

العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وصورة الجسم المدركة واحترام الذات لدى
عينة طلاب الجامعة

إعداد

فايزة محمد عبد المجيد فوده

أ.د شيماء شكري خاطر

استاذ ورئيس قسم علم النفس كلية الآداب _ جامعة طنطا

أ.م.د داليا السعيد سلام

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس كلية الآداب _ جامعة طنطا

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور وسائل التواصل الاجتماعي في تعديل قوة العلاقة بين صورة الجسم المدركة واحترام الذات وكذلك معرفة الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في متغيرات الدراسة. المنهج: تكونت عينة الدراسة من (٨٣٣) طالب من طلاب الجامعة (٤٣٨) من الذكور و (٣٩٥) من الإناث تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٤) عامًا، وطبق عليهم مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وصورة الجسم المدركة، واحترام الذات. النتائج: أسفرت نتائج هذه الدراسة عن أن وسائل التواصل الاجتماعي تُعدل من العلاقة بين صورة الجسم المدركة واحترام الذات، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في متغيرات الدراسة.

الكلمات الإفتتاحية:

صورة الجسم المدركة - احترام الذات - وسائل التواصل الاجتماعي.

تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير في السنوات الأخيرة بين الشباب، إذ يستخدم ثلاثة من كل أربعة شباب تتراوح أعمارهم بين [١٨-٢٥] عامًا منصة اجتماعية علي الأقل (Chiat, 2021). واعتباراً من يناير (٢٠٢٠) كان هناك ٣.٨٨ مليار مستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي في جميع أنحاء العالم (Stirling et al., 2021).

حيث تعد وسائل التواصل الاجتماعي من أكبر الثورات التي يشهدها العالم، كونها وسيلة للمعلومات وتشكيل روابط جديدة، مهدت وسائل التواصل الاجتماعي عن طريقة للانغماس في المقارنة النسبية، ومن الضروري بالنسبة لنا أن ندرك كيف أدت هذه المنصة القائمة علي التفاعل علي زيادة الاهتمام بالمظهر، وضعف صورة الجسم وتدني احترام الذات (Aggrawal, 2020).

وكنصر من عناصر مكونات هوية الناس تشكل صورة الجسد بؤرة مركزية، ويتم تعريف صورة الجسد علي أنها تمثلك الداخلي لنفسك الجسدية، وتتضمن الإدراك الذاتي لطولك وعمرك ووزنك وجاذبيتك ووظائف أو قدرة جسمك علي أداء أفعال ذات أهمية بالنسبة لك، ربما لا تكون علي دراية أيضاً بعدم التطابق الذي يعاني منه بعض الأشخاص بين الطريقة التي تراهم بها والطريقة التي يرون بها أنفسهم، ربما لديك صديقة في صالة الألعاب الرياضية لا تحتوي علي أوقية من الدهون الذائدة في الجسم ولكنها تشتهي من بطنها البدين ويزعجها (Uhlmann et al., 2020).

وإدراك الذات هو انطباع الفرد عن نفسه الجسدي والتأملات والعواطف، الإيجابية أو السلبية أو كليهما، والتي تنتج عن الملاحظة، وهي تعني الصورة المفهومة أو الصورة الذهنية لجسد المرأة (Rodgers et al., 2023,120).

كما يؤثر احترام الذات علي عملية صنع القرار والعلاقات والصحة العاطفية والرفاهية العامة، كما أنه يحفز الأشخاص، والأشخاص الذين يتمتعون بتقدير الذات الصحي يتمتعون بصحة جيدة، ويتخذون نظرة إيجابية لأنفسهم ويفهمون إمكانياتهم وقد يشعرون بالإلهام لمواجهة تحديات جديدة، وفهم مهاراتهم، والقدرة علي الحفاظ علي العلاقات بطريقة صحية، ولديهم توقعات جيدة تجاه أنفسهم، وفهم ما يحتاجون إليه والتعبير عنه بشكل فعال (Saini, 2021).

واحترام الذات يعني تقدير الذات وهو جزء مهم من الشخصية، وكثيراً ما يلاحظ احترام الذات علي أنه خاصية مميزة، حيث أنه تقييم شخصي يقوم به الفرد ويحافظ به علي نفسه ومستوي الثقة في قدرته وقيمه ومكانته، والتي يتم التعبير عنها من خلال تصرفاته وسلوكه اللفظي (Rodgers et al., 2023,124).

وأحد الأسباب المهمة لانخفاض احترام الذات هو صورة الجسد السيئة، وقلة الرضا عن الجسد بسبب التعرض لصور مثالية علي وسائل التواصل الاجتماعي (leon et al., 2021).

حيث تسمح وسائل التواصل الاجتماعي للأفراد باستعادة التصوير الفوتوغرافي كمصادر لم تكن ممكنة من قبل، من خلال السماح لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بتحسين صورة الجسم

الخاصة بهم من خلال تغيير ملف التركيز علي خلاصاتهم ومتابعيهم، ويؤدي توفير تطبيقات تحرير الصور إلي حدوث انفصال بين الإدراك والواقع، مما يدفع بمعايير الجمال غير القابلة للتحقيق إلي مستخدمى وسائل التواصل الاجتماعي، وتتيح منصات التواصل الاجتماعية للمستخدمين تغيير مظهرهم من خلال من خلال التطبيقات والفلاتر، مما يخلق توقعات جمال غير واقعية وتؤثر علي كيفية إدراك الأفراد لمظهرهم الجسدي وترتبط بصورة سلبية عن الجسم (Rutherford et al., 2023).

