

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مولود معمري-تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الإنسانية

فرع علوم الإعلام والاتصال



العلاقة بين استخدام موقع تيك توك وتدني تقدير الذات لدى الطلبة  
الجامعيين

دراسة مسحية على عينة من طلبة جامعة مولود معمري-تيزي وزو

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم الاعلام والاتصال

تخصص: الاتصال الجماهيري والوسائط الجديدة

إشراف الدكتورة

-بوشلاغم زينب

من إعداد الطالبتين:

-ميهوبي سارة

-بعير أيديا

السنة الجامعية: 2023-2024

## كلمة الشكر

بسم الله الرحمن الرحيم

"رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ (15)

"يا رب لا تدعنا نصاب بالغرور إذا نجحنا، ولا باليأس إذا فشلنا، بل ذكرنا دائما أن الفشل هو التجارب التي تسبق النجاح، يا رب علمنا بأن التسامح هو أكبر مراتب القوة، وأن حب الانتقام هو مظاهر الضعف، يا رب إذا جردتنا من المال أترك لنا قوة الهناء حتى نتغلب على الفشل، وإذا جدتنا من الصحة أترك لي نعمة الإيمان، يا رب إذا أسأنا إلى الناس أعطينا شجاعة العفو، يا رب إذا نسيناك لا تنسانا".

دائما هي سطور الشكر والثناء تكون في غاية الصعوبة عند الصياغة...

ربما لأنها تُشعرنا دوماً بقصورها وعدم إيفائها حق من نُهديه هذه السطور...

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان إلى من أشعل شمعةً في دروب علمنا...

وإلى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره ليُنير دربنا...

أسمى آيات الشكر لأستاذتي المشرفة على هذا العمل الدكتور "بوشلاغم زينب" اعترافا لها بجميل إشرافها وتعبها معنا طيلة فترة إعداد هذا العمل، الذي أسأل الله عز وجل أن يجعله في ميزان حسناتها.

كما أتقدم بشكري الخالص إلى البروفيسور "شفيق إيكوفان" والدكتورة "نصيرة خالفي" وكل أساتذة فرع علوم الإعلام والاتصال الذين أسهموا في إثراء هذا العمل من خلال توجيهاتهم وإرشاداتهم التي ساعدتني في تخطي عقبات هذا البحث.

والشكر موصول لأعضاء اللجنة الموقرة على قبولهم مناقشة هذا البحث.

## الإهداء

من قال أنا لها "نالها" وأنا لها إن أبت رُغما عنها أتيتُ بها.  
لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون لم يكن الحلم قريبا ولا الطريق كان مخوفًا بالتسهيلات لكنني فعلتها ونلتها.  
أتعلمت نجلا حين أنوي إهداء هذا العمل إلى الداعي البشير...  
خير خلق الله وخاتم الأنبياء والقمر المنير...  
إلى قدوتي وشفيعي.. حبيبي رسول الله صلى الله عليه وسلم.  
أهدي هذا النجاح العظيم لنفسي أولا وأشكرها على الصبر والمثابرة، العزيمة والإصرار، بعد سنوات من الجهد والمثابرة والكد والتعب، ها قد نجحت وحققت  
الحلم الذي لطالما انتظرته، أحبك يا نفسي.  
إلى من وصى عليها النبي (ص) بقوله: "الجنة تحت أقدام الأمهات".  
إلى النبع الصافي والصدر الدافئ، إلى البلسم الشافي وسر كيانِي، إلى كنف طفولتي، لمن ليس لها مثيل في الحب والوفاء، إليك يا أحلى كلمة أيقظت أنفاسي  
"أبي الغالية"  
إليك أيها الأب الذي علمني بأنه عندما تطفأ الأنوار لايد من إضاءة الشمعة ولا تقوم بلعن الظلام...  
يا من أردد اسمك بكل فخر يا من افتقدتك منذ مدة يا من يرتعش قلبي لذكرك يا من أودعتني الله أهديك هذا البحث إلى روح جدي الطاهرة -أهدي له هذا  
العمل وأطلب من الله أن يسكنه فسيح جناته.  
إلى من جمعني معهم أسى وأعلى العلاقة في الوجود إخوتي: عبد الغني أخي الوحيد أتمنى له النجاح في حياته، إلى التوأم المحبوب لينا ويارا أتم نعمة عظيمة من  
الله عز وجل.  
أقدم شكري خاصة لأختي "رشا" الصغيرة على كل ما قدمته لي من حب ومساعدة أشكرك على حضورك الدائم بجانبني، دعمك لي حبك الصادق، شكرا يا  
نصفي الثاني.  
إلى أبناء وبنات أخوالي أشكركم على حبكم لي ومساعدتكم وتشجيعاتكم.  
كما أشكر أختي الكبرى "مايا" على وقوفها معي من البداية إلى النهاية لم تبخل عليا يوما، شكرا لنصائحك القيمة ودعمك لي بارك الله فيك.  
إلى من أحترمها وأقدرها فكانت خير صديقة أفتخر بها، إلى يومنا هذا رغا البلاد التي فرقني عنها لكنها دوما في ذهني، أتمنى لها النجاح 3شاهيناز"  
إلى من جمعني بها الأيام شريكة مذكرتي، إلى صديقتي "ليديا" وفقنا الله تعالى.  
إلى من فارقونا وتركوا بصمة يافعة في قلوبنا: جدي لحسن، جدي حمامة، جدي رايح، تغمدهم الله برحمتهم وجعل قبرهم من رياض الجنة.  
وأحب أن أختم الإهداء إلى أستاذتي الفاضلة "زينب بوشلاغم" صاحبة الفضل العظيم، شكرا على وقوفك معنا لإتمام مذكرتنا هذه.  
إلى كل من ذكره قلبي ولم يذكره قلبي.

ميهوبي سارة



## بعد بسم الله الرحمان الرحيم.

### الإهداء

الحمد لله الذي أنار لي الطريق وكان لي خير عون إلى أعلى ما أملك في هذه الدنيا إلى من كان السبب في وجودي في هذه الأرض من وُضعت الجنة تحت أقدامها، أقدم لها كل الحب والتقدير والاحترام رغم عدم تواجدك معي إلا أنني حققت لكي حلمك بأن تريني بلباس التخرج ولكنك لم تتمكني من رؤيتي في هذا اليوم المفرح أسأل الله أن يرحمك وأن تكوني من أهل الجنة فافتخري بي يا أمي.

وأهدي ثمرة جهدي ونجاحي إلى من سهر الليالي ورباني جدي وجدتي هم بمثابة الشمعة التي نورت طريقي والذين دلوني على الطريق الصحيح فلولاها لما تواجدت في هذا المكان، أتقدم لهم بالشكر والحب والتقدير أتمنى أن يطيل الله في عمرها والحمد لله أنها بجانبني طول مشواري الدراسي وحياتي.

إلى نصفي الثاني رفيق دربي زوجي العزيز وسندي الذي كان دائما بجانبني شجعني على الاستمرار ودعمه المعنوي لي هو نعم الزوج والصديق وأهدي له هذا النجاح فقد كان الداعم الأكبر، وشكرا لك على ثقتك في نجاحي ودفعي نحو الأفضل أتمنى أن تبقى دائما بخير وسلام.

لصديقتي رفيقة دربي أختي "سارة" التي شاركتني هذا المشوار رغم الصعوبات التي عشناها مع بعض، إلى من كانت دائما بجانبني إلى من سهرت معي الليالي إلى من احتملني في كل موافقي أتمنى لكي كل الخير والهناء والمزيد من التآلق في حياتك أقدم لكي كل الاحترام والتقدير فاتي أختي التي كانت معي في كل خطوة فهذا النجاح نجاحنا.

تقف حروف اللغة العربية عاجزة أمام جهودك وعطائك المستمر، شكرا على كل حرف علمتني إياه وكل كلمة كان لها وقعها الخاص في التأثير على دراستي ونجاحي أنت قدوتي مهما كتب لك من كلمات الحب والشكر والثناء لن أستطيع أن أشكرك حق الشكر على كل هذا الإخلاص والوفاء والعطاء أشكرك يا شعلة مضيئة تنير الدرب بعلمها ومعرفتها شكرا على دعمك لنا وكونك بجانبنا الدكتورة زينب بوشلاغم.

وأقدم بشكر لكافة الأساتذة الذين كانوا معنا خلال مشوارنا الدراسي.

## بغير ليديا



### الملخص

تناولت الدراسة موضوع "العلاقة بين موقع التيك توك وتدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين-دراسة مسحية على عينة من طلبة جامعة مولود معمري بتيزي-وزو"، حيث عكفت الدراسة على تبيان العلاقة الكامنة بين المتغيرين الأساسيين في بحثنا، لما لهما من أهمية خاصة وأن التيك توك قد اكتسب شهرة كبيرة في الآونة الأخيرة، بآثاره السلبية التي بدورها قد تهدد الصحة النفسية وكذا العقلية والجسدية للطلاب كونه في مرحلة حساسة.

وقد أجريت دراستنا على مستوى جامعة مولود معمري بتامة تيزي وزو، ولتحقيق الأهداف المرجوة اعتمدنا على المنهج المسحي كونه الأمثل لكذا دراسات، كما اعتمدنا على استمارة الاستبيان لجمع البيانات الخاصة بعينة الدراسة المكونة من 200 مفردة، حيث أن اختيارها كان عشوائياً.

وبعد معالجة البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية "spss" بنسخته 25، خلصت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها:

-تم تأكيد الفرض الأول الذي يفيد بوجود علاقة ارتباط قوية بين استخدام موقع تيك توك وتدني تقدير الذات لدى العينة المدروسة.

- تم تأكيد الفرض الثاني الذي يفيد بوجود علاقة ارتباط قوية جدا بين استخدام موقع تيك توك وصورة الجسد لدى العينة المدروسة.

- تم تأكيد الفرض الثالث الذي يفيد بوجود علاقة ارتباط قوية بين صورة الجسد وتدني تقدير الذات لدى العينة المدروسة.

-تم نفي الفرض الرابع الذي يفيد بوجود علاقة ارتباط بين تدني تقدير الذات ومتغير السن لدى العينة المدروسة.

-تم تأكيد الفرض الخامس الذي يفيد بوجود علاقة ارتباط قوية بين صورة الجسد ومتغير الجنس لدى العينة المدروسة.

**الكلمات المفتاحية: موقع التيك توك، تدني تقدير الذات، صورة الجسد.**

## **Abstract**

---

The study focused on "The Relationship Between TikTok Usage and Low Self-Esteem Among University Students - A Survey Study on a Sample of Students at Mouloud Mammeri University in Tizi-Ouzo." It aimed to highlight the connection between the main variables in our research, given their particular importance, especially with TikTok's recent rise in popularity. This is crucial as TikTok's negative effects could harm the mental, emotional, and physical well-being of vulnerable students, potentially overshadowing its positive aspects.

Our study was carried out at Mouloud Mammeri University in Tamda, Tizi-Ouzo, and to achieve our goals, we utilized the survey method as it is well-suited for various studies, we also used a questionnaire to collect data from a sample of 200 individuals, randomly selected.

After analyzing the data using the statistical software "SPSS" version 25, the study showed several significant results. The key findings were as follows:

- The first hypothesis was confirmed, indicating a substantial connection between TikTok usage and experiencing negative emotions among the surveyed group.
- The second hypothesis was supported, demonstrating a strong link between TikTok usage and body image perception in the sample.
- The third hypothesis was validated, emphasizing a robust relationship between body image and low self-esteem within the group under scrutiny.
- The fourth hypothesis was neglected, suggesting no correlation between low self-esteem and age in the examined group.
- The fifth hypothesis was confirmed, revealing a significant association between body image and gender in the cohort studied.

**Keywords: TikTok usage, low self-esteem, body image.**

## فهرس المحتويات

.....	-كلمة الشكر
.....	-إهداء (2)
.....	-ملخص
.....	-فهرس المحتويات
.....	-فهرس الجداول والأشكال
..... أ	-مقدمة

## الإطار المنهجي

6	1-الإشكالية
7	2-تساؤلات الدراسة
8	3-فرضيات الدراسة
8	4-أسباب اختيار موضوع الدراسة
10	5-الهدف من الدراسة وأهميتها
12	6-منهج الدراسة
14	7-مجتمع البحث وعينته
15	8-أدوات الدراسة
17	9-مفاهيم الدراسة
20	10-الدراسات السابقة

## الإطار النظري

- 30 ..... الفصل الأول: مواقع التواصل الاجتماعي
- 30 ..... المبحث الأول: تعريف مواقع التواصل الاجتماعي
- 31 ..... المبحث الثاني: نشأة مواقع التواصل الاجتماعي
- 34 ..... المبحث الثالث: خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
- 36 ..... المبحث الرابع: نماذج عن أشهر مواقع التواصل الاجتماعي
- 39 ..... المبحث الخامس: إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي
- 43 ..... المبحث السادس: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
- 48 ..... الفصل الثاني: موقع تيك توك
- 48 ..... المبحث الأول: تعريف موقع تيك توك
- 50 ..... المبحث الثاني: نشأة موقع تيك توك
- 52 ..... المبحث الثالث: خصائص موقع تيك توك
- 53 ..... المبحث الرابع: إيجابيات وسلبيات موقع تيك توك
- 58 ..... المبحث الخامس: تحديات موقع تيك توك
- 60 ..... المبحث السادس: أساليب الحماية من مخاطر موقع تيك توك
- 64 ..... الفصل الثالث: تقدير الذات
- 64 ..... المبحث الأول: مفهوم تقدير الذات
- 70 ..... المبحث الثاني: أبعاد تقدير الذات
- 71 ..... المبحث الثالث: مستويات تقدير الذات
- 74 ..... المبحث الرابع: العوامل المؤثرة على تقدير الذات
- 77 ..... المبحث الخامس: الفرق بين الإناث والذكور في مفهوم تقدير الذات

78	المبحث السادس: الحاجة إلى تقدير الذات وكيفية إشباعها .....
80	المبحث السابع: الخلفية النظرية للدراسة.....
86	الفصل الرابع: تدني تقدير الذات .....
86	المبحث الأول: مفهوم تدني تقدير الذات .....
87	المبحث الثاني: أسباب تدني تقدير الذات .....
90	المبحث الثالث: خصائص ذوي تدني تقدير الذات .....
92	المبحث الرابع: تعزيز وعلاج تدني تقدير الذات .....
96	المبحث الخامس: صفات الأشخاص المحققين لذواتهم.....
98	المبحث السادس: العلاقة بين تدني تقدير الذات وموقع التيك توك .....
105	الفصل الخامس: صورة الجسد كبعد لتدني تقدير الذات .....
105	المبحث الأول: نبذة تاريخية حول صورة الجسد .....
108	المبحث الثاني: مراحل نمو صورة الجسد .....
111	المبحث الثالث: العوامل المؤثرة على صورة الجسد .....
116	المبحث الرابع: علامات ضعف الرضا عن صورة الجسد .....
117	المبحث الخامس: اضطراب صورة الجسد .....
119	المبحث السادس: العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات .....
<b>الإطار التطبيقي</b>	
124	-التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة .....
193	-التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة .....
201	-دراسة علاقات الارتباط (اختبار الفرضيات) .....

211	..... مناقشة نتائج الدراسة
217	..... التوصيات والدراسات المستقبلية
220	..... الخلاصة
222	..... قائمة المراجع
	..... الملحق

## فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يوضح قيم ألفا كرو نباخ	16
02	تقاطع الدراسة	22
03	تقاطع الدراسة مع دراستنا	24
04	تقاطع الدراسة مع دراستنا	25
05	تقاطع الدراسة مع دراستنا	27
06	يوضح الفروق بين تقدير الذات المرتفع وذوي تقدير الذات المنخفض	97
07	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	124
08	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	126
09	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	128
10	أدخل أكثر من 3 مرات إلى موقع تيك توك	129
11	أبحث عن صداقات جديدة عبر موقع تيك توك	131
12	يحقق لي موقع تيك توك الاشباعات التي أسعى إليها	133
13	سبب لي استخدام موقع تيك توك مشاعر إحباط من نفسي	135
14	أمضي وقتا طويلا أثناء استخدام موقع تيك توك	137
15	أجد نفسي أفكر بما تابعته عبر موقع تيك توك	140
16	حياتي مستحيلة دون موقع تيك توك	143
17	أشعر أن الحياة سوف تكون ممتعة دون موقع تيك توك	145
18	أتمنى أن أحترم ذاتي بشكل أكثر	148

150	أشعر أن لا جدوى من وجودي	19
152	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر	20
155	أشعر بوجود تدني تقدير الذات	21
157	يفرح الآخرون بوجودي معهم	22
160	أشعر أحيانا بتقدير الذات	23
162	أشعر بالرضا عن ذاتي رغم رأي الآخرين بي	24
164	أعتبر جسدي جذاب وأنيق مما يشعرني بالارتياح	25
166	معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني بسبب بنياتهم الجسدية	26
168	أعتقد أن صورة وجهي لا تتلاءم مع جسدي	27
172	أقارن مظهر جسدي بالمؤثرين عبر موقع تيك توك	28
175	أشعر بالنقص بسبب شكل جسدي	29
178	تؤثر عليا تعليقات زملائي السلبية عن جسدي	30
181	أشعر بالرضا فيما يتعلق بجسدي ووزني	31
183	أصبحت أهتم بنظرات الناس وعلامات وجوههم أكثر من حديثهم	32
185	أرتدي ملابس داكنة وواسعة	33
187	أتجنب الظهور في الصور الفوتوغرافية بسبب وجهي	34
190	لا أبالي برأي الآخرين بخصوص جسدي	35
193	يمثل العلاقة بين استحالة الحياة دون موقع التيك توك ومتغير الجنس	36
194	العلاقة بين مشاعر الإحباط من النفس التي يسببها موقع التيك توك ومتغير الجنس	37

197	يمثل العلاقة بين الشعور بوجود تدني تقدير الذات ومتغير السن	38
198	يمثل العلاقة بين قضاء وقت طويل أثناء استخدام موقع التيك توك ومتغير المستوى التعليمي	39
199	يمثل العلاقة بين مقارنة مظهر الجسد عبر موقع التيك توك ومتغير المستوى التعليمي	40
201	يمثل نتائج اختبار بيرسون للفرضية الأولى أي (العلاقة بين استخدام موقع تيك توك وتدني تقدير الذات)	41
203	يمثل نتائج اختبار بيرسون للفرضية الثانية (العلاقة بين استخدام موقع تيك توك وصورة الجسد)	42
205	يمثل نتائج اختبار بيرسون للفرضية الثالثة (العلاقة بين صورة الجسد وتدني تقدير الذات)	43
207	يمثل نتائج اختبار بيرسون للفرضية الرابعة (العلاقة بين تدني تقدير الذات ومتغير السن)	44
208	يمثل نتائج اختبار بيرسون للفرضية الخامسة (العلاقة بين صورة الجسد ومتغير الجنس)	45

## فهرس الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
69	يمثل الفرق بين تقدير الذات والذات	01
81	يمثل هرم ما سلوا للحاجات	02
124	رسم بياني يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	03
126	رسم بياني يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	04
128	رسم بياني يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	05
129	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أدخل أكثر من 3 مرات لموقع التيك توك"	06
131	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أبحث عن صداقات جديدة عبر موقع التيك توك"	07
133	رسم بياني يوضح نسب السؤال "يحقق لي موقع التيك توك الاشباع التي أسعى إليها"	08
135	رسم بياني يوضح نسب السؤال "سبب لي استخدام موقع التيك توك مشاعر الإحباط من نفسي"	09
138	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أمضي وقتا طويلا أثناء استخدام التيك توك"	10
141	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أجد نفسي أفكر بما تابعته عبر موقع التيك توك"	11
143	رسم بياني يوضح نسب السؤال "حياتي مستحيلة دون موقع التيك توك"	12
145	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر أن الحياة سوف تكون ممتعة دون موقع تيك توك"	13

148	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أتمنى أن أحترم ذاتي بشكل أكثر"	14
150	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر أن لا جدوى من وجودي"	15
153	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر"	16
155	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر بوجود تدني تقدير الذات لي"	17
158	رسم بياني يوضح نسب السؤال "يفرح الآخرون بوجودي معهم"	18
160	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر أحيانا بتقدير الذات"	19
163	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر بالرضا عن ذاتي رغم رأي الآخرين بي"	20
165	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أعتبر جسدي جذاب وأنيق مما يشعرنني بالارتياح"	21
167	رسم بياني يوضح نسب السؤال "معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني بسبب بنياتهم الجسدية"	22
169	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أعتقد أن صورة وجهي لا تتلاءم مع جسدي"	23
172	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أقارن مظهر جسدي بالمؤثرين عبر موقع تيك توك"	24
175	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر بالنقص بسبب شكل جسدي"	25
178	رسم بياني يوضح نسب السؤال "تؤثر على تعليقات زملائي عن جسدي"	26
181	رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر بالرضا فيما يتعلق بجسدي ووزني"	27

183	رسم بياني يوضح نسب السؤال " أصبحت أهتم بنظرات الناس وعلامة وجوههم أكثر من حديثهم	28
185	رسم بياني يوضح نسب السؤال " أرتدي ملابس داكنة وواسعة	29
187	رسم بياني يوضح نسب السؤال " أتجنب الظهور في الصور الفوتوغرافية بسبب وجهي	30
190	رسم بياني يوضح نسب السؤال " لا أبالي برأي الآخرين بخصوص جسدي	31

مقدمة

الثورة المعلوماتية ميزة من ميزات العصر الحالي، فظهور التكنولوجيا الحديثة مع جميع مفرزاتها قد أحدثت طفرة غير مسبوقة في حياة الإنسان، فغيرت العديد من الأمور التي كانت في السابق، فأهمية الأنترنت تزايد يوماً بعد يوم خاصة مع بروز وسائل التواصل الاجتماعي المتنوعة، فمع انتشار هذه الوسائل وزيادة مستخدميها، لم يعد دورها محدوداً فقط في تبادل ونشر المعلومات، لكن الأمر أكثر من ذلك خاصة مع ظهور التطبيقات الحديثة مثل التيك توك، الذي ألقى إقبالا كبيرا من طرف الطلبة وكذا المجتمع ككل، فهذه المنصة قائمة أساساً على نشر الفيديوهات القصيرة جداً، تحمل معاني متنوعة وحتى مضامينها مختلفة من ترفيه، صحة، تعليم، وثقافة إلخ من المحتويات الرائجة فيه، لكن مع كثرة استخدامه أدى بالطلبة للشعور بالعديد من الاضطرابات والسلوكيات الضارة بصحتهم النفسية وحتى الجسدية، فقد يؤدي هذا الموقع إلى نشوء نوع من الإدمان السلبي له، رغم كل الإيجابيات التي يملكها لكن الطابع السلبي قد تمكن من التغلب على الجانب الإيجابي.

ويعتبر هذا الإدمان لشبكات التواصل الاجتماعي نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يعاني منها الفرد، وأشدّها تأثيراً هي مشكلة الاعتماد على هذه الشبكات الاجتماعية في تحقيق تقدير الذات، لذا أصبح موضوع استخدامها وعلاقته بتقدير الذات لدى الفرد موضع اهتمام العديد من المتخصصين في مجال الاتصال وعلم النفس وعلم الاجتماع، إلا أن هذا الاهتمام في معظمه جاء على مستوى وصف الآثار السلبية الناتجة من استخدام أو إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، والعمل على وضع البرامج والحلول للتخفيف من حدوثها، علماً بأن الفرد الذي يحاول الحصول على تقدير الذات من خلال تواجده وتواصله وتفاعله على الشبكة قد يتفاجأ بنتائج عكسية غير متوقعة بالنسبة له قد تؤثر سلباً على تقديره لذاته. (رمضان أحمد، 2018، ص42)

فالعديد من الأشخاص ممن أكثرنا من استخدام موقع التيك توك، وجدوا أنفسهم معرضين للشعور بالنقص والعديد من السلوكيات المشابهة، فتدني تقدير الذات أصبح من أخطر المشاكل التي بات يعاني منها الطالب في هذا العصر الذي أصبح يتعامل مع الواقع الافتراضي، ونسي أنه هنالك عالم حقيقي يمكنه أن يعيش فيه بسلام دون التعرض لكل من المقارنات الاجتماعية التي أصبحت حديث الساعة، وكذا الاكتئاب والغيرة التي أصبح يتعرض لها بسبب المنشورات التي يقوم بنشرها أصحاب التيك توك ومشاهيرها، أي المؤثرين بصيغة أخرى لأن جميع ما يتداولونه في تلك المنصة مزيف ويدعي المثالية.

هذا ما نحاول تسليط الضوء عليه من خلال هذه الدراسة، والتي تتمحور حول العلاقة بين استخدام موقع التيك توك وتدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، فحاولنا شرح العلاقة الكامنة بين متغيرات

الدراسة للخروج بنتيجة قد تفيد الباحثين مستقبلا لدراسة الموضوع من زاوية أخرى، وفي ضوء هذا التصور تحاول الدراسة تقديم إجابات علمية من خلال تقسيم هذا البحث إلى ثلاثة أطر رئيسية (الإطار المنهجي والإطار النظري المقسم إلى 5 فصول والإطار التطبيقي) وهي كما يلي:

الجانب المنهجي للدراسة: تم الإشارة في هذا الإطار إلى الأسباب الموضوعية والذاتية للدراسة، وكذلك أهمية وأهداف البحث، وطرح الإشكالية والتساؤلات الفرعية بالإضافة إلى الفرضيات، ومنهج الدراسة وكذا مجتمع البحث وعينته ومن ثم الأداة المستخدمة في الدراسة، وكذلك مفاهيم الدراسة وختاما بالدراسات السابقة.

الجانب النظري للدراسة: قد قسمنا الإطار النظري إلى خمسة فصول حسب ما يبتغيه البحث، ففي الفصل الأول المعنون بـ "مواقع التواصل الاجتماعي" والذي قسمناه إلى 6 مباحث فتحدثنا فيه عن مفاهيمها عند مختلف الباحثين من ثم ذهبنا إلى نشأتها، وبعد ذلك عددنا خصائصها مروراً بالإيجابيات والسلبيات ثم تطرقنا إلى أشهر نماذج مواقع التواصل الاجتماعي وفي الأخير فضلنا أن نتحدث ولو بالقليل عن الإدمان الناتج من التأثير بهذه المنصات.

أما عن الفصل الثاني الموسوم بـ "موقع التيك توك" الذي قسمناه إلى 6 مباحث، أولهم التعريفات المتنوعة المقدمة، ثم اختصرنا نشأته في القليل من الأسطر، بعد ذلك تحدثنا عن أهم الخصائص التي يمتاز بها الموقع كونه حديث، ثم إيجابيات وسلبيات تطبيق التيك توك، وكذا ألقينا نظرة خفيفة على التحديات التي يشتهر بها الموقع، ثم في الأخير أردنا أن نقدم أساليب الحماية من مخاطر موقع التيك توك كنصيحة للشباب.

فيما يخص الفصل الثالث بعنوان "تقدير الذات" الذي يحتوي على 6 مباحث، أهمها التعريفات التي تقدم لنا فهم أكثر للموضوع كونه يتمحور عن هذا المتغير، ثم في المبحث الثاني ذكرنا أبعاد تقدير الذات، وبعد ذلك مستويات تقدير الذات التي تعتبر الركيزة لهذا المصطلح، ومن ثم العوامل المؤثرة على تقدير الذات، وفضلنا إدراج الفرق بين الذكور والإناث في علاقتهم بتقدير الذات، وفي الأخير تطرقنا للحاجة إلى تقدير الذات وكيفية إشباعها.

