



جامعة النجاح الوطنية  
كلية الدراسات العليا

إدمان أدوات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات  
الجامعيات في الضفة الغربية: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد

إعداد

هبة جمال محمد عمر

إشراف

د. ابراهيم سليمان مصري

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بكلية  
الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين.

2023م

إدمان أدوات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات  
الجامعيات في الضفة الغربية: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد

إعداد

هبة جمال محمد عمر

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 2023/08/02م، وأجيزت.

_____	د. إبراهيم سليمان مصري
التوقيع	المشرف الرئيسي
_____	د. كفاح مناصرة
التوقيع	الممتحن الخارجي
_____	د. أحمد حنني
التوقيع	الممتحن الداخلي

## الاهداء

إلى من رحل عن عالمنا.. وما زال دويّ نصائحه يوجهني... إلى من لم يبخل بالمال... في سبيل دفع قاطرة

البحث العلمي إلى الأمام.. أبي الغالي

إلى أمي الحنونة لا أجد كلمات يمكن أن تمنحها حقها، فهي منبع الحب وفرحة العمر، ومثال التقاني

والعطاء، حفظها الله.

إلى زوجي الغالي... سندي وعضدي ومشاطري أفراحي وأحزاني

إلى إخوتي.... مثال العطاء والكبرياء والتضحية

إلى أولادي فلذات الأكباد....

الكتابة لا تكفي لكم والعمر قصير لأكتب حبي لكم... أنتم السند وأنتم لي الحياة...

إلى أساتذتي الكرام.... الذين كانوا جسرا لنا في دروب العلم... لكم مني جزيل الشكر والمحبة.

وأخص بالذكر الدكتور ابراهيم المصري

إلى صديقاتي جميعا ولمن وقف معي وكان له دور من قريب أو من بعيد في إتمام هذه الدراسة، لكم مني

جزيل الشكر والمحبة، وأسأل المولى سبحانه أن يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا والآخرة.

إلى الذين سطوروا بدمائهم أروع وأنصح صفحات المجد والفداء والتضحية والعطاء... شهداء فلسطين

## الشكر والتقدير

قال تعالى ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۗ﴾ [سورة إبراهيم: 7].

أحمد الله تعالى حمداً كثيراً مباركاً ملء السماوات والأرض على ما أكرمني به من إتمام هذه الدراسة التي أرجو أن تنال رضاها.

واعترافاً بالفضل وحسن الجميل، أبرق أسمى آيات الشكر والتقدير إلى من لا تستطيع العبارات أن تفي لهما بالشكر.

وتظل عاجزة أمامهما لأنهما أكبر منها إلى الدكتور الفاضل ابراهيم المصري حفظه الله ورعاه لتفضله الكريم بالإشراف على هذه الدراسة... والذي كان له الفضل بعد الله عز وجل في إنارة طريق البحث لي من خلال متابعتي وإرشادي حتى إتمام هذه الدراسة، فجزاه الله عني كل خير.

## الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

### إدمان أدوات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: هبة جمال محمد عمر

التوقيع:

2023/08/02

التاريخ:

## قائمة المحتويات

ج	الاهداء .....
د	الشكر والتقدير .....
هـ	الإقرار .....
و	قائمة المحتويات .....
ط	قائمة الجداول .....
ك	قائمة الملاحق .....
ل	الملخص .....
1	الفصل الأول: المقدمة والإطار النظري .....
1	المقدمة: .....
4	مشكلة الدراسة .....
6	أسئلة الدراسة: .....
7	أهداف الدراسة: .....
7	أهمية الدراسة: .....
8	مصطلحات الدراسة: .....
9	حدود الدراسة: .....
10	الاطار النظري: .....
10	المحور الأول: مواقع التواصل الاجتماعي: .....
10	مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي .....
10	مفهوم ادمان مواقع التواصل الاجتماعي .....
11	أسباب ادمان مواقع التواصل الاجتماعي .....
12	تأثيرات ادمان مواقع التواصل الاجتماعي .....
12	علاقة إدمان التواصل الاجتماعي وتقدير الذات .....
13	النظريات المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي .....
15	المحور الثاني: تقدير الذات .....
15	تعريف وطبيعة تقدير الذات .....
15	مصادر تقدير الذات .....
16	صفات ذوي تقدير الذات العالي والمنخفض .....
16	مظاهر تقدير الذات .....
17	أهمية تقدير الذات .....

17	علاقة تقدير الذات بالصحة النفسية.
18	النظريات المفسرة لتقدير الذات
20	المحور الثالث: صورة الجسد
20	مفهوم صورة الجسد
20	الأنماط الرئيسية لصورة الجسد
21	العوامل المؤثرة في صورة الجسد
21	اضطراب صورة الجسد
22	أعراض اضطراب صورة الجسد بحسب DSM-5
22	النظريات المفسرة لصورة جسم أو اضطراب صورة الجسد
26	علاقة صورة الجسد بتقدير الذات
26	علاقة صورة الجسد بمواقع التواصل الاجتماعي
27	المحور الرابع: الدراسات السابقة
36	التعقيب على الدراسات السابقة
38	الفصل الثاني: الطريقة والاجراءات
38	منهجية الدراسة:
38	مجتمع الدراسة:
39	عينة الدراسة:
42	أداة الدراسة:
43	صدق الأداة:
47	ثبات الاداة:
48	إجراءات الدراسة:
48	متغيرات الدراسة:
49	المعالجات الاحصائية:
51	الفصل الثالث: نتائج الدراسة
52	أولاً: نتائج السؤال الفرعي الأول
53	ثانياً: نتائج السؤال الفرعي الثاني
55	ثالثاً: نتائج السؤال الفرعي الثالث
57	رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
57	خامساً: نتائج السؤال الخامس
58	سادساً: نتائج السؤال السادس
66	الفصل الرابع: مناقشة النتائج
66	أولاً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الأول

67.....	ثانياً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الثاني
67.....	ثالثاً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الثالث
68.....	رابعاً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الرابع
69.....	خامساً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الخامس
69.....	سادساً: مناقشة نتائج السؤال السادس
71.....	التوصيات:
72.....	قائمة المصادر والمراجع
79.....	الملاحق
B.....	Abstract

## قائمة الجداول

- جدول (1): وصف عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة ..... 40
- جدول (2): توزيع مجالات الدراسة وعدد الفقرات ..... 42
- جدول (3): معامل الارتباط لمجال إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ..... 44
- جدول (4): معامل الارتباط لمجال تقدير الذات ..... 45
- جدول (5): معامل الارتباط لمجال الاهتمام بصورة الجسد ..... 46
- جدول (6): معاملات الثبات (كرونباخ - ألفا) ..... 47
- جدول (7): مستوى الاستجابة لعبارات اداة الدراسة (الاستبيان) ..... 47
- جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الدراسة الكلية ..... 51
- جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية ..... 54
- جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مستوى مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية ..... 85
- جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال رضا ومستوى الاهتمام بصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية ..... 86
- جدول (12): العلاقة بين الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية (ن = 381) ..... 87
- الجدول (13): اختبار الانحدار الخطي المتعدد ( Multiple Linear Regression) بين متغير (الرضا عن ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و الاهتمام بصورة الجسد)، وبين (تقدير الذات) .... 87
- جدول (14): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA) حسب متغير الجامعة ... 88
- جدول (15): اختبار ( LSD) للفروق المتعددة حسب متغير الجامعة ..... 88
- جدول (16): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA) حسب متغير مكان السكن ..... 89
- جدول (17): نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للمقارنة بين وسطين حسابيين لعينتين مستقلتين ( Independent Sample t-test) تبعاً لمتغير التخصص ..... 89
- جدول (18): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA) حسب السنة الدراسية ... 90
- جدول (19): اختبار ( LSD) للفروق المتعددة حسب متغير السنة الدراسية ..... 90

جدول (20): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA ) حسب المستوى الاقتصادي  
91.....

جدول (21): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA ) حسب المعدل التراكمي ..91

جدول (22): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA ) حسب نوع موقع التواصل  
الاجتماعي ..... 92

جدول (23): اختبار ( LSD ) للفروق المتعددة حسب متغير نوع مواقع التواصل الاجتماعي في مجال تقدير  
الذات ..... 92

## قائمة الملاحق

- 79..... ملحق رقم (أ): الاستبانة
- 84..... ملحق رقم (ب): أسماء المحكمين
- 85..... ملحق (ج): الجداول

إدمان أدوات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية:  
الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد

إعداد

هبة جمال محمد عمر

إشراف

د. ابراهيم سليمان مصري

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد، كما سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقات بين هذه المتغيرات، بالإضافة إلى فحص تأثير المتغيرات الديمغرافية المستقلة (الجامعة، ومكان السكن، والتخصص، والسنة الدراسية، والحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والمعدل التراكمي) في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات والاهتمام بصورة الجسد لدى الطالبات في الجامعات الفلسطينية

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام أدوات لفحص ادمان مواقع التواصل الاجتماعي، وتقدير الذات، والاهتمام بصورة الجسد، تكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات الجامعيات في جامعات شمال الضفة الغربية، وتم اختيار العينة بطريقة العينة المتيسرة حيث بلغت (381) طالبة جامعية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات حيث كانت قيمة الدلالة الإحصائية (0.00)، وأنه توجد علاقة بين الاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات (0.004) وهذه القيم أقل من القيمة المفترضة ( $\alpha=0.05$ ) وبالتالي يمكن القول أن ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والاهتمام بصورة الجسد تؤثر على تقدير الذات، كما أشارت النتائج إلى أن مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي كان متوسطاً؛ بحيث أعرب المستجيبون أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد أثر سلباً على المشاركة في مختلف المناسبات الاجتماعية وادى إلى إهمال مطالب أسرهم وغيرها من الأمور.

كما تبين وجود تأثير بين الرضا عن ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والتقدير الذات، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في اختلاف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجامعة. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في اختلاف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير (التخصص، ومكان السكن، السنة الدراسية، المستوى الاقتصادي، المعدل التراكمي، نوع مواقع التواصل الاجتماعي). وفي ضوء ما توصلت اليه الدراسة فقد خرجت بعدد من التوصيات منها تنظيم ورشات عمل ودورات تدريبية حول حسن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على اختلاف انواعها لكي يتم استثمار الفوائد الثقافية والعلمية والاجتماعية، واجراء دراسات حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات والاهتمام بصورة الجسد لدى الطلاب الذكور في الجامعات الفلسطينية.

**الكلمات المفتاحية:** مواقع التواصل الاجتماعي، صورة الجسد، تقدير الذات.

## الفصل الأول

### المقدمة والإطار النظري

#### المقدمة:

أصبح استخدام مواقع التواصل الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من حياة الأفراد وذلك على إثر انتشار الهواتف الذكية وتحسين الاتصال بالإنترنت على الرغم من أن غالبية استخدام الناس لمواقع التواصل الاجتماعي لا يمثل مشكلة، إلا أن هناك نسبة من المستخدمين الذين أصبحوا مدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي وينخرطون في الاستخدام المفرط أو القهري. يعد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي إدمانًا سلوكيًا يتميز بقلق مفرط بشأن مواقع التواصل الاجتماعي، مدفوعًا برغبة لا يمكن السيطرة عليها لتسجيل الدخول إلى مواقع التواصل أو حتى استخدامها (Kolhar, Kazi, & Alameen, 2021).

يؤدي إدمان مواقع التواصل الاجتماعي إلى مشاكل شخصية متعددة وتجاهل المسؤوليات الرئيسية الأخرى في الحياة اليومية خاصة لدى الطلاب. فقد يؤدي الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي إلى انخفاض الأداء الأكاديمي لدى الطلاب، كما ان لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي تأثير سلبي على العلاقات الشخصية. يتسبب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي أيضًا في الاكتئاب لدى الطلاب الذين غالبًا ما يدمنون مواقع التواصل الاجتماعي عند مقارنتهم بالأشخاص الذين لا يفعلون ذلك (محمد، 2019).

تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية للطلاب؛ الذي يشير إلى رفاههم العاطفي والنفسي والاجتماعي. يقضي طلاب الجامعات الكثير من وقتهم على مواقع التواصل الاجتماعي أثناء النهار والليل، ويمكن القول بأن هذه التقنيات تلعب دورًا مهمًا في حياتهم اليومية. ومع ذلك، على الرغم من مساهماتهم الهائلة في اكتساب المعرفة، هناك حاجة لتحديد ما إذا كانت هذه التقنيات تُستخدم لاكتساب المعرفة أو

لأغراض أخرى قد تؤدي إلى الآثار الضارة لسوء استخدام التكنولوجيا (Palla & Sheikh, 2021)

تخلق مواقع التواصل الاجتماعي بيئة يقارن فيها الناس أنفسهم مع بعضهم البعض، مما قد يكون ضارًا بالصحة العقلية. لا يتسبب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في عدم الرضا عن الحياة فحسب، بل يؤدي أيضًا إلى زيادة الاكتئاب والقلق. هذا يزيد من الوعي الذاتي وقد يؤدي إلى اضطراب القلق الاجتماعي، لذلك فقد أصبح إدمان مواقع التواصل الاجتماعي مشكلة خطيرة لدى الإنسان. كما يؤدي هذا إلى تدني احترام وتقدير الذات واضطرابات الأكل من خلال المقارنة بالآخرين (András, & Papp, 2022).

ان مفهوم تقدير الذات كان ولا يزال موضوعًا ذو أهمية بارزة في علم النفس إلى تقييم الشخص لقيمته، ولقد جادل علماء النفس بأن تقدير الذات أمر مهم جدًا لأنه يشير إلى مدى قبول المرء وتقديره ثقافيًا. وفقًا لذلك، يتم تحفيز الناس للبحث عن تقدير الذات والحفاظ عليه باستخدام استراتيجيات متنوعة. وفي حقيقة الامر، يتمتع معظم الناس بتقدير ذاتي مرتفع نسبيًا على الرغم من أن المستويات تختلف وتعتمد على تجارب القبول الشخصي؛ هذا ويؤثر مستوى تقدير الذات على الرفاهية وبعض الأمراض النفسية (Harris & Orth, 2020).

ان تقدير الذات هو إحساس الفرد بالقيمة الشخصية الإجمالية وتقدير الذات يصف مستوى ثقة الفرد في قدراته وصفاته الخاصة. والجدير بالذكر انه يمكن أن يؤثر مستوى تقدير الذات على احترام الفرد لذاته بشكل صحي على دوافعه وعافيته العقلية ونوعية حياته بشكل عام. ومع ذلك، فإن امتلاك تقدير ذاتي مرتفع جدًا أو منخفض جدًا يمكن أن يكون مشكلة. علاوة على ذلك، يمكن أن يساعد فهم المستوى الفريد لتقدير الفرد الذاتي بشكل أفضل على تحقيق التوازن المناسب للأفراد تمامًا (Budiarto & Helmi, 2021).

ان تقدير الذات لدى طلاب الجامعة هو عبارة عن الثقة في قيمتهم وقدراتهم، فبالنسبة للعديد من طلاب الجامعات، ترتبط قيمتهم الذاتية بدرجاتهم وتحصيلهم الأكاديمي. قد يدرس طلاب المرحلة الجامعية الذين يعتمدون تقديرهم لذاتهم على الأداء الأكاديمي بجد ولمدة أطول، لكنهم غالبًا ما يعانون من مزيد من التوتر.

وقد يصف بعض الطلاب تقديرهم لذاتهم بأنه مرتبط بإنجازاتهم أو قبولهم من قبل الآخرين؛ فان تدني احترام وتقدير الذات قد يشعر الفرد بالقلق أو الخجل أو الانتقاد (شاهين، 2018).

يؤثر احترام وتقدير الذات على عملية صنع القرار لدى الفرد، وعلاقاته، وصحته العاطفية، وعلى رفاهيته بشكل عام. يميل الأشخاص الذين يعانون من تدني تقدير الذات إلى الشعور بقدر أقل من الثقة بقدراتهم وقد يشكون في عملية اتخاذ القرار لديهم. قد لا يشعرون بالحافز لتجربة أشياء جديدة لأنهم لا يعتقدون أنهم يستطيعون تحقيق أهدافهم. وقد يعاني الأشخاص الذين يعانون من تدني احترام الذات من مشاكل في العلاقات والتعبير عن احتياجاتهم (Cherry, 2022).

مع انتشار الهواتف الذكية والشبكة العنكبونية التي تجاوزت متوسط سرعات الاتصال العالمية، أصبح إدمان مواقع التواصل الاجتماعي هو أكثر أنواع إدمان الإنترنت شيوعًا. لا تكمن المشكلة في نقاط ضعف المستخدمين فحسب، بل تكمن أيضًا في الدور الذي يلعبه مطورو البرامج في استغلال هذه الثغرات ودافع الربح لديهم. غالبًا ما يتم تصميم ميزات الواجهة لتحقيق هذه الغاية، على سبيل المثال، باستخدام الألوان والأشكال المصممة لإغراء المستخدم. (Kolhar, Kazi, & Alameen, 2021).

توفر مواقع التواصل الاجتماعي العناصر التي تساهم في تراجع وضعف تقدير الذات، فهي تنشئ بيئة حاضنة للسلوكيات والأفكار المضطربة. فعلى سبيل المثال، يشكل تدفق الأجساد المثالية في وسائل الإعلام ومنصات ومواقع التواصل الاجتماعي عبئًا ثقيلًا على العقل الباطن، مما يجعل الناس يقبلون أن "ما هو جميل هو جيد"، مع ارتباط الجاذبية الجسدية بالنجاح في كثير من الأحيان. وهذا يتضح في الطالبات اللواتي شعرن بالحاجة إلى تعزيز قيودهن الغذائية حيث تعرضن لصور نساء ذوات أجسام رشيقة، فالنحافة والخصر الدقيق هي المعيار الذي يلفت الأنظار، وتعمّمها آلات الدعاية والإعلام. لذلك جاءت هذه الدراسة للبحث في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية (András, & Papp, 2022).

## مشكلة الدراسة

ان مواقع التواصل لاجتماعي المختلفة من فيسبوك، انستجرام، سناب شات، تويتر وغيرها أصبحت جزء لا يتجزأ من حياة هذه الشريحة المجتمعية من طلاب الجامعات، بل أصبحن يقبلن على استخدام تلك المواقع لدرجة كبيرة جدا قد تصل في بعض الأحيان حد الإدمان. ولقد ساعد في ذلك الانتشار الواسع لأجهزة المحمول النقالة وشبكة الانترنت المتاحة في مختلف المناطق بما فيها الجامعات وكان من تداعيات التعامل الدائم للطالبات مع هذه المواقع التي تمثل الاعلام الجديد والعولمة والعصر الرقمي أن تؤثر على تقدير الذات عندهم. ان استخدام مواقع ومنصات التواصل الاجتماعي بشكل كبير يقوض احترام الذات، ويجعله منخفضا، خاصة حينما يمضي الفرد وقتا طويلا عبرها، فهو يختبر الكثير من التعليقات السلبية والساخرة، التمر الرقمي، الغيرة ومقارنة بالآخرين، وكل ذلك يسبب تدني مستوى احترام وتقدير الذات في حياة الفرد والتي يمكن ربطها بصورة غير مباشرة مع النظرية البيولوجية التي تعتبر ان صورة الجسد هي تمثيل للهوية المشتق من تجارب الجسد الخارجية والداخلية والتي قد تؤثر على الصورة الخارجية للفرد وعلى تقديره لذاته.

ان المرحلة الجامعية هي المرحلة التي تكتشف خلالها الطالبة هويتها وتتعرف على شخصيتها وطبيعة شبكة الانترنت تساعدها على ذلك؛ فوجود وقت فراغ كبير لديهن وبقائهن فترات طويلة في الجامعة بسبب تباعد مواعيد محاضراتهم أتاح لهن فرصة أكبر للجلوس امام شبكة الانترنت ومنصات التواصل الاجتماعي باختلاف أنواعها. ان انخفاض تقدير الذات والعزلة الاجتماعية هما أكثر خاصيتين ارتباطا بإدمان مواقع التواصل الاجتماعية عبر شبكة الانترنت. أصبح عالم التواصل الاجتماعي عالم مبهر بالنسبة للشباب خاصة طلاب الجامعات بحيث أصبحن يعشن حياتهن على مرأى ومسمع جمهور ينتظرن على شبكة الإنترنت. ولقد أصبحت فكرة نشر صور سيلفي والحصول على أكبر كمية ممكنة من تسجيلات الإعجاب على الصور، والمنشورات، والتعليقات في العالم الافتراضي، يعزز شعورهن بالإنجاز وقبولهن في المجتمع المحلي. وفي هذا الصدد، فان السعي المستمر من قبل الطالبات للحصول على موافقة المجتمع يحفز الأفكار السلبية حول صورة الجسد، فالمقارنات المستمرة مع صور الاخريات على الانترنت نمت شعور عدم الرضا عن المظهر

لدى الفتيات مما قد يؤدي الى الوقوع في مخاطر دوامة شكل الجسد المثالي أثناء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

وبالإضافة الى ذلك، وعلى حد علم الباحثة، لا توجد دراسات كافية تناولت إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد. ومن خلال عمل الباحثة، فقد شعرت بأن الطالبات الجامعيات لديهن الكثير من الإشكاليات حول تقبل وتقدير الذات نتيجة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي كما لاحظت وجود حالة من التقبل في مشكلة التواصل الاجتماعي.

كما شعرت الباحثة ان استخدام الطالبات لمنصات ومواقع التواصل الاجتماعي له التأثير الأكبر على مقارنات متعلقة بالمظهر العام والحالة المزاجية، ورضاء الطالبة عن جسدها، وقد يعزى هذا الى ان مواقع التواصل الاجتماعي على اختلاف أنواعها من فيسبوك وانستغرام وتويتر يركز بشكل كبير على الصورة لا النص. ان صور السيلفي تفسح المجال أمام الدخول في مقارنات شاملة؛ بحيث إن الطبيعة الجمالية تغطي في مواقع التواصل الاجتماعي خاصة في إنستغرام، حيث أن الصور هي الوسيلة الأساسية لكيفية التواصل مع هذا النظام الأساسي، ما يدفع مستخدمي التطبيق على الفور لمقارنة أنفسهم بالأشخاص الذين تم تصويرهم في الصور.