وقيام الشباب بتعديل الصور يدفعهم تدريجياً للسعي لتعديل ملامحهم الحقيقية، ما يعني أن بعض الممارسات التي نعتبرها عادية قد تتطور لتصبح هوسنا وكابوسنا الأبدى (مصطفى أبو العزائم، ٢٠١٧). وفقاً لدراسة أجريت في الأكاديمية الأمريكية لجراحة الوجه، شهد ٥٥% من جراحي التجميل أنهم أجروا جراحة تجميلية تهدف إلي مساعدة النساء علي تشابه صورتهن في "سناپ شات"، حيث كان المرضى يأتون في الماضي بصور المشاهير، لكنهم اليوم يأتون بصور مصفاة لأنفسهم (Tiggemann, 2022).

ومن خلال الطرح السابق يتضح الدور الذي تقوم به وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير معدل للعلاقة بين صورة الجسم المدركة واحترام الذات لدي طلبة الجامعة، حيث أدت شعبية منصات وسائل التواصل الاجتماعي بين الشباب علي وجه الخصوص، إلي إفساح المجال للدعاية علي وسائل التواصل الاجتماعي وتصوير الجسد، حيث يؤدي الضغط المستمر للتوافق مع معايير الجمال إلي زيادة التوقعات المتعلقة بشكل الجسم والوجه لدي الشباب، فيشعروا بعدم الرضا عن أنفسهم وتدني احترام الذات وضعف صورة الجسم (Tremblay et al., 2021).

مشكلة الدراسة

يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ١- ما الدور الذي تقوم به وسائل التواصل الاجتماعي في تعديل العلاقة بين صورة الجسم المدركة واحترام الذات لدي عينة من طلاب الجامعة؟
- ٢- هل توجد اختلافات دالة احصائياً بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في متغيرات الدراسة؟

أهداف الدراسة:

- ١- يتمثل الهدف الأساسي للدراسة الحالية في محاولة فهم حجم العلاقة بين صورة الجسم المدركة واحترام الذات والدور الذي تقوم به وسائل التواصل الاجتماعي في تعديل هذه العلاقة من ناحية أخرى.
- ٢- معرفة الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في متغيرات الدراسة.

- ١- إلقاء الضوء على مفهوم حديث وهو صورة الجسم المدركة لدى طلاب الجامعة ومفهوم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بهدف معرفة الدور الذي يؤديه هذا المتغير في تعديل العلاقة بين صورة الجسم المدركة واحترام الذات لدى طلاب الجامعة.
- ٢- عدم وجود دراسات في البيئة العربية والأجنبية - في حدود علم الباحثة- تناولت هذه المنظومة الانفعالية لدى طلاب الجامعة.
- ٣- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة إذا تبين الدور المعدل لوسائل التواصل الاجتماعي في إعداد برامج إرشادية تنموية قائمة على التوعية من الآثار السلبية له وتأثيره على صورة الجسم المدركة واحترام الذات.
- ٤- عمل دورات لزيادة الوعي حول مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي على مستخدميها بهدف تحسين صورة الجسم المدركة واحترام الذات.

المفاهيم والاطار النظري والدراسات السابقة للدراسة:-

أولاً: صورة الجسم المدركة

تعرف صورة الجسم بأنها تصور ذاتي لنظرة الفرد فيما يتعلق بجسده، استناداً لرؤيته لذاته وردود فعله على حكم الآخرين عليه، كما عرفها النموذج المعرفي السلوكي على أنها مفهوم الرضا وعدم الرضا عن الجسم من حيث رؤية الفرد لأهمية مظهره، وتشير السمات الجسدية والتقييم الذاتي إلى درجة رضا الفرد عن مظهره (Nikita et al., 2022). وتعريف صورة الجسم المدركة في هذه الدراسة بأنها الصورة التي يدرك بها الأفراد أجسادهم بغض النظر عما تبدو فعلياً، ويحدث عدم الرضا عن الجسم عندما يكون إدراك الأفراد لأجسادهم يختلف عن مفهومهم للجسم المثالي، ويتكون المفهوم المثالي للجسد من خلال المعايير التي تحددها الأفراد على وسائل التواصل الاجتماعي.

