



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
تخصص: علم النفس العيادي



مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس

صورة الجسد حسب معايير الجمال الرقمي وانعكاساتها على تقدير الذات لدى المراهقات
دراسة عيادية لحالتين بثنائية عجاج عبد القادر-عين تموشنت

من إعداد وتقديم الطالبة

تحت إشراف الأستاذ:

-بن عيسى رحال نوال

- يحلى رجاء

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

الصفة	الرتبة	إسم الأستاذ
رئيساً	أستاذ محاضر -أ-	أ.زاوي أمال
مشرفاً ومقرراً	أستاذ محاضر -أ-	أ.بن عيسى رحال نوال
مناقشاً	أستاذ محاضر -ب-	أ.سعدي زينب

السنة الجامعية: 2026/2025



الترخيص بإيداع مذكرة الماستر

أنا الأستاذ(ة) المشرف(ة): د. بن عيسى رحال نوال
على مذكرة التخرج في الماستر والموسومة ب:
الرجوع إلى
.....

من انجاز الطالب (بين):

1 يحلى رجاء

2

ميدان: العلوم الاجتماعية

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

أشهد أن الطالب (بين) قد قام (أ) برفع كل التحفظات المطلوبة من طرف لجنة المناقشة. وبإمكانه (ما)
إيداع النسخة الالكترونية المصححة على مستوى المستودع الرقمي لجامعة عين تموشنت.

امضاء رئيس اللجنة

الاسم واللقب

Zaoui Anoual

عين تموشنت في:

امضاء المشرف

الاسم واللقب

بن عيسى رحال نوال

Benissa



سني أحمد
رئيس قسم
العلوم الاجتماعية



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

التصريح الشرفي

الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز بحث علمي
(القرار رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها)

أنا الممضى أسفله،

الطالب (ة): يحلى رجاء
الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 118813429 الصادرة في تاريخ: 2020.10.28

دائرة: عين تموشنت ولاية: عين تموشنت
والمسجل بكلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

قسم: العلوم الاجتماعية

شعبة: علم النفس تخصص: علم النفس العملي
والمكلف بإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي، الموسومة بعنوان:

المسورة الجسم حسب معايير العمل البرقي
يلكى بغيره دراسة علمية
.....
.....
.....
.....

أصرح بشرفي أن ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقية المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز مذكرة الماستر المذكورة أعلاه.

عين تموشنت في: 07.07.2026
امضاء المعني

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر

الحمد لله العلي القدير الذي بنعمته نتم الصالحات، وبتوفيقه نذل الصعاب، نحمده سبحانه على فضله وإحسانه، ونشكره على من أحسن الختام وتيسير

هذا العمل المتواضع.

وتقدم باسمي آيات الشكر والعرفان، والتقدير والامتنان، إلى الأستاذة الشرفة الفاضلة التي غمرتني بنبيل علمها وسعة صدرها، وكانت لي وهماً

توجيهياً ناصحاً طوال فترة إنجاز هذا البحث، فلم تجد علي بوقفه نصراً وإرشاداً، وتصويباً منهجياً وصيناً؛ فجزاها الله عني خير الجزاء.

كما يمتد شكري الخاص والعميق إلى السادة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة الموقرة، الذين يزودون هذا العمل بمجمل مراد جمعهم وتقديرهم، ولما سيقدمونه من

ملاحظات قيمة تثري هذه الدراسة وتدفع بها نحو الأفضل.

كما لا أنسى شكر ثانوية عجاج عبد القادر على حسن الاستقبال وشكر لائتين على قبولهم إجراء هذه الدراسة

والله يفوتي أن أتوجه ببالح الشكر والعرفان إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة من قريب أو من بعيد لإتمام هذا الجهد، وإلى كل من فتح لي باباً أو

يسر لي معطى مبدئياً ساهم في إخراج هذا البحث إلى النور.

أسأل الله عز وجل أن يبارك في عمر الجميع، وأن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم ونافعاً للعلم والهدى.

الإهداء

لى من غمرتني بلهب والتربية، وغرست في الأمل وعلّمتني أن النجاح يبدأ بالصبر... (أمي الغالية)

لى سند العمر ومنبع العطاء، من لم يخل علي يوماً برعائه وعمه... (أبي العزيز)

لى رفيق الدرب وشريك الكفاح، من كان لي نعم السند والدافع، وتحمل معي مشاق العلم وصعاب الطريق خطوة بخطوة... (زوجي الغالي)

لى عائلتي الكريمة، التي كانت دائماً مصدر قوتي، وطماننتي، وملوذي الأمن في لحظات التعب...

لى كل من وعمني بكلمة طيبة، أو نصيحة صادقة، أو دعاء بظهر الغيب أنار لي السبيل...

لى أستاذتي الأفاضل الذين أناروا دمي بالعلم والمعرفة، وكانوا مشاعلاً تضيء عتمة الجهل...