وقد أكد (Buran Köse & & Doğan, 2019) ان تركيز صور السيلفي على الأجسام والوجوه يجبر الطالبات على الانتباه ليس فقط للمظهر العام للمستخدم في الصورة الذاتية ولكن يجبرهن على ملاحظة كل عنصر من عناصر المظهر، مما يخلق عملية مقارنة شاملة ومفصلة تسبب المزيد من الأسباب لزيادة النقد الذاتي الذي قد من المحتمل أن تثير ردود فعل سلبية أكثر في الحالات التي تكون فيها نتائج المقارنة ليست في صالحها.

وبناء على احصائيات الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني لعام 2023، فقد بلغت نسبة انتشار مواقع التواصل الاجتماعي في فلسطين 65.7%، وعدد مستخدمي تلك المواقع من النساء تفوقت على الرجال بنسبة 51.4% في حين بلغت نسبة استخدام الذكور 48.6%.

بناء على ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي: "ما أثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد؟"

أسئلة الدراسة:

بالإضافة إلى السؤال الرئيس "ما أثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد؟" تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الفرعية التالية:

- ما مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية؟
- ما مستوى الرضا بصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية؟
- ما العلاقة بين الرضا بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية؟
- هل يوجد دور وسيط لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي للعلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية؟
- هل يختلف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف متغيرات الجامعة ومكان السكن والتخصص والسنة الدراسية والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية؟

## أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية.
- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية.
- التعرف على مدى رضا ومستوى الاهتمام بصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية.
- التعرف على ماهية العلاقة بين الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية.
- التعرف على الدور وسيط لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي للعلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية.
- التعرف على العلاقة بين الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف متغيرات الجامعة ومكان السكن والتخصص والسنة الدراسية والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية.

## أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من الجانب النظري بأنها تسلط الضوء على عدة مفاهيم أساسية ومهمة في الصحة النفسية للإنسان؛ إذ تعد صورة الجسد والادمان وتقدير الذات من أهم الجوانب على وجود صحة نفسية إيجابية أو سلبية متجهة نحو الاضطراب. بالإضافة إلى كون هذه الدراسة تسلط الضوء على فئة حيوية بالمجتمع ألا وهي فئة الشباب المتمثلة بطالبات الجامعات؛ بيد أنها الفئة الفتية التي يتميز بها المجتمع الفلسطيني. وفي حدود علم الباحث، تعتبر هذه الدراسة مهمة كونها الأولى من نوعها التي تسعى إلى دراسة موضوع إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية أي في البيئة الفلسطينية.

ترى الباحثة أيضا أن هذه الدراسة قد تثري المكتبة العلمية بالمعلومات التي تحتويها عن متغيرات الدراسة والنتائج التي توصل إليها الباحث. وبالتالي قد تسهم نتائج هذه الدراسة في مختلف المجالات من وقائية وعلاجية وغيرها كهدف رئيسي للمرشد النفسي، كما أنها تقدم مؤشرات تساعد في عمليات التدخل والمساعدة المهنية من خلال فهم العلاقة بين مستوى الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي كما وستكون النتائج مهمة لمن يرغبون بإجراء دراسات مماثلة تتعلق بادمان مواقع التواصل الاجتماعي الا وهي مشكلة العصر والاهتمام بصورة الجسد بين الطلاب الجامعيين بمختلف الفئات العمرية.

### مصطلحات الدراسة:

**ادمان مواقع التواصل الاجتماعي:** هي تبعية غير صحية على المنصات التفاعلية عبر شبكة الانترنت مثل فيسبوك وتويتر وانستغرام.

**ادمان مواقع التواصل الاجتماعي اجرائياً:** هو إدمان سلوكي يتمثل بالقلق المفرط بشأن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مدفوعاً بدافع لا يمكن السيطرة عليه لتسجيل الدخول إليها أو استخدامها، بالإضافة الى تخصيص الكثير من الوقت والجهد لتلك المواقع بحيث يضعف مجالات الحياة المهمة الأخرى.

**تقدير الذات:** هي الثقة في قيمة الفرد أو قدراته واحترام الذات.

**تقدير الذات اجرائياً:** هي كيف يقدر المرء نفسه استنادا الى ارائه ومعتقداته عن نفسه والتي قد يكون من الصعوبة تغييرها.

**صورة الجسد:** هي الصورة التي تتشكل في الذهن وهي الطريقة التي يظهر فيها الفرد بديناً، أو نحيفاً، أو طويلاً، أو قصيراً، لذلك فإن للصورة الجسدية أهمية كبرى في تكوين شخصيتنا؛ إذ على أساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباته متأثراً بها (محمد، 2019).

**صورة الجسد اجرائياً:** هي الدرجة التي تحصل عليه الطالبة الجامعية في مقياس صورة الجسد.

**الطالبات الجامعيات:** وهن الطالبات المسجلات في الجامعة سواء في مرحلة البكالوريوس أو الماجستير أو بأي مرحلة جامعية مختلفة.

**الطالبات الجامعيات اجرائياً:** هن الطالبات اللواتي يأخذن محاضرات ويكملن تعليمهن بعد الثانوية العامة في الجامعة او غيرها من مؤسسات التعليم العالي.

**حدود الدراسة:**

**الحدود المكانية:** الجامعات الفلسطينية (القدس المفتوحة، العربية الامريكية، النجاح الوطنية، وخضوري).

**الحدود الزمانية:** العام الدراسي (2021-2022)

**الحدود البشرية:** الطالبات الجامعيات اللواتي يدرسن في كل من (جامعة القدس المفتوحة، العربية الامريكية، النجاح الوطنية، وخضوري).

## الإطار النظري:

### المحور الأول: مواقع التواصل الاجتماعي:

#### مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي

يشير مصطلح مواقع التواصل الاجتماعي إلى تقنية قائمة على الكمبيوتر تسهل مشاركة الأفكار والأفكار والمعلومات من خلال الشبكات والمجتمعات الافتراضية، بحيث تعتمد تلك المواقع على الإنترنت وتمنح المستخدمين اتصالات إلكترونية سريعة للمحتوى، مثل المعلومات الشخصية والوثائق ومقاطع الفيديو والصور. يتفاعل المستخدمون مع مواقع التواصل الاجتماعي عبر جهاز كمبيوتر أو جهاز لوحي أو هاتف ذكي عبر البرامج أو التطبيقات المستندة إلى الويب (Drivas., Kouis, , Kyriaki-Manessi, , & Giannakopoulou., 2022).

وكما تعرف أيضا على أنها وسائل يستخدمها من يشاء لنشر الأخبار والآراء بشكل مكتوب أو مسموع أو مرئي متعدد الوسائط، وهي من الوسائل الإعلامية الحديثة في نشر الخبر او المعلومة (خليل، 2019).

وهي نقل معلومات ومهارات، وتبادل فكري ووجداني وسلوكي بين إثنين من البشر على الأقل، أو هو العملية التي يتم من خلالها نقل رسالة معينة أو مجموعة من الرسائل من مرسل أو مصدر معني إلى مستقبل، أما الاتصال الجماهيري فهو ذلك النمط من الاتصال الذي يتم بين أكثر من شخصين لإتمام العملية الاتصالية والتي غالبا ما تقوم بها بعض المؤسسات عن طريق رسائل جماهيرية (هلال، 2019).

#### مفهوم ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

ان إدمان مواقع التواصل الاجتماعي هو إدمان سلوكي يتم تعريفه من خلال الإفراط في القلق بشأن مواقع التواصل الاجتماعي، مدفوعًا برغبة لا يمكن السيطرة عليها لتسجيل الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي أو استخدامها، وتخصيص الكثير من الوقت والجهد لمواقع التواصل الاجتماعي التي تضعف مجالات الحياة

المهمة الأخرى. وفي الواقع يرتبط الاستخدام المفرط للإنترنت بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي؛ في حين أن هذا قد يبدو أكثر اعتدالاً من المخدرات أو إدمان القمار. لا يزال لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي آثار ضارة ومدمرة على الصحة العقلية طويلة المدى، تمامًا مثل أي إدمان آخر (Zhao, 2021).

### أسباب ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

بالنسبة للأشخاص الذين يكافحون من أجل الحفاظ على علاقة أو التواصل شخصيًا، توفر الوسائط عبر الإنترنت خاصة مواقع التواصل الاجتماعي بيئة مثالية للتواصل والتعبير عن الذات. في حين أن هذا أمر إيجابي، إلا أنه ليس من الصحي بشكل عام تجنب معالجة القضايا الرئيسية للقلق الاجتماعي، خاصة بسبب جميع الآثار العاطفية والجسدية السلبية لوقت الشاشة المفرط والاستهلاك عبر الإنترنت. ومن الجدير بالذكر هنا أنه من بين الأسباب الأكثر شيوعًا للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تدني احترام الذات، وعدم الرضا الشخصي، والاكتئاب وفرط النشاط، وحتى الافتقار إلى العاطفة، وهو نقص يحاول المراهقون كثيرًا استبداله بالحصول على الإعجابات الوهمية (المبارك، 2020).

ومن وجهة نظر الباحثة، فإن هنالك علاقة وثيقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من فيسبوك، تويتر، انستغرام، تيك توك، واتس اب، سناب شات وغيرها الكثير من مواقع التواصل الشائعة في زمننا الحالي بين مختلف الفئات العمرية بما فيها طلاب الجامعات من ذكور واناث متزوجون وغير متزوجون والثقة بالنفس والامن النفسي وتقدير الذات. وهنا يأتي دور ضبط النفس وترشيد استخدام الوقت بشكل فعال وبصورة منظمة تهدف لتحقيق الاهداف المنشودة من استخدام تلك المواقع.

من بين الأسباب الأكثر شيوعًا للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تدني احترام الذات، وعدم الرضا الشخصي، والاكتئاب وفرط النشاط، وحتى الافتقار إلى العاطفة، وهو نقص يحاول المراهقون كثيرًا استبداله بالمواقع الشائعة بين اقرانهم والمتوفرة على الشبكة العنكبوتية (Kolhar, Kazi, & Alameen, 2021).

## تأثيرات ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

لقد أحدثت مواقع التواصل الاجتماعي تغييراً هائلاً في نظام الاتصال وسهلت التواصل مع أي شخص في العالم، وقد أصبح الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر منذ العقد الماضي. على الرغم من أن غالبية استخدام الأشخاص لمواقع التواصل الاجتماعي لا يمثل مشكلة، إلا أن بعض المستخدمين يدمنون على مواقع الشبكات الاجتماعية. ان إدمان مواقع التواصل الاجتماعي له تأثيرات كبيرة على الدماغ، كما تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي على كل من الجانب الجسدي والنفسي، ويسبب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي التوتر والقلق ومشاكل صحية أخرى.

يؤدي الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي إلى انخفاض الأداء الأكاديمي لدى الطلاب وعلى العلاقات الشخصية. يتسبب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي أيضاً في الاكتئاب لدى الأشخاص الذين غالباً ما يدمنون مواقع الشبكات الاجتماعية عند مقارنتهم بالأشخاص الذين لا يفعلون ذلك. كان التأثير الرئيسي لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي هو القدرة على التواصل مع الآخرين في الحياة الواقعية. يخلق تغييرات في التنشئة الاجتماعية. النتيجة الرئيسية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي هي التحكم في استخدام الإنترنت ووضع حدود. وهناك العديد من المشاكل الصحية أخرى مثل عدم وضوح الرؤية نتيجة إجهاد العين، ومشاكل آلام الظهر والرقبة، وأنماط النوم المضطربة، ومتلازمة النفق الرسغي، وهو ضغط العصب المتوسط في النفق الرسغي بسبب الحركات المتكررة لليدين والذراعين (Hou, Xiong, Jiang, & Sond, 2019).

## علاقة إدمان التواصل الاجتماعي وتقدير الذات

في حين يتم الترويج أحياناً لمواقع التواصل الاجتماعي لمكافحة الشعور بالوحدة، تشير مجموعة كبيرة من الأبحاث إلى أنه قد يكون لها تأثير معاكس ويتم ذلك من خلال إثارة المقارنة مع الآخرين. فيمكن أن تثير الشكوك حول تقدير الذات، مما قد يؤدي إلى مشاكل الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب. والجدير بالذكر هنا انه لا شك أن مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن تؤثر سلباً على تصور الشخص لذاته

وصحته العقلية. يحدث هذا بسبب مقارنة أنفسنا بغير واقعية على مواقع التواصل الاجتماعي لما نعتقد أنه يجب أن نبود عليه. يمكن أن يؤدي هذا بعد ذلك إلى عدم الرضا عن مظهرنا وإدراكنا وتقديرنا لذاتنا (Awobamise, Jarrar, & Nweke, 2022).

### النظريات المفسرة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي

هناك العديد من النظريات التي تفسر ظاهرة مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان عليها، بما فيها نظرية التبعية الإعلامية ونظرية الاستخدامات والإشباع (Hawi, & Rupert, 2016):

نظرية التبعية الإعلامية: تم تصور النظرية في الأصل حول أفكار علم الاجتماع والأنظمة الاجتماعية الكبيرة. يمكن توسيع النظرية لتشمل مواقع التواصل الاجتماعي. تتطلب هذه النظرية نظامًا اجتماعيًا ونظامًا إعلاميًا، والفكرة الأساسية وراء تطبيقها على مواقع التواصل الاجتماعي هي الجمع بين الأنظمة الاجتماعية ومواقع الإعلام. هذا يخلق نظرة فريدة على النظرية، حيث لا يمكن لنظام الوسائط أو النظام الاجتماعي العيش بمفرده داخل مواقع التواصل الاجتماعي. تحدد النظرية ثلاث علاقات تضع إطارًا للاعتماد على الوسائط؛ وهي تشمل المجتمع مقابل وسائل الإعلام ووسائل الإعلام مقابل الجمهور والمجتمع مقابل الجمهور. يجب على المستخدمين الانخراط في كل من هذه العلاقات النموذجية لتلبية احتياجاتهم.

نظرية الاستخدامات والإشباع: تم إنشاء هذه النظرية في الأربعينيات، عندما بدأ الباحثون في النظر في سبب اختيار بعض الأشخاص للحصول على معلوماتهم من أشكال أو أنواع معينة من الوسائط على حساب الآخرين. تنص النظرية على أن الناس لديهم الدافع للبحث عن أشكال من وسائل الإعلام لتلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية. على الرغم من أنه تم تصورهما في الأصل قبل التطورات التكنولوجية الحالية ووجود مواقع التواصل الاجتماعي، يمكن لهذه النظرية أن تغلف بسهولة الدوافع لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتساعد في تفسير خطر الإدمان (Hawi, & Rupert, 2016).

وهكذا ترى الباحثة بأن نظرية التبعية الاعلامية ونظرية الاستخدامات والاشباع تفسر السلوك الانساني للطالبات الجامعيات اللواتي ينظرن لوسائل الاعلام المختلفة بما فيها مواقع التواصل الاجتماعي بأنها وسيلة لاشباع رغباتهن فيما يتعلق بالصورة الجمالية وتقدير الذات والرضا عن النفس وبالتالي هنالك علاقة وثيقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات والاهتمام بصورة الجسد بصورة مباشرة او غير مباشرة.

## المحور الثاني: تقدير الذات

### تعريف وطبيعة تقدير الذات

ان تقدير الذات هو الثقة في قيمة الفرد أو قدراته، وله تأثيرات إيجابية وسلبية على حد سواء اعتمادًا على ما إذا كان الفرد لديه تقدير منخفض أو مرتفع للذات. ومن الجدير بالذكر هنا ان هناك المزيد من الأبحاث حول آثار تدني تقدير الذات لأنه عادة ما يكون له آثار سلبية على صحة الشخص.

ان الشخص الذي لا يتمتع بمستويات عالية من الثقة بالنفس قد يحاول التقليل من شأن الآخرين ليشعروا بتحسن تجاه أنفسهم؛ حيث يمكن أن يؤدي التعرض للتمتر إلى شعور الشخص بالضيق تجاه نفسه، مما يتسبب في تدني احترام الذات ويمكن أن يسبب القلق أو الاكتئاب أو يؤدي إلى تعاطي المخدرات. تمت دراسة موضوع تقدير الذات لعقود من الزمن، من خلال التركيز على التنمية، والتخيل الذاتي، والتأثير على اتخاذ القرار، والتمتر، والآثار السلبية التي تتبع المستويات العالية أو المنخفضة من احترام وتقدير الذات (دراغمة، 2018).

كما ويمكن تعريف تقدير الذات على انه قناعات الشخص حول ذاته سواء اكانت سلبية ام ايجابية بالإضافة إلى الحالات الشعورية الأخرى مثل الانتصار واليأس والفخر والخجل.

### مصادر تقدير الذات

ان تقدير الذات هو شيء مكتسب وليس فطرياً، وبالتالي كل شيء مكتسب يمكن تعلمه. يحصل الشخص على تقديره لذاته من مصادر مختلفة في جميع مراحل حياته؛ فيستمد الطفل او المراهق تقديره لذاته من الأهل والأصدقاء والمعارف والمدرسين ودائرة المجتمع القريبة. فمن الجدير بالذكر ان أفضل ما يمكن تقديمه لهم في مرحلة تكوينهم الذاتية هو القبول والحب واعطاءهم صورة جيدة عن أنفسهم وقدراتهم بدون المبالغة في

ذلك. أما في مرحلة الكبر أي بعد الرشد، فيستمد الفرد تقديره لذاته من شخصه أولاً ومن ثم دائرة الأصدقاء والمقربين منهم (محمد، 2019).

وقد تلعب وسائل الاعلام المختلفة المرئية والمسموعة والمقروءة بالإضافة الى مواقع التواصل الاجتماعي التي اصبحت واسعة الاستخدام بين الناس في عصر الرقمنة الى التأثير على تقدير الذات لدى الافراد وعلى صحتهم النفسية والاجتماعية والذهنية.

### صفات ذوي تقدير الذات العالي والمنخفض

هنالك العديد من الميزات والصفات الخاصة بذوي تقدير الذات العالي؛ ويمكن تلخيصها كالآتي (Harris & Orth, 2020): لإيمان بمجموعة من القيم والمبادئ الراسخة والقدرة على الدفاع في مواجهة المعارضة لها؛ إذا كانت القيمة القديمة غير مناسبة بعد تعلم شيء جديد، فلن يجد الأفراد الذين يتمتعون بتقدير الذات الإيجابي صعوبة في تعديل الاعتقاد؛ القدرة على اتخاذ الخيارات وعدم الشعور بالذنب بشأن الخيارات إذا لم يوافق شخص ما، المشاركة والاستمتاع بالعديد من الأنشطة والهوايات، ومراعاة مشاعر الآخرين واحتياجاتهم. أما فيما يتعلق بصفات ذوي تقدير الذات المنخفض فهي الحساسية المفرطة للانتقاد وكراهية المنتقدين واعتبارهم مهاجمين، الانطوائية، انعدام الرضا، وانتقاد الذات الشديد.

### مظاهر تقدير الذات

هناك أربعة مظاهر تحدد التقدير الذي قد يشعر به المرء تجاه نفسه؛ ويمكن تلخيصها كالتالي (Gianini, & Smith, 2016):

1. الثقة بالنفس: وهي حجر الأساس لاحترام وتقدير الذات؛ فالشعور بالأمان والحب وتلبية الاحتياجات مع العائلة يزيد من تقدير المرء لذاته وبالتالي يجرؤ على تجربة أشياء جديدة مما يمنحه قوة الشخصية وخبرات حياتية جديدة ومتنوعة.

2. الهوية: وهي معرفة الفرد بنفسه من خلال التجربة والتعلم والحصول على ردود الفعل من الناس والبيئة المحيطة وبالتالي الوصول إلى تحديد خصائصنا وقدراتنا واحتياجاتنا ومشاعرنا.
3. الشعور بالانتماء: جميع الافراد ينتمون لعدة مجموعات منها العائلة، الأصدقاء، المدرسة، الفريق الرياضي، وغيرهم. فيتم تحديد النفس من خلال الانتماء إلى هذه المجموعات والعلاقات التي يتمتع بها الفرد مع الأشخاص الآخرين والتجارب التي يمتلكها في هذه المجموعات.
4. الشعور بالكفاءة: لكي يشعر الفرد بالكفاءة، يحتاج لتجارب مختلفة من نجاح وفشل وتعلم أشياء جديدة. يرتبط الشعور بالكفاءة بالتحفيز؛ بحيث يتم تحفيز الشخص عندما يواجه تحديات يستطيع مواجهتها، ويؤدي النجاح إلى الشعور بالكفاءة والفخر الذي يعزز احترام وتقدير الذات ويدفع الشخص إلى قبول التحديات الجديدة.

### أهمية تقدير الذات

يؤثر تقدير الذات على عملية صنع القرار لدى الافراد، وعلاقاتهم الشخصية والصحة العاطفية والرفاهية بشكل عام. كما أنه يؤثر على الدافع، حيث يفهم الأشخاص الذين يتمتعون بنظرة صحية وإيجابية لأنفسهم إمكانياتهم وقد يشعرون بالإلهام لمواجهة تحديات جديدة. علاوة على ذلك، يفهم الأشخاص الذين يتمتعون بنظرة صحية وإيجابية لأنفسهم إمكانياتهم وقد يشعرون بالإلهام لمواجهة تحديات جديدة (شاهين، 2018).

### علاقة تقدير الذات بالصحة النفسية.

وفقاً لجمعية علم النفس الأمريكية، فإن التمتع بتقدير الذات العالي هو مفتاح الصحة العقلية الإيجابية والرفاهية. يعتبر تقدير الذات العالي أمراً مهماً لأنه يساعدك على تطوير مهارات التأقلم والتعامل مع الشدائد ووضع السلبيات في منظورها الصحيح. قد يترافق تدني تقدير الذات مع مشاكل صحية مثل الاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل والرهاب الاجتماعي واضطراب نقص الانتباه وتعاطي المخدرات. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر ارتفاع تقدير الذات عاملاً وقائياً ضد العديد من حالات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب والقلق وتُظهر

الدراسات أن التمتع بتقدير كبير لذاتك يرتبط ارتباطاً مباشراً برضاك عن حياتك والقدرة على الحفاظ على موقف إيجابي تجاه نفسك في المواقف الصعبة (Singhal & Prakash, 2021).