النظريات المفسرة لصورة الجسم المدركة :

١- نظرية التجسيد :

يبدأ التجسيد الذاتي عندما تبدأ النساء في النظر إلى أنفسهن كأمثليات يجب النظر إليها وتقييمها على أساس مظهرهن، تفترض نظرية التجسيد أن أجساد النساء تتعرض للمراقبة اجتماعياً ويتم تقييمها من قبل نظرة الذكور، فيفضى تدريجاً طابعاً اجتماعياً على النساء لتبني منظور المراقب على أنفسهن الجسدية، وهذا يؤدي إلى عواقب سلبية، بما في ذلك عار الجسم والسلوك المقيد لتناول الطعام، ومراقبة الجسم أو عدم الرضا عن الجسم وقد تزيد من خطر الإصابة باضطرابات الأكل والعوامل المرتبطة بها في محاولة لتحقيق المثل العليا للمظهر. ووفقاً لنظرية التجسيد، فإن التجارب المتكررة لتجسيد الآخرين للنساء اجتماعياً للانخراط في التجسيد الذاتي، حيث تستوعب المرأة المنظور الخارجي، وتقوم بتقييم جسدها بعد ذلك استناداً إلى الطريقة التي ينظر بها الآخرون إليها، ويمكن اعتبار التجسيد الذاتي متكيفاً إلى حد ما من حيث أنه يسمح للنساء بتوقع التداخات الاجتماعية لظهورهن. ومع ذلك، عندما توجد تناقضات بين جسم الأنثى والمعيار الخارجي الذي تستخدمه للحكم على جسدها، غالباً ما يترتب على ذلك التقييم السلبي للذات، حيث أن القيمة الذاتية للمرأة تستند إلى حد كبير للطريقة التي ينظر بها الآخرون إليها،

وهذا بدوره يؤدي إلى مقارنات اجتماعية مستمرة دون وعى لصورة جسدها مع الآخرين (Fredrikson&Roberts, 1997).

٢- نظرية المقارنة الاجتماعية:

ترتكز نظرية المقارنة الاجتماعية على الاعتقاد بوجود دافع داخل الأفراد للحصول على تقييمات ذاتية دقيقة، وتشرح كيفية تقييم الأفراد لأرائهم وقدراتهم بمقارنة أنفسهم بالآخرين.

تشمل نظرية المقارنة الاجتماعية ثلاثة أنواع من التقييمات :

أ- التقييم الذاتي: تستخدم مقارنات التقييم الذاتي لجمع معلومات عن مكانة الشخص فيما يتعلق بالآخرين من حيث السمات والمهارات والتوقعات الاجتماعية (على سبيل المثال كيف أقارن عضلاتي بأقراني).

ب- التحسين الذاتي: وتستخدم مقارنات التحسين الذاتي لتعلم كيفية تحسين سمة معينة (على سبيل المثال كيف يمكن أن أتعلم منها أن أكون أكثر جاذبية).

ت- تعزيز الذات : في أوقات التهديد أو عدم اليقين، تحمى مقارنات تعزيز الذات وتسمح للفرد بالحفاظ على وجهات نظر إيجابية حول الذات.

وتفترض نظرية المقارنة الاجتماعية أن الأفراد يصدرن أحكامًا حول سماتهم الخاصة من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين، وتشير الأدلة إلى أن أحد أنواع المقارنة الاجتماعية التي يتشابه معها بشكل خاص بين الأفراد الذين يعانون من أعراض اضطراب الأكل هو مقارنة الجسم، ومقارنة التصورات والمظهر الجسدي للآخرين وترتبط مقارنة الجسم مع عدم الرضا عن الجسم.

ووفقًا لنظرية المقارنة الاجتماعية فإن البشر لديهم دافع فطري نحو التقييم الذاتي المستمر الذي يقوم على المقارنة مع الآخرين، الذين تتفاعل معهم بانتظام وتبادل سمات مماثلة مثل الأصدقاء المقربين، وغالبًا ما تكون بمثابة المراجع الأساسية للمقارنة الاجتماعية.

وعلى الرغم من أن الانخراط في المقارنات الاجتماعية هو معياري، فالمقارنات على أساس الوزن أو حجم الجسم يمكن أن تسهم في الأفكار السلبية والمشاعر حول الجسم نفسة (على سبيل المثال عدم الرضا عن الجسم)، ولا سيما عندما يتم إجراء مقارنات مع الأصدقاء المقربين (Festinger, 1954).

٣- النظرية الاجتماعية والثقافية :

تعد النظرية الاجتماعية والثقافية واحدة من الأطر الأولية التي يتم من خلالها تصور صورته الجسد، حيث تفترض هذه النظرية أن المؤثرات الاجتماعية مثل وسائل الإعلام والأقران والآباء يتلقون رسائل تتعلق بأهمية المظهر والضغط للتوافق مع مُثل الجسم غير الواقعية (Webb&Zimmer-Gembeck, 2014).

ثانيًا: احترام الذات

ويتم تعريف احترام الذات على أنه تقييم شخصي، يتضمن أفكار ومشاعر الفرد عن نفسه، وأنه بناء يوضح مدى إعجاب الفرد بنفسه، وكيف يرى نفسه، وما يفكر فيه، وبالتالي يُكون شعورًا بقيمة وقبول الذات. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر مؤشرًا مهمًا للصحة العقلية الجيدة (Jones et al., 2022).

ويعرف احترام الذات في هذه الدراسة بأنه تقييم إيجابي للذات، ويشمل الشعور بقبول الذات وأن الفرد شخص جيد بما فيه الكفاية وذو قيمة، وهو عامل مهم لتكيف الفرد في المجتمع. وينخفض احترام الذات لدى الفرد بزيادة مقارنته لذاته مع الآخرين.