لى صديقاتي الوفيات اللواتي شاركنني لحظات الجد والتعب، واسترحت ضحكاً تهن بفرحة الإنجاز...

وهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع، تقديراً ومحبة وامتناناً، لكل من كان جزءاً من رحلتي، ولكل من آمن بي يوماً

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة تأثير معايير الجمال الرقمي عبر مواقع التواصل الاجتماعي على تشكيل صورة الجسد، ورصد انعكاسات ذلك على مستوى تقدير الذات لدى حالات الدراسة. ولتحقيق هذا الهدف، تم الاعتماد على المنهج العيادي القائم على تقنية دراسة الحالة، كونه المنهج الأنسب لتفكيك المعاش النفسي والدينامية الداخلية للأفراد. وتكونت عينة الدراسة من حالتين من المراهقات تم اختيارهما بطريقة قصدية، حيث طبقت عليهما مجموعة من الأدوات العيادية المتمثلة في المقابلة العيادية نصف الموجهة، الملاحظة العيادية، بالإضافة إلى تطبيق مقياس صورة الجسد ومقياس تقدير الذات. وقد أسفرت النتائج الميدانية للدراسة عن وجود تأثير سلبي حاد لمعايير الجمال الرقمي والمقارنات الافتراضية على الإدراك المعرفي لصورة الجسد لدى المراهقتين، مما أدى إلى تشكل صورة جسدية مشوهة ومضطربة اتسمت بالاغتراب والرفض، وهو ما انعكس ديناميكياً وبشكل مباشر في حدوث تدنٍ حاد وغير مسبوق في مستوى تقدير الذات لديهن. كما أظهرت النتائج لجوء الحالات إلى تفعيل آليات دفاعية وسلوكيات تعويضية عصابية لمحاولة خفض قلق الدونية الناتج عن عدم الاتساق بين الذات الواقعية والذات المثالية الزائفة التي تفرضها الشاشات.

الكلمات المفتاحية : معايير الجمال الرقمي؛ مواقع التواصل الاجتماعي؛ صورة الجسد؛ تقدير الذات؛

المراهقة

Résumé de l'étude :

La présente étude vise à révéler la nature de l'impact des normes de beauté numérique à travers les réseaux sociaux sur la formation de l'image du corps, et à observer ses répercussions sur le niveau de l'estime de soi chez un échantillon d'adolescentes. Pour atteindre cet objectif, on a appuyé sur l'approche clinique basée sur la méthode de l'étude de cas, étant la démarche la plus appropriée pour analyser le vécu psychologique et la dynamique interne des individus.

L'échantillon de l'étude s'est composé de deux cas d'adolescentes choisies de manière intentionnelle, auxquelles ont été appliqués un ensemble d'outils cliniques, à savoir : l'entretien clinique semi-directif, l'observation clinique, en plus de l'application de l'échelle de l'image du corps et de l'échelle de l'estime de soi.

Les résultats de terrain ont montré qu'il existe un impact négatif aigu des normes de beauté numérique et des comparaisons virtuelles sur la perception cognitive de l'image du corps chez les deux adolescentes, entraînant la formation d'une image corporelle déformée et perturbée caractérisée par l'aliénation et le rejet, ce qui s'est répercuté dynamiquement et directement par une baisse sévère et sans précédent de leur niveau d'estime de soi. Les résultats ont également révélé le recours des cas à l'activation de mécanismes de défense et de comportements compensatoires névrotiques pour tenter de réduire l'anxiété d'infériorité résultant de l'incongruence entre le soi réel et le soi idéal fictif imposé par les écrans.

Mots-clés : Normes de beauté numérique ; Réseaux sociaux ; Image du corps ; Estime de soi ; Adolescence.

الفهرس المحتويات	الصفحة
الشكر	ا
الإهداء	ب
ملخص باللغة العربية	ج
ملخص باللغة الفرنسية	د
فهرس المحتويات	هـ
قائمة الجداول	و
ملخص الدراسة باللغة العربية	ي
ملخص الدراسة باللغة الاجنبية	ز
مقدمة	2
الفصل الأول: مدخل عام لدراسة	
الإشكالية	5
فرضيات الدراسة	5
اهداف الدراسة	5
أهمية الدراسة	6
حدود الدراسة	6
الدراسات السابقة	6
التعقيب	7
الفصل الثاني: صوت الجسد	
تمهيد	9
مفهوم صورة الجسد	9
أهمية صورة الجسد	10