### النظريات المفسرة لتقدير الذات

اقتُرحت العديد من النظريات أن تقدير الذات هو حاجة أو دافع إنساني أساسي. ولقد أدرج عالم النفس الأمريكي ماسلو تقدير الذات في تسلسله الهرمي للاحتياجات البشرية. وصف ماسلو شكلين مختلفين من "التقدير": الحاجة إلى الاحترام من الآخرين في شكل الاعتراف والنجاح والإعجاب، والحاجة إلى احترام الذات في شكل حب الذات أو الثقة بالنفس أو المهارة أو الكفاءة. ولقد كان يُعتقد أن احترام الآخرين أكثر هشاشة ويضيع بسهولة من احترام الذات الداخلي. فبدون تلبية احتياجات تقدير الذات، سيكون الأفراد مدفوعين للبحث عنها وغير قادرين الحصول على تحقيق الذات. يذكر ماسلو أن التعبير الأكثر صحة عن احترام الذات "هو الذي يتجلى في الاحترام الذي نستحقه للآخرين، أكثر من الشهرة والاطراء (Desmet & Fokkinga, 2020).

ومن وجهة نظر الباحثة، تفسر هذه النظرية سبب لجوء العديد من النساء إلى إبراز جمالهن والشعور بالتفوق والرضا عن النفس وتقوية تقدير الذات الإيجابي لديهن من خلال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي التي قد يرين فيها الملاذ لارضاء النفس وتلبية حاجاتهن النفسية المتعلقة بإبراز الإنجاز وتحسين الصورة الظاهرة بين أفراد المجتمع.

والجدير بالذكر هنا أن التقدير هو الطبقة الرابعة من نموذج ماسلو المكون من خمس طبقات للدوافع البشرية، ويُعتقد أنه مرتبط بالمستويات الأخرى لاحتياجاتنا (أي تحقيق الذات، والحب/ الانتماء، والسلامة، والاحتياجات الفسيولوجية). هناك عدد من الاحتياجات المكونة التي ينطوي عليها تحقيق الشعور باحترام الذات، مثل احترام الآخرين، والقبول الداخلي لما نحن عليه بالفعل، والثقة، والإنجاز. تعد الحاجة إلى القبول الداخلي ضرورية لأي تحقق خارجي ليكون له تأثير كبير وطويل الأمد. على سبيل المثال، إذا تصرفنا

بطريقة معينة تتعارض مع شخصيتنا الحقيقية من أجل التوافق مع مجموعة اجتماعية معينة، فلا يزال هناك وعي أساسي بأنك غير مقبول حقًا، وأن موافقتك تستمر فقط طالما أنت تحافظ على الفعل. أي أنك تميل إلى معرفة حقيقة ما إذا كنت مزيفًا (Kevin, Ninitha, & Nimy, 2020).

يعتقد ماسلو أن التقدير الصحي يعتمد على احتياجات عالية المستوى من احترام الذات والكفاءة. تستند احتياجات التقدير عالية المستوى على الثناء على الذات، أو الشعور الداخلي بالإنجاز، بينما تستند الاحتياجات ذات المستوى الأدنى على مدح الآخرين، أو الشعور الخارجي بالإنجاز. في تسلسل ماسلو للاحتياجات، لا تظهر احتياجات احترامك لذاتك إلا عندما تتحقق جميع الاحتياجات الأساسية. لذلك فهي حاجة أكبر. يدعي ماسلو أن كل شخص تقريبًا لديه حاجة إلى احترام الذات والاحترام من الآخرين (Desmet & Fokkinga, 2020).

## المحور الثالث: صورة الجسد

### مفهوم صورة الجسد

تعرف صورة الجسد على أنها مزيج من الأفكار والمشاعر التي لدى الفرد عن جسده، وقد تتراوح صورة الجسد بين التجارب الإيجابية والسلبية، وقد يشعر شخص واحد في أوقات مختلفة بإيجابية أو سلبية أو مزيج من الاثنين معاً. تتأثر صورة الجسد بالعوامل الداخلية (مثل الشخصية) والخارجية (مثل البيئة الاجتماعية) (Jiménez-Limas, Miranda-Barrera, Muñoz-Díaz, Novales-Huidobro, & Chico-Barba, 2022).

### الأنماط الرئيسية لصورة الجسد

يوجد ثلاثة أنماط لصورة الجسد تتمثل في النقاط التالية الأشرم (2018):

1. النمط الواقعي: يتميز أصحاب هذا النمط بالطول والضعف، كما يتميزون بسمك أجزاء الجسم، وبالطول المتوسط، كما يتميز أصحاب هذا النمط بالأذرع النحيفة والصدر الطويل.
2. النمط الرياضي: يتميز أصحاب هذا النمط بالقوام القوي، ونمو الأجهزة العملية والنحيلة، والأكتاف العريضة، والجذع الذي يضيق كلما اتجهنا نحو الخصر.
3. النمط البدين: يتميز الجسد بالبدانة وزيادة محيط الصدر، وتركيز الدهون حول الجذع، والوجه الناعم العريض، والرقبة الصغيرة، والبطن البارز.

## العوامل المؤثرة في صورة الجسد

هناك عوامل متعددة تؤثر على صورة الجسد منها حمزة (2018):

1. العوامل البيولوجية: ان تحديد معالم الجسد بشكل كبير بالعوامل البيولوجية والوراثية وبالتالي تلعب الخصائص البيولوجية والوراثية دورا هاما في نمو صورة الجسد، وأن الاضطرابات العصبية والخصائص البيولوجية تؤثر على طريقة أو إدراك الافراد ولأجسامهم.
2. الوالدان والأسرة: تزود الأسرة أعضاءها بكثير من الإشباعات الأساسية، فالبيئات الأسرية قد تقدم نماذج تؤكد على النحافة وتدعم على اتباع نظام غذائي لعدم الرضا عن صورة الجسد.
3. المدارس والمعلمون: للمرسة تأثيرا قويا في تشكيل الفرد عن ذاته، فتجعله يشعر بالاعتزاز بنمو قدراته ومهاراته او تولد لديه إحساسا بالخجل لعجزه عن استغلال فرص العمل المتاحة له فيها.
4. الأصدقاء والأقران: إن تعليقات الاقران بخصوص الوزن والمظهر تؤثر عليهم مدى الحياة فالتعليقات السلبية او المثيرة من الأقران يمكن أن تؤثر على تقديرات الذات، وقيمة الذات.
5. وسائل الاعلام: الصورة التي يراها الناس في أجهزة الاعلام المختلفة لها تأثيرا قويا على صورة الجسد، فالعديد من البرامج في أجهزة الاعلام حول الجسد توصي بان المظهر مهم جدا لتكون ناجحا في الحياة.
6. أثر الثقافة المحلية: لكل مجتمع من المجتمعات معايير الخاصة به بما فيما يعتبره جسدا جميلا

## اضطراب صورة الجسد

لاضطراب صورة الجسد أنواع مختلفة حسب درجة الاضطراب وأهم هذه الأنواع حسين وإبراهيم (2017):

1. اضطراب شكل البدن ما تحت السريري: يشعر الأفراد بأنهم غير سعداء بسبب مظهرهم وهذا يؤدي الى القلق والاكتئاب.
2. الاستياء الحميد: يكون الأفراد هنا غير سعداء بشكل الجسد والمظهر ولكن اهتماماتهم لا تؤثر على نوعية حياتهم.

3. اضطراب شكل الجسد ناتج عن اضطرابات سريرية مثل الاكتئاب والقلق الاجتماعي.
4. اضطرابات الطعام: مثل الشره العصبي أو القمة العصبي أي فقدان الشهية نحو الطعام.
5. اضطراب سوء شكل الجسد: يظهر بتركيز الفرد على جزء أو أكثر من جسد.

ومن الجدير بالإشارة هنا الى ان هنالك علاقة وثيقة بين استخدام موقع التواصل الاجتماعي واضطراب صورة الجسد؛ فقد يجد البعض ان لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي الاثر الاكبر في ان يشعر الافراد بتحسن تجاه صورة أجسادهم وقد يعاني بعض الافراد وخاصة المراهقين من التفكير الضيق لمعايير الجمال والجاذبية والصورة المثالية التي تعرضها تلك المواقع وبالتالي الرغبة من جانبهم للوصول الى الكمال وبالتالي المعاناة من الاكتئاب أو نقص في تقدير الذات لديهم.

#### أعراض اضطراب صورة الجسد بحسب DSM-5

وفقاً للإصدار الخامس الخاص بالدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، قد يتم تشخيص إصابة الشخص باضطراب صورة الجسد إذا كان لديه هوس قوي بواحد أو أكثر من العيوب في المظهر الجسدي غير المرئية أو تبدو ثانوية للآخرين. تشمل علامات وأعراض اضطراب صورة الجسد ما يلي: الانشغال الشديد بعيب محسوس في المظهر لا يمكن للآخرين رؤيته أو يبدو بسيطاً او الإيمان القوي بأن لديك عيباً في مظهرك يجعلك قبيحاً أو مشوهاً (Shacham, et al., 2022).

#### النظريات المفسرة لصورة جسم أو اضطراب صورة الجسد

هنالك العديد من النظريات المفسرة لصورة الجسد او اضطراب صورة الجسد؛ من أهمها النظرية البيولوجية، نظرية التحليل النفسي، والنظرية الاجتماعية والثقافية مصطفى (2018):

- **النظرية البيولوجية:** حدد هنري هيد، في عام 1920، لأول مرة صورة الجسد كوحدة من التجارب السابقة التي تم إنشاؤها في القشرة الحسية الدماغية. وقد أشار هنري أن صورة الجسد هي تمثيل للهوية مشتق من تجارب الجسد الخارجية والداخلية. اقترح شيلدر، الذي كان طبيب أعصاب، نهجاً بيولوجياً نفسياً

اجتماعياً لصورة الجسد، مما يسلط الضوء على الحاجة إلى فحص مكوناته العصبية والنفسية والاجتماعية والثقافية. وأشار نيويل إلى أن صورة الجسد ديناميكية وتتغير مع تقدم العمر أو الحالة المزاجية أو حتى الملابس.

- **نظرية التحليل النفسي:** أوضح فرويد ان فقدان الشهية والاضطرابات في صورة الجسد من بين الأعراض الرئيسية التي وجدها في تحقيقاته المبكرة عن الهستيريا. كان يعتقد أن العديد من الأوهام اللاواعية أو الذكريات المؤلمة المنسية تكمن وراء الأعراض وتم التعبير عنها فيها. وتشير نظرية التحليل النفسي الى ان اضطراب صورة الجسد لدى الافراد، واختلال الشخصية ترجع كلها إلى تطور الحياة الجنسية في السنوات الأولى من عمر الإنسان (Bano & Bhatnagar, 2021).

وبمعنى اخر، فان نظرية التحليل النفسي هي نظرية تنظيم الشخصية وديناميات تنمية الشخصية التي توجه التحليل النفسي، وهي طريقة سريرية لعلاج علم النفس المرضي. وضعها سيغموند فرويد لأول مرة في أواخر القرن التاسع عشر، حيث خضعت نظرية التحليل النفسي للعديد من التحسينات منذ عمله. برزت نظرية التحليل النفسي بشكل كامل في الثلث الأخير من القرن العشرين كجزء من تدفق الخطاب النقدي فيما يتعلق بالعلاجات النفسية بعد الستينيات، بعد فترة طويلة من وفاة فرويد في عام 1939.

كان فرويد قد توقف عن تحليله للدماغ ودراساته الفسيولوجية وحول تركيزه إلى دراسة العقل والسمات النفسية المرتبطة به التي يتكون منها العقل، وعلى العلاج باستخدام الارتباط الحر وظاهرة النقل. أكدت دراسته على التعرف على أحداث الطفولة التي يمكن أن تؤثر على الأداء العقلي للبالغين. إن دراسته للجوانب الجينية ثم النمائية أعطت نظرية التحليل النفسي خصائصها، كما بدأت نظرياته في الظهور منذ نشره كتابه "تفسير الأحلام" في عام 1899.

أكد سيغموند فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة عناصر مختلفة، الهو، والأنا، والأنا العليا، وجانب الشخصية هو الذي تحركه الدوافع والاحتياجات الداخلية والأساسية. وهي عادة غريزية، مثل الجوع والعطش

والدافع للجنس أو الرغبة الجنسية. كما سلب الضوء على اللاوعي الذي ينبع من قدراتنا الغريزية. إن الأنا يقودها مبدأ الواقع، وتعمل الأنا على تحقيق التوازن بين الهوية والأنا العليا، من خلال محاولة تحقيق محرك الهوية بأكثر الطرق واقعية ويسعى إلى تبرير غريزة الهوية وإرضاء الدوافع التي تفيد الفرد على المدى الطويل. إنه يساعد على فصل ما هو حقيقي وواقعي عن دوافعنا بالإضافة إلى كوننا واقعيين بشأن المعايير التي يضعها الأنا العليا للفرد. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأنا هي الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا.

على سبيل المثال، قد يعتقد شخص ما أنه الشخص الأفضل مظهرًا في العالم، ومع ذلك، هذا مجرد رأي لديه ولن يتفق الجميع مع هذا الاعتقاد. الأنا العليا مدفوعة بمبدأ الأخلاق ويتصرف فيما يتعلق بأخلاق الفكر والعمل الأعلى. بدلاً من التصرف غريزيًا مثل الهوية، تعمل الأنا العليا على التصرف بطرق مقبولة اجتماعيًا وهو يستخدم الأخلاق والحكم على إحساسنا بالخطأ والصواب واستخدام الشعور بالذنب لتشجيع السلوك المقبول اجتماعيًا. والأنا تؤثر على ما نؤمن به وكيف ننظر إلى الأشياء، لذلك يمكن أن يختلف هذا اعتمادًا على كيفية نشأة الفرد والثقافة والمحيط الذي حوله (سافوتري، 2021).

وهكذا ترى الباحثة بأنه يمكن ربط هذه النظرية لسيفغوموند فرويد بجانب الشخصية الذي تحركه الدوافع والاحتياجات الداخلية والأساسية وهذا ما يمكن تفسيره في لجوء بعض الأفراد إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لإبراز الأنا وتقدير الذات لديهم، كما أن تقدير الذات هو الأكثر إسهامًا في استخدام موقع التواصل الاجتماعي إذ كان هو المنبئ الوحيد باستخدام موقع التواصل الاجتماعي في حين لم يسهم متغيري الثقة بالنفس والأمن النفسي في التنبؤ به ويرجع ذلك إلى أن تقدير الذات عامل نفسي هام عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عامة من حيث إبداء الرأي وتكوين الصداقات والتفاعل مع الآخرين.

#### • النظرية الاجتماعية والثقافية: ظهرت النظرية الاجتماعية والثقافية كواحدة من الأطر الأولية التي من

خلالها تم تصور صورة الجسد ومخاوف الأكل. تقترض هذه النظرية أن العوامل الاجتماعية مثل وسائل

الإعلام والأقران والآباء ينقلون رسائل قوية فيما يتعلق بأهمية المظهر والضغط للتوافق مع مثل الجسد

غير الواقعية. ثم يتم استيعاب هذه الرسائل من قبل الأفراد الذين يتبنون المعايير المجتمعية للجمال كمعايير خاصة بهم. غالبًا ما يؤدي التناقض الملحوظ بين الشخص المثالي والجسد نفسه إلى استياء الجسد يتبعه سلوكيات أكل مضطربة تهدف إلى تقريب الجسد من المثالية (McLeod, 2022).

تؤكد النظرية الاجتماعية والثقافية على الدور الذي يلعبه التفاعل الاجتماعي في التطور النفسي. إنه يشير إلى أن التعلم البشري هو إلى حد كبير عملية اجتماعية، وأن وظائفنا المعرفية تتشكل بناءً على تفاعلاتنا مع من حولنا "أكثر مهارة"، وقد تركز هذه النظرية على كيفية تكيف الأشخاص مع المعلومات، أو التجارب التي تهدد مفهوم الذات عنده، ووفقًا للمنظور الاجتماعي والثقافي، يتم توجيه نمونا النفسي جزئيًا بواسطة أشخاص في حياتنا يقومون بأدوار من نوع المرشد، مثل المعلمين وأولياء الأمور. في أوقات أخرى، نطور قيمنا ومعتقداتنا من خلال تفاعلاتنا داخل المجموعات الاجتماعية أو من خلال المشاركة في الأحداث الثقافية. تركز النظرية الاجتماعية والثقافية على كيفية تأثير الموجهين والأقران على التعلم الفردي، وترتكز أيضًا على كيفية تأثير المعتقدات والمواقف الثقافية على كيفية حدوث التعلم (McLeod, 2022).

تصف النظرية الاجتماعية والثقافية للتعلم البشري التعلم باعتباره عملية اجتماعية ونشأة الذكاء البشري في المجتمع أو الثقافة. الموضوع الرئيسي للإطار النظري هو أن التفاعل الاجتماعي يلعب دورًا أساسيًا في تطوير الإدراك. أحد التطبيقات التعليمية المعاصرة للنظرية هو "التدريس المتبادل"، والذي يستخدم لتحسين قدرة الطلاب على التعلم من النص. في هذه الطريقة، يتعاون المعلمون والطلاب في تعلم وممارسة أربع مهارات أساسية: التلخيص وطرح الأسئلة والتوضيح والتنبؤ. والجدير بالذكر هنا أن النظرية الاجتماعية والثقافية تنظر إلى التنمية البشرية على أنها عملية تتم بوساطة اجتماعية يكتسب فيها الأطفال قيمهم الثقافية ومعتقداتهم واستراتيجيات حل المشكلات من خلال حوارات تعاونية مع أعضاء أكثر معرفة في المجتمع. تتكون النظرية من مفاهيم مثل الأدوات الخاصة بالثقافة، والخطاب الخاص، ومنطقة التنمية القريبة (McLeod, 2022).

## علاقة صورة الجسد بتقدير الذات

تؤثر صورة الجسد وتقدير الذات بشكل مباشر على بعضهما البعض. عندما يكون لديك صورة صحية لجسمك، فإنك تشعر بالراحة تجاه جسمك وتعرف كيفية العناية به. عندما لا يحب شخص ما جسده، فقد لا يشعر بالرضا عن نفسه أو يعتني بنفسه. تبدأ صورة الجسد وتقدير الذات في العقل وليس في المرآة. يمكنهم تغيير الطريقة التي تفهم بها قيمتك وبالتالي تعد صورة الجسد الصحية وتقدير الذات جزءًا كبيرًا من الرفاهية. إن صورة الجسد الصحي هي أكثر من مجرد تحمل ما تبدو عليه أو "عدم كرهك" لنفسك. تعني صورة الجسد الصحية أنك تقبل حقًا وتعجب بالطريقة التي تبدو بها الآن، فقد لا يحاول الفرد تغيير جسده ليناسب الطريقة التي يعتقد أنه يجب أن يبدو عليها. وصورة الجسد الصحية تعني بصورة مباشرة وغير مباشرة التعرف على الصفات الفردية ونقاط القوة التي تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك بما يتجاوز الوزن أو الشكل أو المظهر، ومقاومة الضغط للسعي وراء أسطورة الجسد "المثالي" الذي يراه الفرد في وسائل الإعلام، عبر الإنترنت، وفي المجتمع (Virik & Singh, 2020).

## علاقة صورة الجسد بمواقع التواصل الاجتماعي

يمكن لمواقع التواصل الاجتماعي أن تؤدي صورة جسم الفرد من خلال تعريضه باستمرار لنوع الجسد المثالي، مما يؤدي إلى مقارنة مستمرة بينه وبين معايير غير واقعية. بالإضافة إلى ذلك، يتوفر الفوتوشوب والمرشحات بسهولة للمستخدمين الذين يلعبون في صورة الجسد غير الواقعية. كما ويمكن أن تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي سلبيًا على صورة الجسد من خلال تعريض الفرد لأنواع الجسد "المثالية". في حين أن نشر صور سيلفي قد يساعد في تحسين صورة الجسد، إلا أن محاولة تعديل العيوب المتصورة يمكن أن تكون ضارة وتقليل الضرر على مواقع التواصل الاجتماعي، على الفرد أن يقوم بإلغاء متابعة الحسابات الضارة والبحث عن مجتمع صحي وأخذ فترات راحة (مطاول، 2022).

## المحور الرابع: الدراسات السابقة

من المهم دائماً في أي بحث أن يتم الإشارة إلى بعض الدراسات والمنشورات السابقة التي تتعلق بطريقة أو بأخرى بموضوع البحث وأسئلة الدراسة. ان هذه المصادر هي ذات أهمية قصوى وذلك لأنها تساعد في توسيع معرفة القارئ وفهمه حول الموضوع.

### أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات

قام كوتوك (Cutuk, , 2021) بإجراء دراسة سعت إلى اختبار نموذج تم تطويره للكشف عن العلاقات بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والامتصاص المعرفي واحترام الذات. تكونت عينة الدراسة من 361 طالباً جامعياً، 198 منهم من الإناث و163 من الذكور. تم جمع البيانات باستخدام مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (SMAS)، ومقياس الامتصاص المعرفي (CAS)، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات (RSES). ولقد تم استخدام نمذجة المعادلات الهيكلية (SEM) لتحليل البيانات. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين الاستيعاب المعرفي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي. وهكذا توقع الامتصاص المعرفي إدمان مواقع التواصل الاجتماعي. تم العثور أيضاً على علاقة سلبية وهامة بين احترام الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي وهكذا توقع احترام الذات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

قام عبد الرازق (2020) بإجراء دراسة سعت لمعرفة علاقة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بكل من الشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي عند مجتمع الدراسة المتكون طلبة جامعة نجران في المملكة العربية السعودية. استخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس سمات القلق الاجتماعي. ولقد طبقت عينة الدراسة على عينة قوامها (118) طالب؛ 64 طالبة و54 طالب. أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الطلاب والطالبات في كل من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وسمات القلق

الاجتماعي في اتجاه الطالبات، بالإضافة الى انه لم توجد فروق ذو دلالة إحصائية بين عينة الطلاب والطالبات في الشعور بالوحدة النفسية.