النظريات المفسرة لاحترام الذات :

١- نظرية التسلسل الهرمي :

نظرية التسلسل الهرمي للاحتياجات، وهي خمسة احتياجات، (Maslow, 1943) صاغ ماسلو الاحتياجات الفسيولوجية، واحتياجات الأمان، والاحتياجات الاجتماعية، واحتياجات التقدير "الاحترام"، والاكتفاء الذاتي. حيث أن هناك احتياجات لدى الناس يجب تلبيةها، وهذه الاحتياجات ستحفزهم حتى يتم تلبيةها. ويتم ترتيبها في تسلسل هرمي أو هرم يتدرج من الاحتياجات الأساسية إلى الاحتياجات العليا للفرد الذي يحتاج إلى تلبية حاجة أقل قبل أن تحفز الحاجة الأعلى.

١- نظرية المقياس الاجتماعي :

تفترض نظرية المقياس الاجتماعي أن احترام الذات يخدم وظيفة الاندماج : يشكل احترام الذات جزءاً من نظام نفسى متطور لتنظيم الاندماج الاجتماعي؛ الحاجة للانتماء إلى أمر أساسي. عُزز هذا الانتماء من فرص أسلافنا في البقاء والتكاثر من خلال تسهيل اكتساب الموارد، والوصول إلى الرفقاء، وتبادل المعرفة، وتقسيم العمل. بشكل عام، عندما تكون هناك حاجة معينة (على سبيل المثال، التغذية) أمر بالغ الأهمية لبقاء الكائن الحي، فإن آلية واحدة أو أكثر يمكن أن تتطور لتشبع وظائفها أو عدم تحقيقها (على سبيل المثال، الجوع) وبالتالي، نظراً لأن الاندماج الاجتماعي كان أمراً حاسماً لبقاء النوع، فمن المحتمل أن تكون آلية نفسية قد تطورت لضمان الحفاظ على هذه الروابط الاجتماعية على النحو الأمثل. مثل هذه الآلية من شأنها تنبيه الفرد إذا لم يتم تلبية حاجته للانتماء، وبالتالي تحفز اتخاذ الإجراءات التصحيحية. وفقاً لنظرية المقياس الاجتماعي، فإن العامل المركزي في هذه الآلية هو احترام الذات، والذي يعمل كمقياس داخلي ليشبع الاندماج الاجتماعي إذا كان الأمر كذلك، فإن العلاقات الحادة والمزمنة ستنقل من احترام الذات (Leary&Downs, 1995).

٢- نظرية المقياس المتدرج:

تفترض نظرية المقياس المتدرج، دوراً وظيفياً لاحترام الذات، حيث تفترض أن احترام الذات على وجه الخصوص. والاعتبارات الذاتية بشكل عام، يخدم وظيفة تنظيم الحالة: مساعدة الأفراد على التنقل في التسلسلات الهرمية للواقع غير المستقر في كثير من الأحيان. تعد الحاجة إلى الوضع الاجتماعي والحفاظ عليه أمراً أساسياً - علاوة على ذلك، التسلسل الهرمي موجود في كل مكان، وبالنظر إلى مركزية التسلسل الهرمي في الحياة الاجتماعية، فمن المعقول أن البشر تطوروا للتنقل بينهم. تقدم المكانة الأعلى مزايا عديدة، تؤثر على الصحة الجسدية والرفاهية العاطفية والنجاح. ومع ذلك، فإن السعي وراء المكانة يعد أيضاً مسعى محفوفاً بالمخاطر، نظراً لأن انتهاكات المكانة غالباً ما تتم معاقبتهم، على سبيل المثال، الاعتداء اللفظي أو الجسدي وبالتالي، فإن التحدي التطوري الرئيسي هو التنقل في التسلسلات الهرمية. ووفقاً لنظرية المقياس المتدرج، فإن العناد المركزي في هذه الآلية هو احترام الذات، والذي يعمل كمقياس داخلي لنتبع الحالة الاجتماعية، إذا كان الأمر كذلك، فإن العلامات الحادة أو المزمنة للوضع المنخفض من

شأنها أن تقلل من احترام الذات لدى الأفراد ذات الوضع الاجتماعي المنخفض (Mahadevan et al., 2016).
وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين صورة الجسم المدركة واحترام الذات نذكر ما يلي:

هدفت دراسة راي وبهارداج ونوهال (Rai, Bhardwaj & Nohwal, 2020) لمعرفة العلاقة بين صورة الجسم المدركة واحترام الذات لدى طالبات الجامعة وذلك على عينة قوامها (٨٠) طالبة جامعية من خلال طريقة أخذ العينات. وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس روزنبرغ لتقدير الذات واستبيان صورة الجسم. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين صورة الجسم واحترام الذات، والتي تعكس تلك الصورة الجسدية التي تتطور وتنمو خلال مراحل نمو الإنسان، حيث أن هناك علاقة عالية وإيجابية بين احترام الذات وصورة الجسم. كما هدفت دراسة فاسودييفا (Vesudeva, 2021) إلى توضيح تأثير عدم الرضا عن صورة الجسم على احترام الفرد لذاته وفحص ما إذا كان هناك اختلاف بين الجنسين في هذه الحالة أم لا وذلك على عينة مكونة من (٢٢٠) من المشاركين، مع عدد متساوٍ من الذكور والإناث في مجموعة العينة. الأدوات المستخدمة هي نسخة قصيرة معدلة من استبيان شكل الجسم ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات. وتوصلت النتائج إلى أنه كلما زاد استياء الفرد من صورة جسده، كلما أدى ذلك إلى تدني احترام الذات، بخلاف ذلك وجد أن الإناث لديهن متوسط درجات أعلى في عدم الرضا عن صورة الجسم مقارنة بالذكور، وبالتالي فإن الذكور لديهم متوسط درجة أعلى من احترام الذات.