11	مكونات صورة الجسد
12	العوامل المؤثرة في صورة الجسد
13	صورة الجسد واضطرباتها
14	النظريات المفسرة صورة الجسد
17	صورة الجسد في المراهقة
18	الخلاصة
	الفصل الثالث: تقدير الذات
28	تمهيد
28	تعريف الذات
28	تعريف تقدير الذات
30	الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
30	مراحل تطور الذات
31	مستويات تقدير الذات
32	نظريات تقدير الذات
36	أهمية تقدير الذات
37	مقاييس تقدير الذات
38	العوامل المؤثرة في تقدير الذات
39	المراهقة وتقدير الذات
39	الخلاصة
	الفصل الرابع: معايير المجال الرقمي
46	تمهيد
46	تعريف المجال الرقمي
46	الفرق بين المجال التقليدي والمجال الرقمي
46	الخصائص البنيوية للمجال الرقمي
47	المصادر والوسائط المنتجة للمجال الرقمي
48	النظريات المفسرة للمجال الرقمي

52	خلاصة الفصل
	الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة
55	منهج الدراسة
55	أدوات الدراسة
56	المحور الأول: العادات الرقمية والارتباط بالمنصات البصرية
56	المحور الثاني: تمثلات الجمال الرقمي والاكاء الاصطناعي
57	المحور الثالث: صورة الجسد والية المقارنة الاجتماعية
57	المحور الرابع: تقدير الذات والاعتماد على التقييم الخارجي
57	المحور الخامس: السلوكيات التعديلية والاثار العيادية
58	المحور السادس: الانعكاسات النفسية
58	حدود الدراسة الميدانية وعينة البحث
	الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة
68	عرض الحالة الأولى
68	البيانات الأولية
69	ملخص المقابلات
69	عرض وتحليل المقابلات
70	تطبيق مقياس تقدير الذات للحالة الأولى
72	عرض نتائج مقياس تقدير الذات (رونبرغ) للحالة الأولى
72	تفسير نتائج المقياس
73	تطبيق مقياس صورة الجسد
75	تحليل و مناقشة نتائج مقياس صورة الجسد
76	الخلاصة التكمالية لنتائج المقاييس العيادية المطبقة على الحالة
77	معايير الجمال الرقمي حسب الحالة
77	عرض الحالة الثانية
79	ملخص المقابلات
81	عرض وتحليل المقابلات
82	تطبيق مقياس تقدير الذات للحالة الثانية

82	عرض نتائج مقياس تقدير الذات (رونبرغ) للحالة الثانية
83	تفسير نتائج المقياس
83	تطبيق مقياس صورة الجسد
85	تحليل و مناقشة نتائج مقياس صورة الجسد
86	القراءة العيادية التكاملية للمقياسين
	مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
87	1- مناقشة نتائج الفرضية العامة الأولى
90	مناقشة نتائج الفرضية العامة الثانية
92	مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى
94	مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية
96	2- مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة
98	الخاتمة
116	قائمة المصادر و المراجع
120	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

58	مواصفات عينة الدراسة	1
68	جدول المقابلات مع الحالة الأولى	2
76	الخلاصة التكاملية لنتائج المقاييس العيادية المطبقة على الحالة الأولى	3
79	جدول المقابلات مع الحالة الثانية	4
82	نتائج تطبيق مقياس تقدير الذات لدى الحالة الثانية	5
85	نتائج مقياس صورة الجسد	6
86	نتائج تطبيق كل من مقياس صورة الجسد و تقدير الذات	7
87	القياس النفسي للحالتين	8

مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المحطات النمائية وأكثرها حرجاً في حياة الفرد، حيث تتقل الذات الإنسانية من فضاء الطفولة القائم على التبعية والانتكال إلى فضاء الراشد القائم على الاستقلالية وبناء الهوية. وتتميز هذه الفترة بدينامية نفسية وجسمية متسارعة، يعاد فيها تشكيل البناء النفسي لأننا من خلال مواجهة التغيرات البيولوجية والفيزيولوجية المفاجئة التي تطرأ على الجسد. من منظور علم النفس العيادي، لا يمر هذا التحول الجسدي بشكل هادئ، بل يضع المراهق أمام حتمية سيكولوجية تفرض عليه التخلي عن صورته الطفولية القديمة والعمل على استدماج وقبول مظهره الجديد، وهو ما يُعرف في الدراسات العيادية ببناء صورة الجسد أو الصورة الذهنية للذات الجسمية. إن نجاح المراهق في تحقيق هذا الاستدماج يعد الحجر الأساس للوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي؛ إلا أن هذه العملية السوية باتت تواجه في العصر الزاهن تحديات ومثيرات خارجية بالغة التعقيد، فرضتها الطفرة التكنولوجية الهائلة وظهور العوالم الافتراضية الموازية التي أصبحت تستقطب المراهقين وتستحوذ على فضائهم اليومي والوجداني بشكل غير مسبوق، مما يجعلنا كباحثين عياديين مطالبين بالبحث في عمق هذه التفاعلات المعاصرة وأثرها على الاستقرار النفسي للمراهق.