وفي الفصل الرابع الموسوم بـ "تدني تقدير الذات" وهو المتغير الذي تتمحور عليه دراستنا فحاولنا إدراج كل العناصر التي تسهل لنا فهم وإيصال الرسالة للذين يقرأون هذه المذكرة، ففي الأول تحدثنا عن تعريفات التدني، ومن ثم الأسباب الكامنة وراء هذا الشعور بالنقص، ثم خصائص ذوي تدني تقدير

الذات، وبعد ذلك تحدثنا عن تعزيز وعلاج تدني تقدير الذات، ثم صفات الأشخاص المحققين لذواتهم، وفي الأخير تطرقنا لإبراز العلاقة بين موقع التيك توك وتدني تقدير الذات.

وعن الفصل الخامس والأخير ألا وهو "صورة الجسد كبعد لتدني تقدير الذات" والذي تحدثنا فيه في الأول نبذة تاريخية عن صورة الجسد، ثم مراحل نمو صورة الجسد، وبعد ذلك عددنا العوامل المؤثرة على صورة الجسد، ومن ثم تحدثنا عن علامات ضعف الرضا عن صورة الجسد، وفي المبحث الخامس تحدثنا عن اضطراب صورة الجسد، ثم العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات كآخر عنصر في الفصل.

أما عن الإطار التطبيقي فقسمناه إلى ثلاثة عناصر أساسية، بدءًا بالتحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة، ثم التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة، ثم دراسة علاقات الارتباط (اختبار الفرضيات)، وذلك عن طريق الحزمة الإحصائية الاجتماعية spss بنسختها 25.

وفي الأخير قمنا بمناقشة نتائج الدراسة وكذا قدمنا التوصيات وأنهينا بخلاصة للبحث.

## الإطار المنهجي

1-الإشكالية

2-تساؤلات الدراسة

3-فرضيات الدراسة

4-أسباب اختيار موضوع الدراسة

5-الهدف من الدراسة وأهميتها

6-منهج الدراسة

7-مجتمع البحث وعينته

8-أدوات الدراسة

9-مفاهيم الدراسة

10-الدراسات السابقة

### 1- الإشكالية:

لقد حظي موضوع تقدير الذات بدراسات من قبل الباحثين كل حسب اهتمامه وهذا نظرا لأهميته البالغة، ويتكون مفهوم الذات من تجارب الفرد واحتكاكه بالواقع من ناحية، كما يتكون نتيجة العلاقات والأحكام والتقدير التي يتلقاها من الأفراد المحيطين به من ناحية أخرى، فمفهوم الذات لدى الأفراد يتشكل منذ الطفولة عبر المواقف والتجارب الحياتية التي يمر بها (ذيب عبد الله محمد، 2010، ص63). فتقدير الذات هو مفهوم أساسي في علم النفس ومن المفاهيم السيكولوجية الأساسية، حيث يلعب دورا هاما في جميع جوانب حياتنا، كما يتطور بشكل تدريجي على مدار الطفولة والمراهقة، فهو التقييم الذي يضعه الفرد في مخيلته عن ذاته، وله العديد من الأبعاد كما ينقسم بحد ذاته إلى ثلاث مستويات رئيسية (مرتفع، متوسط، منخفض)، كما يشير التقدير الجيد للذات إلى إحساس الفرد بالثقة واحترام وقبول نفسه مع تركيزه على نقاط قوته، بينما يشير التقدير المتدني للذات إلى شعور الشخص بانعدام القيمة والكفاءة، وتتولد لديه مشاعر الخجل والاكتئاب والعزلة والخوف مع تركيزه على نقاط ضعفه وأخطائه، والشخص الذي تتكون لديه مشاعر النقص دوما ما يقارن نفسه بالآخرين، ومن المهم معرفة أن تقدير الذات ليس ثابتا بل يتغير مع مرور الزمن و يمكنه أن يتأثر بتجارب الحياة من علاقات ونجاحات وإخفاقات.

يشهد عالمنا اليوم مستويات عالية من التطور في تكنولوجيا الإعلام والاتصال، فالثورة الرقمية وشبكة الأنترنت غيرتا من حياتنا بشكل كبير وأحد أهم التغييرات هي ظهور مواقع التواصل الاجتماعي بمختلف أنواعها (فيسبوك، تويتر، إنستغرام، سناب شات، تيك توك...)، التي هي منصات إلكترونية تتيح لمستخدميها التواصل مع بعضهم البعض ومشاركة مختلف المحتويات والنصوص، الفيديوهات والصور، كما أنها سلاح ذو حدين إذا أحسن المرء استخدامه انتفع منه وأفاد من حوله، وفي حال أساء استخدامه وقع عليه وعلى المحيطين به ضرر كبير.

وتأتي في مقدمة تلك المواقع والتي تتمحور حوله دراستنا موقع التيك توك، الذي أصبح يتوافد إليه كل كبير وصغير، بمعنى أنه نجح في استقطاب كل الفئات العمرية وأثر فيهم سواء بالإيجاب أو بالسلب، فهو تطبيق تواصل اجتماعي صيني يسمح لمستخدميه بمشاركة فيديوهات قصيرة، حتى يمكن أن يستخدموا مؤثرات صوتية وتعديلات عديدة ما جعله مميز في نظر الشباب، حيث يتمتع بسهولة الاستخدام وتنوع في المحتوى وحتى الخوارزمية الخاصة به تقوم على نشر كل ما يهتم به الشخص المستخدم له، لكن شهرته هذه والمميزات التي يملكها لا تمنع من وجود بعض التأثيرات السلبية التي

يحدثها في المستخدمين بشكل عام، والطلبة بشكل خاص فهو كما أثبتت العديد من الدراسات موقع حساس بالنسبة للصحة النفسية والجسدية الخاصة بالمستخدمين، فعن طريق المقارنات الاجتماعية التي تحدث بشكل تلقائي وفي مختلف جوانب الحياة، من إنجازات وأملالك وكذا المظهر قد تؤثر في تقييم الشخص لذاته وقد تتسبب في العديد من المشكلات النفسية كالاكتئاب والعزلة والشعور بالنقص وحتى تدني تقدير الذات، لأن التطبيق يدعي المثالية والكمال وإبراز الجانب الإيجابي فقط لذلك قد يتأثر الطالب بتلك المضامين خاصة وأن الطلبة في هذا العمر تستهويهم كل هذه الأمور الشكلية.

فتدني تقدير الذات هو إحساس ينتاب الجميع وينعكس على مشاعر وأفكار الفرد وحتى سلوكياته، ويشعره أنه عديم القيمة ما إذا قورن مع أقرانه حيث أنه إنسان فاشل ولا يستطيع النجاح في حياته، وهو ما قد يشكل عقدة لدى الشخص نتيجة وله المقارنات الاجتماعية التي تحدثنا عنها سالفًا وكذا الطفولة الصعبة والبحث عن الكمالية واجتياز تجارب فاشلة في الحياة والعديد من الأمور الأخرى، حيث أن هذا التدني الذي يحدث جراء التعلق بالمواقع قد يؤدي إلى صعوبة في تكوين علاقات خوافا من الرفض، وحتى قد يثير مشاكل صحية نفسية كالقلق واضطرابات في الأكل، وقد يجعل الشخص منعزلا عن العالم الخارجي.

استنادا إلى ما ذكر فإن السؤال المركزي لدراستنا يتمثل في:

ما هي طبيعة العلاقة القائمة بين استخدام موقع تيك توك ومستوى تدني تقدير الذات لدى طلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو؟

ويندرج تحت هذا السؤال الرئيس مجموعة من التساؤلات الفرعية:

### 2-تساؤلات الدراسة:

-هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام موقع تيك توك وتدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين بجامعة مولود معمري بتيزي وزو؟

- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام موقع تيك توك وصورة الجسد لدى الطلبة الجامعيين بجامعة مولود معمري بتيزي وزو؟

-هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسد وتدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين بجامعة مولود معمري بتيزي وزو؟

-هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى تدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين بجامعة مولود معمري ببنيزي وزو تعزى لمتغير السن؟

- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى صورة الجسد لدى الطلبة الجامعيين بجامعة مولود معمري ببنيزي وزو تعزى لمتغير الجنس؟

### 3-فرضيات الدراسة:

-هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام موقع تيك توك وتدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين بجامعة مولود معمري ببنيزي وزو .

-هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام موقع تيك توك وصورة الجسد لدى الطلبة الجامعيين بجامعة مولود معمري ببنيزي وزو .

-هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسد وتدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين بجامعة مولود معمري ببنيزي وزو .

-هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى تدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين بجامعة مولود معمري ببنيزي وزو تعزى لمتغير السن .

-هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى صورة الجسد لدى الطلبة الجامعيين بجامعة مولود معمري ببنيزي وزو تعزى لمتغير الجنس .

### 4-أسباب اختيار موضوع الدراسة:

تعد خطوة اختيار موضوع الدراسة من الخطوات المهمة، والتي تؤرق بال الباحث ولعل وراء اختيارنا لهذا الموضوع مجموعة من الأسباب، التي فضلنا تقسيمها إلى شقين، منها ما هو ذاتي وما هو موضوعي وهي كالآتي:

#### 1-الأسباب الذاتية:

-الميل إلى دراسة مثل هذا النوع من المواضيع الحديثة والغامضة خاصة المتعلقة بتقدير الذات والثقة بالنفس .

- الاهتمام بدراسة موضوع التيك توك وعلاقته بتدني تقدير الذات والرغبة في التوسع فيه.
- ملاحظة انتشار هذا الموقع في الأوساط الشبابية بشكل واسع.
- كان اختيارنا لهذا الموضوع بفعل تأثرنا بموقع التيك توك ورغبة منا في اكتشافه.
- الرغبة في الاحتكاك بالطلاب الجامعيين لفهم ما أن كانت هناك تأثيرات نفسية مترتبة عن هذا الموقع.
- الرغبة في الكشف عن المعاناة النفسية التي يعاني منها الطلاب جراء هذه المواقع الالكترونية.
- رغبتنا في دراسة موضوع تقدير الذات من زاوية أخرى.

### 2- الأسباب الموضوعية:

- عصرنة وحادثة موضوع الدراسة.
- محاولة إعطاء تفسير علمي لظاهرة استخدام موقع التيك توك وتأثيره على تدني تقدير الذات لدى الطلاب الجامعيين والاستفادة من نتائج الدراسة.
- أهمية الموضوع وحساسيته والانعكاسات التي تحملها الظاهرة في طبيعتها وخطورته لأنه يمس كل فئات المجتمع خاصة فئة الشباب.
- ازدياد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي خاصة موقع التيك توك حيث أن عدد متابعيه يتضاعف بشكل ملحوظ.
- تأثيره على الصحة النفسية للطلاب الجامعيين.
- قلة الدراسات العربية خاصة الجزائرية عن الجزئية التي تطرقنا لها في موضوعنا وذلك في حدود علمنا.
- دراسة الموضوع محاولة منا في تصميم برامج للتوعية بمخاطر مواقع التواصل الاجتماعي وإيجاد حلول للعقد المترتبة عنه.
- المساهمة في التراكم المعرفي وإثراء المكتبة الجامعية بمواضيع جديدة كما تمكن الدارسين مستقبلا من تناول الموضوع برؤى وزوايا طرح مختلفة بالتالي فتح آفاق بحثية جديدة.

### 5-الهدف من الدراسة وأهميتها:

#### 1-أهداف الدراسة:

تتجلى قيمة كل بحث علمي من خلال الأهداف التي يريد أن يصل إليها الباحث، والهدف الرئيس بالنسبة لموضوع الدراسة هو استكشاف وتوصيف وتحليل العلاقة بين استخدام موقع تيك توك وتدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، حيث ينبثق عن هذا الهدف الرئيس عدة أهداف التي يرغب الباحث في تحقيقها:

- التعرف على دوافع استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي.
- التعرف على أسباب إدمان موقع تيك توك وكثافة استخدامه ولما هو وليس موقع آخر.
- الكشف عن مستوى تقييم الطلبة لصورة أجسادهم وكذلك تقديرهم لذواتهم.
- التعرف على تأثير الفروق بين الطلاب من حيث الجنس والعمر والمستوى التعليمي على تقديرهم لذاتهم ومدى ثقتهم بأنفسهم.
- التعرف على مستوى اضطراب صورة الجسد لدى الطلبة الجامعيين.
- التعرف على مدى نجاح موقع التيك توك في جذب الطلبة له في ظل توافر المواقع.
- تحديد التأثيرات الناتجة أثناء التعرض لموقع التيك توك والتعرف على نمط مقاطع الفيديو المفضلة لدى الطلبة الجامعيين.
- كشف الفروق في مستوى تقدير الذات لدى الذكور والاناث.
- مقارنة نتائج هذه الدراسة بالدراسات السابقة المشابهة لها للخروج بمؤشرات جديدة عن أسباب ضعف تقدير الطلبة لذواتهم وكيفية التوعية من هذه العقدة.
- التعرف على العوامل المؤثرة في ضعف تقدير الذات لدى طلبة جامعة مولود معمري.
- تحديد أكثر السلوكيات التي يقوم بها مستخدمي التيك توك وارتباطها بتدني تقدير الذات.

- قياس مستوى تقدير الذات لدى مستخدمي التيك توك وتقديم توصيات للحد من التأثير السلبي لهذا الموقع على طلبة جامعة مولود معمري المستخدمين له.
- معرفة ما إن كان هذا الموقع "تيك توك" هو السبب الرئيسي الذي يضعف تقدير الطلبة لذواتهم ويدفعهم للقيام بالتجميل والتكميم الذي نراه قد انتشر بشكل كبير في الجزائر في الآونة الأخيرة.
- التقرب من الطلاب والشباب للتعرف على مدى معاناتهم.
- لفت انتباه الباحثين والأخصائيين النفسانيين لهذه الفئة وضرورة الاهتمام بها.
- التعرف على صورة الجسد وعلاقتها بتدني تقدير الذات لدى الطلبة.

## 2- أهمية الدراسة:

أهمية الدراسة تأتي من أهمية الموضوع المدروس، خصوصا وأن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت ظاهرة متغلغلة ومنتشرة أوساط الشباب والمراهقين، خاصة موقع "التيك توك" "ظاهرة العصر" ومهدد الأجيال كما سموه البعض من الباحثين، ومحاولة منا في البحث عن مدى استخدامها وتأثيرها وانعكاساتها على الطلبة، كما جاءت أهمية الدراسة من عصرنة وحادثة الموضوع المدروس بكل زواياه، ولاسيما أن هذه الظاهرة أي "الشعور بالنقص وتدني تقدير الذات المتعلق بالتيك توك" أصبح منتشرا بكثرة حيث أنه أثر في الطلبة وكذا المراهقين كونهم فئة حيوية وشريحة مهمة في المجتمع، وهذا التأثير جاء بصيغة سلبية حيث اليوم الجميع يحاول التغيير من جسده وذاته حيث نرى هذا جليا في الذين يتجهون نحو المغامرة بأنفسهم عبر عمليات التجميل والتكميم لتقبل ذاتهم، وكذلك لا ننسى أن الموضوع يحتوي على أكثر من متغير "مواقع التواصل الاجتماعي-تقدير الذات-تدني تقدير الذات-صورة الجسد-التيك توك" ما يجعل المادة العلمية غنية بالمعلومات كما نرى الأهمية في النتائج التي سوف نتحصل عليها عند إتمام الدراسة. والآن نعدد أهمية الدراسة كما يلي:

-التأكيد على أهداف البحث.

-فهم العلاقة بين استخدام موقع تيك توك وتدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين.

-هذه الدراسة ونتائجها يعودان بالفائدة للأخصائيين النفسانيين كونها تدخل في مجال علم النفس.

-تكمُن أهميتها في فهم مشكلات تقدير الذات لدى الطلبة وكل من يعانون من هذه العقدة وتصميم برامج علاجية مناسبة لهم.

-ندرة الدراسات العربية "الجزائرية" تحديدا التي اختبرت نظرية تقدير الذات على حد علمنا.

-يمكن أن تساهم هذه الدراسة في إعطاء فرصة لمجموعة الدراسة في التعبير عن مشاعرهم وعن الضغوطات النفسية التي يعيشونها في خفاء.

-التقليل من مخاطر هذه الفئة بحياتهم وتوعيتهم بخطورة عمليات التجميل والتكبير التي يتوجهون إليها بذكر حالات أدت بهم للتهلكة.

-الموضوع المدروس يشمل عدة جوانب نفسية صحية واجتماعية.

-من خلال الدراسة يمكن التخطيط مستقبلا لعمل برامج إرشادية وعلاجية تفيد المرشدين لتعديل النظرة الخاطئة عن تقييم الطلبة لذواتهم ورفع مستوى تقدير الذات عندهم.

-تبيان مظاهر تدني تقدير الذات الجديدة التي ظهرت بظهور موقع تيك توك.

-بيان الآثار السلبية المترتبة عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي خاصة التيك توك من طرف الطلاب.

-تكمُن أهمية الدراسة في محاولة تفتين السلطات المعنية لمراقبة مواقع التواصل الاجتماعي، ووضع قوانين جديدة لسلامة المستخدمين.

### 6-منهج الدراسة:

يتميز البحث العلمي بوجود تصنيفات عديدة لأنواع الدراسات، غير أن اختيار منهجية عمل ليست قرارا تقنيا يتخذه الباحث إنما لكل دراسة منهج يناسبها ويتمشى معها، فطبيعة البحث هي من تحدده لنا، وانطلاقا من طبيعة بحثنا، و بما أنه يتعلق بدراسة راهنة تستدعي جمع حقائق متعلقة بها، فدراستنا أكيد تتدرج ضمن البحوث الوصفية، التي تستهدف وصف ظاهرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي خصوصا التيك توك و علاقته بتدني تقدير الذات من طرف طلاب جامعة مولود معمري، وتحليلها كما يعرف "عبد الرحمن سيد سليمان" البحوث الوصفية، بأنها تهدف إلى وصف ظواهر أو أحداث أو أشياء

معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها ووصف الظروف الخاصة بها، وتقرير حالتها كما توجد عليها في الواقع. (سيد سليمان، 2009، ص 25-26).

وهنا لا بد من الإشارة إلى أن الدراسات الوصفية، ليست مجرد جمع للبيانات عن الواقع المدروس فقط... بل هي أيضا عملية تصنيف هذه البيانات إلى عناصرها الرئيسية والفرعية، وتفسيرها تفسيراً شاملاً، من أجل استخلاص النتائج في شكل دلالات تساعد على الوصول إلى تعميمات حول المواقف المدروسة، وعلى بناء الأرضية التي يقوم عليها وضع الفرضيات، بالنسبة للدراسات التفسيرية للعلاقات السببية. (بن مورسلي، 2005، ص 51) كما أن المنهج يعرف على أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم، بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل لنتيجة معينة، (بدوي، 1977، ص 5).

ورغبة منا في تفكيك وتفسير وشرح الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ألا وهي "العلاقة بين استخدام موقع تيك توك وتدني تقدير الذات لدى طلبة جامعة مولود معمري"، سنعتمد على المنهج المسحي والذي يستهدف تسجيل وتحليل وتفسير الظاهرة في وضعها الراهن بعد جمع البيانات الآزمة والكافية عنها وعن عناصرها، من خلال مجموعة من الإجراءات المنظمة التي تحدد نوع البيانات ومصدرها وطرق الحصول عليها. (عبد الحميد، 1993، ص 183) ويعتبر المنهج المسحي واحد من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية (عمر السيد، 2002، ص 210) كما أنه مرتبط منذ نشأته بدراسة المشكلات المتعلقة بالمجالات الإنسانية حتى الآن وذلك نتيجة لصعوبة استخدام الأسلوب التجريبي في المجالات الإنسانية. (الحسن، الحسني، 1980، ص 187) ويعود اعتمادنا على المنهج المسحي إلى طبيعة إشكالية بحثنا والتساؤلات المتعلقة به، ما تشير إليه "مي العبد الله"، وهو أن عملية اختيار المنهج المناسب للقيام بأي دراسة تخضع دائماً لإشكالية الموضوع الذي يريد الباحث دراسته. (العبد الله، 2011، ص 135) كما أن اختيار إستراتيجية بحث ما ترتبط أساساً بالأسئلة الأولية وتوفر المعلومات لديه، وهذا ما يجعل البحث عبارة عن سيرورة تساؤل واكتشاف تعبر عن قلق الباحث. (deshaies, 1992, p144) ويعرفه البعض على أنه: "تصوير للوضع الراهن وتحديد للعلاقات التي توجد بين الظواهر والاتجاهات" (محمد حسين، 1976، ص 76) كما أنه "ليس مجرد وصف لما هو ظاهر للعيان بل أنه يتضمن الكثير من التقضي، ومعرفة الأسباب لما هو ظاهر للعيان" (محمد عمر، 1986، ص 108) وهو طريقة لاكتشاف العلاقات الناتجة عن تداخل عدد من المتغيرات التي تؤثر سلباً أو إيجاباً على الظاهرة مما يتطلب تقصي الحقائق عنها

وذلك بإجراء مسح شامل لمجتمع البحث أو مسح بالعينة. (عبد الحميد، 1993، ص 248) كما يعتبر طريقة لجمع بيانات من أعداد كبيرة من المبحوثين، عن طريق الاتصال بمفردات مجتمع البحث سواء كان الاتصال مباشراً أو وجهاً لوجه، أو عبر الهاتف أو بريدياً. (عثمان نوري، 2008، ص 55).

### 7-مجتمع وعينة الدراسة:

#### 7-1-مجتمع الدراسة:

إن الخطوة الأولى في اختيار العينة هي تحديد مجتمع البحث الذي هو مجموع محدد أو غير محدد من المفردات والوحدات المحددة مسبقاً، حيث تنصب الملاحظات، (زيان عمر، 1983، ص 288) ويعرف بأنه مجموعة عناصر له خاصية أو عدة خصائص مشتركة تتميز عن غيرها من العناصر الأخرى التي يجري عليها البحث أو التقصي، (انجرس، 2004، ص 102) وهو أيضاً المجتمع الذي يستطيع الباحث أن يختار منه عينة الدراسة ويعمم النتائج عليه. (الكامل، 2001، ص 88).

ويتألف المجتمع الأصلي للدراسة من طلاب جامعة مولود معمري بتيزي وزو، المنتمين لكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. كما أعطى "le petit Robert" تعريف للطالب الجامعي، على أنه الفرد الذي يزاول دراسته ويتابع دروساً بجامعة أو مدرسة علياً، كقولنا: طالب طب، طالب آداب، طالب فلسفة... (louis, 1992, p368). وقد عرف إسماعيل علي سعد الطلبة في بحثه على أساس أنهم شباب في فئة عمرية تشغل وضعا متميزا في بناء المجتمع، وهم في حيوية وقدرة على العمل والنشاط، كما أنهم لديهم بناء نفسي وثقافي يساعدهم على التكيف والتوافق والاندماج والمشاركة بطاقة كبيرة تعمل على تحقيق أهداف المجتمع وتطلعاته. (الغليلات، 2009، ص 04).

#### 7-2-عينة الدراسة:

نظراً لاستحالة دراسة كل مجتمع البحث في البحوث الإنسانية يلجأ الباحث دوماً إلى العينة كأسلوب لإجراء الدراسة بدلاً من المجتمع الكلي والتي تعرف على أنها "عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع البحث يتم اختيارها بطريقة معينة، وإجراء الدراسة عليها من ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي". (عبيدات، وآخرون، 1998، ص 74) وكما أنها جزء أو شريحة من المجتمع تتضمن خصائص المجتمع الأصلي الذي نرغب في التعرف على خصائصه ويجب أن تكون تلك العينة

ممثلة لجميع مفردات هذا المجتمع تمثيلا صحيحا. (علام، رسلان، 1999، ص 287) ولطبيعة الدراسة المرتبطة بعلاقة موقع تيك توك وتدني تقدير الذات لدى طلبة جامعة مولود معمري، اعتمدنا على العينة العشوائية البسيطة في تسهيل وتبيان مجرى الدراسة، حيث تعطي نفس فرص الاختيار لجميع مفردات المجتمع دون تدخل الباحث. (بوعلاق، 2009، ص 18).

وقد استخدمنا في دراستنا العينة العشوائية البسيطة باعتبارها الأنسب لموضوعنا والعينة العشوائية البسيطة تعرف بأنها: تعتمد على مبدأ الاختيار العشوائي للمفردات بحيث يكون لجميع عناصر المجتمع نفس الاحتمال في الاختيار، فإذا كان حجم المجتمع (N) فإن احتمال اختيار أي عنصر في العينة زهو ( $1/N$ )، وعملية الاختيار تكون إما بالإرجاع، ويعني أن يتم إرجاع المفردة التي تم سحبها في الخطوة الأولى ويمكن أن تسحب لمرة ثانية وثالثة وهكذا، أو أن يكون بدون إرجاع، بمعنى أن المفردة التي تم اختيارها لا ترجع مرة أخرى (القاضي، البياتي، 2008، ص 157).

وهي أبسط أنواع العينات، وتقوم على الاختيار العشوائي الذي يتيح الفرصة لكل الوحدات للظهور أثناء عملية الاختيار العشوائي لأسماء المبحوثين الذين ستجرى مقابلتهم من طرف "القائمين بالبحث الميداني" (Les enquêteurs) (pierrette, 1979, p64).

وقد قدرت العينة المعتمدة في هذه الدراسة ب "200" مفردة من المجتمع الأصلي.

### 8- أدوات الدراسة:

يتوقف نجاح الباحث إلى حد كبير على مدى الاستخدام الصائب لأدوات بحثه، فعليه الإحاطة الجيدة بالأدوات والطرق التي يستخدمها للوصول إلى نتائج مرضية، بأقل وقت وجهد وتكاليف. (شفيق، 1998، ص 156) ولأن أساس البحث العلمي يقوم على جمع المعلومات والبيانات، والتي يستخدمها الباحث في جمع البيانات والمعلومات من مصادرها المختلفة. (الطائي، أبو بكر، 2007، ص 207) ويرتبط مفهوم الوسيلة أو الأداة بالكلمة الاستفهامية بم؟ فإذا تساءلنا بم يجمع الباحث بياناته؟ فإن الإجابة على ذلك تستلزم تحديد نوع الأداة اللازمة للبحث. (حسن، 1998، ص 307) وتسمى بالاستمارة عند موريس أنجرس و تعرف في شكلها الأكثر شيوعا بسبر الآراء، وتقنية مباشرة طرح الأسئلة على الأفراد بطريقة موجهة وذلك لأن صيغ الإجابات تحدد مسبقا، وهذا ما يسمح بالقيام بمعالجة كمية بهدف اكتشاف علاقات رياضية، وإقامة مقارنات كمية. (انجرس، 2004، ص 204) و بما أن موضوعنا يتمحور حول العلاقة بين استخدام موقع "تيك توك" وتدني تقدير الذات لدى الطلبة، فقمنا بالاعتماد على الاستمارة الاستبائية كأداة رئيسية

لجمع وتسجيل المعلومات المتعلقة بالمبحوثين، لأن حسب "فرانسيس بال" فالاستمارة يمكنها أن تمدنا بمعلومات غنية ودقيقة أكثر من المقابلة. (balle,1999,p575) علما بأن المنهج المسحي يحتاج إلى الاستبيان في جمع المعلومات بالدرجة الأولى. (قندلجي، 2008، ص191) كما يشار للاستبيان بأنه "الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة أو العبارات المكتوبة و المزودة بإجابات أو آراء محتملة أو بفرغ للإجابة ويطلب من المجيب عليها الإشارة إلى ما يراه مهما أو ما ينطبق عليه منها أو ما يعتقد أنه هو الإجابة الصحيحة" (داودي، فنوعة، 2013، ص125) وقد لا يجد الباحث في نفسه الخبرة الكافية لتصميم الاستبيان ولذا يستوجب عليه الاستعانة بأراء الخبراء وأن يقوم بمراجعة الأسئلة وتدقيقها لإزالة أي غموض أو إلهام في صياغتها اللغوية وأسلوبها بحيث تتلاءم مع الهدف الذي وُضع الاستبيان من أجله. (المغربي، 2011، ص135).