قام أحمد (2020) بإجراء دراسة سعت الى تحديد العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمشكلات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي سواء المرتبطة بعلاقاتهم الاجتماعية أو بعلاقاتهم الاسرية أو تحصيلهم الدراسي، وتنتمي هذه الدراسة الي الدراسات الوصفية التحليلية واعتمدت الباحثة علي منهج المسح الاجتماعي بالعينة وتمثلت اداة الدراسة في استمارة استبيان مطبقة على طلاب جامعة قطر من الذكور والاناث عددهم 311، وتوصلت الدراسة إلي أن أهم مواقع التواصل الاجتماعي المستخدمة سناب شات، يليها واتس آب، ثم انستجرام، متوسط عدد ساعات استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي يومياً (5) ساعات، وأن أهم أسباب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ممارسة الألعاب الالكترونية مع الآخرين وأنها وسيلة سهلة لتواصل مع أفراد الأسرة وقضاء وقت الفراغ، كما توصلت الدراسة أن هناك علاقة متوسطة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمشكلات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي سواء المرتبطة بالمشكلات الاجتماعية أو المشكلات الاسرية أو مشكلات التحصيل الدراسي.

قام كوز وازي (Buran Köse & & Doğan, 2019) بإجراء دراسة سعت الى الإشارة إلى البعد النفسي لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الشباب، والإشارة إلى أهميته وتقديم دليل علمي على الأدب حسب الحاجة. أجريت الدراسة على مجموعة طلاب جامعيين أكبر من 18 سنة. تم قياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات بمقاييس جاهزة. لم يتم إبلاغ المشاركين بالمحتوى الحرفي لمقياس تقدير الذات لتجنب خطأ الاستحسان الاجتماعي. تم جمع المعلومات الديموغرافية وعادات استخدام الوسائط الاجتماعية باستخدام نموذج الاستبيان. تم توزيع الاستطلاعات على المشاركين وجمعها بعد تعبئتها. تم استخدام نموذج المسح الوصفي في هذه الدراسة. أظهرت النتائج انه يزداد مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من خلال زيادة متابعي انستجرام. بالإضافة إلى ذلك، فإن أصحاب الحسابات المزيفة والمطاردين يتم توجيههم إلى مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من غيرهم. من ناحية أخرى؛ هناك ارتباط متوسط وسلبى

بين مستوى احترام الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. يزداد معامل الارتباط للمستخدمين الذين لديهم أكثر من 500 متابع.

قام (Pawar & Shah, 2019) بإجراء دراسة سعت الى التعرف على فح الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والذي له تأثيرات واسعة الانتشار بين 105 طلاب جامعيين، تتراوح أعمارهم بين 18 إلى 30 عامًا. أبرزت الدراسات السابقة أن السمات النفسية مثل القلق والاكتئاب والخجل والوحدة والملل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط. لغرض جمع البيانات، الأدوات المستخدمة هي: مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، مقياس موجز للبحث عن الإحساس ومقياس الملل. للتحقق من فرضيات الدراسة، كان التحليل الإحصائي المستخدم هو الإحصاء الوصفي والارتباط وإجراء مزيد من التحليلات، تم إجراء الانحدار لرؤية إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كمنبئ للمتغيرات التابعة الأخرى. أظهرت النتائج انه هنالك علاقة مهمة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والملل واحترام الذات ولم يتم العثور على علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والبحث عن الإحساس.

قام الحلو واخرون (2018) بإجراء دراسة سعت الى البحث في اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة على الحالة النفسية للطالب الجامعي العربي. تكون مجتمع البحث من الشباب الجامعي في لبنان، البحرين، السعودية، الأردن وفلسطين وتكونت عينة عشوائية من 668 فردا. ولقد تم استخدام استبانة حول هذه المسألة. أظهرت النتائج وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين الخصائص البيئية للشباب الجامعي العربي وفق البلد بالنسبة للاشباع المحققة عبر مواقع التواصل الاجتماعي وتبين ان استخدام مثل هذه المواقع يعزز الإحساس بالحضور الاجتماعي، وكما ظهر وجود علاقة ذو دلالة إحصائية بين المعدل اليومي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان السيبراني والغيرة والإحباط. أما بعض ممارسات الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي كالعيب والنميمة والخداع والحجب والكذب والشتيمة والتنمر والتشهير فتدفع الي شعور الشباب العربي الجامعي بالإحباط.

قام مصطفى (2016) بإجراء دراسة سعت الى تسليط الضوء على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" في علاقته بكل من الثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي علي عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية عددها 150 طالبا من مرحلتي الدراسة المتوسطة والثانوية في المرحلة العمرية من (13-18) عاما بمتوسط قدره (15,93) وانحراف معياري قدره (7,23) عاما وهم الطلاب الملتحقين بالمؤسسات الإيوائية بمحافظة القاهرة واقتصرت العينة علي البنين، وتم تطبيق الأدوات في العام الدراسي (2016، 2015) داخل المؤسسات الإيوائية وأشارت النتائج إلي تحقق صحة فروض الدراسة الارتباطية الثلاثة الأولى من وجود ارتباط دال إحصائيا بين استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفييس بوك وكل من الثقة بالنفس، تقدير الذات والأمن النفسي مما يعكس أهمية استخدام موقع التواصل الاجتماعي علي الناحية النفسية وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعات البحث من مستخدمي موقع الفييس بوك (مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الاستخدام) في المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، تقدير الذات والأمن النفسي) وذلك لصالح المستوى المرتفع في كل منها.

قام هاوي وروبرت (Hawi, & Rupert, 2016) بإجراء دراسة سعت الى التعرف على العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي واحترام الذات والرضا عن الحياة. أجريت هذه الدراسة في جامعة سيدة اللويزة ببلبنان، وأجريت باللغة الإنجليزية لأنها لغة التدريس في هذه الجامعة التي تتبنى نظام التعليم الأمريكي. ولقد قام ما مجموعه 396 مشاركا بملء الاستبيان عبر الإنترنت من خلال معلومات الطالب بالجامعة. أظهرت النتائج أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للإدمان له علاقة سلبية بتقدير الذات، وأن هذا الأخير كان له ارتباط إيجابي بالرضا عن الحياة. علاوة على ذلك، أظهر تحليل المسار أن احترام الذات توسط في تأثير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الرضا عن الحياة.

ثانيا: الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين صورة الجسد وادمان مواقع التواصل الاجتماعي

قام برهاني، زاراني، حيدري وهاشمي (Hashemi, Zarani, Heidari, & Borhani, 2022) بإجراء دراسة سعت إلى البحث في أغراض مختلفة لاستخدام الإنترنت بين طلاب الجامعات الجامعيين، وكيف ترتبط الفئات المختلفة من هذه الأنشطة بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها مع صورة الجسد. تم استخدام عينة من 420 مستخدماً لمواقع التواصل الاجتماعي (280 إناث) وتم استخدام استبيان مسح لجمع المعلومات، بما في ذلك المعلومات الديموغرافية، وأغراض استخدام الإنترنت (الأغراض الاجتماعية، والترفيهية، والأكاديمية، والاقتصادية)، وإدمان الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي. ولقد تم استخدام الإحصاء الوصفي والارتباط ومخطط المسار لتقدير معاملات الانحدار لفحص البيانات. أظهرت الدراسة وجود علاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد وكشفت النتائج أن الأغراض الأكثر شيوعاً لاستخدام الإنترنت كانت التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت والبحث عن المعلومات، يليها الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة الأفلام، والتعلم، والاسترخاء، واستخدام البريد الإلكتروني لتلبية الاحتياجات التعليمية، وقراءة الأخبار الاجتماعية والسياسية.

قام عبد الفتاح (2019) بإجراء دراسة سعت إلى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسد والتوجه نحو الحياة، ومعرفة الفروق بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في كلا المتغيرين، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقد طبقت الاستبانة كأداة للدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (381) طالبة يمثلنا ما نسبته 3,27% من إجمالي الطالبات المنتظمات بأقسام التربية الخاصة، رياض أطفال، الاقتصاد المنزلي، الدراسات الإسلامية بكلية التربية (أقسام الطالبات) بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز، والمسجلات بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2016/2017م، وقد أظهرت النتائج التوجه الإيجابي نحو الحياة، وصورة الجسد الإيجابية لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة عند مستوى دالة 0,01 بين صورة الجسد والتوجه نحو الحياة، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق بين عينة الدراسة في كل من صورة الجسد والتوجه نحو الحياة تعزى إلى الحالة الاجتماعية.

قام الحربي، الحجري، السعد ومرتضى (Al Saud, et al., 2019) بإجراء دراسة سعت الى تقييم صورة الجسد المتصورة وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الأميرة نورة وتحديد العلاقة بينهما. ان هذه الدراسة هي دراسة مقطعية أجريت على عينة مكونة من 307 طالبة في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في المملكة العربية السعودية باستخدام أسلوب أخذ العينات العشوائية المنتظم متعدد المراحل حيث تم تضمين كل 9 طالبة إذا كانت مؤهلة. تتضمن البيانات التي تم جمعها من خلال المسح الخصائص الاجتماعية والديموغرافية، ومقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي. كشفت النتائج أن 73% من المشاركين في الدراسة أدركوا صورة الجسد السلبية وأن 50.1% منهم كانوا مدمنين بشكل معتدل على مواقع التواصل الاجتماعي.

قام الخرينج (2017) بإجراء دراسة سعت الى معرفة مفهوم صورة الجسد وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طالبات جامعة الكويت، والتعرف إلى التحقق من العلاقة بين صورة الجسد لدي المرأة وتأثيرها علي ثقته بنفسها، بالإضافة إلى تأثير كل من صورة الجسد والصحة النفسية ودليل كتلة الجسد ونوع الكلية علي متغير الثقة بالنفس، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي للكشف عن نظرة المرأة لجسدها ومدى رضاها عنه، وتكونت عينة البحث من 1000 طالبة من مختلف كليات جامعة الكويت، و أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين صورة الجسد والثقة بالنفس 55. عند مستوى 01. كما أن هناك تأثيراً للمتغيرات المستقلة الأربعة على الثقة بالنفس.

قام دخيل (2016) بإجراء دراسة سعت الى التعرف على شبكات التواصل الاجتماعي ودورها في رسم صورة المرأة من وجهة نظر طلبة الجامعات الأردنية، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة 400 طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية، موزعين على 210 طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية، و 190 طالباً وطالبة من طلبة جامعة الشرق الأوسط، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وتم تحليل الاستبانات والتأكد من صدق الأداة وثباتها بواسطة الطرق العلمية المعروفة. أظهرت النتائج بأنه يوجد دور فعال لشبكات التواصل الاجتماعي في رسم صورة المرأة من وجهة نظر طلبة الجامعات،

و يرى الباحث أن قوة الصورة النمطية التي افرزتها مواقع التواصل الاجتماعي حول المرأة كانت نتيجة طبيعية للصور النمطية التي افرزتها ذاكرة المجتمع حولها، وارتباط تلك الصور باختلاف أدوار المرأة ومواقعها المجتمعية؛ إذ أن مواقع التواصل الاجتماعي تساعد على إبراز طبيعة العالقة بين المرأة ككائن وكجنس بشري مع الوقوف على مختلف أدوارها وخصوصا الأدوار الاجتماعية المتنوعة التي تلعبها المرأة في المجتمع.

قام أبو سويلم (2015) بإجراء دراسة سعت الى التعرف إلى مدى اعتماد طلبة الجامعات الأردنية على شبكات التواصل الاجتماعية للحصول على الأخبار والمعلومات باستخدام منهج المسح الإعلامي بشقيه؛ الوصفي والتحليلي، على عينة بلغت (470) من طلبة الجامعات في العاصمة الأردنية عمان. وكان من أبرز النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أن الباحث وجد أن المقياس الذي قام من خلاله بقياس اعتماد طلبة الجامعات الأردنية على شبكات التواصل الاجتماعي للحصول على الأخبار والمعلومات صادق وثابت بدرجة 86.0%؛ مما يشير إلى صلاحية الأداة المستخدمة للدراسة. تفيد النتائج أن (51%) من الطلبة يقضون أقل من 3 ساعات يوميا في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، في حين أن ما نسبته (28%) يقضون ما بين 4-6 ساعات يوميا مما يعني أن الطلبة يقبلون على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وأن هذه الشبكات لها دور في حياتهم الشخصية والاجتماعية نظرا لطبيعة الأوقات التي يقضونها في استخدامها، وهذا يعني أن هذه الشبكات تقدم خدمات متنوعة تحظى بإقبال الطلبة عليها.

### ثالثا: الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم

قام الرشيد (2019) بإجراء دراسة سعت إلى التعرف على ما مستويات رضا طالبات جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز عن توافقهن الجسدي، ومستويات التوجه نحو المستقبل لديهن، والكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين التوافق الجسدي والتوجه نحو المستقبل لدى طالبات جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، وتكونت عينة الدراسة على (80) طالبة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقد توصلت الدراسة للعديد من النتائج أهمها: أن مستويات رضا طالبات جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز عن توافقهن الجسدي

جاءت بدرجة (متوسطة)، وأن مستويات توجه طالبات جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز نحو المستقبل جاءت بدرجة (متوسطة)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوافق الجسدي، مع مقياس التوجه نحو المستقبل، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في آراء أفراد عينة البحث حول أبعاد مقياس التوافق الجسدي ومقياس التوجه نحو المستقبل ككل وفقاً لمتغيرات (التخصص الدراسي - المستوى الدراسي)، وأوصت الدراسة بضرورة زيادة نشر ثقافة التوجه الإيجابي نحو المستقبل بين فئات طلاب الجامعة؛ وذلك لضمان توافر جيل قادر على قيادة رشيدة في المملكة، مع الارتقاء بها، ولضرورة تقديم برامج غذائية مناسبة من خلال وسائل الإعلام، ومواقع التواصل الاجتماعي بهدف تحسين صورة الجسد لدى الطالبات في المراحل التعليمية العليا.

قام لايو، ليو، تانغ، ودينغ (Liao, Liu, Tang, & Deng, 2019) بإجراء دراسة سعت الى توضيح العلاقة بين الرضا أو عدم الرضا عن صورة الجسد وبين القلق الاجتماعي والاكتئاب لدى طلاب الجامعة في الصين، وقد قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام الاستبانة كأداة للدراسة، وزعت على عينة الدراسة المكونة من طلاب الكلية الطبية الذين يدرسون بالفرقة الأولى عن صورة الجسد وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والاكتئاب، وأظهرت نتائج الدراسة أن 6 فحوصات تحققت لديهم معايير الدليل التشخيصي للاضطرابات العقلية لاضطراب الخوف من تشوه الجسد، وأن ما نسبته مهتمون ببعض جوانب مظاهرهم، وهؤلاء ترتفع لديهم مشاعر القلق والاكتئاب بالمقارنة بالأفراد الذين لديهم صورة إيجابية، وأثبتت وجود علاقة بين صورة الجسد والقلق الاجتماعي والاكتئاب.

قام دراغمة (2018) بإجراء دراسة سعت الى معرفة مستوى تقدير صورة الجسد والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات، لدى طلبة الجامعة في فلسطين، وتقصي العلاقة ما بين تقدير صورة الجسد وكل من المخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لديهم. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. تكون مجتمع الدراسة من طلاب الجامعات في فلسطين وهي القدس المفتوحة، وبيروت، والنجاح الوطنية، وتكونت عينة الدراسة من (440)؛ 225 اناث و 215 ذكورا. واستخدمت الدراسة ثلاثة أدوات وهي مقياس تقدير صورة الجسد،

ومقياس المخاوف الاجتماعية، ومقياس تقدير الذات. أظهرت نتائج الدراسة أن تقدير صورة الجسد والمخاوف الاجتماعية وكانت الدرجة لتقدير الذات مرتفعة، كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى طلبة الجامعة في فلسطين باختلاف الجنس ومكان السكن.

قام(الحمد وبادرنة (2017) بإجراء دراسة سعت الى التعرف على علاقة تقدير صورة الجسد بتقبل الذات لدى طالبات كلية اربد الجامعية، وقد تألفت عينة الدراسة من (350) طالبة، ضمن مستويين دراسيين، مستوى البكالوريوس ومستوى الدبلوم، و تم استخدام الاستبانة لمقياس تقدير صورة الجسد، ومقياس تقبل الذات، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة تقدير صورة الجسد لدى الطالبات كانت بدرجة متوسطة، أي أن غالبية الطالبات لديهن تقدير متوسط لأجسادهن، وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات، عدم وجود اختلاف دال إحصائياً ( $\alpha = 0.05$ ) في قوة العلاقة الارتباطية تعزى لأثر المستوى التعليمي بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات، وجود اختلاف دال إحصائياً عند ( $\alpha = 0.05$ ) في قوة العلاقة الارتباطية بين تقدير صورة الجسد وتقبل الذات تعزى لأثر الدخل بين ذوات الدخل المتوسط والمرتفع وجاءت الفروق لصالح ذوات الدخل المرتفع.

قام حسين وإبراهيم (2017) بإجراء دراسة سعت إلى التعرف على العلاقة بين صورة الجسد والثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد. بالإضافة إلى ذلك، فقد هدفت إلى التعرف على الفروق بين مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بالثقة بالنفس بين مراحل الدراسة الأربع تعتبر الصورة الذاتية من أهم الجوانب التي تؤثر على الشخصية والتي قد يكون لها تأثير كبير سواء كانت سلبية أو إيجابية هي الصورة الذهنية للفرد عن نفسها ثقة بالنفس عامل مكتسب وهناك شيء يمكن تنشيطه لتعزيز ثقته بنفسك، مثل الصورة الإيجابية عن الجسد لصورة الجسد أبعاد نفسية ولها تأثير كبير على الشخصية والسلوك. إنه مزيج من المكونات المعرفية والعاطفية والسلوكية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام الاستبانة كأداة للدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وأظهرت النتائج أن هناك علاقة معنوية بين الثقة بالنفس وصورة الجسد لطالبات الكلية.

قام نزلك (Nezlek, 2017) بإجراء دراسة سعت الى التعرف العلاقة بين صورة الجسد والتفاعل الاجتماعي، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبانة كأداة للدراسة، تكونت عينة الدراسة من (124) طالب وطالبة، وتم مقياس التفاعل الاجتماعي ومقياس تقييم صورة الجسم، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الجاذبية الجسمية واستجابات التفاعل الاجتماعي، وكانت الإناث أكثر من الذكور في ارتباط صورة الجسد بالتفاعل الاجتماعي.

قام كيمب (Kemp, 2017) بإجراء دراسة سعت إلى اختبار العلاقة بين مشاعر المرأة السلبية، لصورة جسمها والوزن وإدراك قدرتها على مواجهة المواقف الضاغطة، وقلم الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام الاستبانة كأداة للدراسة، وزعت على عينة الدراسة المكونة من 42 طالبا جامعيًا، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين فعالية الذات وعدم الرضا عن صورة الجسم، وكانت الفتيات الراضيات عن صورة أجسامهن لديهن درجة مرتفعة من فعالية الذات.

قام جيانيني وسميث (Gianini, & Smith, 2016) بإجراء دراسة سعت إلى اختبار العلاقة بين سلوك الأكل وتقدير الذات والقلق الاجتماعي والرضا عن صورة الجسم، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت الاستبانة كأداة للدراسة وزعت على عينة الدراسة المكونة من 31 طالبةً جامعيةً، وأظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود قيمة تنبؤية لتقدير الذات واضطراب الأكل، ووجود علاقة بين عدم الرضا عن الجسد وكل من تقدير الذات وسلوك التحكم الذاتي في الطعام، ووجود علاقة إيجابية بين القلق الاجتماعي وعدم الرضا عن صورة الجسم .

### التعقيب على الدراسات السابقة

يمكن التعقيب على الدراسات السابقة بغرض الاستفادة منها من خلال عرض أوجه الاختلاف والاتفاق والتداخل، ومن حيث الأهداف والأهمية التي تكتسبها الدراسة. إضافة إلى مقارنة النتائج التي تم التوصل إليها، مما يساهم بطريقة أو أخرى في إثراء هذه الدراسة من مختلف الجوانب النظرية منها والتطبيقية.

وفي هذا السياق يتبين بأن جميع الدراسات السابقة قد ركزت على البحث العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بصورة الجسد وتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في مختلف القضايا وفي مختلف البلدان حول العالم. استعرضت الباحثة عدة دراسات ذات صلة وثيقة بموضوع الدراسة بهدف تقديم الآراء والاتجاهات العلمية حول مشكلة البحث. تتفق الدراسة الحالية مع دراسات الخرينج (2017)، (Hawi & Rupert, 2016)، مصطفى (2016)، الحلو وآخرون (2018)، (Pawar & Shah, 2019)، عبد الرازق (2020) في انها تهدف الى دراسة مدى رضا ومستوى الاهتمام بصورة الجسد ومستوى تقدير الذات ومستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات هذا وبالإضافة الى ان معظم الدراسات السابقة هدفت الى التعرف على ماهية العلاقة بين الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعيين. بينما تختلف دراستنا الحالية معها في ان الأداة عندنا كانت الاستبيان في حين ان الأداة في الدراسات السابقة كمقاييس جاهزة ومعدة من قبل الباحثين كمقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس سمات القلق الاجتماعي وغيرها.

وترى الباحثة أن ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها هو أنها -على حد علمها- بأنها فريدة من نوعها وفي مجالها خاصة في الجامعات الفلسطينية؛ بحيث تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تبحث وتدرس وتحقق من واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بمختلف انواعها والادمان عليها وعلاقتها بتقدير الذات والاهتمام بصورة الجسد لدى الطالبات في الجامعات الفلسطينية. كما تعمل على تطوير مفهوم تقدير الذات والاهتمام بصورة الجسد بالصورة الصحيحة عبر وسائل التواصل الاجتماعي من أجل معرفة وممارسة وإبراز أهميتها في خدمة الجمهور.