وفي هذا السياق الرقمي الجديد، برزت مواقع التواصل الاجتماعي كفضاءات تفاعلية مفتوحة لا تقتصر على التواصل الفكري فحسب، بل تحولت إلى منصات بصرية مكثفة ترتكز بالدرجة الأولى على عرض الصورة والمظهر الخارجي كمعيار وحيد للقيمة والقبول الاجتماعي. لقد أدى هذا التركيز البصري إلى صياغة ما يُعرف اليوم بـ "معايير الجمال الرقمي"، وهي معايير مصطنعة، وهمية، وغالباً ما تكون نتاجاً للفلاتر الرقمية والتقنيات التكنولوجية التي تعرض أجساداً وملامح تتسم بالكمالية والمثالية غير الواقعية. وتعتبر فئة المراهقات، بحكم خصائصهن النفسية والوجدانية وميلهن الفطري نحو البحث عن الاستحسان والجاذبية، الأكثر عرضة للتأثر بهذه النماذج الافتراضية السائدة. وحين تفرط المراهقة في استخدام وتصفح هذه المنصات، فإنها تسقط لا شعورياً في آلية "المقارنة الاجتماعية التصاعديّة"، حيث تبدأ بمقارنة جسدها الطبيعي الواقعي بتلك الصور الرقمية الكاملة والمعدلة، وهو ما يؤدي بالضرورة إلى إحداث شرخ في ديناميتها النفسية، وتوليد فجوة سحيقة بين "الذات الواقعية" التي تعيش بها و"الذات المثالية الزائفة" التي تطمح للوصول إليها خلف الشاشات الرقمية. إن هذا التباين الحاد بين الواقع والافتراض يقود المراهقة مباشرة نحو منطقة "التشوه الإدراكي والمعرفي" في استقبالها لجسدها؛ حيث تبدأ في رؤية مظهرها الخارجي بطريقة سلبية، ويتشكل لديها شعور مزمن بعدم

الرضا، والرفض الفطري لمعالم جسدها الطبيعي، وهو ما نطلق عليه في عيادة المراهقة "اضطراب صورة الجسد". إن صورة الجسد ليست مجرد تقييم سطحي للمظهر، بل هي بناء نفسي انفعالي عميق يرتبط بكيفية تمثل الفرد لذاته وشعوره بالراحة داخل غلافه الجسدي. وحين تضطرب هذه الصورة وتصبح مصدراً للقلق والتوتر، ينعكس ذلك بشكل مباشر وهدام على "تقدير الذات" لدى المراهقة. فتقدير الذات يعبر عن المكون التقويمي الكلي الذي يمنحه الفرد لنفسه، وحين تشعر الفتاة بأن جسدها -الذي هو وعاء ذاتها- لا يطابق المعايير المجتمعية والرقمية المطلوبة، فإنها تصدر حكماً قاصياً بالدونية على قيمتها الشخصية، مما يؤدي إلى انهيار الثقة بالنفس، والوقوع في الاغتراب النفسي، والانسحاب الاجتماعي، أو حتى تفعيل سلوكيات تعويضية قهرية وعصابية، كالهوس بالمساحيق، أو الاندفاع نحو التعديلات التجميلية المبكرة، أو اللجوء إلى استخدام مواد مجهولة بدافع تعديل الوزن والملامح، في محاولة دفاعية يائسة لخفض قلق الدونية واكتساب الاستحسان والنرجسية المفقودة من الآخرين.

انطلاقاً من هذه الروابط السيكلوجية والديناميكية، وفي ظل ندرة الدراسات المحلية التي تربط بين الضغط الرقمي والمعاناة العيادية الداخلية للمراهقات في المجتمع الجزائري، تتبلور الأهمية البالغة لهذه الدراسة الحالية. إن الفهم العيادي الحقيقي لهذه الظاهرة لا يمكن أن يتحقق بالاعتماد على التكميم العددي أو الإحصاءات السطحية فقط، بل يتطلب الغوص في عمق التجربة الذاتية والمعاش النفسي للفرد؛ وهو ما يبرر اعتمادنا في هذا البحث على "المنهج العيادي" القائم على أسلوب "دراسة الحالة" باستخدام أدوات المقابلة العيادية المتعمقة والملاحظة والمقاييس النفسية الموجهة لعينة من المراهقات. حيث يتيح لنا هذا المنهج تفكيك الصراعات اللاشعورية والآليات الدفاعية التي توظفها كل حالة على حدة، وفهم كيف يتشكل التشوه المعرفي لصورة الجسد تحت تأثير معايير الجمال الرقمي، وكيف يترجم هذا التشوه ميدانياً إلى تدنٍ حاد في تقدير الذات وهدم للتوافق النفسي. ومن خلال هذا الطرح المنهجي المتكامل، تسعى دراستنا الحالية إلى تقديم قراءة عيادية علمية، مضبوطة، ورصينة، تساهم في إمطة اللثام عن خبايا المعاناة النفسية الصامتة للمراهقات خلف الشاشات، وفتح آفاق جديدة للتكفل والوقاية النفسية في هذا المجال.