ويهدف محاولة معرفة وفهم موضوعنا ودراسته دراسة صحيحة وبالمنهجية المتعارف عليها، ألا وهو "العلاقة بين موقع تيك توك وتدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين لجامعة مولود معمري بتيزي وزو."، قمنا بصياغة مجموعة من الأسئلة والتي تتضمن 26 سؤال حيث أنها مقسمة حسب متغيرات الدراسة الرئيسية، فالمحور الأول يتمحور حول استخدام موقع تيك توك المتكون من 8 أسئلة و 7 أسئلة عن تقدير الذات في المحور الثاني، أما المحور الأخير يتحدث عن صورة الجسد التي هي بعد من أبعاد تقدير الذات والذي يحتوي على 11 سؤال، حيث أننا قمنا بتوزيع 200 استمارة على أفراد عينة الدراسة المتمثلين في الطلبة الجامعيين من 17 سنة إلى غاية 30 فأكثر.

- صدق وثبات المقياس المعتمد:

الجدول رقم (1): يوضح قيم ألفا كرو نباخ

المقياس	معامل ألفا كرو نباخ
المقياس	0.54

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرو نباخ لجميع عبارات استمارة استبيان الدراسة بلغ القيمة 0.54، فإن نسبة الصدق والثبات للمقياس المعتمد في هذه الدراسة كانت مقبولة وهو ما يعطينا الفرصة للحصول على نتائج أكثر مصداقية ودقة.

### 9- مفاهيم الدراسة:

#### 1- مفهوم الاستخدام:

##### -المعنى اللغوي:

- من الفعل الثلاثي خدم، يستخدم، استخداما، اتخذه خادما، استوهبه خادما. (المنجد الأبجدي، 1986، ص6)

##### -المعنى الاصطلاحي:

- يشير مفهوم الاستخدام (Usage)، الذي ظهر في اللغة الفرنسية في القرن ال 17 إلى نشاط اجتماعي يتم ملاحظته بسبب تواتره ويتمثل في استخدام شيء ما والاستفادة منه لغاية محددة أو تطبيقية لتلبية حاجة ما، وفي دراسات الاستخدامات، فإن المفهوم يحيل إلى الممارسة كما يحيل أيضا إلى تصرفات أو عادات أو اتجاهات، (بوخلوفة، 2006، 2007، ص50)

- من جهة أخرى يرى بيار شامبت "Pierre Cham bat" أن مفهوم الاستخدام يلفه الغموض وعدم الوضوح لأنه يستعمل في ذات الوقت لتحليل ووصف سلوكيات وتمثلات أمام كل ما هو مستحدث وغامض أي التكنولوجيات الجديدة للإعلام والاتصال (Chambat,1994,p250)

##### --المعنى الإجرائي:

- نعني بالاستخدام في هذه الدراسة قيام الطلبة الجامعيين "طلبة جامعة مولود معمري - تيزي وزو- باستخدام موقع تيك توك بشكل سلبي حيث أن هذا الأخير أثر على تقييم الفرد لنفسه وشعوره بالنقص تجاه ذاته بسبب مقارنة الطالب نفسه بمن يقدمون محتويات عبر التيك توك.

#### 2- مفهوم موقع التيك توك:

##### -المعنى الاصطلاحي:

- هو شبكة اجتماعية صينية لمقاطع الفيديو الموسيقية، تم إطلاق التطبيق سنة 2016، يسمح بتصوير فيديو لمدة 60 ثانية مع إضافة مؤثرات ومشاركتها مع الأصدقاء، تعتبر

شبكة التيك توك منصة رائدة في مقاطع الفيديو القصيرة، أصبح هذا التطبيق على أغلب الهواتف الذكية للشباب. (بن طيفور، بانجيد، 2019، ص173)

### -المعنى الاجرائي:

- نقصد به في دراستنا أنه منصة من منصات التواصل الاجتماعي التي ساهمت في تدني تقدير ذات الطلبة حول مظهرهم وأجسادهم وكذا جوانب عديدة، عبر الفيديوهات القصيرة المرفقة بمؤثرات وخدع بصرية وفلاتر، التي من خلالها تم تؤثر الطالب واهتزاز تقييمه لذاته وشعوره بالدونية.

### 3- مفهوم تقدير الذات:

#### -المعنى اللغوي:

- **تقدير:** قدر، قَدرا، إقتدر الشيء بالشيء جعله على مقداره أي قاسه به والتقدير ما يعرف به الشيء. (المعجم الوسيط، 2004، ص718)
- **الذات:** ذات الشيء، حقيقته وخاصته، ويقال عيب ذاتي: خلقين ويقال في الأدب: نقد ذاتي: نقد يرجع إلى آراء الشخص وانفعالاته، وهو خلاف الموضوعي ويقال: جاء فلان بذاته: عينه ونفسه. وجاء من ذات نفسه. (المعجم الوجيز، 1998، ص242)

#### -المعنى الاصطلاحي:

- **تقدير الذات:** ينقل محمد إسماعيل المري، (1987) عن كوبر سميث Cooper Smith تقدير الذات بأنه: "مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به وهي تشمل معتقدات توقع النجاح ودرجة الفشل، ودرجة الجهد المبذول". (المري، 1987، ص145)
- أما كل من شيفلسون (1982)، ومارس (1983) فيعرفان تقدير الذات: "أنه يمثل عامل أساسي للنجاح في مختلف حياة الفرد". (فيصل، 1982، ص181).

### -المعنى الإجرائي:

- تقدير الذات في دراستنا يعني الطريقة التي يقيم الطالب ذاته أو نفسه، كما يمكن أن يكون على مستويين السلبي والإيجابي.

### 4- مفهوم تدني تقدير الذات:

#### -المعنى الاصطلاحي:

- إن تدني تقدير الذات لدى الأفراد والمراهقين والأطفال يعني أنه يتولد لديهم إحساس بأنه لا قيمة لهم، فهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة سلبية يسودها التشاؤم والإحباط وعدم القدرة، وكثيرا ما يصفون أنفسهم بصفات سلبية مثل: سيء وعاجز. (العزة، 2007، ص143)

#### -المعنى الاجرائي:

- هو شعور الطلبة بالدونية أو النقص وعدم إعطاء قيمة لذواتهم، أي عجزهم عن رؤية نقاط قوتهم والمبالغة في التركيز على نقاط الضعف.

### 5- مفهوم صورة الجسد:

#### -المعنى الاصطلاحي:

- توصل كوالسكي "2007" إلى أن صورة الجسد هي الطريقة التي يرى بها المراهق جسده ومشاعره نحو جسده، والأفراد الذين لديهم صورة إيجابية صحية عن أجسادهم ينظرون لأنفسهم بواقعية ويحبون ذواتهم الجسدية. (شريم، 2009، ص83)

#### -المعنى الاجرائي:

- وفي هذه الدراسة يشير المصطلح إلى التصور الذي يضعه الطالب عن ذاته "نفسه" وكذا جسده في مخيلته، قد يكون مطابقا لهيئته الحقيقية وقد يكون العكس.

### 10-الدراسات السابقة:

هي كل الدراسات المتصلة بالموضوع، مما تم نشرها بأي شكل من الأشكال بشرط أن تكون مساهمة ذات قيمة علمية، وقد يكون النشر بالطباعة أو بواسطة المحاضرات أو الأحاديث المذاعة صوتا فقط، أو صوتا وصورة، أو تم تقديمها لمؤسسة علمية للحصول على درجة علمية أو على مقابل مادي أو لمجرد الرغبة في المساهمة العلمية. (صيني،1994، ص155) أو هي كل البحوث والدراسات العلمية التي تتشابه مع البحث الراهن أو تقترب في جانب من جوانب البحث، أجريت من طرف باحثين سابقين، ويطلق عليها في بعض الأحيان بالدراسات المشابهة، والتي يقصد بها الدراسات التي تطرقت للموضوع من بعيد أو من قريب، ويقال بالدراسات السابقة كل بحث تم دراسته سابقا عن الدراسة الحالية. (غربي، 2009، ص 54)

وقد تمثلت الدراسات السابقة المعتمد عليها في بحثنا ما يلي:

### أولا-الدراسات الجزائرية:

#### الدراسة الأولى:

الموسومة ب "تقدير الذات وعلاقته بالاكنتاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط" من إعداد الطلبة "لعجال ليندة وبقيرة هندا". (لعجال، وبقيرة، 2022، 2023)

#### مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة في محاولة معرفة العلاقة بين تقدير الذات والاكنتاب بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

#### تساؤلات الدراسة:

-ما مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

-ما مستوى الاكنتاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

-هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات تقدير الذات ودرجات الاكنتاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط حسب متغير الجنس (ذكر-أنثى)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط حسب متغير الجنس (ذكر-أنثى)؟

### فرضيات الدراسة:

- مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مرتفع.

- ما مستوى الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط منخفض.

- توجد علاقة ارتباطية بين درجات تقدير الذات ودرجات الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط حسب متغير الجنس (ذكر-أنثى).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط حسب متغير الجنس (ذكر-أنثى).

### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 80 مفردة "تلميذ" مقسمة كالاتي 40 ذكور و 40 المتبقية إناث.

### منهج الدراسة:

اعتمدتا الباحثتين لإجراء هذه الدراسة المنهج الوصفي، الذي يقوم على أساس الوصف الدقيق للواقع.

### أدوات الدراسة:

استخدمتا الباحثتين للفهم الجيد وتفسير الظاهرة المدروسة والخروج بنتائج إلى تطبيق مقياس روسن بيرج لتقدير الذات وكذا مقياس بيك للاكتئاب على عينة الدراسة كأداة لجمع المعلومات.

### -نتائج الدراسة:

- مستوى تقدير الذات مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- مستوى الاكتئاب مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات تقدير الذات ومتوسط درجات الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط حسب متغير الجنس (ذكر-أنثى).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط حسب متغير الجنس (ذكر-أنثى).

جدول رقم (2): تقاطع الدراسة

أوجه الاختلاف	أوجه التشابه
<p>- قمنا في دراستنا باستخدام المنهج المسحي عكس دراسة الطالبتين لعجال وبقيرة اللتان اعتمدنا المنهج المصفي.</p> <p>- وفيما يخص أداة الدراسة نحن استخدمنا استمارة الاستبيان عكس الباحثتان اعتمدتا مقياس روسن بيرج لتقدير الذات ومقياس بيك للاكتئاب.</p>	<p>- تتشابه دراستنا مع دراسة نور في المتغير ألا وهو 'تقدير الذات'</p>

ثانيا الدراسات العربية:

الدراسة الأولى:

الموسومة بتقدير الذات والقلق وعلاقتها بالاكتئاب لدى النساء في محافظة نابلس، دراسة مقارنة وفقا للحالة الزوجية، مذكرة ماجستير من إعداد نور محمد رضوان طه. (محمد رضوان طه، 2019)

-مشكلة الدراسة:

هل العازبات أو اللواتي تأخرن في الزواج أحسن حالا من المطلقات والأرامل؟

-التساؤلات الفرعية للدراسة: نذكر البعض من التساؤلات

- ما مستوى تقدير الذات للنساء في محافظة نابلس؟
- ما مستوى القلق لدى النساء في محافظة نابلس؟
- ما مستوى الاكتئاب لدى النساء في محافظة نابلس؟
- هل يختلف مستوى تقدير الذات لدى النساء في محافظة نابلس وفقا للحالة الزوجية؟
- هل يختلف مستوى القلق لدى النساء في محافظة نابلس وفقا للحالة الزوجية؟ (محمد رضوان طه، 2019، ص9)

- أهداف الدراسة: سوف نقوم بتعداد بعض أهداف هذه الدراسة:
  - الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى النساء في محافظة نابلس.
  - الكشف عن مستوى القلق لدى النساء في محافظة نابلس.
  - الكشف عن مستوى الاكتئاب لدى النساء في محافظة نابلس.
  - الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى النساء في محافظة نابلس وفقا للحالة الزوجية.
  - الكشف عن مستوى القلق لدى النساء في محافظة نابلس وفقا للحالة الزوجية.
  - التعرف إلى العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب لدى النساء في محافظة نابلس وفقا للحالة الزوجية.
- (محمد رضوان طه، 2019، ص10)

### - عينة الدراسة:

في هذه الدراسة تم اختيار عينة من مختلف مناطق محافظة نابلس، حيث بلغ عددها 312 مستجيبة.

### - منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي الارتباطي الذي هو نوع من أنواع المناهج الوصفية، حيث يقيس العلاقات بين المتغير المستقل والمتغير التابع، والبحث عن تلك العلاقة سالبة كانت أم موجبة، ثم التنبؤ بمستوى الدلالة وترجمته رقميا.

### - أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في دراستها ثلاث أنواع من المقاييس كأدوات للدراسة "مقياس تايلور الصريح في القلق، مقياس كوبر سميث لتقدير الذات وكذا مقياس بيك للاكتئاب"

### -نتائج الدراسة:

تشير نتائج هذه الدراسة إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات، وانخفاض مستوى القلق والاكتئاب لدى النساء في محافظة نابلس، وأشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والقلق لدى النساء وفقا للحالة الزوجية، وكذا علاقة ارتباطية سلبية بين تقدير الذات والاكتئاب لدى النساء وفقا للحالة الزوجية، ووجود علاقة إيجابية بين القلق والاكتئاب لدى النساء وفقا للحالة الزوجية.

### -جدول رقم (3): تقاطع الدراسة مع دراستنا

أوجه التشابه	أوجه الاختلاف
- تتشابه دراستنا مع دراسة نور في المتغير ألا وهو 'تقدير الذات'	- قمنا في دراستنا باستخدام المنهج المسحي عكس دراسة نور محمد رضوان طه التي اعتمدت على المنهج المصفي الارتباطي.
	- وفيما يخص أداة الدراسة نحن استخدمنا استمارة الاستبيان عكس الباحثة اعتمدت على ثلاث مقاييس مختلفة

### الدراسات الأجنبية

#### الدراسة الأولى:

الموسومة ب "المراهق والأنترنت للباحثين الأجبيين "Subrahanvam, Kaveri, Lin, Gloria" أجريّة الدراسة في أمريكا. (Subrahanvam and all, 2007)

#### -مشكلة الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية المراهق ونشاطه على شبكة الأنترنت وبين رفايته.

-عينة الدراسة: بلغة العينة في هذه الدراسة 156 مراهقا يتراوح سنهم بين 15 سنة إلى 18 سنة في أمريكا المستخدمين للأنترنت.

### -منهج الدراسة:

اعتمدوا الباحثين في هذه الدراسة على المنهج المسحي الذي يقوم بتسجيل وتحليل وتفسير الظاهرة في وضعها الراهن بعد جمع البيانات الأزمة والكافية عنها وعن عناصرها.

### -أدوات الدراسة:

اعتمدوا باحثي هذه الدراسة على استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس.

### -نتائج الدراسة:

-الانعزال والوحدة الذي ينتج عن قضاء المراهق وقتا طويلا في استخدام البرامج والمواقع لا يرتبط بالجنس بقدر ما يرتبط بجنس من يتواصل معه.

-أن معظم المراهقين يستخدمون الأنترنت بمعدل ثلاث ساعات يوميا.

-أن المراهق يستغرق 25 دقيقة على بريده يوميا.

-أن الأغلبية منهم يستخدمون الأنترنت في المنزل (55,8%) وأفاد (9%).

-أن 40,4% منهم يدخلون الأنترنت في غرفهم.

-أن 28% من العينة اضطروا إلى استخدام الأنترنت في مكان مشترك مثل: غرفة العائلة.

-13,3% أفادوا أنهم يستخدمون الانترنت عادة مع صديق أو مجموعة أصدقاء.

### -جدول رقم (4): تقاطع الدراسة مع دراستنا

أوجه التشابه	أوجه الاختلاف
- تتشابه دراستنا مع دراسة الأجنيبين كونهم استخدموا نفس أداة جمع البيانات ألا وهي استمارة الاستبيان، كما أنهم اعتمدوا المنهج المسحي وهو نفس المنهج المستخدم في دراستنا.	-الاختلاف كان ظاهر في عينة الدراسة حيث أنهم درسوا مستخدمي الأنترنت ونحن في دراستنا ركزنا على مستخدمي موقع تيك توك وكما أنهم وزعوا الاستمارة على المراهقين ونحن قمنا بتطبيق الدراسة على الطلبة الجامعيين.

### الدراسة الثانية:

Can the social network bridge social distancing ? social media use الموسومة ب (Midgley Claire and all, 2020) during the covid-19 pandemic.

### -مشكلة الدراسة:

تستهدف البحث في العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ولجوء المستخدمين إلى المقارنة الاجتماعية وطبيعة تأثير هذه المقارنة على تقدير الذات المدرك.

### -عينة الدراسة:

شملت هذه الدراسة على 798 مفردة وطبقت عليها موضوع الدراسة.

### -منهج الدراسة:

استخدموا في دراستهم المنهج المسحي وكذلك المنهج التجريبي للوصول إلى الفهم الجيد لموضوع الدراسة.

### -أدوات الدراسة:

اعتمدوا الباحثين خلال القيام بدراستهم على اختيار أدوات تساعدهم على جمع المعلومات واستقصائها ألا وهي استمارة الاستبيان.

-كما استندت الدراسة في إطارها النظري على نظرية المقارنة الاجتماعية.

### -نتائج الدراسة:

-أكدت نتائج الدراسة دور شبكات التواصل في منح الأفراد فرصة المقارنة بغيرهم وشعوره السلبي تجاه نفسه.

-وأن انخفاض تقدير المستخدم لذاته يعرضه إلى مخاطر تقدير الذات كنتيجة للمقارنة الاجتماعية خاصة إذا لم يكن يتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات.

-كلما كانت المقارنة تصاعدية كلما ارتفعت التأثيرات السلبية لها خاصة مع ارتباطها بالمنشورات الإيجابية.

-أن المقارنة الاجتماعية التي تتم عبر شبكات التواصل الاجتماعي تكون مختلفة عن تلك التي تتم في السياقات الأخرى الغير مرتبطة بشبكات التواصل.

-أوضحت الدراسة أن المقارنة الاجتماعية عبر شبكات التواصل سلوك متكرر وفي ازدياد دائم وتنتج عنها عواقب سلبية، في الحالة المزاجية السيئة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض الشعور بالرضا عن الحياة.

-جدول رقم (5): تقاطع الدراسة مع دراستنا

أوجه التشابه	أوجه الاختلاف
<p>- تتشابه دراستنا مع هذه الدراسة كوننا استخدمنا نفس أداة جمع البيانات ألا وهي استمارة الاستبيان، كما أنهم اعتمدوا على المنهج المسحي في دراستهم وهو نفس المنهج المستخدم في دراستنا.</p> <p>وكذلك اعتمادهم على نظرية المقارنة الاجتماعية التي اسقطناها أيضا على دراستنا.</p>	<p>-الاختلاف كان ظاهر في النوع الثاني من المنهج المستخدم ألا وهو المنهج التجريبي. كذلك هناك اختلاف في حجم العينة حيث أن عينتهم كبيرة على حجم عينة دراستنا.</p>

الإطار النظري

## الفصل الأول: مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الأول: تعريف مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الثاني: نشأة مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الثالث: خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الرابع: نماذج عن أشهر مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الخامس: إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث السادس: ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

### الفصل الأول: مواقع التواصل الاجتماعي:



### المبحث الأول: تعريف مواقع التواصل الاجتماعي:

يعد مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي مثير للجدل نظرا لتداخل الآراء والاتجاهات في دراسته، وقد عكس هذا المفهوم التطور التقني الذي طرأ على استخدام التكنولوجيا، وأطلق على كل ما يمكن استخدامه من قبل الأفراد والجماعات على الشبكة العنكبوتية العملاقة. (بلخيري، 2014، ص19)

لقد تنوعت وتعددت مفاهيم مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الباحثين كل وجهة النظر الخاصة به، حيث أنه لم يتم حصر تعريف عام لهذا المصطلح، والآن سيتم تناول مختلف التعاريف المقدمة لهذا المصطلح وهي كالآتي:

قد عرفها كاستل أنها: "قنوات تواصلية تخلق بيئة اجتماعية مفتوحة متفاعلة قادرة على الابتكار، دون المساس بشكل هذه البنية مع صعوبة تحديد الهدف لهذه الخلايا الاجتماعية المبتكرة من خلال التطور التقني المعلوماتي. (المؤتمر العربي الأوروبي، 2012)

وهي أيضا عبارة عن آلية جديدة للاتصال في بيئة رقمية تسمح للناس بالالتقاء والتجمع عبر الأنترنت وتبادل المنافع والمعلومات، وهي بيئة تسمح للأفراد والمجموعات بإسماع صوتهم وصوت مجتمعاتهم إلى العالم أجمع، فهي منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشارك بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء لديهم نفس الاهتمامات والهوايات. (جميل الراوي، 2012، ص96)

كما تعرف بأنها تلك العملية الفعالة التي ترسل من خلالها معلومات وأفكار من جهة إلى أخرى باستخدام وسائل وتقنيات مختلفة من خلال تفاعل اجتماعي مباشر أو غير مباشر، بهدف تقوية الصلات الاجتماعية في المجتمع عن طريق تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر. (على الحاوري، 2012، ص64)

كما عرفها زاهر راضي: أنها عبارة عن منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها أو جمعه مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية. (زاهر، 2003، ص23)

### المبحث الثاني: نشأة مواقع التواصل الاجتماعي:

تويتر، فايسبوك، انستغرام، تيك توك، يوتيوب... هذا ما يتبادر إلى أذهاننا عندما نتحدث عن مواقع التواصل الاجتماعي ونشأتها، لأنها من أكثر المواقع استخداما في الآونة الأخيرة، لكن سرعان ما نسينا أنه هنالك العديد من الشبكات التي ظهرت قديما وساهمت بشكل كبير في بروز وانتشار المواقع المذكورة أعلاه، حيث أنه كلما يظهر موقع جديد تظهر معه ميزة جديدة تبرزه عن غيره، إذ يصبح أكثر استخداما ويصبح بدوره يحقق أرباحا ويعود بالفائدة لأصحابه، لما يأتي به من جديد وبفضل سهولة استخدامه.

قام بعض الباحثين بتقسيم مراحل تطور مواقع التواصل الاجتماعي من بينهم "إيهاب خليفة" إلى أربعة أجيال مهمة وذلك وفق الترتيب الآتي:

#### ✓ الجيل الأول: المرحلة التأسيسية:

هي المرحلة التي ظهرت مع الجيل الأول للويب وتشهد هذه المرحلة على البداية التأسيسية للشبكات، فكان أول موقع للتواصل الاجتماعي على شبكة الأنترنت في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1994، وهو موقع " the glob " وتلاه موقع "geocitie" في العام نفسه وتلاه موقع "tripod" بعام بعد ذلك، وركزت هذه المواقع على ربط لقاءات بين الأفراد للسماح لهم بالتفاعل من خلال غرف الدردشة، وتشارك المعلومات والأفكار الشخصية حول مواضيع مختلفة باستخدام رسائل شخصية للنشر عبر الصفحات، وهو الأساس الذي قامت عليه المدونات "blogs" (علي الديبسي، ياسين الطهات، 2013، ص70) وبعدها ظهرت مجموعة من المواقع الاجتماعية كموقع "classmates" الذي صممه "راندي كونرادز" سنة 1995 وكان الغرض منه ربط بين زملاء الدراسة، حيث قسم المجتمع الأمريكي إلى ولايات كل ولاية تشمل على المناطق الداخلية و كل منطقة بها عدد من المدارس المتاحة والتي تشترك في هذا الموقع ويمكن للفرد البحث من خلال هذا التقسيم حتى يصل إلى المدرسة التي كان ينتسب لها ويجد بها زملائه ويرشح بعض الزملاء الآخرين للتواصل فيما بينهم من خلال هذا الموقع، ثم ظهر موقع "six degree" في سنة 1997 وكان أكثر تطورا وتفاعلا من الجانب الاجتماعي، حيث كان يمنح فرصة للأفراد المتفاعلين فيه إنشاء حسابات "profiles" ووضع قوائم لأصدقائهم و كذا تصفحها. (جمال مجاهد، 2010، ص46)

وشهدت هذه المرحلة مواقع متعددة أخرى من أشهرها أيضا موقع "Live Journal" وموقع "McWorld" والذي أنشئ في كوريا سنة 1999، وموقع "Ryze" الذي تبلور الهدف منه في تكوين شبكات اجتماعية لرجال الأعمال لتسهيل التعاملات التجارية والمهنية. وتجدر الإشارة في الطرح التالي أن أبرز ما ركزت عليه هذه المواقع هي خدمة الرسائل القصيرة، وعلى الرغم من أنها وفرت بعض خدمات مواقع التواصل الاجتماعي الحالية، إلا أنها لم تستطع أن توفر ربحا لمؤسسيها ويكتب لكثير منها البقاء. (مصطفى رفعت، 2018، ص14)

### ✓ الجيل الثاني: مرحلة الانتشار:

تزامن ظهور الجيل الثاني من مواقع التواصل الاجتماعي مع بداية ظهور الويب 2.0، والمقصود هنا أنها ارتبطت بالتطور والتغير العميق في بداية الأنترنت، حيث أصبحت هذه الأخيرة في ظل الجيل الثاني من الويب أكثر تفاعلية وديناميكية وديموقراطية من أي وقت مضى، فالانتقال من الجيل الأول إلى الجيل الثاني ليس انتقال روتيني من إصدار إلى آخر أحدث منه كما هو الحال في مجمل البرمجيات والتطبيقات المرتبطة بمجال الإعلام الآلي، بل هو انتقال من نموذج اتصالي إلى نموذج اتصالي آخر بتعبير خبراء الإعلام والاتصال. (منصر، مقالاتي، 2017-2018، ص85)

ويشير مصطلح الجيل الثاني للويب إلى مجموعة من التطبيقات على الويب (مدونات، موقع المشاركة، الوسائط المتعددة وغيرها...) اهتمت بتطوير التجمعات الافتراضية مركزة على درجة كبيرة من التفاعل، الاندماج والتعاون، ولقد ارتبطت هذه المرحلة بشكل أساسي بتطور خدمات شبكة الأنترنت من خلال تطوير أدوات التواصل الإلكتروني سواء عبر المحادثات الفورية أو الصور أو مقاطع الفيديو، كما تعتبر مرحلة اكتمال مواقع التواصل الاجتماعي. (الحجازي إبراهيم، 2017، ص71).