ثالثاً: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

تعرف وسائل التواصل الاجتماعي على أنها شبكات قائمة على الإنترنت، والتي تمكن المستخدمين من التفاعل مع الآخرين لفظياً وبصرياً وتوفر طريقة للأفراد لاستهلاك المعلومات ونشرها بطرق متنوعة (على سبيل المثال، الرسائل النصية ورسائل الفيديو ومشاركة الصور والتعليق عليها) (Helm et al., 2022).
وتعرف وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الدراسة على أنها تطبيقات تعتمد على الإنترنت، تتيح لمستخدميها التواصل مع بعضهم البعض من خلال الرسائل أو التواصل بصرياً، ومشاركة صورهم وتحريرها والتعديل عليها رغبة منهم في الظهور بشكل مثالي، ومشاركة تفاصيل يومهم، كما تتيح لهم أيضاً مقارنة أنفسهم بالآخرين مما يسبب انخفاض احترام الذات وعدم الرضا عن الجسم.

النظريات المفسرة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي :

١- نظرية تزامن وسائل الإعلام:

تركز نظرية التزامن على قدرة الوسائل على عدم التزامن، ويفترض أنه يتم تعزيز الاتصال عندما يكون التزامن وسيلة معينة يمكن أن تدعم بشكل مناسب. وتفترض نظرية تزامن وسائل الإعلام إنه يمكن تقسيم أي اتصال إلى عمليتين أساسيتين : النقل والتقارب.

عملية النقل : هي نقل معلومات جديدة وتجهيز المتلقي لتلك المعلومات حتى تمكن من إنشاء أو تعديل للنموذج العقلية للحالة. تم تعزيز عملية النقل بشكل إيجابي من خلال وسائل الإعلام التي

هي في جوهرها منخفضة في التزامن. والمنطق هو أن عملية النقل تتطلب موارد معرفية لقراءة هذه المعلومات وفهمها ودمجها فب نموذج عقلي. وانخفاض التزامن يسمح لمزيد من الوقت بين الرسائل بحيث أن المتلقي لديه الوقت لمعالجة الرسائل معرفيًا.

عملية التقارب: هي عملية الاتفاق المتبادل على معنى المعلومات (أو عدم الاتفاق). وتتطلب عملية التقارب عادة موارد معرفية أقل من وسيلة النقل لأن معظم المعلومات قد تكون نقلت بالفعل وأدمجت في النماذج العقلية للمشاركين؛ وتركز المناقشة على المعلومات بالفعل ومعناها. وهكذا يعزز التقارب بشكل إيجابي من خلال وسائل الإعلام التي هي في جوهرها عالية في التزامن لأنه يسمح لمزيد من العطاء واتخاذ بين المرسل والمتلقي للوصول إلى تفاهم متبادل. وعلاوة على ذلك، سيتم تنفيذ عمليات النقل والتقارب على مستويات وكثافات مختلفة اعتمادًا على مدى إلمام الأفراد بالمهمة، ووسائل الإعلام المختارة، ومع شريك الاتصال (Dennis et al., 2008).

٢- نظرية الاستخدامات والإشباع:

تؤكد نظرية الاستخدامات والإشباع أن الناس يستخدمون وسائل التواصل لإرضاء رغبات واحتياجات محددة. على عكس العديد من نظريات وسائل الإعلام التي تنظر إلى مستخدمي هذه الوسائل على أنها سلبية، وترى أن المستخدمين وكلاء نشطين لديهم السيطرة على استهلاك وسائل الإعلام الخاصة بهم. وتعتمد نظرية الاستخدامات والإشباع على مبدئين حول مستخدمي وسائل الاتصال. أولاً، يصف مستخدمي وسائل التواصل بأنهم ينشطون في اختيارهم لوسائل التواصل التي يستهلكونها. من هذا المنظور، لا يستخدم الناس وسائل التواصل بشكل سلبي، وهم منخرطون ومتحمسون في اختياراتهم.

ثانياً، يدرك الناس أسباب اختيارهم لخيارات تواصل مختلفة، وهم يعتمدون على معرفتهم بدوافعهم لاتخاذ خيارات تواصل تساعد على تلبية احتياجاتهم المحددة، وتؤكد النظرية على قوة الفرد على وسائل التواصل الاجتماعي.

والاختلافات الفردية تتوسط في العلاقة بين وسائل التواصل وآثارها، لذا لو أخذ الناس نفس الرسالة الإعلامية، لن يتأثر كل فرد بالرسالة بنفس الطريقة، فقد ركزت النظرية على الاختلافات الفردية، ودراسة الطريقة التي تؤثر بها الشخصية على دوافع الأفراد لاستخدام وسائل الاتصال (Vinney, 2021).

وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين صورة الجسم المدركة واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي نذكر ما يلي:

الدراسة التي قامت بها ماريكا وجين ويوو وشانا وإفانكا Marika, Jene, Yuwu, Shana, Ivanka(2021) فقد هدفت إلى معرفة ردود فعل المستخدمين على إزالة عدد الاعجاب على إنستجرام وتأثير ذلك على صورة الجسد، وذلك على عينة قوامها (٢٩١) تراوحت أعمارهم بين (١٨- ٥٥) عامًا. توصلت النتائج إلى أن إزالة عدد الاعجاب قد يسهل تقليل التركيز السلبي على صورة الجسم.

وهدف دراسة إليزابيث وشارلوت Carlotte&Elizabeth(2022) إلى معرفة خطورة استخدام التواصل الاجتماعي على صورة أجساد المراهقين، وذلك على عينة قوامها (١٥١)

تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٦) عامًا. توصلت النتائج إلى أن الفتيات اللواتي يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي لا يختلف بشكل كبير عن الفتيات اللواتي لا يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي من حيث صورة أجسادهن. ومع ذلك، بين الفتيان اللاتي يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي، نوع المشاركة (التركيز على المظهر مقابل الاستخدام المركز على التواصل)؛ يبدو أن الفتيات اللواتي ينخرطن في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تركز على المظهر فقط يعانين من مخاوف سلبية بشأن صورة الجسم. وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واحترام الذات نذكر ما يلي:

هدفت دراسة بيركوفيتش (Perkovic (2021 إلى استكشاف العلاقة بين زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (أكثر من ساعتين يوميًا) واحترام الذات لدى المراهقات الذين تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٩) عامًا مقارنة بالمراهقين الذين يشاركون أقل من ساعتين على وسائل التواصل الاجتماعي يوميًا. تم استخدام مقياس بيرغن لإدمان الإنترنت وروزنبرغ لتقدير الذات. وقد أوضحت النتائج إلى وجود علاقة بين زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واحترام الذات، حيث أنه كلما زاد عدد ساعات استخدام المراهقات لوسائل التواصل الاجتماعي أدى ذلك إلى تدنى احترام الذات.

و دراسة شتانيك وويتشبيستروم وستي نسينج ونيسي وهيجين وسكاليكا Steinsbekk, Wichstrom, Stenseng, Nesi, Hygen, Skalicka (2021) هدفت إلى الكشف عن تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على احترام الذات في المظهر من سن الطفولة إلى المراهقة وذلك على عينة قوامها (٧٢٥) من الأطفال والمراهقين تراوحت أعمارهم بين (١٠-١٢-١٤) عامًا. تم استخدام استبيان الوصف الذاتي وملف تعريف الإدراك الذاتي للمراهقين. وتوصلت النتائج إلى أن زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ذات المنحى الآخر تتوقع انخفاض احترام الذات في المظهر ولكن في الفتيات فقط.

وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين صورة الجسم المدركة واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي واحترام الذات نذكر ما يلي:

هدفت دراسة فال روكية وأندريس وسالدانيا-Vall (2021)Roque, Andres & Saldana إلى تحديد تأثير إغلاق كوفيد-١٩ على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتحقق من تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على صورة الجسم وتدنى احترام الذات، وذلك على عينة قوامها (٢٦٠١) امرأه تعيش في اسبانيا تراوحت أعمارهم بين (٢٥-٣٥) عامًا، طبق عليهم مقاييس استبيان لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، واحترام الذات وعدم الرضا عن صورة الجسم. توصلت نتائج هذه الدراسة إلى ارتفاع في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في فترة الإغلاق، وكذلك في عدد النساء اللاتي يتابعن حسابات إنستجرام التي تركز على المظهر، علاوة على ذلك، تم العثور على ارتباط إيجابي بين تكرار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (إنستجرام، يوتيوب، تويتر، تيك توك، فيسبوك) وعدم الرضا عن الجسم وتدنى احترام الذات.

كما هدفت دراسة تونغ ورحمن (Tiang & Rahman (2021 إلى تحديد العلاقة بين صورة الجسم ومؤشر كتلة الجسم واحترام الذات واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين المراهقين



الريفيين وذلك على عينة قوامها (٣١٨) مراهقًا تراوحت أعمارهم بين (١٠-١٩) عامًا. توصلت النتائج إلى أن احترام الذات لا يرتبط بصورة الجسم المدركة على الرغم من أن مستوى الرضا عن صورة الجسم كان منخفضًا، ومع ذلك لا يزال من الممكن أن يشكل تهديدًا لصحة المراهقين إذا لم يتم التعامل معه وفقًا لذلك.

فروض الدراسة

- ١- يعدل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من العلاقة بين صورة الجسم المدركة واحترام الذات لدى عينة من طلبة الجامعة.
- ٢- توجد اختلافات دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة في متغيرات الدراسة.

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت الباحثة علي المنهج الوصفي الارتباطي المقارن

ثانيًا: عينة الدراسة

تكونت العينة الاستطلاعية من ٣٠٠ طالب وطالبة، والعينة الأساسية من ٨٠٩ طالب وطالبة تراوحت أعمارهم من (١٨-٢٤) عام.

ثالثًا أدوات الدراسة

(١) مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

(٢) مقياس صورة الجسم المدركة.