الفصل الأول: مدخل عام للواسة

(1) الإشكالية:

أوضحت مواقع التواصل الاجتماعي اليوم فضاءً رقمياً مفتوحاً يستقطب مختلف فئات المجتمع، غير أن الفئة الأكثر حضوراً وتفاعلاً داخل هذا الفضاء هي فئة المراهقين، حيث أشارت دراسة (Lenhart & Madden) إلى تزايد ملحوظ في استخدام المراهقين لهذه المواقع، إذ يمتلك أكثر من نصفهم حسابات شخصية ويقضون وقتاً يومياً في تصفحها (عبد الصادق، 2014، 34). ويبرز ضمن هذه الفئة حضور المراهقات بشكل لافت، نظراً لطبيعة المحتويات المتداولة المرتبطة بالجمال والموضة والعناية بالمظهر، وهو ما يجعل هذه الفئة أكثر عرضة للتأثر بمعايير الجمال السائدة رقمياً. (سعداوي وبن خدة، 2024، 4-5)

لقد أصبح الاهتمام بصورة الجسد في العصر الرقمي مسألة محورية، حيث تحول المظهر الخارجي إلى معيار تقييمي يحكم من خلاله الفرد على ذاته، في ضوء ما تبثه المنصات من صور مثالية تخضع للفلاتر وتقنيات التعديل الرقمي، مما يخلق نمذجة جمالية سالبة وغير واقعية. هذا التعرض المكثف يعزز المقارنات الاجتماعية بين ما هو معروض رقمياً وما هو واقعي، الأمر الذي قد يولد مشاعر الحزن وعدم الرضا عن الجسد، ويؤثر في مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي (الجبوري، حافظ، 2007، 50)

وتُعد صورة الجسد بناءً نفسياً يتضمن أبعاداً إدراكية وانفعالية واجتماعية، فهي الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن شكل وحجم وتركيب جسده، مصحوبة بمشاعر الرضا أو عدم الرضا تجاهه (الدسوقي، 2006). وتتطور هذه الصورة خلال مرحلة المراهقة، التي تُعد فترة حساسة لتشكل الهوية الجسدية والنفسية، خاصة لدى الفتيات نتيجة التغيرات الجسمية وزيادة الوعي الذاتي والانشغال بالمظهر (الجرير، 2020، 36)

كما أن الجمال، رغم كونه مفهوماً نسبياً يختلف باختلاف الثقافات والعصور (غانم، 2021، 73)، أصبح في العصر الرقمي يخضع لمعايير جديدة قائمة على الكمالية والمثالية المصطنعة، ما أدى إلى إعادة تشكيل مفهوم الجسد الأنثوي في ضوء معايير موحدة تنتشر عبر المنصات الرقمية (قربوص ونقاز، 2024، 1-5). وهذا الامتداد التاريخي لنمذجة الجسد الأنثوي وإخضاعه لأحكام ثقافية واجتماعية (زهية، 2005، 29) يجد اليوم شكلاً أكثر حدة من خلال الصور الرقمية المعدلة التي تركز صورة نمطية للجمال الأنثوي.

وتتفق الدراسات الحديثة مع هذا الطرح؛ فقد أظهرت دراسة السيد، هالة عبد اللطيف وآخرون (2023) وجود علاقة سلبية بين التأثير بمشاهير مواقع التواصل وصورة الجسد وتقدير الذات لدى المراهقات. كما بينت دراسة بوشلاغم، آمنة محمد (2025) أن الاستخدام المكثف لتطبيقات الفيديو القصير يرتبط بانخفاض تقدير الذات لدى الإناث. وأكدت دراسة البناء، حازم أنور محمد (2025) أن المقارنة الاجتماعية الرقمية تؤدي إلى تراجع الرضا عن الجسد.

وعلى الصعيد الأجنبي، توصلت دراسة Czubaj (2025) إلى أن التعرض المتكرر للصور المعدلة رقمياً يرتبط بانخفاض الرضا الجسدي وتقدير الذات، كما أشارت دراسة Yunani (2024) إلى أن متابعة محتوى الجمال على TikTok ترتبط بعدم الرضا عن الجسد لدى المراهقات. وخلصت مراجعة Demaria (2024) إلى أن التكنولوجيا الرقمية أعادت تشكيل مفهوم الجسد المثالي، مما يزيد من مخاطر اضطراب صورة الجسد وانخفاض تقدير الذات لدى الفتيات.

ورغم تعدد الدراسات التي تناولت صورة الجسد أو تقدير الذات أو تأثير وسائل التواصل الاجتماعي كلٌّ على حدة، إلا أن الحاجة ما تزال قائمة لدراسة العلاقة بين صورة الجسد وفق معايير الجمال الرقمي الحديثة وتأثيرها المباشر على تقدير الذات لدى المراهقات في سياق ثقافي عربي، خاصة في ظل التحولات الرقمية المتسارعة.