ويعتبر الموقع الأمريكي "Myspace" الذي ظهر عام 2003، بداية لتدشين الجيل الثاني من مواقع التواصل الاجتماعي، حيث ظهرت بعض المحاولات الأخرى، إلا أن الميلاد الفعلي لمواقع التواصل الاجتماعي كما نعرفها اليوم كان مع بداية عام 2002، حيث ظهر موقع "friend ester" الذي حقق نجاحا دفع "google" إلى محاولة شراؤه سنة 2003، لكن لم يتم التوافق على شروط الاستحواذ، وفي النصف الثاني من نفس العام ظهر في فرنسا موقع "Sky rock" كمنصة للتدوين ثم تحول بشكل كامل إلى شبكة اجتماعية سنة 2007، وقد استطاع هذا الموقع تحقيق انتشار واسع ليصل في جانفي 2008

إلى المركز السابع في ترتيب المواقع الاجتماعية وفقا لعدد المشتركين، ومع بداية 2005 تفوق موقع "Myspace" الأمريكي الشهير على Google في عدد مشاهدات صفحاته، ويعتبر موقع "Myspace" من أوائل الشبكات الاجتماعية وأكبرها على مستوى العالم ومعه منافسه الشهير فيسبوك "Facebook" والذي كان قد بدأ في الانتشار المتوازي مع "Myspace"، حتى قام فيسبوك في 2007 بإتاحة تكوين تطبيقات للمطورين، وهذا أدى إلى زيادة أعداد مستخدمي فيسبوك بشكل كبير على مستوى العالم، ونجح بالتفوق على منافسه "Myspace" عام 2008. (حجازي إبراهيم، 2017، ص72). كما ظهرت في هذه المرحلة أيضا العديد من مواقع التواصل مثل: (Orkut, Ning, LinkedIn, Hi5, Diaspora, Bebo, )، إلا أن المنافسة القوية بين المواقع أفرزت نماذج ناجحة أبرزها "اليوتيوب" "YouTube" و"التويتير" "twitter"، و"الفيسبوك" "Facebook". واستطاعت استغلال خصائص web2.0 في إدراج عناصر متميزة بها، مثل خاصية الفيديو والصور والمحادثات الفورية والمشاركة الآنية للأفكار والحالات الاجتماعية، وقد حقق هذا الجيل من الشبكات الاجتماعية العديد من الإنجازات على مستوى التعارف الشخصي، وتجميع البيانات، والتسويق التجاري. (خليفة، 2014، ص48)

### ✓ الجيل الثالث: درجة أكثر من التواصل:

ظهر هذا الجيل نتيجة تطور المكونات المادية والبرمجية للبنية التحتية للإنترنت، فشهد بداية ظهور خدمات الجيل الثالث لشبكات الخلوي "G3" وهي خدمة اتصالات لاسلكية التي تتميز بذكاء اصناعي وقدرة على تبويب و تصنيف المعلومات، بالإضافة إلى تطوير المكونات المادية من خلال تقديم هذه الخدمات على نطاق واسع، وزيادة سرعة الإنترنت في المنازل، ومع انتشار استخدام أترنت الهاتف المحمول على نطاق واسع، واستطاعت مواقع التواصل الاجتماعي الاستفادة من هذه المميزات، والعمل على تطوير أدوات التواصل بين مستخدميها، واتسعت أسواقها، وزاد عدد مستخدميها حتى وصل عدد مستخدمي موقع "الفيسبوك" إلى أكثر من 1,2 مليار مشترك عام 2013، كما شهد هذا الجيل ظهور مواقع تواصل جديدة احتلت مكانها على خريطة الشبكات الاجتماعية مثل: ( Snapchat, Google, Instagram) (بوطالب، 2023، ص60-61) وهناك المزيد من المواقع لا تعد ولا تحصى، كل ما نتقدم في السنوات تظهر شبكة وتقدم لنا فوائدها، شأنها شأن تطبيق التيك توك الذي سوف نتحدث عنه خلال دراستنا، وهو واحد من أكثر تطبيقات الوسائط الاجتماعية شعبية في العالم، حيث يضم أزيد من

مليار مستخدم نشط شهريا، والذي ظهر عام 2016 تحت اسم Doyin في صين، ثم تم إطلاق التطبيق عالميا باسم TikTok في عام 2017.

### ✓ الجيل الرابع: التحول نحو التطبيقات:

لم تعد شبكات التواصل الاجتماعي أو غيرها من المواقع حبيسة نظام الويب، بل اتجهت إلى سوق جديد وقوي وهو تطبيقات الهاتف المحمول "Mobil app" فمع تطور المعدات التكنولوجية "Hardware" وانتشار الجيل الرابع من شبكة الخليوي "4G" بين المستخدمين، والتي تمتاز بسرعة فائقة في نقل البيانات وبقدرة مضاعفة على الاتصال بالإنترنت، أصبح بالإمكان الولوج إلى الأنترنت من خلال " Smart Phone" أو الحاسب اللوحي "Tablet" أو غيرها من الأجهزة الحديثة (بوطالب، 2023، ص61)

وقد تميز هذا الجيل بالاعتماد على التطبيقات "Applications" أكثر منه على صفحة الويب، حيث أصبح لكل موقع إلكتروني تطبيق خاص به يمكن الولوج إليه من خلاله، يتميز بالبساطة، السرعة والتخصص في نقل المعلومات، وهذا التطور المتسارع في الأجهزة الإلكترونية جعل الفرد متصلا بالإنترنت في أي وقت وفي كل مكان، وبالتبعية ازداد ارتباطه بمواقع التواصل الاجتماعي التي استفادت بصورة كبيرة من هذا التطور التكنولوجي المتسارع (خليفة، 2014، ص44).

### المبحث الثالث: خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

تتميز الشبكات الاجتماعية بعدد من الخصائص التي تجعلها تتميز عن بقية التطبيقات، والمواقع في شبكة الأنترنت، الأمر الذي ساهم في رفع أسهم هذه المواقع بالنسبة للمستخدمين، ورغم تنوع هذه الخصائص من موقع إلى آخر إلا أنها تشترك مع بعض في عدد من الخصائص. (نومار، 2012، ص52-53) ولكثرة الخصائص التي تمتاز بها أي " كلما يظهر موقع جديد تظهر معه مجموعته الخاصة من الخصائص" إذ لا يتسنى لنا ذكرها جميعها لذا فضلنا أن نذكر ذات الأهمية البالغة والتي سوف نوردها في التالي:

**1- تكوين مجتمع افتراضي:** تسمح مواقع التواصل الاجتماعي للأفراد بخلق صداقات مع الآخرين يبادلونهم الاهتمام والمحتوى فهي تساهم في تجسيد مجتمع افتراضي متواجد منذ بداية تطبيقات الانترنت الجديدة. (جرديس بيلي، اولجا وآخرون، 2009، ص46)

2-العالمية: أي أنها ذات صبغة عالمية، ولا تعترف بالحدود الجغرافية ولا الحدود السياسية التقليدية للدول حيث يمكن لأي فرد التفاعل مع أي فرد آخر على وجه الأرض. (عبد العزيز فهمي، 2017، ص7-8)

3-اللاتزامية: وتعني إمكانية إرسالها واستقبالها في وقت مناسب للفرد والمستخدمين ولا تتطلب من المشاركين كلهم أن يستخدموا النظام في الوقت نفسه. (إبراهيم حمادة، 2008، ص102)

4-المرونة: إمكانية فتح تلك الشبكات عن طريق الهواتف النقالة فلا يشترط وجود جهاز حاسوب للولوج لتلك الشبكات، بل أن الشركات المنتجة للأجهزة المحمولة أصبحت تُضمن أنظمة لتشغيل تطبيقات خاصة تسمى برامج التواصل الاجتماعي. (احمد جرار، 2012، ص39)

5-تعدد الاستعمالات: مواقع التواصل سهلة ومرنة ويمكن استخدامها من قبل الطلاب في التعليم، العالم لبحث علمه وتعليم الناس، الكاتب للتواصل مع القراء، أفراد المجتمع للتواصل وهكذا... إلخ، اقتصادية في الجهد والوقت والمال، في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل فالكل يستطيع امتلاك حيز على الشبكة للتواصل الاجتماعي وليس ذلك حكرا على أصحاب الأموال أو حكرا على جماعة دون أخرى. (بن إبراهيم الشاعر، 2015، ص67)

6-إمكانية عالية لإخفاء الهوية الحقيقية للمستخدم: الهوية في العلاقات الاجتماعية هي مؤشرات تحدد ماهية الشخص وموضعه بين أفراد آخرين يشاركونه الخصائص نفسها، فالشبكات الاجتماعية الإلكترونية تفرض على المستخدم من أجل الانضمام إليها، إنشاء ملف شخصي يتضمن العديد من البيانات التي تساهم في تشكيل هويته كالأسم الكامل، العنوان، الجنس، الجنسية، المهنة والصورة، لكن دون اشتراط أن تكون تلك البيانات متطابقة مع هويته الحقيقية. (عوديه، وبلخير، 2019، ص29-30)

7-البساطة في التصميم والألوان وعرض المميزات فقط عند الطلب: بحيث تكون المحادثة سلسلة، وتستخدم أزرارا واضحة ورسوما وأشكالا توضيحية، توفر صورا متزامنة مع الوقت للتحديثات، وإشعارا معينة يثير انتباه المستخدم. (الأنصاري، 2012، ص21)

8-إندماج الوسائل: أدت تكنولوجيا الإعلام والاتصال إلى اندماج وسائل الإعلام المختلفة، التي كانت في الماضي وسائل مستقلة لا علاقة لكل منها بالأخرى، فأصبح الفرد اليوم يشاهد البرنامج التلفزيوني

الذي يرغب فيه ويبحر في الفضاء الافتراضي ويستقبل ويرسل في الوقت نفسه، فقد تزاوجت مختلف وسائل الإعلام مثل التلفزيون والإنترنت وأصبح كل منهما يؤدي وظيفة الأخر. (المشابقة، 2011، ص9)

وهكذا نكون قد أتمنا ذكر مجمل خصائص مواقع التواصل الاجتماعي، فهذه الأخيرة وسيلة فعالة وإيجابية لمن أحسن استخدامها لما تتميز به من سهولة استخدام حيث أنه يتوافد إليها كل صغير وكبير أمي أو متعلم، كذلك ساهمت في تسهيل حياة الأفراد سواء الاجتماعية أو الشخصية أو العملية، كما تُوفّر كل ما يحتاجه الفرد من معلومات وأخبار وخاصة أنها مجانية أي لا يحتاج الفرد إلى دفع مبالغ خيالية كي يستفيد منها.



### المبحث الرابع: نماذج عن أشهر مواقع التواصل الاجتماعي:

#### 1- الفيس بوك (FACEBOOK):



يعرف قاموس الإعلام والاتصال الفيسبوك على أنه: "موقع خاص بالتواصل الاجتماعي تأسس

عام 2004 ويسمح بعرض الصفحات الشخصية وتطورها، وقد أنشئ في البداية لخدمة طلاب

الجامعة وهيئة التدريس، لكنه اتسع فيما بعد ليشمل عامة الناس (marcel, 2009, p117)

تظهر النتائج على أن الفيسبوك لا يزال هو الأكثر شعبية بالنسبة لمستخدمي الشبكات الجدد، إذ سجل فيه ما نسبته (49) خلال الربع الثاني من هذا العالم وبالتالي يبرز هذا الأمر مكانة الفيسبوك باعتباره الشبكة الاجتماعية الأشهر والأكبر عالميا خصوصا مع تخطي عدد مستخدميه رقم المليار مستخدم.

(عيساني الطيب، 2015، ص184)

#### 2- اليوتيوب: YouTube



تأسس موقع اليوتيوب كموقع مستقل في الرابع عشر من فبراير من عام 2005، فهو "موقع

إلكتروني يسمح وبدعم نشاط تحميل وتوزيع ومشاركة الأفلام بشكل عام ومجاني، وهو يسمح بالترج في

تحميل وعرض الأفلام القصيرة من أفلام عامة يستطيع الجميع مشاهدتها إلى أفلام خاصة يسمح فقط

لمجموعة معينة بمشاهدتها. (المقدادي، 2013، ص43)

هناك قواعد ملزمة للنشر تعتمدها اليوتيوب، فهي لا تسمح بوضع المقاطع الفيلمية التي تشجع على

الإرهاب والإجرام والأفلام الخلاعية، أو تلك التي تسيء إلى الديانات والمذاهب والشخصيات، ويستخدم

اليوتيوب 51 لغة من لغات العالم و أهمها هي: "الإنجليزية، العربية، الروسية، الفرنسية، البولونية، الإيطالية، البرتغالية، الإسبانية، الألمانية، الهولندية، الكورية، الصينية و اليابانية"، واليوتيوب مسموح به في كافة بلدان العالم، ما عدا بعض الدول التي أقدمت على حظر استخدامه وهي: "المغرب، تونس، اليمن، السعودية، الإمارات، سوريا، تركيا، إيران، باكستان، تايلاند والبرازيل". (بن محارب المحارب، 2011، ص114)

### 3- لينكدن LinkedIn:



هي شبكة تواصل اجتماعي ضخم موجه الأعمال والمهنيين، وهو شائع بين الأفراد الذين يبحثون عن عمل، ويسعون لبناء شبكات التواصل لديهم للوصول إلى أرباب العمل، وهو معروف أيضا كوسيلة تسويق لعمل ما، لأن أصحاب العمل يتفاعلون مع أولئك المهتمين بخدماتهم عن طريق الإجابة عن أسئلتهم، والمشاركة في نقاشاتهم وغيرها، وبإمكان أصحاب الأعمال الإعلان عن وظيفة ما من خلال لينكدن والوصول إلى أكبر عدد من الباحثين. (كاظم، 2015، ص239)

وترتكز شبكة لينكدن إن "على فكرة التواصل بفرض بناء المستقبل حيث يمكن للأشخاص ذوي الاهتمامات المشتركة، اللذين يعملون في شركات مختلفة أن يتبقوا مع غيرهم من المتخصصين، ويتبادلون الخبرات"، وبضم الموقع قرابة مليونين محترف ومحترفة في مجالات متنوعة ومختلفة يتشاركون في مجموعات اهتمام، خاصة متميزة في الموقع هي خاصية التزكيات، فإمكان مديرك أو زملائك السابقين في وظيفة معينة شغلها تزكيتك في عملك في الشركة. (الشمالية وآخرون، 2015، ص203)

### 4- الواتس أب WhatsApp:



هو تطبيق تراسل فوري محتكر متعدد المنصات للهواتف الذكية ويمكن بالإضافة إلى الرسائل الأساسية للمستخدمين إرسال الصور والرسائل الصوتية والفيديو والوسائط، تأسس موقع الWhatsApp في عام 2009 منذ 10 سنوات من قبل الأمريكي بريان أكتون والأوكراني جان كوم الرئيس التنفيذي أيضا، وكلاهما من الموظفين السابقين في موقع ياهو ويقع مقرها في سانتا كلارا بكاليفورنيا، وقد انتشر استخدام الواتس أب بين الشباب لسهولة التعامل مع هذه التقنية من خلال الهاتف المحمول و إمكانية تشكيل مجموعات التواصل و تحويل الرسائل النصية والصور وإمكانية الحفظ، بل

أصبحت الوسيلة الشعبية للتواصل الاجتماعي والمؤثر الفاعل على السلوك الفردي والجماعي. (بويصلة، 2022، ص92)

وصنف (هايكل وشان فيلد (2015) خصائص تطبيق الواتس آب كما يلي:

-التوافر عبر منصات الهواتف المحمولة المتعددة. (Hakkila, & Chatfield, 2015, p219-222)

-الوصول إلى حجم كبير من المستهلكين وخاصة الشباب.

-الفورية وسهولة الاستخدام في تبادل المعلومات والردشة.

### 5-انستغرام Instagram:



هو عبارة عن تطبيق متاح مجاناً عبر " google Play, App store "، تأسس سنة 2010، ويعرف كأشهر تطبيقات مشاركة الصور ليتحول خلال سنوات قليلة إلى منصة تشبيك اتصالية وتسويقية بامتياز. زادت شهرتها وتستقطب حالياً ملايين المستخدمين عبر العالم، حيث يتيح انستغرام التقاط الصور وتطبيق عدد من الأدوات لتحسين الصور وإجراء التعديلات المرغوبة بطريقة احترافية ومشاركتها مع الأصدقاء والمعارف عبر مختلف شبكات التواصل الاجتماعي. (2015, Ting, and others, Hiram) (p17) هذا كله حدث بعد امتلاكها من قبل شركة "الفايسبوك" سنة 2012 مقابل مبلغ 1 مليار دولار. (d'armenio, dondero, 2020, p2).

للإنستغرام العديد من المميزات التي جعلت منه منصة ممتعة وفعالة لمشاركة محتويات تجذب أنظار مستخدميها، منها مشاركة الصور والفيديوهات خاصة مع الفلاتر التي يقدمها التطبيق، وكذا التواصل مع الآخرين والردشة من خلال التعليقات والرسائل الخاصة، حتى بإمكان الفرد التسوق عبر الصفحات التجارية التي أصبحوا ينشئونها من أجل تسهيل هذه العملية على الإنانث خاصة، كما لديه الكثير من السمات التي لا تعد ولا تحصى ك"الريلز" والإعلانات والبث المباشر.

أنشأ هذا الموقع الأمريكي جاك دروسي "Jack drossy" وأطلقه في مارس 2006، حيث كانت بدايات ميلاد هذه الخدمة المصغرة "تويتر" أوائل عام 2006، عندما أقدمت شركة "ibvious" الأمريكية على إجراء بحث تطويري لخدمة التدوين المصغر (عبد الكافي، 2016، ص 28).

في مدينة سان فرانسيسكو وبعد ذلك أطلقته الشركة رسمياً للمستخدمين بشكل عام في أكتوبر 2006 ليبدأ الموقع في الانتشار كخدمة جديدة على الساحة عام 2007 من حيث تقديم التدوينات المصغرة، وفي أبريل 2007 قامت شركة "ibvious" بفضل الخدمة عن الشركة وتكوين شركة جديدة باسم "twitter" ومع ازدياد أعداد من يستخدمه لتدوين أحداثهم اليومية، فقد قرر محرك "google" للبحث أن يظهر ضمن قائمة نتائجه تدوينات التويتر كمصدر للبحث اعتباراً من 2009 (المقدادي، 2013، ص 38). وأخذ "تويتر" اسمه من مصطلح "تويت" الذي يعني التغريدة، واتخذ من العصفورة رمزاً له وهو خدمة مصغرة تسمح للمغردين إرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى "140" حرفاً للرسالة الواحدة، ويجوز للمرء أن يسميها نصاً موجزاً مكثفاً لتفاصيل كثيرة. (عبد الكافي، 2016، ص 28-29)

كما نجد أن لتويتر ميزات عديدة منها: يعلمك بالخبر حال وقوعه، ومن موقع الحدث كما أنه يضعك في معرفة دائمة عن أخبار الذين تهتم بهم، وتستطيع من خلاله الحصول على الاستشارة والاستفادة من تجارب الأصدقاء، بالإضافة إلى أنه أسرع وسيلة لطرح التساؤلات على الأصدقاء وفي أي وقت وتلقي الإجابات الفورية. (المنصور، 2012، ص 93)

### المبحث الخامس: إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

معروف أن مواقع التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين فيها وعليها لذا سوف نفصل قليلاً في تعداد إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي ثم ننتقل إلى السلبيات

#### ✓ أولاً- الإيجابيات

#### 1- الاستخدامات التعليمية: أصبح التعليم الإلكتروني ضرورياً و ليس اختيارياً، فمنظومة التعليم

بأكملها بداية من المعلم و الطالب و القائمين على المؤسسات التربوية، أصبحوا يفضلون التعليم عبر

الفضاء الافتراضي ولا يجذبون التعليم التقليدي، لذلك سعى بعض المدرسين بالمؤسسات التربوية، على غرار المدارس والمعاهد والجامعات إلى توظيف مواقع التواصل الاجتماعي في مجال التدريس، من خلال تطوير بعض المهارات لدى المتعلمين، باعتبارها وسيلة للتواصل تتبنى عليها البيداغوجيا الحديثة التي تسعى إلى توظيف الوسائل الالكترونية في مجال التدريس. (بلعيد، 2016، ص68) وكمثال على هذا برنامج "Linking Latitude" ومثل ما نقوم به نحن في الجزائر نستخدم تطبيق "zoom" للدورات التعليمية والدروس الإضافية من أجل تقليل الجهد والتكلفة والاستفادة الفعالة دون مضيعة للوقت، وكذا برنامج تيك توك مؤخرا اصبح الأساتذة يتوغلون إليه ويشرحون فيه دروسهم ويتواصلون حتى مع الطلاب.

**2-تساهم في خلق حالة من الوعي السياسي:** حيث أصبحت تمثل البديل الأنسب للتظاهر الجماهيري في الشوارع (الخيثني، 2015، ص112) لا ننسى أحداث الحراك الشعبي حيث تجمع الشعب الجزائري يدا واحدة وكلمة واحدة، بفضل ما أتاحتها مواقع التواصل الاجتماعي. وما نراه الآن عن قضيتنا القضية الفلسطينية كلها أمثلة عن الجانب الإيجابي الذي أفرزته هذه الشبكات.

**3-أتاحت الشبكات الاجتماعية الفرصة لنشر تعاليم الدين الإسلامي وكذا صفحات مخصصة لتوعية الشباب وتوجيههم نحو الطريق الصحيح، وهذه نقطة إيجابية.**

**4-مشاركة العواطف الإيجابية:** فعادة ما تؤدي المشاركات مع الأصدقاء المقربين إلى العدوى العاطفية، حيث يشعر الأفراد بالرضا عندما يشعر أصدقاؤهم بالرضا، كما أن المنشورات لإيجابية على مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن تثير عمليات المقارنة الاجتماعية والحسد الحميد. ( Michael & Kai, 2019, 216)

**5-التمكن من إعادة روابط الصداقة القديمة:** حيث بإمكان الفرد من خلال مواقع التواصل أن يبحث عن أصدقاء الدراسة أو العمل ممن اختفت أخبارهم بسبب تباعد المسافات أو مشاغل الحياة ومن ثم إرسال طلبات صداقة أو إرسال رسالة مرئية أو صوتية لإعادة روابط الصداقة، حيث أنه من خلال الانضمام إلى مجموعات العمل والدراسة والحياة العامة يمكن لهم إضافة معارفهم السابقين. (دخيل، حسين، 2016، ص39)

ويرى "جبريل بن حسن العريشي" أن لها إيجابيات كثيرة، كالغاء حاجز الزمان وسرعة التأثير، وكذا حاجز المكان، ومن ثم سرعة الانتشار، وشجعت على إبداء الرأي دون خوف أو عقاب أو تسلط، وهذا

من أكبر المحفزات على الإبداع والاجتهاد، وحققت الراحة النفسية عبر التسلية والترفيه وفتحت المجال لتبادل المعلومات والأخبار والتعرف على ثقافات مختلف الشعوب، كما عززت مهارات التواصل مع الغير، وأساليب الحوار، بفضل الاحتكاك مع مختلف الديانات والأجناس وهي فرصة ذهبية لإعادة الصداقات مع الأقارب أو الزملاء الذين اختفت أخبارهم بسبب العمل وبعد المسافات، وتعتبر وسيلة أخبار مهمة. (بن حسن العريشي، بنت عبد الرحمن الدوسري، 2015، ص 19-24)

### ✓ ثانياً - السلبيات

إن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بات يسبب قلق وضغط كبير خاصة مع ظهور تطبيقات جديدة مثل التيك توك الذي أصبح يعتبر مهدد للأجيال شأنه شأن المواقع الأخرى، ليس على الكبير فقط بل على جميع الشرائح العمرية دون استثناء، ونرى هذا جلياً في الدراسة التي قام بها الباحثون في هذه الجزئية.

فقد أشاروا على أن موقع جامعة "كامبردج" على شبكة الأنترنت أنه كان من المعتقد أن كبار السن فقط هم من يشعرون بضغط وسائل الاتصال الحديثة على أعصابهم إلا أن الدراسة أكدت أن الأمر يحدث في كل الشرائح العمرية حتى بين المراهقين الذين يُعتقد أنهم الأكثر قدرة على التعامل مع التكنولوجيا الحديثة والأكثر صبراً عليها. (خضير، 2014، ص 4012)

**1- قطيعة الرحم:** قال سبحانه وتعالى: " فهل عسيتم إن توليتم أن تفسدوا في الأرض وتقطعوا أرحامكم، أولئك الذين لعنهم الله فأصمهم وأعمى أبصارهم ". (القران الكريم، محمد، 23). قد يقول قائل إنها تساعد على صلة الرحم، نعم تساعد لكن ليس دائماً، فنشغل بها في بيوتنا وأماكن العمل وحتى في المساجد وأثناء القيادة مما يسبب المخاطر الكثيرة فلا حول ولا قوة إلا بالله ماذا أبقينا؟ أهدنا قد يذهب لزيارة قريب أو مريض ويخرج جواله وينشغل بالواتساب وهو موجود في بيتهم، فكيف إذا ذهب عنهم؟ ينشغل بها عن والديه وهو جالس معهما. (قديد، 2022-2023، ص 100)

**2- إنتشار ألعاب الموت المرعبة:** في الآونة الأخيرة حدث أمر مرعب للغاية في مواقع التواصل الاجتماعي ألا وهو ظهور ألعاب إلكترونية تفاعلية، تجذب كافة فئات المجتمع من كبير، صغير، شباب وبنات، حيث وأنه بمجرد الدخول في اللعبة يبدأ عداد الموت، فتقوم بطرح أسئلة شخصية وتستدرج المستخدم شيئاً فشيئاً حتى يصبح لعبة بين يديها، تروضه حتى يطبق جميع أوامرها دون إدراكه لما يقوم

به، للأسف في نهاية الطريق تخذله بعد انغماسه فيها حيث قد تؤدي به للانتحار أو إيذاء نفسه...مثلا لعبة "الحوت الزرق، تحدي تشارلي" اللذان قد أحدثوا كارثة كبرى في زمن مضى أدخل الرعب في قلوب أولياء الأمور لخوفهم على فلذات كبدهم.

**3- الترويج لإشاعات:** حيث تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في انتشار الشائعات والمعلومات المغلوطة بطريقة سريعة مقارنة بوسائل الإعلام التقليدية، وهو ما يساهم أحيانا في خلق بلبلة أو تهديد الأمن العام للبلاد، وذلك بسبب أن القليل فقط هم الذين يسعون للتحقق من صحة المعلومة قبل نشرها، فيما يلجا البقية إلى تبادل المعلومة الثابتة منها، في ظل جنوح الأفراد نحو الثقة في مواقع التواصل الاجتماعي، أكثر من ثقتهم في الوسائل التقليدية. (بلعيد، 2016، ص 20-21)

**4- انتحال الشخصيات:** وذلك عن طريق الاستيلاء على كلمة المرور، فيمكن للمتصل العابث انتحال شخصية العديد من الشخصيات البارزة، الذين يمتلكون آلاف من الأتباع على الشبكات الاجتماعية. (الشاعر، 2015، ص 58) ينطبق هذا على ما يحدث مؤخرا في الجزائر مع الشخصيات الكبرى وحتى المؤثرين وهذا ما جعل الأمور تتفاقم أحيانا حد الطلاق بين الزوجين وكذا الدخول للسجن جراء انتحال تلك الشخصية وللقيام بأمر خارجة عن القانون. مثلا حساب "حمزة مون بيبي" في المغرب حيث تم القبض على المغنية دنيا بطمة التي كانت صاحبة الحساب ومنتحلة لشخصية وهمية وتسببت بالكثير من المشاكل للفنانين.