## الفصل الثاني

### الطريقة والاجراءات

يتناول هذا الفصل الطرق والاجراءات التي اتبعت، والتي تضمن تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، كذلك أداة الدراسة: وكيفية اعدادها كذلك صدق الأداة وثباتها. أيضاً يحتوي الفصل على إجراءات الدراسة ومتغيرات الدراسة، المعالجات الإحصائية.

#### منهجية الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والاجابة عن أسئلتها، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي؛ والذي يعتمد على جمع البيانات حول المتغيرات التي يتم تناولها، وتحديد إذا كانت هناك علاقة بينهما، كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة هذه الدراسة؛ حيث أن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأمثل لتحقيق أهداف هذه الدراسة، كونه المنهج الذي يقوم بدراسة ووصف الظاهرة وصفاً دقيقاً، من خلال المعلومات والأدبيات السابقة، وكون هذا المنهج لا يعتمد فقط على جمع المعلومات، إنما يقوم بالربط وتحليل العلاقة ما بين متغيرات الدراسة للوصول إلى النتائج من خلال الدراسة.

فالمنهج الارتباطي هو ذلك النوع من البحوث الذي يمكن من خلاله معرفة إذا كان هناك علاقة بين متغيري أو أكثر، ومعرفة درجة العلاقة بينهما، فيقتصر على معرفة وجود العلاقة من عدمها وفي حال وجودها هل هي طردية أم عكسية، سالبة أو موجبة (النوايسه، 2011، صفحة 96).

#### مجتمع الدراسة:

سيتم تطبيق هذه الدراسة في جامعات شمال الضفة الغربية (القدس المفتوحة، النجاح الوطنية، خضوري، العربية الامريكية) في العام الدراسي (2021-2022)، أما مجتمع الدراسة فسوف يتكون من جميع الطالبات الجامعيات في جامعات شمال الضفة الغربية والبالغ عددهن (42974) حسب احصائيات الجامعات محل

الدراسة. اختيرت العينة بطريقة العينة العشوائية، مع الأخذ بعين الاعتبار تمثيل أفراد العينة لمتغيرات الدراسة الديموغرافية.

حيث تم استخدام برنامج (Sample Size Calculate) حيث تم الاعتماد على 95% نسبة مستوى الثقة و 5% نسبة الخطأ المقبول في هذه الدراسة. لذلك، بناءً على حجم المجتمع الكلي البالغ 42974 طالبة والأخذ بعين الاعتبار نسبة الخطأ ونسبة مستوى الثقة، تم تحديد الحد الأدنى لحجم العينة وهو 381 طالبة، وتم تحديد حجم العينة بناءً على معادلة ريتشارد جيجر، حيث تشير إلى أنه يجب تحديد حجم العينة من المجتمع عن طريق معادلة احصائية كما في المعادلة الآتية:

حجم المجتمع N حجم العينة n

$$N = \frac{\left(\frac{z}{d}\right)^2 x (0.50)^2}{1 + \frac{1}{n} x \left[\left(\frac{z}{d}\right)^2 x (0.50)^2 - 1\right]}$$

الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة 0.95 وتساوي 1.96 z نسبة الخطأ d

$$381 = \frac{\left(\frac{1.96}{0.05}\right)^2 x (0.50)^2}{1 + \frac{1}{42974} x \left[\left(\frac{1.96}{0.05}\right)^2 x (0.50)^2 - 1\right]}$$

ومع ذلك، فقد قررت الباحثة توزيع 400 استبانة إلكترونية على الطالبات وذلك لزيادة مستوى الثقة وتقليل نسبة الخطأ في تعميم النتائج على أفراد مجتمع الدراسة الكلي.

**عينة الدراسة:**

سوف يتم أخذ عينة عشوائية من الطالبات الملتحقات بجامعة شمال الضفة الغربية قوامها (381) طالبة. وفيما يلي وصف لخصائص عينة الدراسة من الطالبات حسب متغيراتها المستقلة:

## جدول (1)

وصف عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية
الجامعة	القدس المفتوحة	240	63.0
	جامعة النجاح الوطنية	87	22.8
	الجامعة العربية الامريكية	52	13.6
	جامعة فلسطين التقنية خضوري	2	.5
مكان السكن	مدينة	146	38.3
	قرية	189	49.6
	مخيم	46	12.1
التخصص العلمي	التخصصات العلمية	199	52.2
	التخصصات الادبية	182	47.8
السنة الدراسية	السنة الاولى	34	8.9
	السنة الثانية	110	28.9
	السنة الثالثة	87	22.8
	السنة الرابعة	150	39.4
المستوى الاقتصادي	مرتفع	84	22.0
	متوسط	240	63.0
	منخفض	57	15.0
المعدل التراكمي	ممتاز	65	17.1
	جيد جدا	172	45.1
	جيد	109	28.6
	مقبول	35	9.2
نوع مواقع التواصل الاجتماعي	فيس بوك	64	16.8
	انستغرام	155	40.7
	تيك توك	85	22.3
	واتس اب	77	20.2
عدد ساعات الانشغال على مواقع التواصل الاجتماعي	أقل من 3 ساعات	86	22.6
	من 3-5 ساعات	168	44.1
	أكثر من 5 ساعات	127	33.3
المجموع		381	100%

يبين الجدول السابق ان اعلى نسبة من عينة المجتمع هم من جامعة القدس المفتوحة وتشكل (63.0%)،

والذين هم في جامعة النجاح الوطنية يشكلون (22.8%)، بينما الجامعة العربية الامريكية تشكل نسبة

(13.6%)، اما جامعة فلسطين التقنية خضوري تشكل اقل نسبة من عينة المجتمع (0.5%). كما واتضح من الجدول السابق ان مكان سكن اغلب افراد العينة هو القرية وتشكل نسبة (49.6%)، والذين يسكنون المدينة يشكلون نسبة (38.3%)، بينما النسبة (12.1%) هم من يسكن المخيم.

كما واتضح من الجدول السابق ان النسبة الاعلى للتخصصات العلمية والتي تشكل نسبة (52.2%) واما بالنسبة للتخصصات الادبية فهي تشكل نسبة (47.8%)، كما اتضح من الجدول ان اغلبية افراد العينة السنة الدراسية لهم هي السنة الرابعة بنسبة (39.4%) وثم يليها السنة الدراسية الثانية وتشكل نسبة (28.9%)، واما بالنسبة للسنة الثالثة فهي تشكل من افراد العينة نسبة (22.8%)، وبينما الاقل نسبة من عينة المجتمع هم من السنة الاولى وتشكل (8.9%). مستواهم الاقتصادي هو مرتفع ويشكلون (22.0%) من حجم العينة بينما المستوى الاقتصادي المنخفض بنسبة (15.0%)، وان النسبة الاعلى منهم مستواهم الاقتصادي متوسط (63.0%).

وايضا يتضح من الجدول ان المعدل التراكمي لمعظم افراد عينة المجتمع هو جيد جدا ويشكل نسبة (45.1%)، وثم يليه تقدير جيد نسبة (28.6%)، بينما التقدير ممتاز يشكل نسبة (17.1%)، واقل معدل تراكمي حصل عليه افراد العينة وهو التقدير مقبول ويشكل نسبة (9.2%). نوع مواقع التواصل الاجتماعي الذي يستخدمه افراد عينة المجتمع حسب الترتيب الاتي ابتداء من اعلى نسبة الى اقل نسبة، انستغرام ويشكل نسبة (40.7%) وثم الذي يليه تيك توك ويشكل نسبة (22.3%)، وثم واتس اب بنسبة (20.2%)، واقلهم استخداما هو الفيس بوك ويشكل نسبة (16.8%). ومن النتائج الموزعة في الجدول السابق تبين ان عدد ساعات التي يشغلها افراد العينة على مواقع التواصل الاجتماعي من هم اكثر من (5) ساعات يشكلون نسبة (33.3%)، بينما يشكل الذين ينشغلون بالمواقع التواصل الاجتماعي ما بين (3-5) ساعات النسبة الاعلى (44.1%)، والاقلية هم الذين ينشغلون بالمواقع التواصل الاجتماعي اقل من 3 ساعات ويشكلون (22.6%).

## أداة الدراسة:

تم بناء الاستبانة كأداة للدراسة وذلك من أجل التعرف على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في شمال الضفة الغربية: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد، وقد تم استخدام الاستبانة كأداة لجمع المعلومات الكمية في هذه الدراسة حيث قامت الباحثة بالاطلاع على دراسات سابقة ذات صلة بموضوع الدراسة مثل دراسة الرشيدى. (2019)، دراسة عبد الفتاح. (2019)، ودراسة دراغمة. (2018): وتكونت الاستبانة من قسمين:

القسم الأول: يتضمن بيانات شخصية عن أفراد عينة الدراسة في الإجابة عن أسئلة الدراسة وهي (الجامعة ومكان السكن والتخصص والسنة الدراسية والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية).

القسم الثاني: ويتكون من مجالات الدراسة الكلية: أولاً: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ثانياً: تقدير الذات، ثالثاً: الاهتمام بصورة الجسد وهي (57) فقرة موزعة على ثلاث مجالات وهذه المجالات موضحة في الجدول التالي:

## جدول (2)

توزيع مجالات الدراسة وعدد الفقرات

الرقم	المحاور	عدد الفقرات
1.	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	25
2.	تقدير الذات	15
3.	الاهتمام بصورة الجسد	17
	المجال الكلي	57

تم الاستجابة عن هذه المجالات من خلال مقياس ليكرت الخماسي، حيث يبدأ بقليلة جداً وتعطي درجة واحدة فقط، ثم قليلة وتعطي درجتين، ومن ثم متوسطة وتعطي (3) درجات، وكبيرة وتعطي (4) درجات، وكبيرة جداً وتعطي 5 درجات.

## صدق الأداة:

### الصدق الظاهري:

اعتمدت الدراسة في تحديد الصدق الظاهري على صدق المحكمين وذلك من خلال عرض الاستبانة في صورتها الأولية على (6) عضوًا من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية والقدس المفتوحة، وجامعة النجاح، وجامعة خضوري وذلك من أجل الصياغة الصحيحة لل فقرات وحذف او اضافة الفقرات وتقييم مدى انتماء كل فقرة بمجالها.

### صدق المحتوى:

يعد إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد صادقًا وصالحًا للاستخدام في البيئة الفلسطينية. في الدراسة الحالية تم التأكد من معامل الصدق للاستبانة من خلال استخدام صدق الاتساق الداخلي واستخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين المجالات والدرجة الكلية لكل محور من محاور الدراسة.

### جدول (3)

#### معامل الارتباط لمجال إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

الرقم	أبعاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	قيمة (r)	مستوى الدلالة
1.	يسرقني الوقت أثناء وجودي على مواقع التواصل الاجتماعي	.712**	.000
2.	سبق أن ألغيت أو تأخرت عن مواعيد مع الصديقات بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي	.706**	.000
3.	يشتكى بعض المحيطين بي من كثرة استخدامي الزائد لها	.791**	.000
4.	أشعر بضيق وملل عندما أكون بعيداً عن استخدامها	.797**	.000
5.	أعتقد أن العالم الافتراضي الذي كونته من خلالها أكثر متعة وإثارة من الحياة المعتادة	.766**	.000
6.	مواقع التواصل الاجتماعي تتسبب في مشاكل يومية	.833**	.000
7.	كلما كنت بعيداً عن مواقع التواصل الاجتماعي أشعر بالحزن للعودة إليها	.801**	.000
8.	أصبحت أكثر تجاهلاً للواجبات الدراسية نتيجة استخدامي المستمر لها	.858**	.000
9.	قللت مواقع التواصل الاجتماعي من ارتباطي بأسرتي	.867**	.000
10.	مواقع التواصل جعلتني أهمل مطالب أسرتي	.871**	.000
11.	تزيد مواقع التواصل الاجتماعي من الصراع بيني وبين أسرتي	.875**	.000
12.	تزيد مواقع التواصل الاجتماعي من وحدتي	.849**	.000
13.	يؤدي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إلى انخفاض احترام المعايير الاجتماعية لدي	.823**	.000
14.	أدى استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي إلى تجني المشاركة بالمناسبات الاجتماعية للأسرة	.834**	.000
15.	تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في تغيير مفهوم القدوات في المجتمع لدي	.802**	.000
16.	قللت مواقع التواصل الاجتماعي من مشاركتي في المناسبات الاجتماعية	.875**	.000
17.	تبنى مواقع التواصل الاجتماعي لدي الصورة المثالية غير الواقعية اتجاه المجتمعات الأخرى	.846**	.000
18.	<b>الفقرات</b>	.780**	.000
19.	لا أعتقد أن يمر يومي دون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	.812**	.000
20.	تسبب مواقع التواصل الاجتماعي القلق لدي	.831**	.000
21.	يقلل استخدامي لمواقع التواصل من ساعات نومي	.869**	.000
22.	أشعر أنها تعرض صداقاتي الفعلية للخطر نتيجة لاستخدامي المستمر لها	.857**	.000
23.	تسبب مواقع التواصل التوتر لدي	.783**	.000
24.	أصبحت أعاني من النسيان بشكل مستمر	.779**	.000
25.	عند انقطاع الانترنت أتوتر بشدة	.790**	.000

\*\*علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.01$ )

يوضح الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط بيرسون بين جميع فقرات المحور الأول إدمان مواقع التواصل

الاجتماعي والدرجة الكلية حيث جاءت جميع العلاقات طردية قوية تتراوح بين (0.706) كحد أدنى وبين

(0.871) كحد أعلى، وجميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.01)، وتتمتع بدرجة ممتازة من الاتساق الداخلي.

#### جدول (4)

##### معامل الارتباط لمجال تقدير الذات

الرقم	تقدير الذات	قيمة (ر)	مستوى الدلالة
1.	أشعر بالرضى عن نفسي بشكل عام	.712**	.000
2.	أشعر بقلّة فائدتي في المجتمع	-.253**	.000
3.	أعتقد أنني املك العديد من الصفات الجيدة	.786**	.000
4.	أشعر بأنني فخورة بنفسي	.830**	.000
5.	أشعر بأنني شخص ذو قيمة في المجتمع	.779**	.000
6.	لدي سلوك إيجابي تجاه نفسي	.791**	.000
7.	أقوم بأنشطة تعبر عن أفكاري ووجهة نظري	.755**	.000
8.	أستطيع استخدام إمكاناتي في أداء المهام التي تحقق أهدافي	.810**	.000
9.	يتسم أدائي بكفاءة عالية عند القيام بنشاط ما	.795**	.000
10.	أحوض المواقف التي تتسم بالتناقص	.778**	.000
11.	أعي إمكاناتي وقدراتي	.795**	.000
12.	أمتلك القدرة على تطوير أدائي	.809**	.000
13.	أفتخر بنفسي وأقدرها	.849**	.000
14.	يمكنني بسهولة التعبير عن آرائي	.798**	.000
15.	احترم ذاتي بشكل جيد	.814**	.000

\*\*دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.001

يوضح الجدول السابق ان معاملات الارتباط بيرسون بين تقدير الذات والدرجة الكلية للمجال حيث جاءت جميعها علاقة طردية قوية تتراوح بين (0.712) كحد ادنى و(0.849) كحد أعلى، باستثناء فقرة أشعر بقلّة فائدتي في المجتمع حيث جاءت بمعامل ارتباط عكسي ضعيف وقيمتها (-0.253) ويتم حذفها حسب جارسيا (Garcia, 2011)، وجميع المعاملات ذات دلالة احصائية عند مستوى المعنوية (0.01).

## جدول (5)

معامل الارتباط لمجال الاهتمام بصورة الجسد

الرقم	الاهتمام بصورة الجسد	قيمة (ر)	المستوى الدلالة
1.	اهتم بمظهري قبل الخروج من المنزل	.486**	.000
2.	أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسدي	.539**	.000
3.	أنا راضي عن مظهري كما هو الآن	-.042-	.411
4.	أفضل شراء الملابس الضيقة	.609**	.000
5.	أهتم كثيراً بالموضة	.639**	.000
6.	أهتم بممارسة الرياضة بشكل مستمر	.324**	.000
7.	لون شعري مناسب للون بشرتي	.069	.181
8.	أنا راضي عن شكل جسدي بشكل عام	-.028-	.585
9.	أرى أن الوشم على بعض أجزاء الجسد يزيد من مظهري جاذبية	.638**	.000
10.	أرى أن أصابعي متناسقة مع راحة يدي	.112*	.029
11.	لا أمانع استخدام مواد الحقن كالبوتكس في الجسم	.646**	.000
12.	أفضل استخدام العقاقير المنحفة بدلاً من الرياضة لإنقاص وزني	.602**	.000
13.	هيتي الجيدة وجسمي المتناسق يساعدني على إقامة صداقات كثيرة.	.554**	.000
14.	أهتم كثيراً بتحسين مظهر أظفاري	.669**	.000
15.	أهتم كثيراً بأن تكون ملابسي متناسقة من حيث الألوان	.507**	.000
16.	اهتم بمظهري قبل الخروج من المنزل	.734**	.000
17.	أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسدي	.200**	.000

\*\*دال إحصائياً عند المستوى الدلالة 0.01

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (5) ان معامل الارتباط الفقرات (3،7،8) كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج الى الحذف، اما باقي الفقرات تراوحت معاملات الارتباط بين (0.200) كحد أدنى و (0.734) كحد أعلى وهي بالتالي درجات مقبولة ودالة إحصائية، وكما ذكر جارسيا ( Garcia, ) (2011) ان قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعتبر ضعيفة لذلك حذفنا الفقرة (10)، فاصبح عدد فقرات المقياس للتطبيق (13)

## ثبات الاداة:

تم التحقق من ثبات مجالات اداة الدراسة باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha للتساق الداخلي لاختبار معاملات الثبات، من خلال تطبيق الاداة على العينة والجدول التالي يوضح قيم الثبات.

### جدول (6)

معاملات الثبات (كرونباخ - ألفا)

عدد الفقرات	(كرونباخ - ألفا)	المحور
25	0.979	ادمان مواقع التواصل الاجتماعي
15	0.929	تقدير الذات
17	0.740	الاهتمام بصورة الجسد
57	0.913	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول (6) ان معامل العام لجميع محاور الاستبيان بلغ (0.913) لدى عينة الدراسة الاستطلاعية، حيث كانت قيم معامل الثبات لمحور ادمان مواقع التواصل الاجتماعي (0.979)، ومحور تقدير الذات (0.929)، كما وبلغ معامل الثبات لمحور الاهتمام بصورة الجسد (0.740)، وهذا تدل على ان اداة الدراسة بدرجة عالية من الثبات.

### كيفية الاستجابة لأداة الدراسة:

وتكون الاستجابة للعبارات في اداة الدراسة وفقا لمقياس ليكرث الخماسي، كما هو مبين في الجدول التالي:

### جدول (7)

مستوى الاستجابة لعبارات اداة الدراسة (الاستبيان)

الدرجة	مستوى الاستجابة
5	اوافق بدرجة كبيرة جدا
4	اوافق بدرجة كبيرة
3	اوافق بدرجة متوسطة
2	اوافق بدرجة قليلة
1	اوافق بدرجة قليلة جدا

## إجراءات الدراسة:

بعد التأكد من صدق الاداة وثباتها فان هذه الدارسة الحالية تضمنت مجموعة من الخطوات نعرضها فيما

يلي:

- مراجعة الدراسات السابقة والادبيات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية.
- إعداد اداة الدراسة وهي الاستبيان.
- الحصول على الموافقات اللازمة لتطبيق أدوات الدراسة.
- حصر مجتمع الدراسة على جامعات فلسطين (الضفة).
- استخراج دلالات الصدق والثبات للمقياس بعرضه على المحكمين وتطبيقه على العينة الاستطلاعية.
- تطبيق الاداة على عينة الدراسة الرئيسية الكترونياً، ومتابعة الاستبيان وتجميعها، وتجهيزها للتحليل الاحصائي.
- جمع البيانات واجراء المعالجات الاحصائية للبيانات باستخدام برنامج المعالجات الاحصائية (SPSS)
- تحليل نتائج الاختبارات وتفسيرها ومناقشتها.
- تقديم التوصيات والاقتراحات.

## متغيرات الدراسة:

لقد شملت هذه الدراسة على عدة متغيرات:

أولاً: المتغير المستقل

- مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

ثانياً: المتغيرات الديموغرافية:

1. الجامعة: ويشتمل على اربعة مستويات (جامعة القدس المفتوحة، جامعة النجاح الوطنية، الجامعة العربية

الامريكية، وجامعة فلسطين التقنية خضوري)

2. مكان السكن: ويتكون من ثلاثة مستويات (مدينة، قرية، ومخيم)
3. التخصص العلمي: ويشتمل على مستويين (التخصصات العلمية، والتخصصات الادبية)
4. السنة الدراسية: ويشتمل على اربعة مستويات (السنة الدراسية الاولى، السنة الدراسية الثانية، السنة الدراسية الثالثة، والسنة الدراسية الرابعة)
5. المستوى الاقتصادي: ويتكون من ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، ومنخفض)
6. المعدل التراكمي: ويشتمل من اربعة مستويات (ممتاز، جيد جداً، جيد، ومقبول)
7. نوع مواقع التواصل الاجتماعي: له اربعة مستويات (الفييس بوك، تيك توك، واتس اب، وانستغرام)
8. عدد ساعات الانشغال على مواقع التواصل الاجتماعي: ولها ثلاثة مستويات (اقل من 3 ساعات، من "3-5" ساعات، وأكثر من 5 ساعات).

ثالثاً: المتغيرات التابعة وتتمثل في:

تمثلت بمتغير تابع وحيد وهو تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات.

المعالجات الاحصائية:

بناء على طبيعة الدراسة والاهداف التي ستسعى الى تحقيقها، ثم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، واستخراج النتائج وفقاً للأساليب الاحصائية التالية:

1. معامل الارتباط بيرسون (Person Product-moment correlation) لحساب صدق الاتساق الداخلي بين الفقرات داخل كل محور من محاور الاستبيان.
2. معامل كرونباخ - ألفا (Cronbach Alpha) لحساب ثبات الاداة.
3. استخدام التكرار والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة.
4. مقياس الوصف الاحصائي ((Descriptive Statistic من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

5. اختبار تحليل المتعدد واختبار (t-Test) في حال وجود متغيرين مستقلين مثل التخصص (تخصصات العلمية، التخصصات الادبية).