من هنا، تبرز الإشكالية التالية:

هل تؤثر معايير الجمال الرقمي المتداولة عبر مواقع التواصل الاجتماعي في تشكيل صورة الجسد؟

هل تؤثر معايير الجمال الرقمي المتداولة عبر مواقع التواصل الاجتماعي على تقدير الذات لدى المراهقة؟

ويتفرع عن الإشكالية العامة التساؤلات التالية

- ما طبيعة صورة الجسد لدى المراهقة؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى المراهقة؟
- ما هي معايير الجمال الرقمي عند المراهقات

(2) فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة للدراسة:

- تعرض المراهقة المكثف لمعايير الجمال الرقمي يسهم في تشكيل صورة جسد سلبية، مما يعكسه في انخفاض مستوى تقدير الذات.
- تعرض المراهقة المستمر لمعايير الجمال الرقمي يؤدي إلى تدني مستوى تقدير الذات لديها

الفرضيات الفرعية للدراسة:

- الفرضية الفرعية الأولى : "تتميز صورة الجسد لدى المراهقات بالسلبية وعدم الرضا، نتيجة المقارنة الاجتماعية بمعايير الجمال الرقمية."
- الفرضية الفرعية الثانية : "يتسم مستوى تقدير الذات لدى المراهقات اللواتي يتبعن معايير الجمال الرقمية بانخفاض".
- الفرضية الفرعية الثالثة: "تتمثل معايير الجمال الرقمي السائدة لدى المراهقات في المقاييس الجسدية والجمالية المعدلة والمثالية التي تعرضها المؤثرات عبر مواقع التواصل الاجتماعي."

(3) أهداف الدراسة:

الأهداف العامة:

- دراسة تأثير معايير الجمال الرقمي المتداولة على مواقع التواصل الاجتماعي في صورة الجسد لدى المراهقات.
- معرفة انعكاس صورة الجسد المتأثرة بالمعايير الرقمية على مستوى تقدير الذات لدى المراهقات.
- تسليط الضوء على العلاقة بين التعرض للمحتوى الرقمي وتطور المشاعر والسلوكيات المرتبطة بصورة الجسد.
- المساهمة في توفير بيانات تساعد على تصميم برامج توعية وتدخل نفسي لتعزيز تقدير الذات لدى المراهقات.

الأهداف الذاتية:

- تحديد مدى وعي المراهقات بمعايير الجمال الرقمي.
- التعرف على طبيعة صورة الجسد (إدراكية - انفعالية - اجتماعية) لدى كل حالة.

- رصد المشاعر المرتبطة بعدم الرضا عن الجسد والتوتر الناتج عن المقارنات الرقمية.
- معرفة مستوى تقدير الذات لدى المراهقات وكيف يتأثر بالمحتوى الرقمي.
- تحليل سلوكيات المراهقات المرتبطة بصورة الجسد مثل تعديل الصور أو الانشغال بالمظهر.

(4) أهمية الدراسة:

- تساهم في فهم أثر الجمال الرقمي على الصحة النفسية للمراهقات.
- تساعد الباحثين والمربين على تحديد العوامل المؤثرة في رضا المراهقات عن أجسادهن.
- تقدم دليلاً عملياً لتطوير برامج تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى المراهقات.
- توضح تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على السلوك والمقارنة الاجتماعية.
- تسلط الضوء على الفجوة بين الجمال الواقعي والجمال المثالي الرقمي لدى المراهقات.

(5) التعاريف الإجرائية:

- **صورة الجسد:** هي الصورة الذهنية التي تكونها المراهقة عن شكل وحجم وتركيب جسدها، مصحوبة بمشاعر الرضا أو عدم الرضا تجاهه، وتشمل البعد الإدراكي والانفعالي والاجتماعي و هي الدرجة التي تتحصل عليها المفحوصة على مقياس صورة الجسم من اعداد الباحثة سامية محمد صابر عبد النبي
- **معايير الجمال الرقمي:** هي الصفات والمقاييس الجمالية المثالية التي تُروج عبر الصور والفلاتر والتطبيقات الرقمية على منصات التواصل الاجتماعي.
- **تقدير الذات:** هو تقييم الفرد لذاته من حيث الثقة بالنفس والرضا الشخصي والقدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية و هي الدرجة التي تتحصل عليها المفحوصة على مقياس روزنبرغ لتقدير الذات
- **المراهقة:** الفترة العمرية بين 12 و 17 سنة التي تتميز بالتغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية الحرجة والتي تتأثر فيها صورة الجسد بشكل كبير.

(6) دوافع إختيار الموضوع:

- زيادة انتشار وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها الكبير على المراهقات.
- التغير السريع في معايير الجمال مقارنة بالعصور السابقة وتأثيره على الثقة بالنفس.
- ضعف الدراسات العميقة في السياق العربي حول أثر الجمال الرقمي على صورة الجسد وتقدير الذات.