**5- إضعاف الذاكرة اللغوية العربية وظهور لغة جديدة:** مع الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي برزت لنا ظاهرة جديدة وهي اللغة العربية المفرنسة لغة هجينة وغريبة جدا عن لغتنا الأم، أي الكل أصبح يدمج العربية واللاتينية مثال على ذلك أصبحنا نكتب "SLM" و لا نكتب " السلام عليكم" كما أنه حُول حرف القاف إلى رقم "9" و العين إلى رقم "3" وهناك العديد من الاختصارات والتغييرات التي زعزعة المفردات اللغوية، سببها أن الجميع أصبح يصعب عليه الكتابة بالفصحى وهذا يؤدي إلى زوال العربية كما جرى مع اللّغة اللاتينية حيث أصبحت اليوم لغة ثانوية على الورق فقط لا يوجد لها مكان على الواقع.

**6- العزلة الاجتماعية والنفسية:** توصلت دراسة (2014) حول استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (Facebook) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، إلى وجود علاقة سلبية بين ارتفاع مدة استخدام

الموقع وتدني مستوى التوافق النفسي، حيث كلما زادت المدة الزمنية التي يستخدم فيها الفرد الموقع، تقل مستويات التوافق النفسي لديه، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين العزلة النفسية وارتفاع عدد ساعات استخدام الإنترنت. (شناوي، عباس، 2014، ص105) ونحن نرى أنه لو أسقطنا هذه الدراسة على متغيرات بحثنا، لتوصلنا لنفس النتائج لأنه وبطبيعة الحال كلما استخدم الطالب مواقع التواصل الاجتماعي خصوصا التيك توك كلما زادت لديه وتفاقت أعراض النظرة الدونية لجسده أو تدني التقدير لذاته، لأنها تؤثر في الأفراد بشكل غير منطقي.

لمواقع التواصل الاجتماعي سلبيات لا تعد ولا تحصى، لا يمكن إدراجها جميعها. وإن جاز لنا أن نختم بشيء فهو تقديم نصائح لمجابهة مخاطر هذه المواقع التي أصبحت أشبه بمرمى النيران، فيجب على المستخدم أن يحدد وقت محدد للاستخدام عن طريق إتباع تطبيقات مراقبة الوقت لتحديد حدود الاستخدام، التركيز على المحتوى الإيجابي بإتباع حسابات هادفة ومفيدة، مراجعة إعدادات الخصوصية وكذا الوعي بالمخاطر فمواقع التواصل الاجتماعي يجب أن تكون أداة مفيدة وليس عبئا على الفرد والمجتمع.

### المبحث السادس: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

وقد برزت مشكلة إدمان الإنترنت كقضية اجتماعية كبيرة مع تزايد الإقبال على الإنترنت، فقد أشار علماء النفس إلى أن هناك بين 200 شخص من مستخدمي الإنترنت تظهر عليهم أعراض الإدمان، حيث إن هناك أشخاصا يقضون 24 ساعة أو أكثر على الإنترنت دون عمل يدعو لذلك، فمن الممكن أن يضحى البعض بالعمل وبالدراسة وبالعلاقات الأسرية والاجتماعية، بل ومن الممكن أن تدمر حياة الشخص والوقوع في دائرة إدمان الإنترنت، ويعتبر طلاب الجامعة الأكثر تعرضا لإدمان الإنترنت وما يثيره ذلك الإدمان من مشكلات قد يؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي وتقديرهم لذواتهم. (Hung ko, 2007, p8)

وقد كانت عالمة النفس الأمريكية (Kimberly Young 1995) أول من وصفت استخدام الإنترنت المفرط والمشكل على أنه إدمان على الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي على أنه استخدام الإنترنت لأكثر من (38) ساعة أسبوعيا (Murali & George, 2007, p24)

### ✓ تعريف الإدمان:

لغة: من الفعل أدمن (إدمانا) أي دوام على عمل شيء معين، ويقال أدمن على شرب الخمر أي استمر في

شربها. (قاموس عربي، ص20)

يرجع مصطلح الإدمان (Addiction) إلى الأصل اللاتيني (ad-dicere) الذي يعني "نسب شخص إلى شخص آخر"، (dire à) ففي الحضارة الرومانية لم يكن لديهم اسم خاص بهم، ومصطلح إدمان (addiction) كان يعبر عن غياب الحرية والاستقلالية وكان يعني العبودية. (Norbert, 2005, p7)

من دونه، بحيث يسيطر ذلك على حياته، والإدمان حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي هو: "الرغبة الملحة في الاستمرارية في التعاطي والحصول على العقار أو المادة المدمن عليها بأي وسيلة، وزيادة الجرعة بصورة متزايدة لتعود الجسم على العقار والاعتماد النفسي والعضوي عليه. (فرج، 2009، ص118)

كما يمكن تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من خلال تعريف "ICDL" العربية لإدمان الأنترنت على أنه: الاستخدام المفرط والغير المثمر لمواقع التواصل الاجتماعي من قبل الأفراد المعتمدين عليها بشدة، ملء أوقات الفراغ وللأغراض الترفيهية والاجتماعية. (ICDL ARABIA، 2015، ص6)

وتتعدد الخصائص الشخصية لدى مدمني مواقع التواصل الاجتماعي حيث تشير الشيمي (2009) إليها على أنها شخصية لديها وقت فراغ غير مستغل. وليس لديها القدرة أو الفرصة لإقامة علاقات على أرض الواقع وبالتالي تستبدلها بنوع من العلاقات الافتراضية، كما أنها قد تعاني من قصور في مهارات التواصل، إما لتكوين في الشخصية أو التنشئة الاجتماعية أو نتيجة لصدمة تعرضت لها مرارا من الآخرين في علاقتها بهم، فأصبحت تميل إلى التفاعل عن بعد، وهي شخصية تتميز بعدم قدرتها على تحقيق أهدافها فتلوذ بالقرار إلى العالم الافتراضي ما تتمنى، أو ما يحقق لها حالة من السعادة الزائفة. (ياسرة، 2016، ص118)

ويترتب عن إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي العديد من الآثار السلبية منها نقص مهارات التفاعل الاجتماعي ومحدوديتها. إضاعة الوقت، إضعاف مهارات التواصل، ضياع الهوية الثقافية

واستبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل الاجتماعي، انعدام الخصوصية وانتهاك الحقوق الخاصة والعامّة، انتحال شخصيات عامّة، تراجع في استخدام اللغة العربية الفصحى لصالح العالمية -اللغة الجديدة بين الشباب): التشهير والفضيحة والمضايقة، التحايل والابتزاز والتزوير والتدخل في السياسة والتحريض. (بوشنافة، وناصر، 2011)

✓ وقد وضعت الدراسات النفسية الحديثة خطوات لعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، يمكننا اقتراحها في الخطوات الآتية:

- 1- **عمل العكس:** ويقصد بذلك على مستخدم الانترنت بصورة مفرطة وزائدة عن الحد، فيجب عليه كسر روتين تعامله مع مواقع التواصل الاجتماعي.
- 2- **إيجاد مواقع خارجية:** معنى أن يقوم المستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي بضبط منبه للوقت بهدف تحديد وقت محدد للجلوس أمام الانترنت.
- 3- **تحديد وقت الاستخدام:** يطلب من مدمن مواقع التواصل الاجتماعي بوضع جدولاً أسبوعياً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والعمل على تقليل بقدر الإمكان مساحة الوقت الذي تعود عليه من قبل.
- 4- **الانضمام إلى مجموعات التأييد:** وذلك يعني قضاء أوقات كثيرة مع الأسرة والأصدقاء، حتى يمكن لمستخدم الانترنت لدرجة الإدمان أن يتذوق طعم الحياة الحقيقية.
- 5- **الاقناع التام:** بمعنى أن يجرب مدمن الانترنت أن يكون أكثر قوة مع نفسه فعلى سبيل المثال إذا كنت مدمن لجزء من الانترنت كالمحادثات فقم باستخدام المتبقي من أجزاء مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى.
- 6- **تسجيل السلبيات:** وفيها يقوم مدمن الانترنت بإعداد عدد من البطاقات يكتب عليها خمس أو ست سلبيات لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة، فقم بوضعها بجوار مواقع التواصل الاجتماعي وأنت جالس أمامه حتى يذكرك إذا ما اندمجت مع مواقع التواصل الاجتماعي.
- 7- **إشراك الآخرين:** إذا لم يستطيع مدمن مواقع التواصل الاجتماعي أن يتغلب على مشكلته بمفرده، فدع أفراد أسرته أو أصدقائك كأن يذكرك بما وعدت به نفسك أو أن يصطحبك في رحلة خارجية مثلاً لمجرد التغيير.

8- إعداد بطاقات من أجل التذكير: وفيه يقوم مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بإعداد بطاقات ويقوم بوضعها بجانب جهاز الكمبيوتر حتى تذكره بأهمية الوقت وبجوانب حياته الأخرى. (سعد المرواني، 2016، ص23).

## الفصل الثاني: موقع تيك توك

المبحث 1: تعريف موقع تيك توك

المبحث 2: نشأة موقع تيك توك

المبحث 3: خصائص موقع تيك توك

المبحث 4: إيجابيات وسلبيات موقع تيك توك

المبحث 5: تحديات موقع تيك توك

المبحث 6: أساليب الحماية من مخاطر موقع تيك توك

## الفصل الثاني: موقع تيك توك

### المبحث الأول: تعريف موقع التيك توك

في 60 ثانية فقط أو يمكن أقل، يمكن لـ muser أو الملهم على التيك توك أن يعبر عن نفسه في فيديو قصير يشاهده الـ FANS أي المعجبون أو الجمهور المتابع له، الذين كلما زاد عددهم باتت فرصته في الحصول على الـ CROWN أقرب ليصبح حسابه VERIFIED أي موثق على التطبيق أي أنه الآن من المشاهير مثله مثل الفنانين المشهورين على مواقع التواصل الاجتماعي التي باتت تقليدية مؤخرًا ولكبار السن (الفيسبوك، التويتتر، الانستغرام) كالفنان الإسباني الأشهر عربيًا لوتشيانو روسو الذي يستخدم تعبيرات وجهه وجسده لتمثيل المقطع المسموع الموجود في خلفية الفيديو نفس فكرة التيك توك الذي يتيح مقاطع صوتية لمسلسلات وأفلام ومسرحيات بالإضافة إلى الأغاني والموسيقى التصويرية، كما أنه يعد تطبيق تقني يتيح لمستخدميه إنشاء حساب لإعادة صنع نسخ قصيرة بحثًا على الإعجاب عن طريق التصوير من بقية المشاهدين المستخدمين لنفس التطبيق. (خراب، 2019، ص452-ص453)

يعرف التيك توك على أنه: "منصة اجتماعية لمشاركة الفيديو مملوكة لشركة Dance Byte والتي، وفقًا لموقعها الإلكتروني فإن التطبيق يسعى إلى إلهام الإبداع لدى المستخدمين وإضفاء البهجة عليهم، وهو تطبيق يمكن الوصول إليه عبر الهاتف المحمول، ويسمح للمستخدمين إنشاء فيديوهات مزمنة قصيرة في 3-15 ثانية أو 3-60 ثانية، للرقصات أو للألعاب أو للحرف اليدوية ومقاطع فيديو للطبخ... الخ، وإلى جانب إنتاج الفيديوهات، يمكن للمستخدمين في TikTok من المشاركة والتعليق على مقاطع الفيديو التي أنشأها مستخدمون آخرون. (Yuxin Yang, 2020, p04)

عرفه الثقفي: "بأنه موقع متخصص بشكل رئيس في إنتاج مقاطع الفيديو، وتحريرها وتعديلها، وذلك من خلال توفير أدوات تمكن مشتركه من إضافة الفلاتر، والمؤثرات الصوتية والبصرية، كمقاطع الأغاني والموسيقى المشهورة، ومشاركتها على نطاق واسع بكل سهولة. (الثقفي، 2021، ص56)

ويعرف أيضا على أنه: "تطبيق للجوال متاح لمنصات Android و iOS، يتم استخدامه لهدف إنشاء الفيديوهات ومشاركتها، تم إطلاقه في الصين 2016، والتطبيق يساعد المستخدمين على أن يصبحوا صانعي المحتوى، من خلال مشاركة مقاطع الفيديو حول الأشياء التي يقومون بها، وهو يتنافس مع

العديد من تطبيقات المواقع الاجتماعية مثل فيسبوك، انستغرام ويوتيوب.

(Y,patil,chavan,2021,p4095)

عرفه بكير: "أنه منصة إعلانية تفاعلية تتوافر على أجهزة الهواتف الذكية، وتهدف إلى تحفيز مستخدميها لتصوير مقاطع الفيديو القصيرة بطريقة احترافية وإبداعية، ومشاركتها مع الأصدقاء والمستخدمين الآخرين بشكل مباشر وسهل. (بكير، 2021، ص122)

كما يعرف على أنه: "شبكة اجتماعية صينية لمقاطع الفيديو الموسيقية، تم إطلاق التطبيق سنة 2016، ويسمح بتصوير فيديو لمدة 60 ثانية مع إضافة مؤثرات ومشاركتها مع الأصدقاء. (فزاع، يونس، 2020، ص267)

وعند تحميل هذا التطبيق وتسجيل الدخول باستخدام حساب جديد أو باستعمال حسابات أخرى" فيس بوك أو تويتر" يمكن للمستخدم أو muser بلغة تيك توك، أن يتعلم من خلال الريموجي المتواجدة للتدريب على حركات الوجه والتعبير بها عن حالته أو حالة المقطع الجاهز في مكتبة التطبيق، وبالتالي نشر الفيديو لجمهوره الذي يقيمه بإعجاب like أو dislike ما يرفع تقييمه أو يحبطه في سباق شرس ليس له قيود أو حدود في مجتمع المراهقين، ليس لديهم رقيب بما يفعلونه صواب أو خطأ. (خراب، 2019، ص452)

عرف "Xiao,2020" تطبيق تيك توك بأنه "تطبيق اجتماعي للفيديوهات القصيرة الإبداعية المصاحبة للموسيقى تستهدف الشباب من خلال تسجيل ونشر الفيديوهات القصيرة التي مدتها 15 ثانية، وتسمح للمستخدمين باختيار الفيديو الخاص بهم وواجهة الموسيقى المصاحبة له. (Xiao,Y,2020,p43-47)

عرف "Christopher,2019" التيك توك بأنه "خدمة مشاركة الفيديوهات التي تسمح للمستخدمين بمشاهدة فيديوهات يرفعها مستخدمون آخرون من ابتكارهم (Christopher,c,2019,p3)

أصبح تطبيق التيك توك من بين تطبيقات الهواتف الذكية الأكثر انتشارا والتي باتت تصدر تصنيفات الفيديوهات القصيرة الأكثر استخداما من خلال تزايد عدد المستخدمين الشباب وارتفاع التقييمات للتطبيق، في هذا الإطار أشار Jiani إلى إمكانية تقسيم عوامل اقبال الشباب على استخدام تطبيق التيك توك إلى:

-ثراء وتنوع المحتوى.

-دعم التعبير الشخصي عن المهارات والخبرات من خلال الفيديوهات القصيرة.

-النمط التفاعلي للتطبيق.

-الاستفادة من قنوات الاتصال الأون لاین والأوفلاين لتحسين التأثير عبر التوسع في رقعة الوصول للشباب.

-استخدام لوغاريتمات قوية تجعل المحتوى المنشور من جانب المستخدمين بمثابة علامة مميزة يسهل الوصول إليها. (محمد فتحي، 2021، ص390)

وختاماً يعد تطبيق التيك توك من تطبيقات التواصل الاجتماعي، وهو منصة تبادل الفيديوهات شديدة الصغر وتسمح للمستخدمين بصناعة الفيديوهات الخاصة بهم، والتي تستمر من ثواني معدودة إلى عدة دقائق ثم يتم نشرها مع قطاع واسع من جمهور التيك توك، ويستغل المستخدمون التطبيق في صناعة عدة أنواع من المحتوى سواء إعادة تمثيل أجزاء من الأفلام والأعمال الدرامية أو الرقص أو الغناء مع الموسيقى، وهناك أشكال أخرى من المحتوى والذي تتجه له المؤسسات المعتمدة مثل المحتوى الإعلامي والخباري، وتطورت منصة التيك توك بصورة متزايدة حيث انتشر في 150 دولة بواقع 75 لغة، كما تحتل صدارة متجر التطبيقات في أكثر من 40 دولة ومنطقة جغرافية حول العالم، وحتى ديسمبر 2018 وصل عدد مستخدمي التطبيق أكثر من 250 مليون مستخدماً نشطاً يومياً. (يونس، وعبد الغفار، 2020، ص17) كما يعرف انتشاراً واسعاً لدى فئة المراهقين حيث تطبيق التيك توك له مزايا عديدة واستخدامات متنوعة كما يتيح تطبيق تيك توك خيارات مفتوحة تتناسب مع جميع الفئات والمستويات والأجناس، يطغى على التطبيق الطابع الترفيهي من خلال عرض فيديوهات قصيرة تسلوية، وكذلك غياب الرقابة الأمنية والأبوية. (حيمر، 2022، ص420)

### المبحث الثاني: نشأة موقع التيك توك

بعيدا عن مواقع التواصل الاجتماعي التي ازدحمت بالآباء، وحتى الشباب من الأعمار الأكبر ما قبل جيل منتصف التسعينات وأوائل الألفينات، اتخذ المراهقون منفذا لهم بعيدا عن أعين الرقيب من أفراد العائلة، ليعبروا عن أنفسهم من داخل غرفهم المغلقة أو في الشوارع المفتوحة، بإنشائهم لمقاطع الفيديوهات

القصيرة بمختلف محتوياتها وأنواعها ونشرها على الأنترنت يشاهدها ما يقارب الـ 500 مليون مشترك حول العالم على التطبيق الصيني تيك توك المملوك لشركة بايت دانس الصينية، التي حققت قيمة سوقية تعد الأكبر على مستوى العالم مقارنة بتمثيلاتها من الشركات الناشئة والتي تقترب من 7.5 مليار دولار. (خراب، 2019، ص451)

إن بداية التطبيق لم تكن فكرة موسيقى ورقص قبل ذلك وفي عام 2014 حين كان يعمل (أليكس زوو) مع شريكه (لويس يانج) على تصميم تطبيق للفيديوهات التعليمية القصيرة، وكان قد اتفقا مع المعلمين أن يكون أقصى مدة للفيديو هو 5 دقائق، لأنه كلما تجد من يواصل دراستها للنهاية لطول الفيديوهات والملل منها، عرض الفكرة على بعض المستثمرين الذين أبدوا استحسانا لها فاستطاع أن يجمع منهم مبلغ 250 ألف دولار، وبدأ في بناء التطبيق حتى تم الانتهاء منه ويقول زوو: "في اليوم الذي أصدرنا فيه هذا التطبيق إلى السوق أدركنا أنه لن ينجح أبداً، لقد كان مصيره الفشل"، بعدما أدرك زوو الكارثة كان قد أنفق بالفعل على التطبيق معظم النقود ولم يعد لديه سوى 8% متبقية منها وبدل محاولة إيجاد حل لإبقاء التطبيق على قيد الحياة أو حتى إرجاع المبلغ المتبقي لأصحابه، استثمره في فكرته الجديدة للرقص والأغاني التي بكل تأكيد نجحت نجاحاً باهراً. (لبصير، 2023، ص272) حيث أطلق عليه اسم ميوزك لي.

وفي سبتمبر 2016 أطلق الصيني "تسانغ بي ميل" تطبيقاً حديثاً أسماه TIK TOK يقوم على فكرة "ميوزك لي" الذي نجح في جذب المراهقين لمدة عامين متتاليين وحسب تقرير نشره موقع INWES البريطاني حينها فإن مستخدمي تطبيق ميوزك لي انتقلوا بحساباتهم عليه إلى "تيك توك" دون حاجة إلى إنشاء حساب جديد، والسبب أن "أليكس زوو" صاحب "ميوزك لي" هو نفسه نائب المدير التنفيذي لتطبيق "تيك توك". (خراب، 2019، ص451-452)

إذا فقد "ظهر تطبيق تيك توك" في بداياته عام 2016 تحت مسمى "ميوزك لي" وفي عام 2017، تغير إلى المسمى الحالي "تيك توك" وأصبح أكثر رواجاً بين المستخدمين، أيضاً تم تغيير شعار "التيك توك" في مارس عام 2019 ليعكس الهدف الحقيقي للتطبيق وهو الفيديوهات الموسيقية، ويعتبر أكثر مستخدمي التطبيق من الإناث، كما أن معظمهم من الشباب. (محمد فتحي، 2021، ص389)

بعد الحظر المفروض على التطبيق في الهند ومواجهة إمكانية الحظر في الولايات المتحدة، عملت إدارة tik Tok وشركتها الأم Dance Byte على إنشاء مقرات للشركة خارج الصين، فأنشأ التطبيق مكاتب في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك لوس أنجلوس ونيويورك ولندن وباريس وبرلين ودبي وبومباي

وسنغافورة وجاكرتا وسيول وطوكيو، في يوليو 2020، قامت الشركة الأم Dance Byte بتوظيف 60 ألف شخص. (اقراد، 2023، ص140)

### المبحث الثالث: خصائص موقع التيك توك

**1-سهولة استخدام التطبيق وإنشاء المحتوى ومشاركته:** ذكرت النفعي أن واجهة تطبيق التيك توك تتسم بالمرونة والبساطة، بحيث لا يحتاج المتصفح إلا لسحب الشاشة للأسفل، أو الأعلى للتنقل بين الفيديوهات المختلفة، (النفعي، 2022، ص29) كما أن عمليتي الإنشاء والتصميم لا تحتاج إلى محترفين.

**2-خاصية التفرد:** حيث يشير إلى السمات المميزة والمنفردة التي لا يماثله فيها أي التطبيقات مشابهة للفيديوهات القصيرة. (محمد فتحي، 2021، ص389).

**3-الفيديوهات المباشرة:** تطبيق تيك توك يمنح مشتركه خاصية البث المباشر، التي تمكنهم من التواصل والتفاعل المباشر مع المشتركين الآخرين، (النفعي، 2022، ص29) كما أشارت جمعة (2020، ص269) إلى أن هذه الخاصية تتاح للمستخدمين الذين يمتلكون أكثر من ألف متابع لحسابهم الشخصي، ومن تجاوزت أعمارهم 17 عاما.

**4-الحفاظ على هوية المستخدم الذي يظل بمقدوره تحديد هوية من يشارك الفيديو أو يشاهده ويعلق عليه،** ولا يمكن الوصول لمحتوى الفيديو بمحركات البحث ومواقع الويب العادية. (محمد محروس عبده، 2021، ص358).

**5-التحديات:** ترى النفعي (2022، ص30) أن من أهم ما يتميز به تطبيق التيك توك عن بقية التطبيقات أنه يمتلك خاصية التحديات المثيرة والممتعة، التي يقوم بتطبيقها الشباب من مختلف أرجاء العالم.

**6- يتيح التطبيق إعدادات مختلفة للخصوصية، فمن الممكن أن يكون الحساب المتعلق بالمستخدم والفيديوهات به عامة، تظهر لجميع المستخدمين، أو للمتابعين فقط، أو تظهر بشكل خاص للمستخدم فقط. (جمعة، 2020، ص268).**

7- تحديد اهتمامات المستخدم: حيث يطلب التطبيق قبل التسجيل عليه تحديد اهتمامات المستخدم المختلفة (رياضية، تجميلية، أنماط حياة، ... وغيرهما)، وذلك لتوضيح نوعية الفيديوهات التي ستظهر للمستخدمين، ولكن هذه الخطوة ليست إجبارية، بل يمكن تخطيها. (Anderson, K.E. 2020, p52)

8- كما يتيح التطبيق خاصية Edu Tok live عن طريق إتاحة العديد من الفيديوهات التعليمية في مجالات متنوعة مثل اللغة الإنجليزية، الطبع، الرياضة، التكنولوجيا النوعية بالتعاون مع جهات وأشخاص معينة. (جمعة، 2020، ص267)

9- استخدام لوغاريتيمات قوية: إن اللوغاريتيمات المستخدمة في التطبيق تجعل المحتوى المنشور من جانب المستخدمين بمثابة علامة مميزة يسهل الوصول إليها. (محمد فتحي، 2021، ص390)

10- سهولة الشهرة لأنه أصبح موقع يتوافده كل كبير وصغير وكذا الحصول على المعجبين وعلى لقب "المؤثر" خاصة في الآونة الأخيرة من هب ودب سمي بمؤثر على حساب عدد متابعيه.

11- تنوع محتوى الفيديوهات: يشير إلى محتوى الفيديوهات الخاص بالتيك توك، حيث يوفر التطبيق الكثير من أنواع المحتوى للمستخدمين، يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

-المحتوى التعليمي: هو المحتوى المتعلق بتعليم المستخدمين مهارات جديدة مثل الرقص والطهي وغيرها من المهارات الحياتية.

-المحتوى الترفيهي: هو المحتوى الخاص بالفيديوهات القصيرة المصحوبة بالموسيقى بغرض الترفيه والترويح عن النفس.

-المحتوى الترويجي: هو المحتوى الخاص بالتسويق أو الترويج لبعض المنتجات مثل أدوات التجميل. (Ling, 2020, p45)

### المبحث الرابع: إيجابيات وسلبيات موقع تيك توك

Tik Tok موقع جديد ومميز لكنه ككل التطبيقات التي سبقته يحتوي على فوائد وإيجابيات تعود بالمنفعة للأفراد، كما أنه لا يخلو من السلبيات والمخاطر تعود على مستخدميه سواء في دينهم أو أبدانهم فهو سلاح ذو حدين ومن هنا سوف نعدد بالترتيب إيجابياته وثم السلبيات التي تترتب عنه.