(٣) مقياس احترام الذات.

نتائج الدراسة

التحقق من صحة الفرض الأول وتفسيره:

ينص الفرض الأول على أنه " يعدل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من العلاقة بين صورة الجسم المدركة واحترام الذات لدى عينة من طلاب الجامعة".

وقامت الباحثة بالدراسة الحالية باختبار نموذج المتغير المعدل كما هو موضح بالشكل التالي:

شكل (١) النموذج النظري المقترح استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
متمتغير معدل للعلاقة بين صورة الجسم المدركة واحترام الذات لدى عينة
من طلاب الجامعة.

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي



أولاً: المراجع العربية.

مصطفى ابو العزايم (٢٠١٧). اضطراب تشوه صورة الجسم: الموسوعة النفسية (ط.١٢). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية References

Aggarwal, P. (2020). Social media use for body comparison, body image concern and self-esteem. *International Journal of Indian Psychology*, 8(2).

Alfonso-Fuertes, I., Alvarez-Mon, M. A., Del Hoyo, R. S., Ortega, M. A., Alvarez-Mon, M., & Molina-Ruiz, R. M. (2023). Time Spent on Instagram and Body Image, Self-esteem, and Physical Comparison Among Young Adults in Spain: Observational Study. *JMIR Formative Research*, 7(1), e42207.

Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use?. *Computers in Human Behavior*, 110, 106395.

Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Objectified body consciousness, body image control in photos, and problematic social networking: The role of appearance control beliefs. *Frontiers in Psychology*, 11, 147.

Burnasheva, R., & Suh, Y. G. (2021). The influence of social media usage, self-image congruity and self-esteem on conspicuous online consumption among millennials. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 33(5), 1255-1269.

Casale, S., Gemelli, G., Calosi, C., Giangrasso, B., & Fioravanti, G. (2021). Multiple exposure to appearance-focused real accounts on Instagram: Effects on body image among both genders. *Current Psychology*, 40, 2877-2886.



- Chae, H. (2022). Factors associated with body image perception of adolescents. *Acta Psychologica*, 227, 103620.
- Chiat, A. (2021). Body Positivity Movement: Influence of Beauty Standards on Body Image.
- Dennis, A. R., Fuller, R. M., & Valacich, J. S. (2008). Media, tasks, and communication processes: A theory of media synchronicity. *MIS quarterly*, 575-600.
- Di Michele, D., Guizzo, F., Canale, N., Fasoli, F., Carotta, F., Pollini, A., & Cadinu, M. (2023). # SexyBodyPositive: When Sexualization Does Not Undermine Young Women's Body Image. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 991.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: A systematic review of experimental studies. *Adolescent Research Review*, 7(3), 419-458.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206.
- Gori, A., Topino, E., & Griffiths, M. D. (2023). The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addictive Behaviors*, 141, 107633.
- Hai, R., & Yang, Y. (2022). Social Network Site Appearance Comparison's Prediction of Anxiety Among Chinese Females: The Mediation Effect of Body Area Satisfaction, Overweight Preoccupation, and Self-Esteem. *Frontiers in Psychiatry*, 13.



- Helm, P. J., Jimenez, T., Galgali, M. S., Edwards, M. E., Vail III, K. E., & Arndt, J. (2022). Divergent effects of social media use on meaning in life via loneliness and existential isolation during the coronavirus pandemic. *Journal of social and personal relationships*, 39(6), 1768-1793.
- Jones, H., McIntosh, V. V., Britt, E., Carter, J. D., Jordan, J., & Bulik, C. M. (2022). The effect of temperament and character on body dissatisfaction in women with bulimia nervosa: The role of low self-esteem and depression. *European Eating Disorders Review*, 30(4), 388-400.
- Kim, D., & Kim, S. (2023). Social Media Affordances of Ephemerality and Permanence: Social Comparison, Self-Esteem, and Body Image Concerns. *Social Sciences*, 12(2), 87.
- Leary, M. R., & Downs, D. L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-esteem system as a sociometer. *Efficacy, agency, and self-esteem*, 123-144.
- León, M. P., González-Martí, I., & Contreras-Jordán, O. R. (2021). What do children think of their perceived and ideal bodies? understandings of body image at early ages: A mixed study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4871.
- Mahadevan, N., Gregg, A. P., Sedikides, C., & de Waal-Andrews, W. G. (2016). Winners, losers, insiders, and outsiders: Comparing hierometer and sociometer theories of self-regard. *Frontiers in psychology*, 7, 334.
- Mann, R. B., & Blumberg, F. (2022). Adolescents and social media: The effects of frequency of use, self-presentation, social comparison, and self esteem on possible self imagery. *Acta Psychologica*, 228, 103629.
- Maslow, A. H. (1943). Maslow Hierarchy of Needs: A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 4.