- الحاجة لتقديم بيانات عملية تساعد على تصميم تدخلات نفسية وتعليمية للحد من آثار المقارنات الرقمية.
- الاهتمام بتعزيز الصحة النفسية والوعي الذاتي لدى الفتيات في مرحلة حساسة من حياتهن.

7) الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

1- السيد، هالة عبد اللطيف؛ القحطاني، منى بنت سعد؛ والشمري، نورة بنت فهد (2023)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تأثير مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى المراهقات في المرحلة الثانوية. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، مع تطبيق مقياس صورة الجسد ومقياس تقدير الذات. وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التأثير بالمحتوى الجمالي الرقمي وتقدير الذات، حيث أدى ارتفاع التعرض لمعايير الجمال الرقمية إلى انخفاض الرضا عن صورة الجسد.

2- بوشلاغم، آمنة محمد (2025):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استخدام تطبيق تيك توك وبناء صورة الجسد وتقدير الذات لدى المراهقين. اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي باستخدام استبيان لقياس كثافة الاستخدام، ومقياس صورة الجسد، ومقياس تقدير الذات. وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي بين الاستخدام المكثف للتطبيق ومعايير الجمال الرقمية وانخفاض تقدير الذات، خاصة لدى الإناث.

3- البنا، حازم أنور محمد (2025)

هدفت الدراسة إلى تحليل تأثير التعرض لمحتوى وسائل التواصل الاجتماعي على تكوين صورة الجسم لدى المراهقين. استخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبق مقياس تقدير صورة الجسم ومقياس المقارنة الاجتماعية. وأظهرت النتائج أن المراهقات أكثر تأثراً بالمحتوى المعدل رقمياً، وأن ارتفاع المقارنة الاجتماعية يرتبط بانخفاض الرضا عن الجسد وتراجع تقدير الذات.

4- مدبوب، فاطمة الزهراء (2024)

هدفت الدراسة إلى بحث صورة الجسد لدى المراهقات المدمنات على مواقع التواصل الاجتماعي. استخدمت الباحثة المنهج العيادي (دراسة حالة) إضافة إلى مقاييس نفسية معيارية. وأظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط لمنصات التواصل يعزز تبني معايير جمالية غير واقعية، مما يؤدي إلى اضطراب صورة الجسد وضعف الثقة بالنفس.

5- عبد الرحمن، سارة أحمد (2022)

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين تعديل الصور الشخصية عبر التطبيقات الرقمية والكمالية وتقدير الذات لدى المراهقات. اعتمدت الباحثة المنهج الارتباطي باستخدام مقياس الكمالية ومقياس صورة الجسد. وأظهرت النتائج أن الإفراط في استخدام أدوات التجميل الرقمي يرتبط بارتفاع الكمالية العصابية وانخفاض تقدير الذات.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

Czubaj, Natalia (2025) :

هدفت الدراسة إلى استكشاف تأثير محتوى الجسم المثالي على وسائل التواصل الاجتماعي في إدراك صورة الجسد لدى المراهقين. استخدمت الباحثة استبياناً إلكترونياً تضمن مقياس تقدير الذات ومقياس رضا الجسم. وأظهرت النتائج وجود ارتباط بين التعرض المتكرر للصور المعدلة رقمياً وانخفاض الرضا الجسدي وتقدير الذات.

Alessi Longa, Francesco Ernesto ; Bianchi, Marco ; Rossi, Giulia (2025) :

هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمقارنة الاجتماعية وتقدير الذات لدى الشباب. استخدمت الدراسة منهجاً كمياً بمقاييس معيارية. وأشارت النتائج إلى أن الاستخدام المطول يرتبط بزيادة المقارنة الاجتماعية السلبية وانخفاض صورة الجسد.

Yunani, Maria (202) :

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التعرض المكثف لمحتوى TikTok على صورة الجسد وتقدير الذات لدى المراهقات. استخدمت الباحثة مقياس Body Image Scale ومقياس Rosenberg لتقدير الذات. وأظهرت النتائج أن التعرض المكثف لمحتوى الجمال يرتبط بعدم الرضا الجسدي وانخفاض تقدير الذات.

Demaria, Alessandra (2024) :

هدفت الدراسة إلى مراجعة تأثير التكنولوجيا الرقمية على صورة الجسد في مرحلة المراهقة. اعتمدت الباحثة منهج المراجعة المنهجية. وخلصت النتائج إلى أن معايير الجمال الرقمية تعيد تشكيل مفهوم الجسد المثالي، مما يزيد من خطر انخفاض تقدير الذات لدى الفتيات.