إذا ما استخدم تيك توك بشكل سليم فهو وسيلة لغرس الكثير من القيم، يجب الاهتمام والعمل على توظيفه بشكل فعال لتنشئة اجتماعية سوية وإنشاء فرد فعال في المجتمع. (حيمر، 2022، ص423)

-يقدم التطبيق فيديوهات جذابة لا تتجاوز مدتها 15 ثانية مع إضافة الموسيقى وبعض المؤثرات الصوتية (المأخوذة من أعمال سينمائية، أغاني، وغير ذلك) بجانب الملصقات والفلاتر التي تضاف إلى الوجه، وذلك باستخدام تقنيات التصوير المتاحة على التطبيق والهواتف الذكية، كما يسهل تسجيلها في مختلف الأماكن ومشاركتها على الفور دون أي متطلبات فنية أو احترافية لإنتاجها أو تعديلها. (بوموس، 2023، ص793)

2-تتسم قدرات الاتصال داخل تطبيق تيك توك بالتنوع والاختلاف عن شبكات التواصل الاجتماعية الأخرى، حيث أن الاتصال في تطبيق التيك توك يعتمد على الاهتمامات المشتركة بين المستخدمين من خلال نوعية الفيديوهات التي يركز عليها الشباب. (Anderson, 2020, p2)

3-يقوم الشباب عادة بتكرار السلوك الذي يشاهدونه على التيك توك سواء كان ذلك نوع من الرقص أو تحدي معين أو "اسكتش" كوميدي أيضا يحتوي تطبيق تيك توك على سمة تكرر الأداء في فيديو جديد بالاستعانة بالفيديو الأصلي يسمح ذلك للشباب بنقص دور البطولة مع نجومهم المفضلين في المجال الإلكتروني. (محمد فتحي، 2021، ص 392-393)

4-تكوين فضاء اجتماعي وثقافي: بإقامة صداقات جديدة رغم المسافات الجغرافية (المواطن العالمي) لخلق عالم يوازي عالمهم الفيزيائي، وتعزيز الصداقات القديمة بالتواصل في أي وقت ومكان. (فولي، 2020، ص3428-3429)

5-الكشف عن المواهب: أشارت النفعي إلى أن التطبيق ساعد مشتركيه في استعراض إبداعاتهم ومواهبهم المتعددة، والتعبير عن شخصيتهم وأفكارهم بكل حرية (النفعي، 2022، ص32) وأضاف عبد المعز أن سهولة استخدام التطبيق وتوفيره لأدوات التي تمكن المشتركين من تصوير مقاطع الفيديو وتحريرها، وإضافة الفلاتر والمؤثرات البصرية والصوتية بكل سلاسة، ساعد المشتركين في إنتاج مقاطع الفيديو ذات المحتوى المميز والمبدع، الذي قد يكون سببا في الكشف عن المواهب الغنائية والتمثيلية. (فولي، 2020، ص3428-3429)

كما أن مها محمد فتحي قدمت مجموعة من إيجابيات موقع تيك توك ألا وهي:

-أنه يتسم تطبيق التيك توك بأنه مجاني ومتاح للتحميل، بالإضافة إلى سهولة استخدام أدوات تحرير الفيديو الموجودة داخل التطبيق، مما يساعد الشخص ذو المعرفة المحدودة بالتكنولوجيا بابتكار الفيديوهات والوصول إليها عبر التطبيق.

تتسم المشاركة عبر تطبيق التيك توك بالسهولة الشديدة، كما يستطيع المستخدم اختيار مدى رغبته في المشاركة مع التطبيق.

يستخدم التيك توك مجموعة من الخصائص "الاجتماعية - التقنية" التي تسمح للشباب ببناء والحفاظ على ترابط العلاقات الاجتماعية.

يستخدم تطبيق التيك توك الذكاء الاصطناعي الذي يقوم بتوزيع الفيديوهات حسب نوعها واهتمامات المستخدمين لها.

يحتوي تطبيق التيك توك على سمة تكرر الأداء في فيديو جديد بالاستعانة بالفيديو الأصلي (محمد فتحي، 2021، ص392)

وهناك إيجابيات عديدة أخرى لموقع تيك توك حسب بوموس فوزية وهي:

1- عند فتح التطبيق تعرض مقاطع الفيديو واحد تلو الآخر ما يمكن من مشاهدة مئات الفيديوهات لساعات ممتدة، كما يمكن مشاركتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى.

2- الحفاظ على خصوصية المستخدم الذي يظل بمقدوره تحديد هوية من يشارك الفيديو أو يشاهده ويعلق عليه ولا يمكن الوصول لمحتويات الفيديو بواسطة محركات البحث ومواقع الويب العادية.

3- إمكانية تحقيق الشهرة عبر قواعد جماهيرية من المعجبين والمتابعين نتيجة لكثرة عدد المتابعين وانتشار الفيديوهات.

4- يستخدم التيك توك الذكاء الاصطناعي لتحليل اهتمامات المستخدمين وتفضيلاتهم من خلال تفاعلهم مع المحتوى وعرض موجز لمحتوى مخصص لكل مستخدم.

5- لقد حظي التطبيق باهتمام عدد كبير من المشاهير والمؤسسات والشركات التي شجعت فئات عمرية مختلفة على استخدامه وممارسة تطبيقاته. (بوموس، 2023، ص793)

### ثانياً: السلبيات

نظراً ولأن الإنسان هو من ابتكر هذا التطبيق أكيد أنه يحتوي على خلل وضرر لمستخدميه على غرار المنافع التي يقدمها لهم ولأن الصنعة الكاملة والمتقنة والخالية من كل ضرر هي صنعة الله عز وجل لذلك قال الله تعالى "صنع الله الذي أتقن كل شيء إنه خبير بما تفعلون" إذا لا شك أن هذا البرنامج له أخطار لا تعد ولا تحصى فسنذكر منها ما استطعنا.

- من الممكن أن يؤدي الاستخدام المكثف لتطبيق التيك توك بين الشباب إلى مشكلات نفسية، مثل التشتت وضعف القدرة على إدارة الوقت وانخفاض وقت التعلم، وهي من بين المؤشرات الدالة على الإدمان. تتمثل التأثيرات السلبية لاستخدام التيك توك بين الشباب في انخفاض جودة الحياة وحدوث العديد من المشكلات الصحية وانخفاض القدرة على الأداء في العمل وضعف العلاقات الاجتماعية. (Anderson, 2020, p7)

- يشبه التيك توك مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى في احتمالية الترويج للمعلومات الغير صحيحة أو الشائعات، حيث يتضمن تطبيق التيك توك تكنولوجيا تسمح بتبديل وعمل فيديوهات بوجوه وهمية، وهو ما يسمح بإمكانية الترويج للمعلومات الخاطئة أو الشائعات بدون التعرف على هوية مصدرها ( Bergman, & Zhong, 2020, p5)

يؤثر تطبيق تيك توك على الاستعدادات القبلية للمراهقين ويساهم في تشكيل الآب توس الافتراضي - التطلع- بفعل التأثير التراكمي وتكرار مشاهدة فيديوهات ذات المحتوى الهابط، فتعود المراهقات على الاسترخاء العقلي، وقلة التركيز والفهم، يعد التيك توك الوسيلة الأخطر في التأثير على السلامة الذهنية والاطمئنان النفسي كونه مسبب رئيسي للاكتئاب والقلق شعور غامض ينتاب الفرد نتيجة عوامل نفسية اجتماعية وهو نتيجة اضطراب عصبي لا إرادي وقد يكون أولياً أو ثانوياً، وتتولد عن القلق بعض الأمراض النفسية مثل الاضطرابات العصبية، مثل الاكتئاب والتوهم أو اضطرابات ذهنية وتمثيلها للمخاوف التي تنتاب الفرد نتيجة التعرض للمؤثرات. (حيمر، 2022، ص425)

-النهايات المأساوية والسجن: إن الرغبة لدى المستخدمين في تحقيق الشهرة، وحب الظهور، والميل للكسب المادي، قد تكون من العوامل التي تحفز المستخدمين، على القيام بأمر تتجاوز الضوابط الشرعية والقانونية، وتتعدى على الحدود الأخلاقية. (النفيعي، 2022، ص35)

-ومع شهرة وانتشار تطبيق التيك توك بين الشباب وتحميله على الهواتف الذكية، بات التطبيق يفرض تأثيرا معقدا على القيم الاجتماعية والثقافية للشباب، كما أن تطبيق التيك توك يؤثر على القيم الاجتماعية للشباب، فالقيم الاجتماعية مثل احترام الآخر والمسؤولية الاجتماعية انخفضت نتيجة لكثافة التعرض لتطبيق التيك توك، بينما القيم الاجتماعية الأخرى مثل التعاون والتراحم والتسامح نتيجة للتعرض للتطبيق شهدت تحسنا. (Shensa and all, 2018, p541)

-النوم أو القلق أو الحسد مما نراه عبر تطبيق تيك توك يجعل الذهن في حالة تأهب مما يصعب علينا القدرة على النوم، كما أن كمية المادة المعروضة تسبب تشتت الذهن، ليس المطلوب هو التوقف عن استخدامه بل لا تجعله شغلك الشاغل، الشعور بالمتعة يزيد افراز الدوبامين بكمية غير طبيعية، مثل الإدمان على المؤثرات العقلية بكمية متزايدة. (حيمر، 2022، ص423)

-إضاعة للوقت والمال: ترى النفعي أن تطبيق التيك توك يوفر لمستخدميه العديد من الخيارات الترفيهية، التي تشد انتباههم وتجذبهم، مما يجعلهم ينغمسون في استخدامه بغير وعي، مما يفقدهم الشعور بالوقت. (النفعي، 2022، ص33)

-تزرع فيديوهات الرقص والموسيقى الهابطة البلادة واللامبالاة وقلة الحياء، خاصة إذا استمرت المشاهدة لمدة طويلة فموقع تيك توك لا يعزز العلاقات الاجتماعية بل يسبب الانطوائية والعزلة ومقارنة وضعهم المعيشي بالآخرين مما يخلق عدم الرضا والحسد والنقمة على عيشتهم عبر ما تقدمه من فيديوهات جذابة تؤثر على الفتيات ويكون المتابع منغمسا مندمجا معها. (حيمر، 2022، ص424)

-ضياع القيم الأسرية والتربوية: أي أن غالبية الشباب الجزائري يظهر في تطبيق التيك توك بمظاهر غريبة جدا عن تقاليدنا وعاداتنا كجزائريين، ما يجعلنا نتساءل هل يعيش هؤلاء الشباب وحدهم؟ أين الوالدين؟؟؟؟ ليس هذا فحسب، بل نجد أحيانا مشاركة الآباء والأمهات وأبناءهم وبناتهم الفيديوهات على المباشر في شكل تمثيل زائف وعابر لعلاقة طيبة ووطيدة بينهم والانتفاخ الثقافي على ما هو جديد من تقنيات التواصل والتعبير، دون أي شعور منهم لشكل أولادهم وما يرتدونه في تلك الفيديوهات، فمن الغريب أن نجد بنات بلباس النوم أو لباس ضيق يرقصون على أنغام الرأي العصري وذكور بلباس ضيق وعاري ويتسريحات شعر غريبة جدا مع أمهاتهم، فبدل أن يستر على نفسه وعليها يسمح بملايين الأشخاص لمشاهدتها والوالدين في رضا تام، وكأن القيم والعادات المحلية تملينا ذلك، وفي ذات السياق نلمس أيضا اضمحلالا لهيئة مؤسسات التربية والتعليم، وهو ما يتجلى في فيديوهات الرقص والغناء داخل الأقسام. (خراب، 2019، ص456)

-يعمل موقع تيك توك على نشر الثقافة الاستهلاكية وحب التملك وإضاعة المال من خلال محتواه الذي يدعو إلى التفاخر وإظهار الثراء والبذخ حتى ولو كان واقعهم أسوأ مما يظهر عليه. (حيمر، 2022، ص421)

### المبحث الخامس: تحديات موقع تيك توك:

يعتبر تطبيق التيك توك الملجأ المفضل لدى الأطفال والمراهقين الذين بات معظمهم يقضي الكثير من الوقت في الرقص أمام الكاميرا ومشاركة التحديات على هذا التطبيق. لكن هذا الاستخدام أصبح يشكل خطراً عليهم بعد انتشار ألعاب وتحديات على التيك توك أدت إلى تأذي المشاركين فيها وتسجيل حالات من الإصابات الخطيرة بالكسور والاختناقات والتسمم وغيرها وكثير من حالات الوفاة بالاختناق أو الانتحار أو نتيجة الإصابات. فعلى سبيل المثال أدى تحدي "الوشاح الأزرق" إلى موت طفلة إيطالية في العاشرة من عمرها وكذلك إلى موت شاب مصري. (أقراد، 2023، ص140)

-**تحدي الحوت الأزرق Blue Whale Challenge**: انتشرت لعبة أو تحدي الحوت الأزرق من داخل الشبكة الاجتماعية الروسية "فكونتا كتي VKontakte" دفعت بعض المراهقين إلى الدخول في تحديات اللعبة تحت أوامر المشرفين (مجهولي الهوية) ويستمر المشاركون في اجتياز 50 مرحلة متنوعة المهام بين الجيدة والسيئة والمباحة والخطيرة إلى أن تنتهي بطلب الانتحار الذي بالفعل أودى بحياة العديد من الأطفال والمراهقين في مناطق مختلفة من العالم (روسيا، إيطاليا، فرنسا، أمريكا، مصر، تونس، الجزائر، المغرب، وغيرها)، بعد بروز خطورتها قامت إدارة اليوتيوب بحضر جميع الفيديوهات التي تقوم بنشر معلومات حول هذا التحدي للحد من انتشاره، كما قامت انستغرام ببرمجة رسالة أوتوماتيكية تظهر عندما يتم البحث عن بعض الكلمات المفتاحية ذات الصلة بهذا التحدي في شريط البحث وحظره. (غراب، وجفاقله، 2020، ص770)

-**تحدي الماء الساخن**: هو تحدٍ خطير ان يؤدي إلى حروق وإصابات شديدة، ظهر عام 2017 وقد ماتت فتاة تبلغ من العمر 8 سنوات بعد محاولة تأدية هذا التحدي واكتسب شعبية لدى المستخدمين بالرغم من الخطورة الواضحة للغاية في الخوض في هذا التحدي الجنوني، الذي ينطوي على سكب الماء الساخن على الجسم أو على الآخرين بطريقة مفاجئة مما يؤدي للإصابة بحروق بالغة الخطورة. (أقراد، 2023، ص145)

-**تحدي دلو الثلج Ice-Bucket Challenge**: يتمثل في أن قوم شخص بسكب وعاء (دلو) ن الماء المتلج فوق رأس المتحدي أو أن يتبرع مائة دولار لصالح جمعية لأجل حملة تكافح حول مرض "التصلب العضلي الجانبي" وتوعي الناس به. لم تكن هناك آثار سلبية لهذا التحدي على الشخص ذاته أو محيطه، وأدخل المتعة والفرح على كل من قام به. (غراب، وجفاقة، 2020، ص770)

-**تحدي فيروس كورونا**: خلال انتشار فيروس كورونا، انتشرت العديد من الأخبار والمعلومات عبر الشبكات الاجتماعية حول طرق انتشاره، وقد أطلق عبر التيك توك تحدٍ خطير يمس مباشرة بالصحة العمومية ويساعد على سرعة انتقال الفيروس بين الأشخاص في الأماكن العامة، فمن المعلوم طبيا أن فيروس كورونا ينتقل عن طريق لمس الأسطح، ومنه يحث التحدي المشتركين بأن يقوموا بلعق الأشياء والأسطح في الأماكن العامة، وقد أدى انتشار مقاطع فيديو هذا التحدي إلى زيادة مخاوف الناس من مغادرة منازلهم خوفا من التقاط الفيروس. وقد حصل هاشتاك #coronavirus challenge على نحو 100 مليون مشاهدة على التيك توك، وبلغت بعد فترة نسبة المشاهدات 3,1 مليار مشاهدة. (أقراد، 2023، ص144)

-**تحدي الهمس**: يقوم بهذا التحدي شخصان اثنان يرتدي أحدهما السماعة ويقوم بتشغيل الموسيقى بصوت عال، ويقول الشخص الآخر عبارة بصوت مرتفع ويحاول الشخص الذي يستمع إلى الموسيقى قراءة شفاهه وتكرار العبارة، هذا التحدي من التحديات الآمنة والذي انتشر ليصل إلى برامج التوك شو بالتلفزيون. (غراب، وجفاقة، 2020، ص771)

-**تحدي النحافة Challenge minceur**: بهدف الترويج للجمال أقدمت منصة التيك توك على إطلاق تحدي يشجع على النحافة الشديدة، وهي نحافة مرضية، كما عرف التحدي أيضا باسم "تحدي الخصر بسماعات الأذن"، حيث يطلب من المستخدمين على الشبكة الاجتماعية القيام بحركة دائرة حول منطقة الخصر لقياس فقدان الوزن باستخدام سماعات سلكية. ورغم خطورته على الصحة، حقق هذا التحدي شهرة كبيرة. (أقراد، 2023، ص144)

لا يمكننا انكار أن هناك جوانب إيجابية وممتعة لبعض التحديات المذكورة سابقا أو غيرها مما يتم تداوله عبر أغلب منصات يحصدها منشورة أو التعليقات المحفزة والمشجعة له تشعره انه مقبول اجتماعيا، وقد يحتاج المراهق إلى هذا كثيرا في حياته، لكن المشكلة التي تكمن من كل ما سبق هو النتيجة الرئيسية من هذه الظاهرة الرقمية المتسارعة التي تجعل المناصرين لها ينتقلون من تحدٍ إلى آخر ومن أشياء تافهة سطحية إلى أخرى أكثر تفاعلا وسطحية كما يمكن التنويه إلى أن معظمها يندرج ضمن سلوك العنف الذي

يشكل خطرا على حياة الفرد نفسه او من يحيط به، لذا يتطلب من الجميع إن يفكروا جيدا فيما يقومون به وينشرونه على صفحاتهم. (غراب، وجفاقة، 2020، ص771)

### المبحث السادس: أساليب الحماية من مخاطر موقع التيك توك:

-توعية الأطفال من مخاطر التنمر الإلكتروني: حيث يسمح تيك توك لكافة المستخدمين ترك تعليقات على المحتوى الذي يقوم الأطفال بمشاركته على التطبيق، ما يجعل الأطفال الذي يجعل الأطفال عرضه للتعرض إلى آراء وتعليقات سلبية أو جارحة ومنه تعتبر توعية الأطفال أولى الخطوات الواجب القيام بها في حال تعرضهم لأشكال للتنمر الإلكتروني، لضمان التجربة الآمنة للأطفال على التطبيق. (أقراد، 2023، ص145)

سن قوانين جديد خاصة بالموثرين: لأن كمية الانحلال الأخلاقي الذي أصبحنا نراه عبر موقع تيك توك لا يبشر بالخير فمثلا نشر علاقاتهم الغير شرعية للمتابعين، كما نعلم أن هذا مخالف لديننا الحنيف فبطبيعة الحال الطلبة في هذه المرحلة العمرية قابلين للتأثر بهذا النوع من المحتوى بشكل كبير، كذلك المصطلحات الغير لائقة "الشم" حبذا لو يتم حذف مثل هذه الكلمات البذيئة مثل ما حذفوا كلمة "الانتحار" من موقع يشابهه.

-ضبط خصوصية الحساب على التطبيق: يمثل تعديل الخصوصية خير سبيل لحماية الأطفال والمراهقين على التيك توك، وذلك من خلال خيار فالتوجه خيار الخصوصية والأمان في الحساب، وتغيير إعدادات الحساب إلى حساب خاص (Privat) كما يمكن للأولياء استخدام ميزة الرفاهية الرقمية (Digital Wellbeing) التي يوفرها التطبيق ضمن الصفحة الشخصية لحساب للطفل، بالنقر على القائمة الموجودة على خيار الرفاهية الرقمية، وإنشاء كلمة سر، وتحديد الوقت اليومي المسموح به للطفل على تيك توك، كما يمكن تفعيل زر الوضع المقيد (Restricted mode) لمنع ظهور أي محتوى غير مناسب على التطبيق. (أقراد، 2023، ص145)

توعية الطلبة والمستخدمين لتطبيق "تيك توك" بالاستخدام الإيجابي له أي لا بد من نشر فيديوهات عن كيفية استغلال الموقع بطريقة تعود بالنفع لمستخدميه، خاصة الأطفال لأنهم الأكثر عرضة للتأثر بسهولة، كما لا ننسى الراشدين لأن موقع تيك توك أصبح كثير الاستخدام من قبلهم، كما يمكن لهم أن يتابعوا قنوات لتعلم اللغات أو تعلم هوايات جديدة هكذا يمكننا أن نقلل من أخطاره ولو بالقليل.

-الحظر المؤقت والحظر الدائم: لتعزيز تجربة مرحبة وآمنة طورت غدارة التيك توك مؤخرا تقنيات لتحديد المحتوى والسلوك الضار من قبل فريق الأمان الذي يتعارض مع إرشادات المجتمع وإزالته تلقائياً مثل العري للبالغين والمحتوى العنيف والمحتوى بشع المنظر. تساعد هذه الأدوات على تعزيز سلامة مجتمعنا والحفاظ على سلامة المنصة. حيث تلجأ المنصة إلى الحظر المؤقت في حالة تسجيل الانتهاكات إلى تعليق الحساب وتحميل فيديو، أو تعليق، أو إرسال رسائل خاصة أو التفاعل مع المحتوى لفترة ما بين 24 و 48 ساعة، وإذا استمر نشر المضامين المحضورة يتم الحظر الدائم والنهائي للحساب (أقراد، 2023، ص145)

-محاولة التقليل من استخدام الموقع وملئ وقت الفراغ بأشياء إيجابية يستفيد منها الشخص، لأن موقع التيك توك مع الأيام بدأ يصبح آفة اجتماعية لذا يجب الحذر منه والأخذ بالحيطه.

-فهم واستيعاب إرشادات المجتمع الخاصة بتيك توك: يجب على الأهل والأطفال قراءة وفهم إرشادات المجتمع الخاصة بالتطبيق لمعرفة ما يمكن ولا يمكن إنشاؤه ومشاركته على التطبيق، فحماية الأطفال على التيك توك تبدأ من الاطلاع على المحتوى الموجود على التطبيق، وبإمكان الأهل التبليغ عن أي محتوى يتعارض مع إرشادات المجتمع والحساب الذي قام بنشر ذلك المحتوى، فقد تحتوي بعض مقاطع الفيديو على أغاني تحمل كلماتها معاني عنيفة أو لغة غير مناسبة للأطفال. (أقراد، 2023، ص145)

-على مستخدمي تطبيق تيك توك التقيد والالتزام بضوابط وحدود الاستخدام السليم أثناء مشاركتهم لفيديوهاتهم أو التفاعل مع الآخرين ويمكن أن نقدم فيما يلي بعض المعايير الأخلاقية التي تضمن سلامة المراهقات:

- 1-عدم تعريض الذات للأخطار بنشر صورهم وفيديوهاتهم بصورة غير لائقة.
- 2-عدم الاضرار بالجسم وتقييد فترة الاستخدام بوقت محدد.
- 3-عدم التعرض للفيديوهات المنافية للأخلاق العامة.
- 4-انتقاء المحتويات الجادة والتي تعود بالنفع، تتوافق مع المعايير الاجتماعية السائدة.
- 5-لا ينبغي التواصل مع الغرباء. (حيمر، 2022، ص423)

وبما أن خطورة موقع التيك توك تتفاقم يوماً بعد يوم من المستحسن أن نقدم بعد التوصيات للحد أو التقليل من سلبياته:

- أهمية التضييق والقضاء على الصور الإباحية قبل ذيوعتها وقبل أن تخرج على العلانية وبأي وسيلة ردع ممكنة وعلى الدولة ان تحدد الوسائل والإجراءات الوقائية لتطويق الفساد قبل استفحاله وانتشاره عبر وسائل التواصل الاجتماعي الهادفة لأحداث ذلك الضرر على الشباب والنشء والأطفال.

- العمل على إعادة العلاقة بين المواطنين والدولة في شتى مناحي الحياة عن طرق استخدام الاعلام المطبوع والمرئي بشكل جديد ومتنوع وجاذب بهدف تجنب الآثار بعيدة الكدى التي تحدثه تلك التقنيات والتي قد يصعب في حالة عدم تدخل الدولة التكهن بنتائجها المدمرة.

- التعاون غير الأمن لمواقع التواصل على نفسية المتعاملين داخل تلك المؤسسات وعمل إستراتيجية واضحة لتفعيل الدور الرقابي في هذا المجال.

- إزالة الحواجز بين الأبناء والآباء لاستفادتهم من تجارب آباءهم ولتدليل الصعاب النفسية التي تعترضهم في حياتهم اليومية نتيجة الاستخدام السيء لمواقع التواصل الاجتماعي و لرفع مستويات الفهم لديهم لتجنب الآثار السلبية.

- توجيه الدعاء والعلماء لتركيز اهتمامهم على حماية الأطفال والشباب من الاستخدام السيء على مواقع التواصل وللحد من السلوكيات والقيم الخاطئة الموجهة إليهم ولحمايتهم من خطابات جماعات التطرف والإرهاب عبر الأنترنت وتلك ببرامج وقائية ووفق منهج علمي. (بيومي

وآخرون، 2021، ص328-329)

## الفصل الثالث: تقدير الذات

المبحث الأول: مفهوم تقدير الذات.

المبحث الثاني: أبعاد تقدير الذات

المبحث الثالث: مستويات تقدير الذات

المبحث الرابع: العوامل المؤثرة على تقدير الذات

المبحث الخامس: الفرق بين الإناث والذكور في مفهوم تقدير  
الذات

المبحث السادس: الحاجة إلى تقدير الذات وكيفية إشباعها

المبحث السابع: الخلفية النظرية للدراسة

## المبحث الأول: مفهوم تقدير الذات

قبل التطرق إلى تقدير الذات والتفصيل فيه بوجدنا أولاً التحدث ولو قليلاً عن الذات ومفاهيمه لما يحمله من أهمية، حيث وأنه قد تعددت آراء وتعريف العلماء والباحثين لمفهوم الذات، فالبعض يرى أن الذات تتضمن جميع الأبعاد الداخلية والخارجية، الشخصية والغير شخصية، والتي لها صلة بالعوامل الشعورية وبكل ما يحيط بالفرد من المؤثرات والمفاهيم، القيم، الاتجاهات والحياة بصفة عامة، في حين أن البعض الآخر يعتقد أن مفهوم الذات يتمثل في نظرة الإنسان لنفسه بعيداً عن بيئته، وهي القوة المحركة لسلوكه وهي المنظم الديناميكي لقياس الإنسان لعالمه الداخلي والخارجي وعلى ضوءها يتحرك، وهو مفهوم يقابل مفهوم الشخصية. (سيد خير الله، 1981، ص15) والآن سوف نقدم أولاً تعريفاً لغويًا للذات ثم نذهب لتقديره اصطلاحاً عند العديد من العلماء والباحثين.

