة السببية بين المتغيرات المرتبطة باضطراب الأكل لدى المراهقات الكفيفات في معهد الدراسات العليا " . مجلد 5 . العدد 17 . جامعة عين الشمس . القاهرة . مصر .
- بخاري ماجد عبد الفتاح محمد (2018) أسباب سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (توتر نموذجاً) المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية . مركز رفاة للدراسات والأبحاث . الأردن . المجلد 04 . العدد 01 ص ص 47 / 57 .
- بشير معمريّة . إبراهيم ماحي (2004) : أبعاد السلوك العدواني وعلاقتها بأزمة الهوية لدى الشباب الجامعي . مجلة شبكة العلوم النفسية العربية . العدد 4 .
- بلعباس حنان (2009) : نوعية التقمصت عند المراهقات يتيمات الأب . أسس المنهج في علم النفس . مجلة مخبر الانتروبولوجيا التحليلية وعلم النفس المرضي . جامعة الجزائر
- حسن عبد الفتاح الغامدي (2001) : علاقة شكل هوية الأنا بنمو التفكير الأخلاقي لدى عينة من الذكور في مرحلة المراهقة والشباب . المجلة المصرية للدراسات . العدد 29 . القاهرة .
- حسن عبد الفتاح الغامدي (د سنة) : شكل هوية الأنا لدى عينة من الأحداث الجانحين . وغير الجانحين بالمنطقة الغربية من المملكة العربية السعودية . المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب . المجلد 5 . العدد 30 . أكاديمية نايف للعلوم الأمنية .
- شاهين إيمان ومنيب تهالي (2003) صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي . مجلة كلية التربية . جامعة عين الشمس . العدد 27 .

- فاتن مشاعل (2010) صورة الجسد لدى المرأة وعلاقتها بكل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي وتقدير الذات في محافظة اللاذقية . " رسالة ماجستير غي منشورة " دمشق سوريا .
- قرة عائشة وحامدي . كنزة (2019) : تأثير النشاط النسوي الافتراضي في النساء عبر مواقع التواصل الاجتماعي . دراسة تطبيقية . مجلة الدراسات الإعلامية . المركز الديمقراطي العربي .برلين .ألمانيا . العدد 08 . ص . ص 118 / 134 .
- كانون . جمال (2013) : دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية ثقافة العمل التطوعي (مجموعة ناس الخير نموذجا) . مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة الوادي . العدد 03 . ص . ص 147/161 .
- محمد بن سالم . محمد القريني (2011) : إدمان الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك العزيز . مجلة كلية التربية . جامعة المنصورة . العدد 85 . الجزء الثالث .
- منار بن سعيد مصطفى (2016) دراسات في العلوم والتربية قدرة صورة الجسم وبعض المتغيرات في التنبؤ بالاكتئاب لدى مريضات سرطان الثدي في الأردن . مجلة 43 . الملحق 5 .
- هبة بديع الدين ربيع (2003) : إدمان شبكات المعلومات والاتصالات الدولية في ضوء بعض المتغيرات . مجلة الدراسات الفقهية . العدد 4 المجلد 12 .

الرسائل الجامعية

- ثرية محمود سراج (2007) : سوء استخدام الانترنت وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة دكتوراه جامعة الزقازيق . مصر .
- دخيل علاء حسين عبد (2016) : شبكات التواصل الاجتماعي ودورها في رسم صورة جسم المرأة في وجهة نظر طلبة الجامعة الأردنية . رسالة ماجستير التربية في تكنولوجيا التعليم . كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .السودان .

- رضا إبراهيم محمد الأشرم . (2008) صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية . دراسة سيكومترية إكلينيكية . رسالة ماجستير في التربية تخصص صحة نفسية . كلية التربية . جامعة زقازيق . مصر .
- رولا الحمصي (2009) : إدمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي . دراسة ميدانية على عينة طلاب جامعة دمشق .
- سلطان عائض . مفرح العصيمي (2010) : إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض . رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية تخصص الرعاية و الصحة النفسية نايف العربية للعلوم الأمنية . كلية الدراسات العليا . قسم العلوم الإدارية .
- غالمي . عدلية (2009) : الإدمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى شباب الانترنت بمدينة بسكرة . رسالة ماجستير غ منشورة . دراسة ميدانية لبعض رواد المقاهي . جامعة الحاج لخضر باتنة .
- قاسمي . احمد وجداني . سليم (2019) : تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الأمن المجتمعي للدول – الخليجية . المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية والسياسية والاقتصادية . ط 1 . برلين . ألمانيا
- يعقوب يونس . خليل الاسطل (2011) : المشكلات النفس الاجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الانترنت . رسالة ماجستير . اكااديمية الدراسات العليا . مدرسة العلوم الإنسانية . قسم علم النفس . جامعة خان يونس . غزة .
- المراجع باللغة الأجنبية**

- Charlotte mareau .adelinevanekdreyfus.(2005). indispensable de la psychologie . studyrama .France .
- Georgios vleiras (2005) : identity and emotions . kinder studies . library Groningen .

- Jave krager(1996) :identity in adelesence . second edition . rout -
ledge .London .
- Jean guichard . Michel huteau(2007) :orientation et insertion -
professionnelle 75 concepts clés . dunord France . paris .
- Karth woodward(2002) : understadigentity . arnold . new york . -
- hecocise . corcini :W. edwardcraighead.charleneneroff (2004) -
encyclopedia of psychology and behavioural. Science .3 edition
.eneralcl group publishing limited the unites states of America .