Sirmawati, Jihan ; Putri, Ananda ; Rahman, Ilham (2025) :

هدفت الدراسة إلى فهم العلاقة بين التعرض لمحتوى الصور المثالية ومشاعر عدم الأمان الجسدي لدى المراهقين. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي مع استبيانات معيارية. وأظهرت النتائج أن التعرض المستمر لمعايير الجمال الرقمية يرتبط بارتفاع القلق المرتبط بالمظهر وانخفاض تقدير الذات.

(8) التعقيب:

يتضح وجود اهتمام متزايد بموضوع صورة الجسد في ظل التحولات الرقمية، خاصة لدى فئة المراهقات باعتبارها فئة حساسة نمائياً ونفسياً. فقد ركزت أغلب الدراسات، مثل دراسة السيد، هالة عبد اللطيف وآخرون (2023) ودراسة بوشلاغم، آمنة محمد (2025)، على الكشف عن العلاقة بين التعرض لمحتوى الجمال عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى تقدير الذات، وأجمعت نتائجها على وجود علاقة سلبية بين تبني معايير الجمال الرقمية وانخفاض الرضا عن الجسد.

كما دعمت دراسة البنا، حازم أنور محمد (2025) هذا الطرح من خلال إبراز دور المقارنة الاجتماعية الرقمية في تشكيل صورة جسدية سلبية، وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه الدراسات الأجنبية، مثل دراسة Czubaj (2025) ودراسة Yunani (2024)، التي أكدت أن التعرض المتكرر للصور المعدلة والفلتر الرقمية يسهم في تدعيم المثالية الجسدية غير الواقعية، مما ينعكس في تراجع تقدير الذات.

وتبرز دراسة مدبوب، فاطمة الزهراء (2024) أهمية المنهج العيادي في فهم البعد النفسي العميق لاضطراب صورة الجسد، حيث أظهرت أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل لا يؤثر فقط في الإدراك الجسدي، بل يمتد إلى البعد الانفعالي والاجتماعي للذات. كما أكدت مراجعة Demaria (2024) أن التكنولوجيا الرقمية أعادت تشكيل مفهوم الجسد المثالي، وأصبحت تفرض نماذج موحدة للجمال، وهو ما يضاعف الضغط النفسي على الفتيات في مرحلة المراهقة.

ومن خلال المقارنة بين الدراسات العربية والأجنبية، نلاحظ تشابهاً في النتائج العامة، إذ تشير جميعها إلى وجود تأثير واضح لمعايير الجمال الرقمي على صورة الجسد وتقدير الذات، غير أن معظم الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وركزت على قياس العلاقة الإحصائية دون التعمق في التحليل العيادي للحالة الفردية.

وعليه، تتجلى الفجوة البحثية في الحاجة إلى دراسة معمقة (دراسة حالة) تسلط الضوء على الأبعاد الإدراكية والانفعالية والاجتماعية لصورة الجسد في سياق الجمال الرقمي، وفهم كيفية انعكاس ذلك على تقدير الذات لدى المراهقات داخل بيئة ثقافية عربية محددة. وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيقه.

الفصل الثاني: صورة الجسد

الفصل الثاني: صورة الجسد

تمهيد:

شهدت العقود الأخيرة تغيرات كبيرة في مفهوم الجمال، خاصة مع انتشار وسائل التواصل الرقمي التي باتت تفرض معايير جمالية محددة على المراهقات. فصورة الجسد لم تعد مجرد تصور ذاتي أو إدراك واقعي، بل أصبحت مرتبطة بشكل مباشر بما يُعرض على الشاشات، سواء من صور معدلة أو محتوى إعلاني أو تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي.

تشير الدراسات إلى أن المراهقات أكثر الفئات العمرية حساسية تجاه هذه المعايير الرقمية، حيث يقارنن أنفسهن بشكل مستمر مع الصور المثالية المنشورة، مما قد يؤدي إلى اضطرابات في صورة الجسد، مثل عدم الرضا عن المظهر، الرغبة في تغيير الجسم، أو حتى انخفاض تقدير الذات.

وبذلك، أصبح من الضروري دراسة تأثير هذه المعايير الرقمية على الصحة النفسية للمراهقات، لا سيما تقدير الذات الذي يمثل عنصراً أساسياً في تكوين الهوية النفسية والاجتماعية في مرحلة المراهقة. تهدف هذه الدراسة إلى فهم العلاقة بين صورة الجسد حسب معايير الجمال الرقمي وتأثيرها على تقدير الذات، مع التركيز على العوامل النفسية والاجتماعية التي قد تزيد من هشاشة المراهقات تجاه هذه المعايير.

1- مفهوم صورة الجسد:

يعرفها القاضي " 2009 " بأن صورة الجسد صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسده سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائها المختلفة وقدرته في توظيف هذه الأعضاء وبإثبات كفاءته، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر ذلك من مشاعر واتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية. (بن سعيد، 2016، ص87.88)

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

- تصور الشخص واتجاهاته السلبية والإيجابية لمظهره سواء الداخلي أو الخارجي.

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