### أولاً- تعريف الذات

#### 1-المعنى اللغوي للذات:

هي ذات الشيء، نفسه، الشيء عينه وجوهره، فهذه الكلمة لغويًا مرادفة لكلمة النفس والشيء، ويعتبر الذات أعم من الشخص لأن الذات تطلق على الجسم وغيره، والشخص لا يطلق إلا على الجسم فقط. (ابن منظور، 1988، ص13)

وقد عرف معجم علم النفس 1991 Dictionnaire de psychologie: بأن: "مصطلح الذات مماثل لبنية معرفية من المحيط الاجتماعي للفرد أو من خلال سلوكه الخاص". (Parot, et Doron, 1991, p131)

عرف الشامل لأحمد صالح مصلح مفهوم الذات على أنه: مجموعة الخصائص لدى الفرد التي يعزوها إلى ذاته. (مصلح، 1999، ص481)

#### 2-المعنى الاصطلاحي للذات:

عند ظهور الدين الإسلامي الحنيف علمنا الله عز وجل ما لم نكن نعلم عن النفس، فقد ورد ذكر النفس في القرآن (295) مرة، ووصفها الله عز وجل بصفات عدة مثل (النفس المطمئنة، النفس اللوامة والنفس الأمارة بالسوء). وأن معرفة الإنسان للخالق تكون من خلال معرفة النفس والتي تكون من خلال

معرفة العقل: ويقول عز وجل: لَوْنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَبَّ مَنْ دَسَّاهَا (10)، فسبحانه يوضح مكانة النفس وعلاقتها بالعقل. (الطويل، 2005، ص201)

ويذكر "سيد غنيم" أن فيكتور ريمي RIMI 1943 أدخل مصطلح "مفهوم الذات" وهو يعتبر من أنصار علم الظاهريات "الفينومينولوجيا PHENOMENOLOGY" الذي يهتم بما يتصل بفكر الذات، ثم استخدم "SNYGG D. LCOMBS" 1949 مصطلح مفهوم الذات على نطاق واسع حيث يشير إلى أن السلوك يتوقف على الإطار المرجعي الشخصي، والذات عند سينج وكومبز تعد كموضوع وكعملية لأنها تتكون بالخبرات الشخصية. (غنيم، 1983، ص756)

كما أن مفهوم الذات يلعب دورا محوريا في تشكيل سلوك الفرد وإبراز سماته المزاجية، فكل منا ينمو إلى أن يسلك بالطريقة التي تتفق مع ذاته، فمفهوم الذات في حقيقته يمثل خبرة عميقة وليست موضعا أو سلوكا قابلا للملاحظة، فهو يعتبر حجر الزاوية لبناء الشخصية والتوافق النفسي، كما يعتبر سمة من سمات الشخصية، وهو يمثل الجانب الأساسي في حياة الفرد، كما أنه يلعب دورا هاما في تكوين شخصيته. (كامل أحمد، 2000، ص116)

إن مفهوم الذات عند أي من الراشدين هو بمثابة حصيلة محاولاته الأولى من الخطأ والصواب أو النجاح والفشل، لقد أصبح على الأقل معتادا على ذاته، وأنه يعرف مواطن ضعفه وقوته، وقد يعلم كيف يلعب أدوارا مختلفة تبعا لذلك، لقد أصبح أكثر معرفة بالتغيرات التي تطرأ على حياة الفرد، وإذا كان حسن التكيف فقد أصبح بمقدوره أن يتكيف معها ويعتاد عليها، إن التغيرات في حياة الراشدين تكون أكثر وضوحا لديه ولذلك فيما يتصل بأمور نموه الجسدي، أنه يستطيع أن يلاحظ ما قد يصيبه من ازدياد في الوزن أو ألم في الظهر أو ضعف في البصر أو السمع إلى غير ذلك من المتغيرات الأخرى. (أبو جادو، صالح محمد علي، 1998، ص152)

### ثانيا: تعريف تقدير الذات:

"توجد لدى كل البشر عامة حاجة ملحة للشعور بالدفء والحب والاحترام والتعاطف والتقبل من الآخرين، وخاصة أولئك الذين لهم أهمية في حياتنا كالوالدين، وتبقى هذه الحاجة للتقدير الإيجابي نشطة طول حياة الفرد، ولكنها تستقل جزئيا عن اتصالات نوعية (أو محددة) بالآخرين، مؤدية إلى حاجة

ثانوية متعلمة هي تقدير الذات ومن الأهمية بمكان أن ندرك أن السعي الحثيث لإشباع الحاجة يمثل العائق الوحيد والخطير في سبيل تحقيق الذات". (محمد السيد، 1998، ص409)

عندما نتحدث عن شخصية الفرد وثقته بنفسه يتبادر إلى أذهاننا مباشرة مصطلح تقدير الذات الذي يعتبر طبع في الشخص أو النظرة التي يأخذها الشخص عن نفسه، وهذا الأخير حظي باهتمام العديد من العلماء حيث تم تعريفه حسب وجهة نظر كل واحد منهم، وكما تناولته الكثير من الدراسات، وتوصلوا في ختام أبحاث نظرياتهم إلى أنه هناك أناس ذو التقدير المنخفض لذاتهم وآخرين يتمتعون بتقدير الذات المرتفع، ونظرا لأهمية هذا المصطلح فظننا أن نقدم العديد من التعاريف وهي كالآتي:

### 1- المعنى اللغوي لتقدير الذات:

تقدير: جاء في "معجم الوسيط" قدر، قَدَر، إقْتَدَر الشيء بالشيء جعله على مقداره أي قاسه به والتقدير ما يعرف به الشيء. (مجمع اللغة العربية، 2004، ص718)

وقَدَر الشيء بين مقداره والمقدار هو القضاء والحكم. (المطبعة الكاثوليكية، 1973، ص612)

والفعل تقدير مشتق من اللاتينية "oestimare" "تقييم" وهو مزدوج المعنى: استخراج القيمة وامتلاك رأي نحو. (André & Lelord, 1999, p11)

ويعرف قاموس "وبستر 2003 The Webster Dictionary" تقدير الذات بأنه "ثقة a confidence ورضا satisfaction الفرد عن نفسه، واحترام الذات Self-respect respect، والغرور (تمار محمد، 2011، ص97)

وتترجم كلمة "esteem" إلى اللغة العربية بثلاث مفردات وهي: تقدير، واعتبار، واحترام.

أما عبارة "esteem de soi" فتشير إلى الاعتزاز بالنفس. (إدريس، 2007، ص490)

أما الذات: يقال ذات الشيء: حقيقته وخاصته، ويقال: عيب ذاتي، جبلي، وخلقِي. والذات: هي النفس والشخص ويقال في الأدب: نقد ذاتي: يرجع إلى آراء الشخص وانفعالاته، وهو خلاف الموضوعي. (المعجم الوسيط، 2004، ص307)

### 2- المعنى الاصطلاحي:

عرفه روسن بيرغ Rosenberg 1978 بأنه: اتجاهات الفرد الشاملة "سالبة كانت أو موجبة" نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذو قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن ذاته، أو رفض الذات أو احتقار الذات، إذا احتقار الذات عن روسن بيرغ إنما يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين له وتقييمهم له. (فيوليت، 2002، ص192)

ويعرفه الباحث كيلي "Kelly" (1989): على أنه " إدراكات الشخص لذاته وهذه الإدراكات تتشكل من خلال خبرته وتجاربه التي يخوضها في بيئته وتتأثر بشكل خاص بالتعزيزات التي تقدمها البيئة والآخرين". (الألوسي، 2014، ص58)

كما عرفه أيضا كوبر سميث Cooper Smith 1967 بأنه: مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وهي تشمل معتقدات توقع النجاح ودرجة الفشل، ودرجة الجهد المبذول. (المري، 1987، ص145)

وفي تعريف آخر له يقول بأنه: " حكم ذاتي على جدارة الشخص، ويتم التعبير عنه في اتجاهات التي يتمسك بها الفرد نحو نفسه، وفي المواقف التي يعبر فيها على مدى رضاه عن نفسه، فهو خبرة ذاتية يسوقها الفرد للآخرين بتقرير لغوي وغيره من أنماط السلوك التعبيري الظاهر". (جبريل، 1983، ص51-52)

عرفه الشامل أنه: "تقييم الشخص لنفسه في حدود إدراكه لنظرة الآخرين إليه. (مصلح، 1999، ص482)

أما "مريم" فتري بأن تقدير الذات هو الميل إلى النظر إلى الذات على أنها قادرة على التغلب على تحديات الحياة وأنها تستحق النجاح والسعادة، كما أنه مجموع المشاعر التي يكونها الفرد عن ذلك الشعور باحترام الذات وجدارتها، تستند هذه المشاعر إلى الاقتناع بأن الذات:

1- جديرة بالمحبة.

2- وجديرة بالأهمية. (مريم سليم، 2003، ص7)

وفي ختام تقدير الذات وبعد أن قدمنا العديد من التعاريف من قواميس والخاصة بالباحثين العرب والأجانب و كذا بالمنظرين لهذا الأخير "تقدير الذات" فيمكننا القول أن الشخص الذي يمتاز بتقدير ذات إيجابي يمتاز بالقدرة على التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهري، كما أن لديه القدرة على إبداء ما لديه من آراء ورغبات بشكل واضح، كما يتصف بالقدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين، إما بالنسبة للأفراد الذين لديهم تقدير ذات متدني فهم يميلون إلى موافقة الآخرين والإذعان إلى طلباتهم ورغباتهم و عدم القدرة على إبداء وجهة النظر والتأثر بالآخرين، إن الفرد الذي يتمتع بتقدير ذات عالية يتسم بالاستقلالية ويفخر بإنجازاته وهو قادر على تحمل المسؤولية وتقبل الإحباط ويقبل بحماسة التحديات الجديدة ويشعر بأنه قادر على التأثير بالآخرين ويعبر عن مدى واسع من الانفعالات، أما الفرد الذي يتمتع بتقدير ذات متدني فهو يتجنب المواقف التي تسبب قلقا ومخاطرة وينكر إمكانياته ويشعر أن الآخرين لا يقدرونه ويصب اللوم عليهم لفشله، كما أنه اندفاعي يشعر بعدم السيطرة ويعبر عن مدى محدود من الانفعالات ولكي يصل الفرد إلى تقدير إيجابي لذاته يجب أن يكون قادرا على توكيد ذاته وأن يكون قد توصل إلى مفهوم إيجابي عنها. (شكشك، 2009، ص14-15)

### 3: الفرق بين الذات وتقدير الذات:

وفي الأبحاث التي قام بها (Fox) (1990) ميز بين الاصطلاح الوصفي " مفهوم الذات " والاصطلاح العاطفي الوجداني "تقدير الذات"، ففي تعليقه يقول: أن مفهوم الذات يشير إلى وصف الذات من خلاله استخدم سلسلة من الجمل الإخبارية مثل أنا رجل، أنا طالب وذلك لتكوين وصياغة صورة شخصية متعددة الجوانب. أما تقدير الذات فيهتم بالعنصر التقييمي لمفهوم الذات حيث أن الأفراد يقومون بصياغة وإصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها، وببساطة فإن مفهوم الذات يسمح للفرد بأن يصف نفسه في إطار تجربة مثيرة، أما تقدير الذات فيهتم بالقيمة الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائه خلال هذه التجربة. (الدوسري 2000، ص87).

قدم كوبر سميث (Cooper Smith) تعريفا للفرقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات، فمفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه بينما تقدير الذات فيتضمن التقييم الذي يضعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتبار لذاته، فهو يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض كما يشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته، وباختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيتها معبرا عنها بواسطة الاتجاه

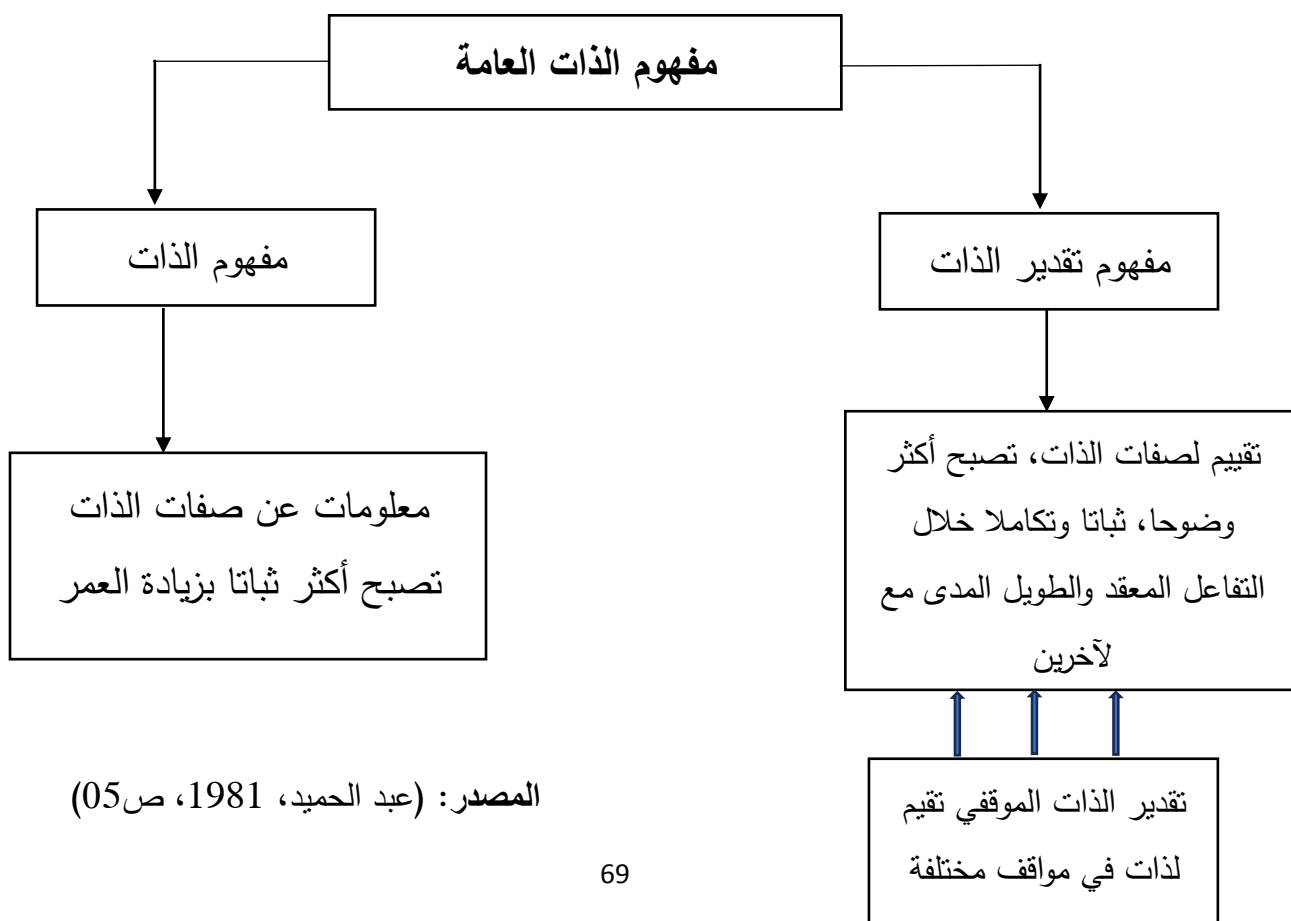
الذي يحمله نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها بالسلوك الظاهر. (عبد الحافظ، 1982، ص8)

كما وضع كليمس أن مفهوم الذات يتعلق بالجانب الإدراكي من شخصية الشخص فهي الصورة الإدراكية التي يكونها عن ذاته، أما تقدير الذات فيتعلق بالجانب الوجداني منها حيث يتضمن الإحساس بالرضا عن ذاته أو عدمه. (بطرس، 2008، ص479)

وما يمكن استنتاجه هو أن تقدير الذات ومفهوم الذات قابلين للقياس، حيث أنه إذا كان تقدير الذات مرتفع فينعكس على مفهوم الذات الإيجابي، وأما إذا كان منخفض فإنه ينعكس على مفهوم الذات السلبي. (سعيد زروقي، 2013، ص30)

إن العلاقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات هي علاقة تكاملية فهما وجهان لعملة واحدة، فإذا كان مفهوم الذات بمعناه العام يشير إلى إدراك الفرد لذاته من خلال احتكاك الفرد ومروره بالخبرات، فإن تقدير الذات يعني حكم الفرد على ذاته في جوانب شخصيته المتعددة ووصفها بالحس أو القبح أو بالإيجاب أو السلب مقارنة بالآخرين ويرجع هذا الحكم إلى الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه (الأزرق، 2000، ص119)

الشكل رقم (1): يمثل الفرق بين تقدير الذات والذات



المصدر: (عبد الحميد، 1981، ص05)

## المبحث الثاني: أبعاد تقدير الذات

تقدير الذات سمة متغيرة تكون دائما خاضعة للتأثيرات الداخلية والخارجية، فتقدير الذات يتباين تبعا للمواقف والوقت، أيضا تقدير الذات يمكن أن يتنوع يوميا تبعا للتجارب والمشاعر الطيبة أو السيئة، ويمكن اكتساب وتعزيز تقدير الذات بمرور الوقت وكما هو موضح في الشكل، فتقدير الذات يتسم بأن له أبعاد متعددة، بمعنى أن الإحساس بقيمة الذات ينبع من الكفاءات المتنوعة التي يشعر بها الناس في أبعاد مختلفة، وهناك على الأقل ثلاثة أبعاد متميزة، وهي المظهر المادي (تقدير المادي للذات)، وأداء المهام (تقدير أداء الذات)، والعلاقات الشخصية (التقدير الاجتماعي للذات). (سينجم ما لهي، دبليو ريزنر، 2005، ص4)

➤ ووضع هارتر ثمانية أبعاد منفصلة لتقدير الذات خاصة في مرحلة المراهقة:

- |  |                      |
|--|----------------------|
| -القبول الاجتماعي                            | -الكفاءة الدراسية    |
| -الصدقة الحميمة                              | -إدارة السلوك        |
| -المظهر الجسمي                               | -القدرة الرياضية     |
| -الكفاءة المهنية (Hartz, And all, 2005, p70) | -الجاذبية الرومانسية |

➤ في حين أسفرت نتائج التحليل العاملي لدراسة فلمينغ وكورتي (1984) إلى وجود خمسة أبعاد لتقدير الذات:

- 1-اعتبار الذات.
- 2-الثقة الاجتماعية.
- 3-القدرات المدرسية.
- 4-المظهر البدني.
- 5-القدرات البدنية. (Courtney &Fleming, 1984, p421)

## المبحث الثالث: مستويات تقدير الذات:

ترى "الظاهر" أن مستوى تقدير الذات هو نتاج لتلك الصورة التي يكونها الفرد عن ذاته، وذلك من خلال العلاقة التي يرتبط بها الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه، حيث يكتسب الفرد من خلال تفاعلاته مع الجماعة، الكثير من الخبرات المتنوعة والمتعددة التي يكتسبها منذ الطفولة، وفي نمو علاقته مع الجماعة ومن خلال نمط التفاعل والاحتكاك يبدأ الفرد في تكوين صورة عن ذاته، وباكتمال هذه الصورة يكون مستوى تقدير الفرد لذاته من حيث مدى الارتفاع أو الانخفاض لهذا التقدير (الظاهر، 2008، ص55)

ويشير كوبر سميث نقلا عن محمد الديب. على أن لتقدير الذات ثلاث مستويات " المستوى (أ) يضم أفراد أكثر نجاحا اجتماعيا وأكاديميا ويمثلون التقدير المرتفع للذات؛ المستوى (ب) يشمل أفراد متوسطين، تكون انجازاتهم متوسطة ويمثلون التقدير المتوسط؛ المستوى (ج) يشمل الأفراد الضعاف أكاديميا واجتماعيا، وغالبا ما يعانون من ضغوط نفسية وعصبية واضطرابات سلوكية." (محمد الديب، 1994، ص223)

## ➤ أولا: تقدير الذات المنخفض:

تقدير الذات المنخفض يعني الافتقار إلى قيمة الذات، والسيطرة الشخصية على الذات الداخلية وفي البيئة، ومشاعر السخط على الذات بشكل عام. (Alejandra, 2004, p12)

فالأفراد الذين يتميزون بتقدير الذات المنخفض يوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل تحكما في أمورهم، أي يمكن أو من السهل التأثير عليهم، فهم قليلا ما يبذلون آرائهم، ذلك أن ليس لديهم إطار تصوري متطور لتقييم الموقف المثير، فهو معتمد على المجال، بمعنى أنه يميل للمجارات السلبية، نظرا لتأثير المجال السائد أو السياق. (بوزقاق سميرة، 2006، ص107).

## وكما ينقسم تقدير الذات المنخفض إلى:

أ-تقدير الذات منخفض مستقر: وهي حالة انفعالية دوما سلبية، لا يبذل الفرد أي جهد في تغيير تقدير الذات نحو الأفضل، مع التأكد بعدم النفع، أو عدم القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية.

ب-تقدير ذات منخفض غير مستقر: وهي حالة انفعالية سلبية، لكن يبذل مجهودات لتحقيق تقدير الذات، والرغبة في تحقيق المشاريع، والنجاح الشخصي. (André et lelord, 1999, p78)

وحسب دراسات رشتي (1993) فيتميز هذا النوع من الأفراد "بالشعور بالخجل، القلق الزائد، الخضوع السلبي للسلطة والشعور بالحزن وثبوت الهمة، والاستعداد المرتفع للإقناع والتأثر بآراء الآخرين، وعدم الارتياح في المناسبات الاجتماعية، وعدم القدرة على مواجهة الظروف الاجتماعية اليومية." (رشتي، 1993، ص547)

كما أن فشل الأنا في تلبية الحاجيات اللاواقعية لنا المثالي يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات، ويقول البستاني: "قد تكون نظرتنا لذواتنا سلبية على نحو الإحساس بالدونية والضعف والتبعية والشك والتردد. (محمد البستاني، 1988، ص242).

ويشكل تقدير الذات المنخفض إعاقة حقيقية لصاحبه، إذ يركز أصحاب هذا المستوى على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم غير الجيدة وهم أكثر ميلا للتأثير بضغوط الجماعة والإنصات لآرائها وأحكامها كما يضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع، وعليه تدفع هذه الظروف بصاحبها إلى تذكر الخبرات الفاشلة دائما فيمتنع عن المجازفة ويشعر بعدم معرفته بالقيام بالأعمال المطلوبة منه ولا يستطيع طلب المساعدة. (مجذوب أحمد، 2015، ص38)

كما أظهرت نتائج دراسة كاهل وآخرين (1980) أن انخفاض تقدير الذات يؤدي إلى مشكلات شخصية في مرحلة المراهقة مما يؤدي إلى سوء التوافق الاجتماعي الذي يستند بالأساس إلى تقدير الذات الموضوعي، الذي يعتمد على تفاعلات الشخص والآخرين (الألوسي، 2014، ص47-50)

### ➤ ثانيا: تقدير الذات المتوسط:

يتميز به الفرد الذي يتماشى طموحه مع إمكانياته وقدراته والذي يحاول دائما الاستفادة بأكبر قدر من خبراته السابقة حتى لا يقع فيها من جديد إذا كانت خاطئة، إضافة إلى ذلك فإنه يهدف من خلال حياته إلى كسب محبة الآخرين، واحترامهم بطرق منطقية غير التي يستعملها الفرد ذو تقدير الذات المنخفض، كما أن مستوى تقدير الذات المتوسط يقع بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض، غير أن صاحبه تجده يجتهد في الوصول إلى مستوى أفضل من مستواه. (أبوزيد، 1987، ص19)

## ➤ ثالثاً: تقدير الذات المرتفع:

يمكن القول بأن الفرد ذو التقدير المرتفع للذات يكون بعيداً عن القلق حتى اعتبر البعض أن التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق فيستطيع مواجهة الفشل واقتحام المواقف الجديدة دون أن يشعر بالحزن والانهيار، أما ذو التقدير المنخفض للذات فإنه يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يفتحم المواقف الجديدة أو الصعبة لأنه يتوقع الفشل مسبقاً. (فاروق عبد الفتاح، 1987، ص19)

تتفق الآراء فيما يتعلق بتقدير الذات المرتفع، حيث يرى موبوركات نقلا عن ديكلو. ج أن الطفل أو الراشد الذي له تقدير جيد عن ذاته هو أكثر تأكد بقدراته ويظهر أكثر تحديد في متابعة أهدافه، اتجاهاته وينتج أحكام إيجابية من طرف الآخرين نحوه، ويضيف إلى ذلك أن كل شخص يتحصل على تقدير مرتفع عندما يتحصل على النجاحات المساوية مع ما هو أسمى في طموحاته ويتخرج فخر شخصي وشعور بالفعالية والكفاءة التي ترفع تقديره الذاتي. (Duclos, 2004, p34)

لقد أظهرت الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع لذواتهم يؤكدون دائماً على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطبيعية. (سلامة، 1991، ص276)

-وكما ينقسم تقدير الذات المرتفع إلى:

أ- **تقدير ذات مرتفع مستقر:** فالفرد الذي يمتاز بتقدير ذات مرتفع مستقر لا تؤثر فيه أحداث الحياة اليومية بشكل عميق، لذلك لا يبذل الكثير من الجهد، والوقت في الدفاع عن نفسه، أو التبرير، له تقبل موضوعي للانتقادات، وكثير الطموح.

ب- **تقدير ذات مرتفع غير مستقر:** يبذل الفرد طاقة كبيرة في التبرير أو الدفاع عن النقد أو الفشل، يتقبل الانتقاد، لكن بشكل انفعالي، هدفه دائماً النجاح، والتقدم للأمام. (André et lelord, 1999, p77)

إن تقدير الذات المرتفع هو أكثر المستويات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع بذلك أن يفتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه مواجهة الفشل في العلم دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة. (فاروق عبد الفتاح وآخرون، 1981، ص6)

## المبحث الرابع: العوامل المؤثرة على تقدير الذات

يشير "فاروق عبد الفتاح" إلى أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما تحقق له الفائدة، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم، فإذا كانت البيئة تسيئاً للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والابداع فإن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محيطة وتضع العوائق أمامه بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فإن تقديره لذاته ينخفض، ولو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل الذكاء والقدرات العقلية وسمات الشخصية والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها. (الصادق، 2012، ص68)

### 1- البراعة في أداء المهام والإنجازات الشخصية:

يتأثر تقدير الذات ببراعة الفرد في أداء المهام المختلفة التي تواجهه في مختلف مراحل حياته فلن يكون الشخص واثقاً بنفسه إذا لم يشعر بالنجاح في إنجازاته وإحساسه بأنه شخص فعال في مجتمعه، ولا شك أن الفشل في أداء مهامه يؤدي به إلى معتقدات سلبية عن ذاته، كما يمكن أن يولد شعوراً بالعجز مما ينعكس سلباً على تقدير لذاته. (الفحل، 2000، ص32)

### 2- تقدير الذات والجنس:

إن متغير الجنس يعتبر من المتغيرات المهمة التي تؤثر في مفهوم الذات فهو يحدد إلى حد ما أساليب التعامل الوالدية، وقد ترى الفرق واضحاً في تعامل الوالدين مع أبنائهم حيث يعطي الولد الرعاية والعناية والاهتمام بقدر يفوق البنات وكما يمنح حرية الحركة والتعبير عن آرائه وميوله وتطلعاته أكثر من البنات، الأمر الذي لا يمكن أن يفرز بظلاله على رؤية كل منهما لنفسه (قحطان أحمد الظاهر، 2004، ص147).

### 3- تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية:

تلعب المقارنة الاجتماعية دوراً في توجيه سلوكنا منذ الصغر وتظل إلى صياغة ما نقترن بسلوكنا وأفكارنا عن ذاتنا حتى في الرشد، وهو ما دفع ليون فستنجر إلى تبني ما يعرف بنظرية المقارنة الاجتماعية والتي تتضمن أن الأفكار والأحاسيس المرتبطة بالذات تنشأ في أغلب الأحوال من عقد

مقارنات بيننا وبين الآخرين، كما يستخدم المدرسون المقارنة بين الطلاب لحث التأخرين دراسيا منهم على الإنجاز والنجاح، وهذا ما قاد فستنجر إلى أن الناس يريدون تقييم أنفسهم على نحو دقيق ولذا يبحثون عن آخرين يشبهونهم لعقد هذه المقارنات (عبد الرحمن، 2004، ص108).