- Mesce, M., Cerniglia, L., & Cimino, S. (2022). Body Image Concerns: The Impact of Digital Technologies and Psychopathological Risks in a Normative Sample of Adolescents. *Behavioral Sciences*, 12(8), 255.
- O'gorman, B., Sheffield, J., Clarke, R., & Griffiths, S. (2020). "Guys don't talk about their bodies": A qualitative investigation of male body dissatisfaction and sociocultural influences in a sample of 40 Australian males. *Clinical Psychologist*, 24(2), 123-132.
- Ozimek, P., Lainas, S., Bierhoff, H. W., & Rohmann, E. (2023). How photo editing in social media shapes self-perceived attractiveness and self-esteem via self-objectification and physical appearance comparisons. *BMC psychology*, 11(1), 1-14.
- Perkovich, A. C. (2021). The impact of social media on teenage females self-esteem.
- Pop, L. M., Iorga, M., & Iurcov, R. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5064.
- Rahma, L. M. J., & Setiasih, S. (2021). The impact of social media usage intensity on self-esteem: Survey on emerging adulthood of Instagram user. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 8(1), 39-46.
- Rai, A., Bhardwaj, A., & Nohwal, T. (2020). Self-Esteem And Body Image-A Correlational Study. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 50, 1.
- Rodgers, M., Biswal, A., & Princy, R. (2023). An Exploratory Study to Assess the Impact of Body Appreciation on the Self-Esteem Among Young Adults in Selected Educational Institution of Bhilai, (CG). *International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Topics*, 4(4), 108-110.
- Rutherford, B. N., Lim, C. C., Johnson, B., Cheng, B., Chung, J., Huang, S., ... & Chan, G. C. (2023). # TurntTrending: a



- systematic review of substance use portrayals on social media platforms. *Addiction*, 118(2), 206-217.
- Saini, S. (2021). Social Media Use And It`s Relation With Self-Esteem And Well Being. *International Journal Of Indian Psychology*, 9(3), 1444-1455.
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in human behavior*, 101, 259-275.
- Scott, G. G., Pinkosova, Z., Jardine, E., & Hand, C. J. (2023). "Thinstagram": Image content and observer body satisfaction influence the when and where of eye movements during instagram image viewing. *Computers in Human Behavior*, 138, 107464.
- Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence—A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106528.
- Stirling, E., Willcox, J., Ong, K. L., & Forsyth, A. (2021). Social media analytics in nutrition research: a rapid review of current usage in investigation of dietary behaviours. *Public Health Nutrition*, 24(6), 1193-1209.
- Tiggemann, M. (2022). Digital modification and body image on social media: Disclaimer labels, captions, hashtags, and comments. *Body Image*, 41, 172-180.
- Tremblay, S. C., Essafi Tremblay, S., & Poirier, P. (2021). From filters to fillers: an active inference approach to body image distortion in the selfie era. *AI & SOCIETY*, 36, 33-48.
- TUNG, W. L., & Rahman, M. M. (2021). PERCEIVED BODY IMAGE AND ITS RELATIONSHIP WITH BODY MASS INDEX, SELF-ESTEEM, BODY CHANGE STRATEGY, AND SOCIAL NETWORK USAGE AMONG RURAL ADOLESCENTS IN SARAWAK, MALAYSIA. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 21(1), 198-207.



- Uhlmann, L. R., Donovan, C. L., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2020). Beyond the thin ideal: Development and validation of the Fit Ideal Internalization Test (FIIT) for women. *Psychological Assessment*, 32(2), 140.
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110293.
- Vasudeva, B. (2021). Body Image Dissatisfaction in The Youth of India: And the Effects on Self-Esteem. *OSF Preprints*. October, 19.
- Veldhuis, J., Alleva, J. M., Bij de Vaate, A. J., Keijer, M., & Konijn, E. A. (2020). Me, my selfie, and I: The relations between selfie behaviors, body image, self-objectification, and self-esteem in young women. *Psychology of Popular Media*, 9(1), 3.
- Vinney, C. (2019). What Is Uses and Gratifications Theory? Definition and Examples. *Retrieved November, 4, 2020*.
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 24(4), 564-590.
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M., & Kidger, J. (2023). Types of social media use and digital stress in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 43(3), 294-319.
- Yilmaz, R., Sulak, S., Griffiths, M. D., & Yilmaz, F. G. K. (2023). An exploratory examination of the relationship between internet gaming disorder, smartphone addiction, social appearance anxiety and aggression among undergraduate students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 100483.



Zaccagni, L., Rinaldo, N., Bramanti, B., Mongillo, J., & Gualdi-Russo, E. (2020). Body image perception and body composition: assessment of perception inconsistency by a new index. *Journal of Translational Medicine*, 18, 1-8.



The relationship between social media use and perceived body image and self- respect among a sample of university students

By

Fayza Mohamed abdel majeed fouda

Prof.Dr. Shaima Shoukry Khater

Professor and Head of the Department of Psychology

faculty Of Arts_Tanta University

Dr.Dalia Al-Saeed Sallam

Associate prof in the Department of Psychology

faculty Of Arts_Tanta University

Abstract:

This study aimed to recognize the role of social media in modifying the relationship strength between perceived body image and self-respect, it aimed also to recognize the differences between male and female university students in the study variables. Subject: The study included (833) of university students, (438) males, and (395) females who ranged in age from (18-24) years. A measure of social media use, perceived body image and self-esteem measures were applied on them. Results: The results of the study showed that social media use is modifying the relationship between perceived body image and self-respect. It also pointed out that there were no differences between males and females of university students in the variables of the study.

Keywords: Perceived image - self-esteem - social media.