6. اختبار تحليل التباين الاحادي (One –Way ANOVA) واختبار (LSD) للفروق المتعددة.

## الفصل الثالث

### نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد الإجابة عن الأسئلة المنبثقة عن سؤال الدراسة.

وللإجابة عن سؤال الدراسة الرئيسي والذي ينص على "ما أثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد؟" وقد تم تقسيمه الى خمسة أسئلة فرعية، كما وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة ولمجالها الكلي، وفيما يلي توضيحاً لهذه النتائج:

نتائج السؤال الرئيسي على مجالات الدراسة الكلية: (ما أثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية: الدور الوسيط للاهتمام بصورة الجسد)؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الدراسة الكلية والمجال الكلي، ونتائج الجدول رقم (8) تبين هذه النتيجة:

#### جدول (8)

##### المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الدراسة الكلية

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الاستجابة
1	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	2.9434	1.06628	58.8%	متوسط
2	تقدير الذات	3.6397	.71392	72.7%	كبيرة
3	الاهتمام بصورة الجسد	3.2608	.56858	65.2%	متوسط
	المجال الكلي	3.2813	.42560	65.6%	متوسط

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الدراسة الكلية والمجال الكلي حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.283) والانحراف المعياري قد بلغ (0.425).

حيث جاء في المرتبة الاولى المجال تقدير الذات حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.63) وانحرافه المعياري (0.713) وبدرجة استجابة (كبيرة) وثم يليه المجال الاهتمام بصورة الجسد بمتوسط حسابي (3.26) وانحراف معياري (0.568) وبدرجة استجابة متوسط، وبينما كان في المرتبة الاخيرة المجال الذي ينص على ادمان مواقع التواصل الاجتماعي حيث كان المتوسط الحسابي له (2.94) وانحراف المعياري (1.066) وبدرجة استجابة متوسط.

#### أولاً: نتائج السؤال الفرعي الأول

(ما مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية)؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل سؤال من أسئلة مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية وللمستوى الكلي، ونتائج الجدول رقم (9) -انظر الملحق (ج)- تبين هذه النتيجة:

يتضح من الجدول رقم (9) الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد الدراسة حول المحور الاول (ادمان مواقع التواصل الاجتماعي) وقد تبين ان المتوسط الحسابي للمحور الكلي قد بلغ (2.94) وقيمة الانحراف المعياري للمحور (1.06) وبدرجة استجابة (متوسط).

ومما سبق يتبين ان جاء في المرتبة الاولى الفقرة التي تنص على (يسرقني الوقت أثناء وجودي على مواقع التواصل الاجتماعي) بانحراف معياري (1.33)، ومتوسط حسابي (3.62) بدرجة استجابة (كبيرة)، وجاء في المرتبة الثانية الفقرة التي تنص على (لا اهتمل أن يمر يومي دون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي) حيث جاءت قيمة انحراف معياري (1.26)، وقيمة متوسط حسابي (3.19) بدرجة استجابة (متوسط)، فيما

جاء في المرتبة ما قبل الاخيرة الفقرة التي تنص على (قللت مواقع التواصل الاجتماعي من مشاركتي في المناسبات الاجتماعية) بقيمة انحراف معياري (1.35) وقيمة المتوسط الحسابي (2.68) وكانت درجة الاستجابة (متوسط)، وكما جاء في المرتبة الاخيرة الفقرة التي تنص على (مواقع التواصل جعلتني أهمل مطالب أسرتي) بقيمة انحراف معياري (1.27)، وقيمة متوسط حسابي (2.63) وهو ما يقابل درجة استجابة (متوسط) في مقياس ليكرت الخماسي.الموضح سابقا في الجدول رقم (6) حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي لجميع الفقرات في المحور الاول ما بين (2.63-3.62). والانحرافات المعيارية لذات المحور بين (1.05-1.39).

#### ثانياً: نتائج السؤال الفرعي الثاني

(ما مستوى تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية)؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل سؤال من أسئلة مستوى تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية وللمستوى الكلي، ونتائج الجدول رقم (10) -انظر الملحق (ج)- تبين هذه النتيجة:

## جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الاستجابة
26	أشعر بالرضى عن نفسي بشكل عام	3.8320	1.02244	76.64%	كبيرة
27	أشعر بقلّة فائدتي في المجتمع	2.2205	1.21339	44.41%	قليلة
28	أعتقد أنني املك العديد من الصفات الجيدة	3.8478	.91647	76.956%	كبيرة
29	أشعر بأنني فخورة بنفسي	3.7690	1.00744	75.38%	كبيرة
30	أشعر بأنني شخص ذو قيمة في المجتمع	3.6640	.98006	73.28%	كبيرة
31	لدي سلوك إيجابي تجاه نفسي	3.7822	1.00383	75.644%	كبيرة
32	أقوم بأنشطة تعبر عن أفكاري ووجهة نظري	3.6457	.99097	72.914%	كبيرة
33	أستطيع استخدام إمكاناتي في أداء المهام التي تحقق أهدافي	3.7297	.98295	74.594%	كبيرة
34	يتسم أدائي بكفاءة عالية عند القيام بنشاط ما	3.7060	.98819	74.12%	كبيرة
35	أخوض المواقف التي تتسم بالتنافس	3.5801	1.01671	71.602%	كبيرة
36	أعي إمكاناتي وقدراتي	3.7349	.96821	74.698%	كبيرة
37	أمتلك القدرة على تطوير أدائي	3.6378	1.04380	72.756%	كبيرة
38	أفتخر بنفسي وأقدرها	3.8425	1.04950	76.85%	كبيرة
39	يمكنني بسهولة التعبير عن آرائي	3.6850	.96000	73.7%	كبيرة
40	احترم ذاتي بشكل جيد	3.9186	.96037	78.372%	كبيرة
	<b>تقدير الذات</b>	3.6397	.71392	72.794%	كبيرة

\* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (10) الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات افراد عينة المجتمع حول المحور الثاني (تقدير الذات) وقد تبين ان المتوسط الحسابي للمحور الكلي قد بلغ (3.63) وقيمة الانحراف المعياري الكلي للمحور (.713) وبنسبة مئوية (72.794%) وبدرجة استجابة (كبيرة).

ومما سبق يتبين ان جاء في المرتبة الاولى الفقرة التي تنص على (احترم ذاتي بشكل جيد) بانحراف معياري (0.960)، ومتوسط حسابي (3.91) بدرجة استجابة (كبيرة)، وجاء في المرتبة الثانية الفقرة التي تنص على (أعتقد أنني املك العديد من الصفات الجيدة) حيث جاءت قيمة انحراف معياري (0.916)، وقيمة متوسط حسابي (3.84) بدرجة استجابة (كبيرة).

كما ويتبين من الجدول بأن الفقرة التي تنص على "أشعر بأنني فخورة بنفسي" بمتوسط حسابي قدره (3.7690) وبانحراف معياري (1.00744)، وجاء نص الفقرة "لدي سلوك إيجابي تجاه نفسي" بمتوسط حسابي (3.7822) وبانحراف معياري (1.00383). في حين جاء نص الفقرة "أستطيع استخدام إمكاناتي في أداء المهام التي تحقق أهدافي" بمتوسط حسابي مقداره (3.7297) وبانحراف معياري قدره (0.98295)، ونص الفقرة " يتسم أدائي بكفاءة عالية عند القيام بنشاط ما" جاء بمتوسط حسابي مقداره (3.7060) وبانحراف معياري مقداره (0.98819)، أما نص الفقرة "أعي إمكاناتي وقدراتي" بمتوسط حسابي مقداره (3.7349) وبانحراف معياري قدره (0.96821) فيما جاء في المرتبة الأخيرة الفقرة التي تنص على "أشعر بقلة فائدتي في المجتمع" بقيمة انحراف معياري (1.21)، وقيمة متوسط حسابي (2.22) وهو ما يقابل درجة استجابة (قليلة جدا) في مقياس ليكرت الخماسي الموضح سابقا في الجدول رقم (7) حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي لجميع الفقرات في المحور الثاني ما بين (3.58-3.84).

### ثالثاً: نتائج السؤال الفرعي الثالث

#### (ما مستوى الرضا بصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية)؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل سؤال من أسئلة رضا ومستوى الاهتمام بصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية وللمستوى الكلي، ونتائج الجدول رقم (11) -انظر الملحق (ج)- تبين هذه النتيجة.

يوضح الجدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال رضا ومستوى الاهتمام بصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية وقد تبين أن المتوسط الحسابي للمجال الكلي قد بلغ (3.26)، وبدرجة استجابة متوسطة.

ومما سبق يتبين إن أعلى استجابة قد كانت على فقرة رقم (41) والتي تنص على (اهتم بمظهري قبل الخروج من المنزل) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي قدره (4.09) ويليه الفقرة رقم (43) التي تنص على (أنا راضي

عن مظهري كما هو الآن)، بينما كانت أقل استجابة على الفقرة رقم (51) والتي تنص على (لا أمانع استخدام مواد الحقن كالبوتكس في الجسد) بدرجة قليلة بمتوسط حسابي قدره (2.55). كما ويتبين من الجدول اعلاه بأن الفقرة التي تنص على (أهتم كثيراً بالموضة) بدرجة كبيرة بمتوسط حسابي قدره (3.40). ويظهر ايضا في الجدول ان الفقرة التي تنص على (دائماً ما اختار الماركات العالمية في عملية شراء أغراضي الخاصة) جاءت بمتوسط حسابي (2.92).

وفي الجدول (11) يتبين ان الفقرة التي تنص على (أفضل شراء الملابس الضيقة) قد جاءت بمتوسط حسابي قدره (2.71). ويتبين في الجدول اعلاه بان الفقرة التي تنص على (أهتم بممارسة الرياضة بشكل مستمر) جاءت بمتوسط حسابي (3.23). كما ويتبين من الجدول اعلاه بأن الفقرة التي تنص على (لون شعري مناسب للون بشرتي) بدرجة كبيرة بمتوسط حسابي قدره (3.76). كما ويتبين من الجدول اعلاه بأن الفقرة التي تنص على (أنا راضٍ عن شكل جسمي بشكل عام) بدرجة كبيرة بمتوسط حسابي قدره (3.70). ويتبين من الجدول اعلاه بأن الفقرة التي تنص على (أرى أن الوشم على بعض أجزاء الجسد يزيد من مظهري جاذبية) جاءت بمتوسط حسابي (2.69). كما ويتبين من الجدول اعلاه بأن الفقرة التي تنص على (أرى أن أصابعي متناسقة مع راحة يدي) بدرجة كبيرة بمتوسط حسابي (3.71). كما ويتبين من الجدول اعلاه بأن الفقرة التي تنص على (أفضل استخدام العقاقير المنحفة بدلاً من الرياضة لإنقاص وزني) بدرجة قليلة بمتوسط حسابي قدره (2.56).

كما ويتبين من الجدول بأن الفقرة التي تنص على (هيتي جيدة وجسمي المتناسق يساعدني على إقامة صداقات كثيرة) بمتوسط حسابي قدره (2.93). ويتبين من الجدول اعلاه بأن الفقرة التي تنص على (أهتم كثيراً بتحسين مظهر أظفاري) جاءت بمتوسط حسابي قدره (3.27). كما ويتبين من الجدول اعلاه بأن الفقرة التي تنص على (أهتم كثيراً بأن تكون ملابسني متناسقة من حيث الألوان) بدرجة كبيرة بمتوسط حسابي قدره (3.69). كما ويتبين من الجدول اعلاه بأن الفقرة التي تنص على (أهتم بتناول الوجبات الصحية التي تزيد

من إشراق وجهي) بدرجة كبيرة بمتوسط حسابي (3.51). ويتبين من الجدول اعلاه بأن الفقرة التي تنص على (الاهتمام بصورة الجسد) قد جاءت بمتوسط حسابي قدره (3.26).

#### رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

(ما العلاقة بين الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية)؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط (Person Correlation Matrix) لدلالة العلاقة بين الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية، ونتائج الجدول (12) -انظر الملحق (ج)- تظهر ذلك.

توضح نتائج الجدول (12) قيم معاملات ارتباط بيرسون بين العوامل المستقلة (ادمان مواقع التواصل الاجتماعي، الاهتمام بصورة الجسد) وبين العوامل التابعة (تقدير الذات)، إذ تبين أنه توجد علاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات حيث كانت قيمة الدلالة الإحصائية (0.00) وأنه توجد علاقة بين الاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات (0.004) وهذه القيم أقل من القيمة المفترضة ( $\alpha=0.05$ ) وبالتالي توجد علاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات.

#### خامساً: نتائج السؤال الخامس

والذي نصه: (هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الرضا عن ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والتقدير الذات)؟

ومن اجل الإجابة على السؤال فقد تم استخدام نموذج الانحدار الخطي المتعدد، وكانت نتائج نموذج الانحدار كما هو مبين في جدول رقم (13) -انظر الملحق (ج)-.

تبين من الجدول رقم (13)، أن قيمة مستوى الدلالة 0.000 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )، وأن قيمة معامل التحديد (31.3)، مما يؤكد أن القوة التفسيرية لنموذج الانحدار الخطي البسيط جيدة، وبالتالي يمكن القول أن ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والاهتمام بصورة الجسد تؤثر على تقدير الذات.

#### سادساً: نتائج السؤال السادس

والذي نصه: (هل يختلف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف متغيرات (الجامعة ومكان السكن والتخصص والسنة الدراسية والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية)؟ ويتفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) (في اختلاف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجامعة).

تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لاستخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات الحرية وقيم (ف) المحسوبة وقيم مستوى الدلالة الإحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الدراسة وعلى الأداة الكلية للدراسة، والجدول التالي (14) -انظر الملحق (ج)- توضح نتائج هذا الاختبار.

يتضح من خلال الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجامعة؛ فالجامعات في هذه الدراسة هي جامعات خاصة وعامة كجامعة القدس المفتوحة وجامعة النجاح الوطنية والجامعة العربية الأمريكية وجامعة خضوري، فعلى اختلاف الجامعات نرى ان هنالك فروق في الرضا وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي على اختلافها. ولقد جاءت قيمة (F) للمجال الكلي (2.847)

حيث بلغت مستوى الدلالة للمجال الكلي (0.037)، وكانت قيمة الدلالة الإحصائية لمجال تقدير الذات (0.040) وهذه القيمة أقل من القيمة المفترضة ( $\alpha \geq 0.05$ ) وعليه نقبل السؤال المتعلق بمتغير الجامعة للمجال الكلي ومجال تقدير الذات.

كانت قيمة الدلالة الإحصائية لمجال ادمان مواقع التواصل الاجتماعي (0.150) ومجال الاهتمام بصورة الجسد (0.074) وهذه القيمة أكبر من القيمة المفترضة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بالتالي لا يوجد فروق في مجال ادمان مواقع التواصل الاجتماعي، ومجال الاهتمام بصورة الجسد.

ولمعرفة وجهة الفروق تم اجراء اختبار (LSD) والجدول (15) -انظر الملحق (ج)- يوضح ذلك:

كانت الفروق في مجال تقدير الذات لصالح جامعة النجاح الوطنية والجامعة العربية الأمريكية، وفي المجال الكلي للدراسة كانت الفروق لصالح الجامعة العربية الأمريكية أي أن هذه الجامعات كانت الطالبات أكثر اهتمام بصورة الجسد ولديهن ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وهذا يؤثر على تقدير الذات، ويمكن عزو ذلك الى حقيقة انه في الجامعة قد تحتوي على العديد من الفئات والطبقات الاجتماعية المختلفة وقد تتأثر طبقة بأخرى حيث قد يساهم ذلك في ان تقوم بعض الطالبات بتقليد الطالبات الاخرى اللواتي قد يرين انفسهن اقل جمالا وبالتالي يزيد الاهتمام بصورة الجسد بصورة سلبية، فالصورة السلبية هذه قد تؤثر على الكفاءة الاجتماعية والجسدية للطالبات، والذي بدوره قد يرتبط ببعض أعراض القلق، وتقدير الذات المنخفض، والشعور بالاعتراب والمخاوف الاجتماعية والاقتصادية.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) (في اختلاف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير مكان السكن).

تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لاستخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات الحرية وقيم (ف) المحسوبة وقيم مستوى الدلالة الإحصائية لاستجابات أفراد

عينة الدراسة على مجالات الدراسة وعلى الأداة الكلية للدراسة، والجدول (16) -انظر الملحق (ج)- يوضح نتائج هذا الاختبار.

يتضح من خلال الجدول (16) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير مكان السكن، حيث جاءت قيمة (F) للمجال الكلي (377). فقد بلغ مستوى الدلالة للمجال الكلي (686). وهي قيمة أعلى من القيمة المفروضة، وعليه نرفض السؤال المتعلق بمتغير مكان السكن. قد بلغت قيمة (F) للمجال ادمان مواقع التواصل الاجتماعي (1.525) عند مستوى الدلالة (219). هذا يعني ان قيمة اختبار (F) غير دال احصائيا عند مستوى (0.05)، اما بالنسبة للمجال تقدير الذات فان قيمة (F) له بلغت (1.255) عند مستوى الدلالة (286). وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار (F) غير دال احصائيا عند مستوى (0.05)، وجاءت قيمة (F) للمجال الاهتمام بصورة الجسد (733). عند مستوى الدلالة (481). وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار (F) غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) (في اختلاف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص).

تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (**Independent Sample t-test**) للمقارنة بين وسطين حسابيين لعينتين مستقلتين من أجل استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجات الحرية وقيمة الدلالة الإحصائية، والجدول (17) -انظر الملحق (ج)- يوضح نتائج هذا الاختبار.

يوضح الجدول (17) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص حيث جاءت قيمة (ت) للمجال الكلي (-1.525-) فقد بلغ مستوى الدلالة للمجال الكلي (0.128) وهي قيمة أعلى من القيمة المفروضة، وعليه نرفض السؤال المتعلق بمتغير التخصص. قد بلغت قيمة (ت) للمجال ادمان مواقع التواصل الاجتماعي (-1.296-) عند مستوى الدلالة (0.196) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار(ت) غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

اما بالنسبة للمجال تقدير الذات قد بلغت قيمة (ت) (0.167) عند مستوى الدلالة (0.868) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة (ت) غير دال احصائيا عند مستوى (0.05).وقد جاءت قيمة (ت) للمجال الاهتمام بصورة الجسد (-1.202-) عند مستوى الدلالة (0.230) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار (ت) غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في اختلاف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير السنة الدراسية.

تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لاستخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات الحرية وقيم (ف) المحسوبة وقيم مستوى الدلالة الإحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الدراسة وعلى الأداة الكلية للدراسة، والجدول (18) -انظر الملحق (ج)- يوضح نتائج هذا الاختبار.

يوضح الجدول (18) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث جاءت قيمة (F) للمجال الكلي (.827) فقد بلغ مستوى الدلالة للمجال الكلي (.480) وهي قيمة أعلى من القيمة المفروضة، وعليه نرفض السؤال المتعلق بمتغير السنة الدراسية، حيث جاءت قيمة (F) للمجال ادمان

التواصل الاجتماعي (3.179) عند مستوى دلالة (0.024) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار (F) دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05). اما بالنسبة للمجال تقدير الذات قد بلغت قيمة (F) (7.909) عند مستوى الدلالة (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة (F) دال احصائيا عند مستوى (0.05). وقد جاءت قيمة (F) للمجال الاهتمام بصورة الجسد (1.971) عند مستوى الدلالة (0.118)، وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار (F) غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05). ولمعرفة وجهة الفروق تم اجراء اختبار (LSD) والجدول (19) -انظر الملحق (ج)- يوضح ذلك.

تبين من خلال الجدول (19) بأن الفروق حسب متغير السنة الدراسية في مجال ادمان التواصل الاجتماعي كانت لصالح سنة ثانية وسنة رابعة، وفي مجال تقدير الذات كانت الفروق لصالح السنة الثالثة والسنة الرابعة أي أن ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالبات كان أكثرها في السنة الثانية والثالثة والرابعة.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) (في اختلاف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي).

تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لاستخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات الحرية وقيم (F) المحسوبة وقيم مستوى الدلالة الإحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الدراسة وعلى الأداة الكلية للدراسة، والجدول (20) -انظر الملحق (ج)- يوضح نتائج هذا الاختبار.

يوضح الجدول (20) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي حيث جاءت قيمة (F) للمجال الكلي (2.267) فقد بلغ مستوى الدلالة للمجال الكلي (0.105) وهي قيمة

أعلى من القيمة المفروضة، وعليه نرفض السؤال المتعلق بمتغير المستوى الاقتصادي. قد بلغت قيمة (F) للمجال ادمان مواقع التواصل الاجتماعي (2.990) عند مستوى الدلالة (0.05) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني ان قيمة اختبار (F) غير دال احصائيا عند مستوى (0.05)، اما بالنسبة للمجال تقدير الذات فان قيمة (F) له بلغت (2.124) عند مستوى الدلالة (0.121) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار (F) غير دال احصائيا عند مستوى (0.05)، وحيث جاءت قيمة (F) للمجال الاهتمام بصورة الجسد قد بلغت (2.392) عند مستوى الدلالة (0.093) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار (F) غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) (في اختلاف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير المعدل التراكمي

تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لاستخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات الحرية وقيم (ف) المحسوبة وقيم مستوى الدلالة الإحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الدراسة وعلى الأداة الكلية للدراسة، والجدول (21) -انظر الملحق (ج)- يوضح نتائج هذا الاختبار.

يوضح الجدول (21) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير المعدل التراكمي حيث جاءت قيمة (F) للمجال الكلي (0.660) فقد بلغ مستوى الدلالة للمجال الكلي (0.577) وهي قيمة أعلى من القيمة المفروضة، وعليه نرفض السؤال المتعلق بمتغير المعدل التراكمي. حيث جاءت قيمة (F) للمجال ادمان مواقع التواصل الاجتماعي (1.008) عند مستوى الدلالة (0.389) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار (F) غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، اما مجال تقدير الذات قد بلغت قيمة (F) له (0.328) عند مستوى الدلالة (0.805) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)،

ومما يعني ان قيمة اختبار (F) غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة (F) للمجال الاهتمام بصورة الجسد (394). عند مستوى الدلالة (0.758) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار (F) غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) (في اختلاف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير نوع موقع التواصل الاجتماعي).

تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لاستخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات الحرية وقيم (F) المحسوبة وقيم مستوى الدلالة الإحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الدراسة وعلى الأداة الكلية للدراسة، والجدول (22) -انظر الملحق (ج)- يوضح نتائج هذا الاختبار.

يوضح الجدول (22) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير المعدل التراكمي حيث جاءت قيمة (F) للمجال الكلي (933). فقد بلغ مستوى الدلالة للمجال الكلي (425). وهي قيمة أعلى من القيمة المفروضة، وعليه نرفض السؤال المتعلق بمتغير نوع مواقع التواصل الاجتماعي. وايضا تبين من الجدول السابق ان قيمة (F) للمجال ادمان مواقع التواصل الاجتماعي قد بلغت (2.348) عند مستوى الدلالة (0.072). وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار (F) غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05). وايضا جاءت قيمة (F) للمجال تقدير الذات (4.646) عند مستوى الدلالة (0.003). وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار (F) دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، وحيث جاءت قيمة (F) للمجال الاهتمام بصورة الجسد (496). عند مستوى الدلالة (0.685) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني ان قيمة اختبار (F) غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة

(0.05)، ولمعرفة وجهة الفروق تم اجراء اختبار (LSD) للفروق المتعددة كما يظهر في الجدول (23) -

انظر الملحق (ج):-

تبين من الجدول (23) بأن الفروق كانت لصالح نوع التواصل الاجتماعي تيك توك أي أن الطالبات

الجامعيات أكثر موقع تستخدمه هو التيك توك.

## الفصل الرابع

### مناقشة النتائج

في هذا الفصل سيتم عرض النتائج ومناقشتها وتقديم الأدلة التي تستند إليها هذه النتائج:

#### أولاً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الأول

والذي نصه: (ما مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية)؟

أشارت النتائج الى ان مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي كان متوسطاً؛ بحيث يسرقهم الوقت أثناء تواجدهم على مواقع التواصل الاجتماعي، كما انهم قد لا يحتملون أن يمر يومهم دون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وقد اعرب المستجيبون ان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد اثر سلبا على المشاركة في مختلف المناسبات الاجتماعية وادى الى اهمال مطالب اسرهم.

ويمكن عزو هذه النتيجة الى ان الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي هو إدمان سلوكي يتجلى بالاهتمام المفرط بتلك المواقع بما فيها فيسبوك، تويتر، انستغرام وغيرها الكثير، مدفوعاً برغبة لا يمكن السيطرة عليها لتسجيل الدخول إليها أو حتى استخدامها، أي هو ما يمكننا تسميته بالاستخدام المفرط والقهرى لتلك المواقع، وتخصيص الوقت والطاقة بشكل كبير في هذه المواقع ما قد يؤثر على مجالات الحياة الأخرى. ويندرج تحت هذا الضعف وجود الكثير من الاشكاليات التي تدفع المرء نحو ذلك السلوك بما فيها مشاكل التنشئة الاجتماعية، ومشاكل التواصل مع الآخرين والهروب من الوحدة، حيث تشرح هذه النتيجة كل من النظرية الاجتماعية والثقافية على الدور الذي يلعبه التفاعل الاجتماعي في التطور النفسي، بالإضافة الى نظرية التحليل النفسي التي تُعنى بالأنا على تحقيق التوازن بين الهوية والأنا العليا، وذلك من خلال محاولة تحقيق محرك الهوية بأكثر الطرق واقعية ويسعى إلى تبرير غريزة الهوية وإرضاء الدوافع التي تفيد الفرد على المدى الطويل، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Ryding & Kuss, 2020) الخرينج (2017)، الرشيدى (2019)، ودراعمة (2018).

## ثانياً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الثاني

والذي نصه: (ما مستوى تقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية)؟

يتبين ان الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية يتمتعن بمستوى تقدير جيد الى جيد جداً؛ بحيث اعربت الطالبات بان لديهم احترام ذاتي بشكل كبير وانهن يملكن العديد من الصفات الجيدة وانهن يتمتعن بفائدة وقيمة كبيرة في المجتمع. تعزو الباحثة ذلك بسبب ان الطالبات الجامعيات هن اكثر وعياً بالأفكار السلبية ويقمن بتحدي انماط التفكير السلبي كما انهن يستخدمن الحديث الايجابي مع النفس ويمارسن التعاطف مع الذات ويقمن بممارسات الهوايات والانشطة الممتعة بالنسبة لهن ويقضين معظم وقتهن مع الاشخاص الذين يسببون لهن السعادة والرضا والراحة النفسية. ويمكن تحليل هذه النتيجة بالرجوع الى نظرية التحليل النفسي التي ترتبط بخاصية أنه إذا كان لدى المرء شعور قوي بالذات (الأنا)، فإنه قادر على فهم احتياجاته الخاصة وأيضاً الحدس الذي يضعه المجتمع عليه.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الرشيدى (2019)، الخرينج (2017)، مصطفى (2016)، و (Liao, Liu, Tang, & Deng, 2019)

## ثالثاً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الثالث

والذي نصه: (ما رضا ومستوى الاهتمام بصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية)؟

أظهرت النتائج بأن مستوى الاهتمام ودرجة الرضا بصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية جاءت بدرجة مرتفعة؛ حيث اعربت الطالبات بانهن يقمن بالاهتمام بمظهرهن قبل الخروج من المنزل وانهن راضيات عن مظهرهن بشكل عام. هذا ويمكن عزو ذلك الى إن نمو صورة الجسد الايجابية تساعد الطالبات في رؤية أنفسهن جذابين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح، يكونون أكثر صحة. بينما صورة الجسد السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد، فالناس ذوي صورة الجسد السلبية لديهم تقدير ذات منخفض، يحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس

الفضفاضة والقائمة أو المبالغة في التزيين ويميلون إلى الانطواء في العادة وعدم مخالطة الآخرين. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Liao, Liu, Tang, & Deng, 2019) حيث أظهرت النتائج بان للصورة الجسدية أهمية كبرى في تكوين الشخصية الخاصة بالطالبات؛ إذ على أساسها يكون الفرد فكرته عن نفسه ويكون سلوكه وانفعالاته واستجاباته متأثراً بها.

#### رابعاً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الرابع

والذي نصه: (ما العلاقة بين الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية)؟

اثبتت النتائج وجود علاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات ووجود علاقة بين الاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وبالتالي توجد علاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات. واتفقت هذه النتيجة مع دراسات الخرينج (2017)، (Hawi & Rupert, 2016)، مصطفى (2016)، الحلو واخرون (2018)، (Pawar & Shah, 2019)، عبد الرازق (2020) في انها تهدف الى دراسة مدى رضا ومستوى الاهتمام بصورة الجسد ومستوى تقدير الذات ومستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات هذا وبالإضافة الى ان معظم الدراسات السابقة هدفت الى التعرف على ماهية العلاقة بين الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعيين، ويمكن ربط هذه النتيجة مع نظرية التبعية الإعلامية التي تشمل مواقع التواصل الاجتماعي، والتي تتطلب نظاماً اجتماعياً، بالإضافة لنظرية التحليل النفسي لسيغموند فرويد بجانب الشخصية الذي تحركه الدوافع والاحتياجات الداخلية والأساسية وهذا ما يمكن تفسيره في لجوء بعض الافراد الى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لابرار الانا وتقدير الذات لديهم.

خامساً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الخامس

والذي نصه: (هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية  $(\alpha \leq 0.05)$  بين الرضا

عن ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والتقدير الذات)؟

تبين أن ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والاهتمام بصورة الجسد تؤثر على تقدير الذات، وإن ادمان على الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي ناتج عن سوء التكيف وبالتالي يؤدي إلى انخفاض كفاءة الذات.

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة (Pawar & Shah, 2019).

سادساً: مناقشة نتائج السؤال السادس

والذي نصه: (هل يختلف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي

باختلاف متغيرات (الجامعة ومكان السكن والتخصص والسنة الدراسية والحالة الاجتماعية والمستوى

الاقتصادي والمعدل التراكمي لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية)؟

ويتفرع عن السؤال الرئيس السؤال الفرعي الآتي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$  في اختلاف الرضا والاهتمام بصورة

الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغيرات الجامعة، مكان السكن، التخصص،

السنة الدراسية، المستوى الاقتصادي، المعدل التراكمي، موقع التواصل الاجتماعي.

تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع

التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجامعة حيث جاءت قيمة (F) للمجال الكلي (2.847) حيث بلغت

مستوى الدلالة للمجال الكلي (0.037)، وكانت قيمة الدلالة الإحصائية لمجال ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

(0.150) ومجال الاهتمام بصورة الجسد (0.074) وبالتالي لا يوجد فروق في مجال ادمان مواقع التواصل

الاجتماعي، ومجال الاهتمام بصورة الجسد. كانت الفروق في مجال تقدير الذات لصالح جامعة النجاح

الوطنية والجامعة العربية الأمريكية، وفي المجال الكلي للدراسة كانت الفروق لصالح الجامعة العربية الأمريكية

في أن هذه الجامعات كانت الطالبات أكثر اهتمام بصورة الجسد ولديهن ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وهذا يؤثر على تقدير الذات، بالإضافة الى ان تلك الجامعات تساهم على معرفة المتطلبات الاساسية لتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والمعرفية والوجدانية فهم يسعون بصورة اساسية لتحقيق التميز لهم ويجعل من ينتمون لها يفخرون بوجودهم بها وبالتالي يزيد ذلك من تقديرهم الذاتي.

كما وأثبتت النتائج الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير مكان السكن. وتبين ان الفروق حسب متغير السنة الدراسية في مجال ادمان التواصل الاجتماعي كانت لصالح سنة ثانية وسنة رابعة، وفي مجال تقدير الذات كانت الفروق لصالح السنة الثالثة والسنة الرابعة أي أن ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير ذات سلبي او ايجابي غير واضح لدى الطالبات كان أكثرها في السنة الثانية والثالثة والرابعة، كما وتبين ان الفروق كانت لصالح نوع التواصل الاجتماعي تيك توك أي أن الطالبات الجامعيات أكثر موقع تستخدمه هو التيك توك.

اتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من أحمد (2020)، عبد الرازق (2020)، (Çutuk, 2021)، (Buran Köse & & Doğan, 2019)، والحلو واخرون (2018) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في اختلاف الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغيرات الجامعة، مكان السكن، التخصص، السنة الدراسية، المستوى الاقتصادي، المعدل التراكمي، موقع التواصل الاجتماعي.

## التوصيات:

بناءً على النتائج السابقة كان لا بد للباحثة من إدراج بعض التوصيات التي من شأنها أن تسهم في البحث في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات وصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية وقد كانت هذه التوصيات على النحو التالي:

1. اجراء المزيد من الدراسات عن ابعاد مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة وذلك لتكون النتائج قابلة للتعميم بشكل امثل حيث تبقى نتائج هذه الدراسة محدودة ضمن عينة البحث الا وهي الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية.
2. تنظيم ورشات عمل ودورات تدريبية حول حسن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على اختلاف انواعها لكي يتم استثمار الفوائد الثقافية والعلمية والاجتماعية.
3. العمل على انشاء مجموعات شبابية فعالة وهادفة على مواقع التواصل الاجتماعي لكي تتبنى قضايا ثقافية واجتماعية لتأصيل المبادئ والقيم والمعرفة.
4. ضرورة وضع قوانين وضوابط تنظم وتضع حدود لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل التكنولوجيا بشكل عام.
5. تقديم الحملات التوعوية لأولياء الأمور بداية وللطلاب في الجامعات عن طرق توظيف مواقع التواصل الاجتماعي في إنجاح العملية التوعوية.
6. توجيه الطالبات الجامعيات لأهمية التعليم ورقبهن الأكاديمي وزيادة الوعي والإدراك لديهن عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل ايجابي بعيداً عن الجوانب السلبية.
7. اجراء دراسات حول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات والاهتمام بصورة الجسد لدى الطلاب الذكور في الجامعات الفلسطينية.

## قائمة المصادر والمراجع

### المراجع العربية

احمد، عبير. (2020). العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمشكلات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، 3(5)، الصفحات 657-691.

الأشرم، رضا. (2018). صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية . [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الزقازيق.

حسين، سها وهويدة، ابراهيم. (2017). صورة الجسد وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة كلية التربية الرياضية، 29 (4)، الصفحات 176-187.

الحو، وآخرون. (2018). مواقع التواصل الاجتماعي واثرها على الحالة النفسية للطلاب الجامعي (دراسة مقارنة متعددة الدول). المجلة الدولية للدراسات التعليمية والنفسية، 3(3)، الصفحات 235-268.

الحمد، نايف وبدارنة، مهدي. (2017). تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية إربد الجامعية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 1(2)، الصفحات 387-408.

حمزة، رنا. (2018). صورة الجسد لدى طلبة المرحلة الإعدادية. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة القادسي.

الخرينج، أنور. (2017). صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس على عينة من طالبات جامعة الكويت. مجلة جامعة عين شمس، 39 (2)، الصفحات 99-116.

خليل، راتب. (2019). الاعلام في عصر شبكات التواصل الاجتماعي. مجلة جامعة عمان العربية للأبحاث، 3(4)، الصفحات 33-57.

دخيل، علاء. (2016). شبكات التواصل الاجتماعي و دورها في رسم صورة المرأة من وجهة نظر طلبة الجامعات الأردنية. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الشرق الأوسط.

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

الرشيدي، أنوار. (2019). التوافق الجسدي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل من وجهة نظر طالبات جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية. التوافق الجسدي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل من وجهة نظر طالبات جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية، الصفحات 513-558.

سافوتري، مارليني. (2021). شخصية الشخص الرئيسي في رواية حكاية زهرة لحنان الشيخ (دراسة في علم النفس الادبي). رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية الحكومية رادين فتاح فالمبانج.

سويلم، شرحبيل. (2015). اعتماد طلبة الجامعات الأردنية على شبكات التواصل الاجتماعي للحصول على الأخبار والمعلومات دراسة مسحية تحليلية. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الشرق الأوسط.

شاهين، أسامة. (2018). الثقة بالنفس وتطوير الذات. مجلة جامعة المعارف، 3(5)، الصفحات 12-33.

عبد الرازق، أسامة. (2020). ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وشمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، 14 (1)، الصفحات 2-19.

عبد الفتاح، ولاء أحمد. (2019). صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات. 3 (13). الصفحات 106-123.

المبارك، حسن. (2020). مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم الاجتماعية لدى طلاب الجامعة "الغيس بوك نموذجاً". *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، 4(16)، الصفحات 1-44.

محمد، آية. (2019). الصورة المثالية للجسد بين المشاهير والواقع. *المجلة العربية للنشر العلمي*، 3(4)، الصفحات 100-255.

مصطفى، همت. (2016). استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي لدى عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية. *مجلة كلية التربية*، 35(167)، الصفحات 281-351.

مصطفى، سالي. (2018). صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات: دراسة مقارنة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، 2(10)، 257-287.

مطاوع، نسمة. (2022). اندماج الجمهور في مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على الخوف المجتمعي لديهم: دراسة ميدانية في إطار نظرية الغرس الثقافي. *مجلة البحوث العلمية*، 62(1)، الصفحات 251-300.

النوايسه، والختاتنة. (2011). *علم النفس الاجتماعي*. عمان، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.

هلال، عمر. (2019). وسائل التواصل الاجتماعي. *مجلة جامعة المعارف*، 5(2)، الصفحات 119-256.

#### المراجع الأجنبية

Al Saud, D., Alhaddab,, S., ., Alhajri, , S., Alharb, N., Aljohar,, S., & Mortada, , E. (2019). The Association Between Body Image, Body Mass Index and Social Media Addiction Among Female Students at a Saudi Arabia Public University. . *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 15(1), , pp. 16-22.

- András,, K., & Papp, V. (2022). Social Media Pltforms. *content and customers in the human-to-human (H2H) Era*. 2(1),, pp. 69-90.
- Awobamise, A., Jarrar, Y., & Nweke, G. (2022). Social Communication Apprehension, Self-Esteem and Facebook Addiction Among University Students in Uganda. *Contemporary Educational Technology*, 14(2).
- Bano, A., & Bhatnagar, N. (2021). A PSYCHOANALYTICAL STUDY OF RAMA MEHTA’S INSIDE THE HAVELI. *Int. J. Adv. Res.* 9(03),, pp. 19-24.
- Budiarto, y., & Helmi, A. (2021). Shame and Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Europe's Journal of Psychology*, 17(2),, pp. 131-145.
- Buran Köse, Ö., & Doğan, A. (2019). The Relationship between Social Media Addiction and Self-Esteem among Turkish University Students. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 6(1), pp. 175-190.
- Cherry, K. (2022). What Is Self-Esteem?. . *Knowledge*, 5(4), , pp. 1-12. .
- Çutuk, , Z. (2021). Investigating the relationship among social media addiction cognitive absorption and self-esteem. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 9(2), pp. 42-51.
- Desmet, P., & Fokkinga, S. (2020). Beyond Maslow’s Pyramid: Introducing a Typology of Thirteen Fundamental Needs for Human-Centered Design. *Multimodal Technologies and Interaction*, 4 ( 38),, pp. 2-22.
- Drivas,, I., Kouis, , D., Kyriaki-Manessi, , D., & Giannakopoulou,, F. (2022). Social Media Analytics and Metrics for Improving Users Engagement. . *Knowledge*, 2, pp. 225–242.
- Gianini,, L., & Smith, J. (2016). Body Dissatisfaction Mediates the Relationship between Self-Esteem and Restrained Eating in Female Undergraduates. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4 ( 1, pp. 22-34. .

- Harris, M., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(6), pp. 1459-1477.
- Hashemi, Y. C., Heidari, M., & Borhani, K. (2022). Purposes of internet use among Iranian university students: exploring its relationship with social networking site (SNS) addiction. *BMC Psychology, 10*(1), pp. 1-34.
- Hashemi, Y., Zarani, F., Heidari, M., & Borhani, K. (2022). Purposes of internet use among Iranian university students: exploring its relationship with social networking site (SNS) addiction. *BMC Psychology, 10*(1), pp. 1-34.
- Hawi, N., & Rupert, M. (2016). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review, 35*(5), pp. 1-12.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., & Song, L. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology, 13*(1).
- Jiménez-Limas, K., Miranda-Barrera, V., Muñoz-Díaz, K., Novales-Huidobro, S., & Chico-Barba, G. (2022). Body Dissatisfaction, Distorted Body Image and Disordered Eating Behaviors in University Students: An Analysis from 2017–2022. *Int. J. Environ. Res. Public Health, 19*, p. 11482.
- Kemp, I. (2017). Body Dissatisfaction and self – efficacy in College female Social Groups. *Social Science Computer Review, 2*(3), pp. 2-56.
- Kevin, J., Ninitha, J., & Nimy, G. (2020). Influence of Maslow's Need Hierarchy on the Grit of Undergraduate Students. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology, 9*(3).
- Kolhar, M., Kazi, R., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences, 28*(4), pp. 2216-2222.

- Liao, Y., Liu, T., Tang, J., & Deng, Y. (2019). A study of body concern social anxiety and depression in chinese medical students. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 17*(3), pp. 339-341.
- Mcleod, S. (2022). Vygotsky's Sociocultural Theory of Cognitive Development. *American Psychologist, 2*(1), pp. 44-110.
- Nezlek, J. (2017). Body Image and Day- to Day Social Interaction. *Journal of Personality, 67* (13), pp. 793- 817.
- Orth, U., & Robins, R. (2022). The benefits of self-esteem: Reply to Krueger et al. (2022) and Brummelman (2022). *American Psychologist, 77*(1), pp. 23-25.
- Palla, I., & Sheikh, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of college students in Kashmir. *Information Discovery and Delivery, 49* (4), pp. 298-307.
- Pawar, T., & Shah, J. (2019). The Relationship Between Social Media Addiction, SelfEsteem, Sensation Seeking and Boredom among College students. *Indian Journal of Mental Health, 6*(4), pp. 333-339.
- Ryding, F., & Kuss, D. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology Of Popular Media, 9*(4), pp. 412-435.
- Shacham, M., Greenblatt-Kimron, L., Hamama-Raz, Y., Mijiritsky, E., Ben-Ezra, M., & Humphris, G. (2022). Unveiling the Association between Body Image Dissatisfaction and Dental Anxiety. *Surgeries, 3*, pp. 92-100.
- Singhal, S., & Prakash, N. (2021). Relationship between Self-esteem and Psychological Well-being among Indian College Students. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research, 6*(4), pp. 748-756.
- Virik, A., & Singh, P. (2020). A study on relationship between body-image and self-esteem among medical undergraduate students. *International Journal of Community Medicine and Public Health 7*(2), p. 636.

Zhao, L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers In Human Behavior Reports*, 4 (1), pp. 2-13.

## الملاحق

ملحق رقم (أ)

الاستبانة



جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

برنامج ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي

الموضوع : استبيان

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة ميدانية عنوانها " إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتقدير الذات والاهتمام بصورة الجسد لدى الطالبات في الجامعات الفلسطينية " وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في جامعة النجاح الوطنية. ولتحقيق أغراض الدراسة، قامت الباحثة بإعداد استبانة معتمدة على ما جاء في أدبيات الأبحاث، والدراسات السابقة، لذا يُرجى التكرم بالإجابة عنها، علماً بأن البيانات هي لأغراض البحث العلمي فقط، وستُعامل بموضوعية وأمانة وسرية تامة.

شاكراً لكم حُسن تعاونكم

الباحثة

هبة عمر

## أولاً: البيانات الشخصية

1. الجامعة: .....
2. مكان السكن:  مدينة  قرية  مخيم
3. التخصص العلمي:  تخصصات علمية  تخصصات أدبية
4. السنة الدراسية:  سنة أولى  سنة ثانية  سنة ثالثة  سنة رابعة
5. المستوى الاقتصادي:  مرتفع  متوسط  منخفض
6. المعدل التراكمي:  ممتاز  جيد جداً  جيد  مقبول
7. نوع مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً من قبلك:  فيس بوك  أنستغرام  تيك توك  
 واتس اب
8. عدد الساعات الانشغال على مواقع التواصل:  أقل من 3 ساعات  من 3-5 ساعات  أكثر من 5 ساعات.

ثانياً: فقرات أداة الدراسة, الرجاء وضع إشارة (X) في المكان المناسب لدرجة تقديرك

الرقم	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
<b>المجال الأول: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي</b>						
1.	يسرقني الوقت أثناء وجودي على مواقع التواصل الاجتماعي					
2.	سبق أن ألغيت أو تأخرت عن مواعيد مع الصديقات بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي					
3.	يشتكي بعض المحيطين بي من كثرة استخدامي الزائد لها					
4.	أشعر بضيق وملل عندما أكون بعيداً عن استخدامها					
5.	أعتقد أن العالم الافتراضي الذي كونته من خلالها أكثر متعة وإثارة من الحياة المعتادة					
6.	مواقع التواصل الاجتماعي تتسبب في مشاكل يومية					
7.	كلما كنت بعيداً عن مواقع التواصل الاجتماعي أشعر بالحنين للعودة إليها					
8.	أصبحت أكثر تجاهلاً للواجبات الدراسية نتيجة استخدامي المستمر لها					
9.	قللت مواقع التواصل الاجتماعي من ارتباطي بأسرتي					
10.	مواقع التواصل جعلتني أهمل مطالب أسرتي					
11.	تزيد مواقع التواصل الاجتماعي من الصراع بيني وبين أسرتي					
12.	تزيد مواقع التواصل الاجتماعي من وحدتي					
13.	يؤدي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إلى انخفاض احترام المعايير الاجتماعية لدي					
14.	أدى استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي إلى تجني المشاركة بالمناسبات الاجتماعية للأسرة					
15.	تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في تغيير مفهوم القدوات في المجتمع لدي					
16.	قللت مواقع التواصل الاجتماعي من مشاركتي في المناسبات الاجتماعية					
17.	تبني مواقع التواصل الاجتماعي لدي الصورة المثالية غير الواقعية اتجاه المجتمعات الأخرى					
18.	لا احتمل أن يمر يومي دون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي					
19.	تسبب مواقع التواصل الاجتماعي القلق لدي					
20.	يقلل استخدامي لمواقع التواصل من ساعات نومي					

					21. أشعر أنها تعرض صداقاتي الفعلية للخطر نتيجة لاستخدامي المستمر لها
					22. تسبب مواقع التواصل التوتر لدي
					23. أصبحت أعاني من النسيان بشكل مستمر
					24. عند انقطاع الانترنت أتوتر بشدة
					25. أبدأ كل الجهود لعدم انقطاع الانترنت من أجل الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي
<b>المحور الثاني: تقدير الذات</b>					
					26. أشعر بالرضى عن نفسي بشكل عام
					27. أشعر بقلّة فائدتي في المجتمع
					28. أعتقد أنني املك العديد من الصفات الجيدة
					29. أشعر بأنني فخورة بنفسي
					30. أشعر بأنني شخص ذو قيمة في المجتمع
					31. لدي سلوك إيجابي تجاه نفسي
					32. أقوم بأنشطة تعبر عن أفكاري ووجهة نظري
					33. أستطيع استخدام إمكاناتي في أداء المهام التي تحقق أهدافي
					34. يتسم أدائي بكفاءة عالية عند القيام بنشاط ما
					35. أخوض المواقف التي تتسم بالتنافس
					36. أعي إمكاناتي وقدراتي
					37. أمتلك القدرة على تطوير أدائي
					38. أفتخر بنفسي وأقدرها
					39. يمكنني بسهولة التعبير عن آرائي
					40. احترم ذاتي بشكل جيد
<b>المحور الثالث: الاهتمام بصورة الجسد</b>					
					41. اهتم بمظهري قبل الخروج من المنزل
					42. أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسدي
					43. أنا راضي عن مظهري كما هو الآن
					44. أفضل شراء الملابس الضيقة
					45. أهتم كثيراً بالموضة
					46. أهتم بممارسة الرياضة بشكل مستمر
					47. لون شعري مناسب للون بشرتي
					48. أنا راضٍ عن شكل جسدي بشكل عام
					49. أرى أن الوشم على بعض أجزاء الجسد يزيد من مظهري جاذبية
					50. أرى أن أصابعي متناسقة مع راحة يدي
					51. لا أمانع استخدام مواد الحقن كالبوتيكس في الجسم
					52. أفضل استخدام العقاقير المنحفة بدلاً من الرياضة لإنقاص وزني

					53. هَيْئَتِي الجيدة وجسمي المتناسق يساعداني على إقامة صداقات كثيرة.
					54. أهتم كثيراً بتحسين مظهر أظفري
					55. أهتم كثيراً بأن تكون ملابسني متناسقة من حيث الألوان
					56. دائماً ما اختار الماركات العالمية في عملية شراء أغراضي الخاصة
					57. أهتم بتناول الوجبات الصحية التي تزيد من إشراق وجهي

"شكراً لحسن تعاونكم"

## ملحق رقم (ب)

### أسماء المحكمين

الجامعة	التخصص	الرتبة الأكاديمية	اسم المحكم
جامعة القدس المفتوحة	علم نفس/ ارشاد نفسي	استاذ مساعد	د.زهير النواجعة
جامعة الخليل	علم نفس/ ارشاد نفسي	أستاذ مساعد	د. حاتم عابدين
جامعة مؤتة	علم نفس/ ارشاد نفسي	أستاذ مساعد	د. أحمد أبو أسعد
جامعة مؤتة	علم نفس/ ارشاد نفسي	أستاذ مساعد	أ. د. فؤاد الطلافحة
جامعة القدس	علم نفس/ ارشاد نفسي	أستاذ مساعد	د. عمر الريمأوي
جامعة القدس المفتوحة	مناهج وطرق تدريس	عضو هيئة تدريس	مازن ربايعة
جامعة القدس المفتوحة	علم نفس/ ارشاد نفسي	عضو هيئة تدريس	ردينة جمال

## ملحق (ج)

### الجداول

#### جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مستوى مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات في

الضفة الغربية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الاجابة
1.	يسرقني الوقت أثناء وجودي على مواقع التواصل الاجتماعي	3.6220	1.05078	72.44%	كبيرة
2.	سبق أن ألغيت أو تأخرت عن مواعيد مع الصديقات بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي	2.8084	1.34067	56.168%	متوسط
3.	يشتكى بعض المحيطين بي من كثرة استخدامي الزائد لها	3.0525	1.29468	61.05%	متوسط
4.	أشعر بضيق وملل عندما أكون بعيداً عن استخدامها	3.0919	1.28942	61.838%	متوسط
5.	أعتقد أن العالم الافتراضي الذي كونته من خلالها أكثر متعة وإثارة من الحياة المعتادة	2.9790	1.33558	59.58%	متوسط
6.	مواقع التواصل الاجتماعي تتسبب في مشاكل يومية	3.0394	1.29209	60.788%	متوسط
7.	كلما كنت بعيداً عن مواقع التواصل الاجتماعي أشعر بالحنين للعودة إليها	3.1312	1.28702	62.624%	متوسط
8.	أصبحت أكثر تجاهلاً للواجبات الدراسية نتيجة استخدامي المستمر لها	2.9790	1.35708	59.58%	متوسط
9.	قللت مواقع التواصل الاجتماعي من ارتباطي بأسرتي	2.8793	1.24863	57.586%	متوسط
10.	مواقع التواصل جعلتني أهمل مطالب أسرتي	2.6378	1.27735	52.756%	متوسط
11.	تزيد مواقع التواصل الاجتماعي من الصراع بيني وبين أسرتي	2.7559	1.36911	55.118%	متوسط
12.	تزيد مواقع التواصل الاجتماعي من وحدتي	2.7454	1.28790	54.908%	متوسط
13.	يؤدي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إلى انخفاض احترام المعايير الاجتماعية لدي	2.6903	1.36830	53.806%	متوسط
14.	أدى استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي إلى تجني المشاركة بالمناسبات الاجتماعية للأسرة	2.8110	1.39774	56.22%	متوسط
15.	تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في تغيير مفهوم القدوات في المجتمع لدي	2.8688	1.32728	57.376%	متوسط
16.	قللت مواقع التواصل الاجتماعي من مشاركتي في المناسبات الاجتماعية	2.6850	1.35550	53.7%	متوسط
17.	تبني مواقع التواصل الاجتماعي لدي الصورة المثالية غير الواقعية اتجاه المجتمعات الأخرى	2.8609	1.28106	57.218%	متوسط

18.	لا احتمال أن يمر يومي دون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	3.1969	1.26724	63.938%	متوسط
19.	تسبب مواقع التواصل الاجتماعي القلق لدي	2.8740	1.29163	57.48%	متوسط
20.	يقلل استخدامي لمواقع التواصل من ساعات نومي	3.1864	1.37244	63.728%	متوسط
21.	أشعر أنها تعرض صداقاتي الفعلية للخطر نتيجة لاستخدامي المستمر لها	2.8714	1.37142	57.428%	متوسط
22.	تسبب مواقع التواصل التوتر لدي	2.7244	1.25663	54.488%	متوسط
23.	أصبحت أعاني من النسيان بشكل مستمر	2.8583	1.28590	57.166%	متوسط
24.	عند انقطاع الانترنت أتوتر بشدة	3.0551	1.26683	61.102%	متوسط
25.	أبذل كل الجهود لعدم انقطاع الانترنت من أجل الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي	3.1811	1.34409	63.622%	متوسط
	ادمان مواقع التواصل الاجتماعي	2.9434	1.06628	58.868%	متوسط

\* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

## جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال رضا ومستوى الاهتمام بصورة الجسد لدى الطالبات الجامعيات في الضفة الغربية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الاستجابة
	اهتم بمظهري قبل الخروج من المنزل	4.0919	.91735	81.838%	كبيرة
	أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسدي	2.8556	1.56530	57.112%	متوسط
	أنا راضي عنظهري كما هو الآن	3.7874	1.23094	75.748%	كبيرة
	أفضل شراء الملابس الضيقة	2.7113	1.38815	54.226%	متوسط
	أهتم كثيراً بالموضة	3.4068	1.26485	68.136%	كبيرة
	أهتم بممارسة الرياضة بشكل مستمر	3.2362	1.14103	64.724%	متوسط
	لون شعري مناسب للون بشرتي	3.7612	1.10889	75.224%	كبيرة
	أنا راضٍ عن شكل جسمي بشكل عام	3.7087	1.20160	74.174%	كبيرة
	أرى أن الوشم على بعض أجزاء الجسد يزيد من مظهري جاذبية	2.6955	1.63730	53.91%	كبيرة
	أرى أن أصابعي متناسقة مع راحة يدي	3.7113	1.10292	74.226%	كبيرة
	لا أمانع استخدام مواد الحقن كالبوتيكس في الجسد	2.5538	1.52708	51.076%	قليلة جدا
	أفضل استخدام العقاقير المنحفة بدلاً من الرياضة لإنقاص وزني	2.5643	1.49708	51.286%	قليلة جدا
	هيبتي الجيدة وجسمي المتناسق يساعداًني على إقامة صداقات كثيرة.	2.9396	1.20045	58.792%	متوسط

متوسط	%65.46	1.24985	3.2730	أهتم كثيراً بتحسين مظهر أظفاري
كبيرة	%73.964	1.09819	3.6982	أهتم كثيراً بأن تكون ملابسني متناسقة من حيث الألوان
متوسط	%58.478	1.36574	2.9239	دائماً ما اختار الماركات العالمية في عملية شراء أغراضني الخاصة
كبيرة	%70.288	1.23242	3.5144	أهتم بتناول الوجبات الصحية التي تزيد من إشراق وجهني
متوسط	%65.216	.56858	3.2608	الاهتمام بصورة الجسد

## جدول (12)

العلاقة بين الرضا والاهتمام بصورة الجسد وتقدير الذات وادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات

الجامعيات في الضفة الغربية (ن = 381)

العامل التابع	العامل المستقل
تقدير الذات	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
0.000	الاهتمام بصورة الجسد
0.004	

## الجدول (13)

اختبار الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression) بين متغير (الرضا عن ادمان مواقع

التواصل الاجتماعي و الاهتمام بصورة الجسد)، وبين (تقدير الذات)

مستوى T	قيمة T المحسوبة دلالة T	B Coefficients		المتغيرات
		Standardized Coefficients	Unstandardized Coefficients	
.000	23.698		4.200	Constant
.000	-12.651-	-.622-	-.416-	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
.001	3.305	.163	.204	الاهتمام بصورة الجسد
			0.559	قيمة R
			0.313	R Square
			0.309	Adjusted R Square
			85.987	قيمة F المحسوبة
			0.000	مستوى دلالة اختبار F

\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)

## جدول (14)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) حسب متغير الجامعة

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
.150	1.780	2.012	3	6.036	بين المجموعات	ادمان مواقع التواصل الاجتماعي
		1.130	377	426.007	داخل المجموعات	
.040	2.798	1.406	3	4.218	بين المجموعات	تقدير الذات
		.503	377	189.461	داخل المجموعات	
.074	2.330	.745	3	2.236	بين المجموعات	الاهتمام بصورة الجسد
		.320	377	120.613	داخل المجموعات	
.037	2.847	.508	3	1.525	بين المجموعات	المجال الكلي
		.179	377	67.307	داخل المجموعات	

\* دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$

## جدول (15)

اختبار (LSD) للفروق المتعددة حسب متغير الجامعة

المجال	الجامعة	جامعة القدس المفتوحة	جامعة النجاح الوطنية	الجامعة العربية الامريكية	جامعة فلسطين خضوري
تقدير الذات	جامعة القدس المفتوحة	.18983*	-0.13406-	.46722	
	جامعة النجاح الوطنية				.27739
	الجامعة العربية الامريكية				.60128
	جامعة فلسطين خضوري				
المجال الكلي	جامعة القدس المفتوحة	-0.03745-	-.18451-*	.15189	
	جامعة النجاح الوطنية				18934
	الجامعة العربية الامريكية				.33640
	جامعة فلسطين خضوري				

## جدول (16)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) حسب متغير مكان السكن

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
.219	1.525	1.729	2	3.459	بين المجموعات	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
		1.134	378	428.584	داخل المجموعات	
.286	1.255	.639	2	1.278	بين المجموعات	تقدير الذات
		.509	378	192.401	داخل المجموعات	
.481	.733	.237	2	.475	بين المجموعات	الاهتمام بصورة الجسد
		.324	378	122.375	داخل المجموعات	
.686	.377	.069	2	.137	بين المجموعات	المجال الكلي
		.182	378	68.695	داخل المجموعات	

\* دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$

## جدول (17)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للمقارنة بين وسطين حسابيين لعينتين مستقلتين (Independent)

(Sample t-test) تبعاً لمتغير التخصص

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	المجال
0.196	-1.296-	379	2.8758	199	التخصصات العلمية	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
			3.0174	182	التخصصات الأدبية	
0.868	.167	379	3.6456	199	التخصصات العلمية	تقدير الذات
			3.6333	182	التخصصات الأدبية	
0.230	-1.202-	379	3.2273	199	التخصصات العلمية	الاهتمام بصورة الجسد
			3.2973	182	التخصصات الأدبية	
0.128	-1.525-	379	3.2496	199	التخصصات العلمية	المجال الكلي
			3.3160	182	التخصصات الأدبية	

\* دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$

## جدول (18)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) حسب السنة الدراسية

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
.024	3.179	3.553	3	10.660	بين المجموعات	ادمان مواقع التواصل الاجتماعي
		1.118	377	421.383	داخل المجموعات	
.000	7.909	3.823	3	11.468	بين المجموعات	تقدير الذات
		.483	377	182.211	داخل المجموعات	
.118	1.971	.632	3	1.897	بين المجموعات	الاهتمام بصورة الجسد
		.321	377	120.953	داخل المجموعات	
.480	.827	.150	3	.450	بين المجموعات	المجال الكلي
		.181	377	68.382	داخل المجموعات	

\* دال إحصائياً عند مستوى ( $\alpha \geq 0.05$ )

## جدول (19)

اختبار (LSD) للفروق المتعددة حسب متغير السنة الدراسية

السنة الرابعة	السنة الثالثة	السنة الثانية	السنة الأولى	السنة الدراسية	المجال
.54847*	.36329	.49730*		سنة أولى	ادمان مواقع التواصل الاجتماعي
.05117	-.13401-			سنة ثانية	
.18518				سنة ثالثة	
				سنة رابعة	
-.47600*	-.31661*	-.24904-		سنة أولى	تقدير الذات
-.22696*	-.06757-			سنة ثانية	
-.15939-				سنة ثالثة	
				سنة رابعة	

## جدول (20)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) حسب المستوى الاقتصادي

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
.051	2.990	3.364	2	6.728	بين المجموعات	ادمان مواقع التواصل الاجتماعي
		1.125	378	425.314	داخل المجموعات	
.121	2.124	1.076	2	2.153	بين المجموعات	تقدير الذات
		.507	378	191.526	داخل المجموعات	
.093	2.392	.768	2	1.535	بين المجموعات	الاهتمام بصورة الجسد
		.321	378	121.314	داخل المجموعات	
.105	2.267	.408	2	.816	بين المجموعات	المجال الكلي
		.180	378	68.016	داخل المجموعات	

\* دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$

## جدول (21)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) حسب المعدل التراكمي

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
.389	1.008	1.145	3	3.436	بين المجموعات	ادمان مواقع التواصل الاجتماعي
		1.137	377	428.606	داخل المجموعات	
.805	.328	.168	3	.504	بين المجموعات	تقدير الذات
		.512	377	193.175	داخل المجموعات	
.758	.394	.128	3	.384	بين المجموعات	الاهتمام بصورة الجسد
		.325	377	122.466	داخل المجموعات	
.577	.660	.120	3	.359	بين المجموعات	المجال الكلي
		.182	377	68.473	داخل المجموعات	

\* دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$

## جدول (22)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) حسب نوع موقع التواصل الاجتماعي

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
ادمان مواقع التواصل الاجتماعي	بين المجموعات	7.926	3	2.642	2.348	.072
	داخل المجموعات	424.117	377	1.125		
تقدير الذات	بين المجموعات	6.905	3	2.302	4.646	.003
	داخل المجموعات	186.774	377	.495		
الاهتمام بصورة الجسد	بين المجموعات	.483	3	.161	.496	.685
	داخل المجموعات	122.367	377	.325		
المجال الكلي	بين المجموعات	.507	3	.169	.933	.425
	داخل المجموعات	68.325	377	.181		

\* دال إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$

## جدول (23)

اختبار (LSD) للفروق المتعددة حسب متغير نوع مواقع التواصل الاجتماعي في مجال تقدير الذات

المجال	نوع موقع التواصل الاجتماعي	فيس بوك	انستغرام	تيك توك	واتس اب
تقدير الذات	فيس بوك		.02413	.31707*	-.02625-
	انستغرام			.29295*	-.05038-
	تيك توك				-.34332-*
	واتس اب				



**An- Najah National University**  
**Faculty of Graduate Studies**

**ADDICTION TO SOCIAL MEDIA TOOLS AND ITS  
RELATIONSHIP TO SELF-ESTEEM AMONG FEMALE  
UNIVERSITY STUDENTS IN WEST BANK: THE  
MEDIATING ROLE OF BODY IMAGE CONCERN**

**By**

**Heba Jamal Omar**

**Supervisor**

**Dr. Ebrahim Al-Masry**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Psychological and Educational Counseling, Faculty of Graduate Studies, An-  
Najah National University, Nablus, Palestine.**

**2023**

# **ADDICTION TO SOCIAL MEDIA TOOLS AND ITS RELATIONSHIP TO SELF-ESTEEM AMONG FEMALE UNIVERSITY STUDENTS IN WEST BANK: THE MEDIATING ROLE OF BODY IMAGE CONCERN**

**By**  
**Heba Jamal Omar**  
**Supervisor**  
**Dr. Ebrahim Al-Masry**

## **Abstract**

This study aimed to identify the level of addiction to social media platforms and its relationship to self-esteem and interest in body image among female students in Palestinian universities. This study also sought to reveal the relationships between these variables, as well as examining the effect of the independent demographic variables (university, place of residence, major, academic year, marital status, economic level, and accumulative average) on addiction to social media platforms and its relationship to self-esteem and interest in body image among female students in Palestinian universities.

To achieve the objectives of the study, tools were used to examine addiction to social media platforms, self-esteem, and interest body image The study population consisted of all female undergraduate students in universities in the northern West Bank. The sample was chosen using the convenience sample method, which amounted to (381) university students, and the study used the descriptive correlational approach.

The results of the study showed that there is a relationship between addiction to social media platforms and self-esteem, where the value of statistical significance was (0.00), and that there is a relationship between interest in body image and self-esteem (0.004), and these values are less than the assumed value ( $\alpha = 0.05$ ). Thus, it can be said that addiction to social media platforms and interest in body image affect self-esteem. The results also indicated that the level of addiction to social media platforms was moderate. The respondents expressed that the use of social media platforms and sites had a negative impact on participation in various social events and led to neglecting the demands of their families and many among others. It was also shown that there is an effect between satisfaction with the addiction of social media platforms and self-esteem, and there are statistically significant differences at the level of significance ( $0.05 \leq \alpha$ ) in the difference in satisfaction, interest in body image, self-esteem and addiction to social media due to

the university variable. There are no statistically significant differences at the level of significance ( $0.05 \leq \alpha$ ) in the difference in satisfaction, interest in body image, self-esteem, and addiction to social media platforms due to the variable (specialization, place of residence, academic year, economic level, accumulative average, type of social media platform). In light of the findings of the study, it came out with a number of recommendations, including the organization of workshops and training courses on the proper use of social media platforms of all kinds, in order to invest the cultural, scientific and social benefits. In addition to conducting studies on social media addiction and its relationship to self-esteem and interest in body image among male students in Palestinian universities.

**Keywords:** social media platforms, body image, self-esteem.