### 4-المظهر:

أشارت الأبحاث إلى أن مظهر المرء عنصر في تحديد مستوى تقدير الذات، وهذا يرجع أساسا إلى حقيقة أن تقييمات وآراء الآخرين غالبا ما تكون مبنية على مظهرنا، فالأشخاص الجذابون يكونون أكثر قابلية لأن يحبوا مقارنة بالأشخاص الغير الجذابين، وغالبا ما يحظون بقدر أكبر من حب الآخرين ومعاملتهم الحسنة والتفضيلية، وجميع الجوانب المادية للذات (الطول والوزن والشعر ولون الجلد ولون البشرة) لها علاقة بشعورنا باللياقة الشخصية، فمثلا التقييمات الذاتية للرجال وجد أنها ترتبط بقوة العضلات، كذلك أظهرت الأبحاث أن مظهرنا خصوصا عندما يتعلق الأمر بطرفي مقياس الجمال (الجمال المدهش أو القبح اللافت للنظر). يكون له تأثير على تقديرنا لذاتنا، وبوجه عام فإن الأشخاص الذين لديهم مشاعر وأحاسيس إيجابية عن مظهرهم يكون لديهم في الغالب مستوى أعلى من تقدير الذات (سينجم ما لهي، دبليو ريزنر، 2005، ص18-19)

### 5-القدرة العقلية:

إن الشعور بالنقص العقلي يؤثر على تقدير الذات، فمن الجائز أن يتأخر الولد عن زملائه في المرحلة الدراسية كأن يجد نفسه في سنة دراسية كل أطفالها أصغر منه في السن، ووجوده في هذه السنة قد يشعره بالبوؤس ويفقده احترام نفسه وتقديره إياها (بالكيلاني، 2008، ص25).

### 6-جماعة الرفاق:

يلعب الأصدقاء دورا كبيرا جدا في تعليم الفرد تقدير ذاته، خاصة أثناء مرحلة المراهقة، لخوف المراهق من الرفض يجاهد للاندماج في جماعة الأقران، ويتضح هذا في طريقة لبسهم وكلامهم، فقد يؤكد الأقران ما تعلمه الفرد في المنزل، أو يرفضوه وبالتالي يؤثر على تقدير ذاته (toro-mom & springen, 2006, p139)

## 7-العلاقة بين الاخوة:

هناك جانب لا يقل أهمية عن أساليب المعاملة الوالدية فيما يخص تأثيره على تقدير الذات، ويتمثل في علاقة الطفل بإخوته، فقد يتعلم هذا الأخير من خلال تفاعله مع إخوته أنماطا من السلوك كالمساعدة أو الغيرة أو التسامح أو العنف...الخ، وقد يكون التنافس المبالغ فيه والذي يساهم الجو العائلي في إحداثه وجعله سببا من أسباب الخصام والعداوة والغيرة بين الإخوة والأخوات، وعليه يرى "المليحي" أن علاقة الطفل بإخوته ذات أثر كبير في تعيين نوع شخصية الطفل...و لابد أن تتوقع في هذه العلاقة قدرا من الغيرة والمنافسة، ولكن يخفف من حدتها في الظروف العادية ولاء الطفل لأسرته والمنفعة التي يجدها في رفقة إخوته سواء في النشاط أو اللعب. (آيت مولود، 2015، ص128)

## 8-البيئة الأسرية:

الأسرة هي العامل الأساسي في التنشئة الاجتماعية فهي تزود الطفل بالموثرات المبدئية بخصوص إذا كان مقبولا أو لا، وهذا ما ذهب إليه "السي كلارك" نقلا عن "ما لهي" أن تقدير الذات شأن أسري، ذلك لأن الأسرة هي المكان الأول الذي تقرر فيه ذاتنا ونلاحظ ونتدرب على الكيفية التي يمكن بها أن تكون على النحو الذي قررناه لأنفسنا، ولقدر ما نقرر مدى أهليتنا لأن نحظى بحب الآخرين. وبقدر ما نقرر مدى اقتدارنا نبني تقديرا إيجابيا للذات. (ما لهي رنجيت، 2005، ص16)

## 9-المجتمع:

يعتبر المجتمع الطرف الثالث في توجيه الطفل بعد الأسرة والمدرسة، فالدور الاجتماعي يتطلب من الفرد الارتباط بمن حوله، ومخالطة الناس، والعمل معهم، والشعور بالألفة والتعاطف لينال منهم القبول. وهذا الدور يختلف باختلاف الثقافات، والنوع الاجتماعي، والعمر، والمهنة. فقد تتسجم هذه الأدوار فيحدث الرضا عن الذات، وقد لا تتسجم ويحدث الصراع في الأدوار مما يؤثر في تقدير الفرد لذاته. (أبو أسعد، 2015، ص147)

## 10-المدرسة / المعلمون:

إن دور المدرسة أن تهيئ الطلاب للدخول إلى المجتمع والنجاح في الرشد، هذا يعني أن الطالب يجب أن يهيئ لي عمل بشكل مستقل باتخاذ القرارات المسؤولة ويتبعها بالأعمال المسؤولة، والقدرة على العمل

بشكل مستقل في المجتمع يتطلب الإحساس بالكفاءة، يعني الشعور بأن الفرد مؤهل، ويمكن أن يقرر نجاحه الخاص، وكفاءة الذات لا توجد بدون تقدير ذات جيد. (Kay, 2003, p22)

### 11-الفقر:

إن الفقر يؤثر في شخصية الفرد حيث يؤدي إلى تكوين السلوك الاجتماعي وصلابة الشخصية، إذ يحاول أن يقيم سدا بينه وبين بيئته، فيشعره ذلك بالغرابة وعدم الأمان مما يؤدي إلى الإحساس بالنقص. (العززي، 2015، ص58)

### 12-صورة الجسم:

وتتمثل في التطور الفسيولوجي مثل الحجم، سرعة الحركة، حركة التنافس العضلي، ويختلف هذا حسب نوع الجنس، والصورة المرغوب فيها، إذن يتبين أنه بالنسبة للرجال يعود رضا الذات إلى البناء الجسماني الكبير وإلى قوة العضلات، بينما يختلف الأمر عند المرأة فكلما كان الجسم أصغر إلى حد ما من المعتاد فإن ذلك يؤدي إلى الرضا والراحة. (عبد الفتاح دويدار، 1992، ص256).

### 13-خبرات النجاح والفشل في تقدير لذات:

ذلك أن النجاح أو الفشل من الأمور التي تلحق بسعي الفرد وراء أهداف معينة وكذلك توقعاته لقدراته ومستوى طموحه، إن النجاح وتوقعه يسهمان في التقدير الإيجابي للذات، ويسلك الأفراد طرق تؤدي بهم إلى تحقيق المزيد من النجاح، أما الفشل فيؤدي إلى الإحباط الذي يقود أحيانا كثيرة إلى التكيف السلبي. (يعقوبي، 2011، ص24)

### المبحث الخامس: الفرق بين الذكور والإناث في مفهوم تقدير الذات:

يذكر الضامن 2005 أن الإناث تعطي قيمة أكبر للمظهر والجاذبية الجسمية أكثر من الذكور، ويبدو أن جاذبية الوجه عند الذكور والإناث تعد مؤشرا جيدا على بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين. وتشير كثير من الدراسات إلى أن تقدير الذات عند الإناث أقل منه عند الذكور، وأن الذكور يعبرون عن قدراتهم بثقة أكبر من الإناث. وفي مرحلة المراهقة الوسطى يلاحظ أن تقييم الذكور لأنفسهم أعلى من تقييم الإناث في موضوع الرياضة والرياضيات، بينما الإناث أعلى في التعبير اللغوي. ولا يختلف الذكور عن الإناث في مجال القدرة الاجتماعية، وتلعب الثقافة دورا كبيرا في الفروق بين الجنسين من حيث الفرص

التي تعطى لكل منهما، ويبدو أن تقدير الذات المتعلق بالتحصيل أعلى عند الذكور مقارنة بالإناث، وأن موضوع العلاقات يرتبط بالإناث أكثر منه عند الذكور. وتشير الدراسات إلى أن الأولاد يحصلون على الامتيازات من خلال الرياضة والعلاقات والذكاء، بينما الإناث يحصلن على الامتيازات من خلال المظهر والجوانب الاجتماعية والتحصيل في المدرسة. (عبد ربه، علي شعبان، 2011، ص40)

أظهرت مجموعة من الأبحاث أن تقدير الذات عند المراهقين الذكور يكون مرتفعاً نسبة إلى المراهقات الإناث، وذلك بين سن 14 و23 سنة، ودراسات أخرى تظهر أنه ابتداء من سن معينة حوالي 8 سنوات، إن تقدير الذات للإناث ينهار مقارنة بالذكور الذين يبقى تقديرهم لذواتهم ثابتاً، حيث لا يفسر هذا الانخفاض بالتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق وإنما بنظرة هؤلاء لأنفسهم، وتكون هذه النظرة مرتبطة بشكل كبير بضغوطات المحيط الاجتماعي. (سيلجمان، 2003، ص10)

### المبحث السادس: الحاجة إلى تقدير الذات وكيفية إشباعها:

#### أولاً: الحاجة إلى تقدير الذات:

لقد ذهب العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بوجه عام إلى أن تقدير الذات حاجة إنسانية وضرورية لسلامة الإنسان نفسياً وعاطفياً حيث يؤدي تقدير الذات المتدني إلى جعل الحياة شاقة ومؤلمة مما يؤدي إلى إصابة الأشخاص بالاضطرابات النفسية وأحياناً العضوية ويجعله عرضة للصدمات من الأحداث والأشخاص، في حين أن الأشخاص الذين يمتلكون تقديراً عالياً لذواتهم يشعرون بالسعادة والفعالية الشخصية ويمنح الشخص الشعور بالحب والتقبل والثقة والإقبال على المحاولات الجديدة ويبني علاقات جيدة مع الآخرين ويبني حياة حسنة، وبالتالي التقدير الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديده لاتجاهاته وأهدافه (ديب عبد الله محلم، 2010، ص70).

حاجتنا إلى الشعور وما نحن عليه وما نقوم به هو ضمن معاييرنا الذاتية الخاصة التي ترتبط بمفهوم الذات ومستوى الطموح عندنا وما نفكر به عن أنفسنا، يدور حول مفهومنا للقيم والمعايير وما هو صواب وما هو خطأ، فجميعها تؤدي للجوانب المهمة لحاجتنا لتقدير الذات لأنها تدور حول منظومة القيم التي اكتسبها الفرد أثناء عملية التطبيع الاجتماعي. (الكفافي، 1997، ص176).

ولهذا تمثل الحاجة إلى تحقيق الذات حسب (السيد محمد عبد الرحمان، 1998) قمة الترتيب الهرمي للحاجات، تتضمن كل من الاكتشافات والاستغلال الأمثل لما يتمتع به الفرد من طاقات وإمكانية فطرية

تتعلق باحترام الذات والكفاءة الشخصية، وكذلك رأي الآخرين الذي يعبر عن الاستحسان وغيابه يؤدي إلى قمع رغبة الشخص في المشاركة والمساهمة الفعالة في عالمه ونشاط (قرين، 2013، ص45).

### ثانيا: كيفية إشباع حاجة لتقدير الذات:

حسب "سعد جلال" فكيفية إشباع حاجة تقدير الذات تقسم إلى أربع طرق هي:

#### 1-إشباع حاجة تقدير الذات جسميا:

إن الإبقاء على الذات والحياة أمر جوهري بالنسبة لغالبية الأفراد، والمحافظة عليها وبقائها تتمتع دائما بالصحة والعافية، ليحظى الفرد بتقدير لذاته لأن الوصول بالجسم إلى العافية يوصل الفرد للرضا على صورة جسمه، ثم الرضا عن ذاته.

إذا صحة الجسم والمحافظة عليه تجعل الفرد راض على صورة جسمه، وبالتالي عن ذاته، ومن هنا يدرك حرصهم الدائم على صحة أجسامهم ومحاولة جعلها تتمتع دائما بالصحة والعافية.

#### 2-إشباع حاجة تقدير الذات نفسيا:

إن إشباع الحاجة الجسمانية والمحافظة على الذات الجسمية، تعتبر وسيلة لإشباع الحاجات النفسية التي تسيورها الحاجة إلى تقدير الذات في خدمتها أيضا لنفس الهدف فالحاجة إلى الانتماء، وإلى القوة والسيطرة والأمن والحب والمركز، كلها حاجات تشبع حاجة تقدير الذات.

#### 3-إشباع حاجة تقدير الذات عن طريق الأهداف التي تسعى إليها الذات:

يعتقد الفرد في الأسرة عادة أهدافا، لأنها أهداف القائمين على إشباع حاجته، وهم مثله الأعلى الذي يحتذي به، ويعتقد دين والديه، كما يقتبس كثيرا من عاداتهما وتقاليدهما. ويتوقف استمرار هذه الأهداف في مجال حياة الفرد أو زوالها على ما تؤديه من وظيفة في إشباع حاجاته.

#### 4-إشباع حاجة تقدير الذات عن طريق الطرق التي توصل إلى الأهداف:

يتميز الطفل في مراحل نموه بين الأهداف التي يسعى إليها، والتي تشبع حاجته، ويميز كذلك الطرق التي تساعد على تحقيق هذه الأهداف، ويختلف الأفراد فيما بينهم في السبل التي يتبعوها لتحقيق أهدافهم، فمنهم من يتوصل بالحيلة، ومنهم من يلجأ إلى العنف والقوة، والفرد يميل إلى تكرار الطرق التي تؤدي إلى

النجاح فتثبت معه ويألف استخدامها، ولا يتجه إلى استخدام غيرها، وتصيح جاذبيتها له إيجابية، هذه الطرق التي توصل الفرد إلى أهداف تشعره بالارتياح نحو ذاته. (جلال، 1985، ص477)

إذا تؤدي إشباع حاجة تقدير الذات إلى الإحساس بالثقة بالنفس وإلى الإحساس بالقوة والكفاءة وشعور الإنسان بأهميته وضرورته في الحياة. (حامد، 1990، ص36).

### المبحث السابع: الخلفية النظرية للدراسة

هناك العديد من المقاربات النظرية التي أعطتنا فهما أفضل لموضوعنا منها ما يلي:

#### ➤ النظرية الأولى: نظرية أبراهام ما سلوا "Abraham, Maslow, 1968"

تعتمد نظرية ما سلوا على تمييزه بين نوعين رئيسيين من الحاجات، الحاجات الأساسية كالجوع والعطش والجنس والأمن والتحصيل والحاجات الفوقية كالحق والخير والجمال والنظام والوحدة حيث تعد الحاجات الأساسية حاجات كفاية، أما الحاجات الفوقية فتعد حاجات نمو وتسهيل فإذا أشبعت يتطور الإنسان تطوراً كاملاً ويصل إلى تحقيق الذات دافع فطري. (الوقفي، 2003، ص7600)

ويشير ما سلوا إلى أن ظهور بعض تلك الحاجات يعتمد على إشباع بعضها الآخر، وأن الحاجة التي تشبع تسيطر على الفرد وسلوكه بدرجة تجعل نظريته إلى الحياة مختلفة وتؤثر تأثيراً بالغاً في إدراكه وبالتالي في سلوكه، وأضاف أن الحاجات أعلى الهرم قد تغطي على سلوك الفرد أكثر من طغيان الحاجات الفيزيولوجية حتى ولو لم تشبع. (الداهري، 2005، ص131)

ويرى ما سلوا أن الحاجات تتغير وتتباين حسب أهميتها وهي كالتالي:

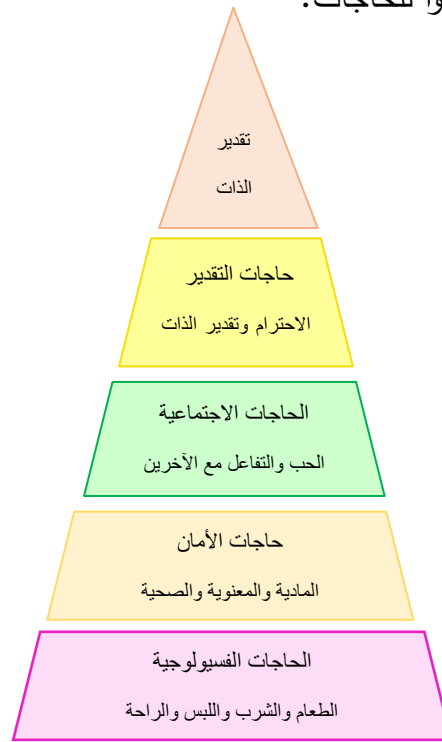
1- **الحاجات الفسيولوجية:** وهي الحاجات التي تشمل الأكل والماء والهواء، والراحة، وغيرها والتي يحتاجها الفرد لإدامه جسده في حالة من الموازنة أو التوازن.

2- **حاجات الأمان:** وتضم هذه الحاجات السلامة والأمان من جانبيين: المفهوم الجسد والمفهوم النفسي أي الحاجة إلى أن يكون الفرد محمياً من الأخطار الخارجية لجسده ولشخصيته، فمعظم العاملين يرغبون العمل بأشغال خالية من المخاطر الجسدية والنفسية.

3-حاجات حب الانتماء: تعتبر الحاجة إلى الانتماء والنشاط الاجتماعي حاجة رئيسية في هذا الصنف، فالفرد يرغب بعلاقة ودية مع العاملين عموماً ويسعى إلى تكوين منزلة اجتماعية محترمة لنفسه بين الجماعة.

4-حاجات الاحترام: تتمثل هذه الحاجات بالرغبة في احترام الذات، القوة، الإنجاز، الكفاية، الكفاءة، والثقة في وجه هذا العالم من أجل الاستقلال والحرية، فالفرد يحتاج إلى نوع من السمعة الجيدة، التكريم والاحترام من قبل العاملين الآخرين، إنها رغبة الشخص للاكتفاء الذاتي وعلى الأخص محاولته لأن يصبح الشخص الذي يتمنى أن يكون قادراً على تحقيقه. (العبيدي، 2011، ص202)

الشكل رقم (2): يمثل هرم ما سلوا للحاجات.



المصدر: (السيد، 1993، ص25)

### ➤ النظرية الثانية: نظرية المقارنة الاجتماعية Social Comparison theory

ظهرت هذه النظرية عندما أشار عالم النفس الاجتماعي ليو فيستجر Festinger عام 1903 إلى أن الناس يحددون قيمتهم الشخصية والاجتماعية مقارنة بالآخرين، ومن ثم يقيمون أنفسهم والآخرين، ومن ثم يقيمون أنفسهم والآخرين باستمرار في جوانب متعددة مثل (الجاذبية، الثروة، الذكاء، النجاح... إلخ) ليؤسسوا هويتهم بناء على ذلك، أو ليحاولوا تحسين نواتهم، وعادة ما تكون المقارنة مع شخص مشابه لهم

على مستوى ما، وعادة ما يكون لديهم خاصية رئيسية واحدة على الأقل مشتركة بينهم (العمر والجنس والمهنة والمظهر) ويفترض البعض أن سبب اختيار شخص لديه سمات مشتركة هو انه يعزز التقويم الذاتي. (محمد نشوة، 2018، ص75)

أكد "اللحياني" أن معالم نظرية المقارنة الاجتماعية لصاحبها فستتجر تتضح في الفرضيات التسعة التي تضمنتها مقالة تحت عنوان "نظرية عمليات المقارنة الاجتماعية" الذي كتبها عام 1954 ميلادية، وهي فرضيات لكنها مترابطة ومتكاملة ولا تقوم النظرية بدون إحداها وتتمثل في الآتي:

**الفرضية الأولى:** أن البشر لديهم غريزة طبيعية لتقييم آرائهم وقدراتهم، وربطت الآراء والقدرات لأن الشخص لا يمكن أن يكون لديه قدرات بموفق معين دون أن يكون له رأي في هذا الموقف أولاً.

**الفرضية الثانية:** تقول أن الناس يقارنون أنفسهم بالأشخاص الذين لديهم قدرات وآراء متشابهة عندما يكون الناس في وضع جديد ولا يمكنهم مقارنة أنفسهم بالآخرين من حولهم فإنهم لا يعرفون ماذا يفعلون ويشعرون بعدم الاستقرار الوجداني.

**الفرضية الثالثة:** أكدت هذه الفرضية على أن الناس لن يقارنون أنفسهم عن قصد بشخص مختلف عنهم، فلن يقارنون أنفسهم بشخص أفضل منهم بكثير لما قد يسببه من شعور بعدم الثقة بالنفس.

**الفرضية الرابعة:** تنص على أن الناس يعتقدون أنهم أفضل عندما لا يقارنون أنفسهم بأي شخص لأنه ليس لديهم إشارات تخبرهم بما إذا كانوا يفعلون أفضل أو أسوأ مما يفعله الشخص العاجي.

**الفرضية الخامسة:** تؤكد هذه الفرضية على أنه عند حدوث مقارنة يصعب تغيير جانب القدرة لكن من السهل جدا تغيير جانب الرأي.

**الفرضية السادسة:** تنص على أن الناس يعانون من عواقب غير سارة تضعف قدرتهم على مقارنة أنفسهم بالآخرين فالشخص الذي لديه رأي ما غير واقعي سيصاب بخيبة أمل عندما يصعب عليه الأداء بما يتسق مع آرائه.

**الفرضية السابعة:** ذهب إلى أنه عندما يقارن الناس أنفسهم بالآخرين ينتقلون لجعل المجموعة أكثر تجانساً.

**الفرضية الثامنة:** هذه الفرضية أنه عندما تكون هناك مقارنات قوية يصبح نطاق قدرة الشخص أقل.

الفرضية التاسعة: تؤكد على أن الأشخاص الذين يمثلون غالبية المجموعة هم أكثر عرضة لتغيير رأي الأقليات بالمجموعة وبشكل عام يتغير الناس لما يرون أنه يصب بمصلحة المجموعة. (اللحيانى، 2020، ص 78).

وثمة نوعان من المقارنة الاجتماعية، مقارنة اجتماعية صاعدة، ومقارنة اجتماعية هابطة، وتحدث المقارنة التصاعديّة عندما يقارن الأفراد أنفسهم مع آخرين أفضل منهم ويجدون بأنفسهم بعض النواقص على سبيل المثال أكثر جاذبية، أكثر ذكاء، وأكثر دعابة، وفي بعض الأحيان تجعل المقارنة التصاعديّة الفرد يشعر بانخفاض الثقة بالنفس وتدني تقدير الذات وإحساسه بمشاعر سلبية بينما تحدث المقارنة الهابطة عندما يقارن الأفراد أنفسهم مع من هم أقل منهم، على سبيل المثال، أقل جاذبية، أقل ذكاء، أقل دعابة، وما إلى ذلك وتؤدي المقارنة الهابطة إلى زيادة الثقة بالنفس وارتفاع تقدير الذات، وامتلاك مشاعر إيجابية، ومن ثم فإن المقارنة الاجتماعية يكن أن تخلق مشاعر سلبية وإيجابية لدى الأفراد. (أحمد، 2019، ص64)

ويرى فستتكر أن الإنسان يقارن نفسه دائما بالآخرين الذين يدرك أنهم مشابهون له على الأبعاد التقويمية الملائمة، وهذا ما لاحظته "فستتكر" من أنه إذا احتاج الشخص إلى تقييم قدراته فإنه يميل إلى مقارنة نفسه بغيره طالما كان يفتقد محكا موضوعيا لهذا التقييم، لذلك افترض أنه يوجد دافع أساسي داخل كل فرد لتقييم آرائه وقابلياته ويلجأ إلى الآخرين في العادة لفرض عقد المقارنة معهم على مستوى الآراء والقابليات، وعند إجراء المقارنة يفضل الأفراد إجرائها مع أشخاص من الذين يتشابهون أو يتميزون معهم في خاصية أو صفة في مجال التقويم وغالبا ما يختار الأفراد أشخاصا للمقارنة من المقربين إليهم على صحة أفكارهم ومعتقداتهم وقدراتهم ومن ثم تقويم ذواتهم في ضوء نتائج المقارنة وإذا كانت إيجابية فذلك يعتبر تعريزا لما يحمله الفرد من أفكار واتجاهات. (رجال، 2007، ص51).

والمقارنة الاجتماعية في الأصل عبارة عن طريقة للناس لتقييم أنفسهم في غياب موضوعية واقترحت كذلك لتكون عملية يبحث الناس من خلالها عن معلومات ذات صلة بالذات وكيفية الحصول على معرفة الذات. (litt. And all, 2019, p93)

### التعليق على النظرية:

قمنا باختيار هاتان النظريتان كونهما قدما لنا الفهم الجيد للدراسة، على الرغم من أنه هناك العديد من النظريات والمقاربات التي تستطيع أن تسقط على موضوعنا، خاصة نظرية المقارنة الاجتماعية التي استطعنا بفضلها فهم الكيفية مقارنة الطلبة ذواتهم وأجسادهم مع صناعات المحتوى وكذا المشاهير والمؤثرين عبر موقع التيك توك، حيث أنهم حقا توثروا بمن فيه وأصبحوا يشعرون بنوع من الدونية تجاه أنفسهم.

## الفصل الرابع: تدني تقدير الذات

المبحث 1: مفهوم تدني تقدير الذات

المبحث 2: أسباب تدني تقدير الذات

المبحث 3: خصائص ذوي تدني تقدير الذات

المبحث 4: تعزيز وعلاج تدني تقدير الذات

المبحث 5: صفات الأشخاص المحققين لذواتهم

المبحث 6: العلاقة بين تدني تقدير الذات وموقع التيك توك

### المبحث الأول: مفهوم تدني تقدير الذات:

يظهر الكثير من الناس على أنهم يمتلكون تقديرا إيجابيا أو عالميا للذات، ولكن تلك ليست هي الحال دائما، إحدى مآسي العصر الذي تعيش فيه تخص أولئك القادة، والمعلمين، والمخترعين، والفنانين، والأشخاص الذين قدموا إسهامات رائعة للجنس البشري ومع ذلك فهم ضحايا لتقدير الذات المتدني. فبعض الأشخاص الذين يحظون بقدر هائل من الإعجاب والاحترام في التاريخ أصبحوا مدمنين للمخدرات، والكحوليات، بل حتى ارتكبوا جريمة الانتحار لمجرد الفرار من ذات لم يتمكنوا أبدا من قبولها بشكل تام وكثيرا ما تحولوا إلى بغضها وكرهيتها. (أنتوني، 2010، ص42)

يرى سيد خير الله عام 1981 أن الشخص الذي يكون لديه تقدير الذات منخفض يمكن وصفه عامة بأنه ذلك الشخص الذي يفتقد إلى الثقة في قدرته، وهو الذي يكون يائسا لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله، وهو الذي يعتقد أن جميع محاولاته ستبوء بالفشل وكذلك يعتقد أن سلوكه الخاص ومستوى أدائه يكون دائما منخفضا لأنه ليس باستطاعته أن يجيد إلا القليل من الأعمال، كما يشعر بالإذلال من خلال ما يظهره من سلوك ويشعر بالحزن إذا قام بأعمال فاشلة ويتخوف من المواقف الكثيرة التي يجد نفسه فيها، وهو كذلك يعمل باستمرار على افتراض أنه لا يمكنه أن يحقق النجاح وأنه لسبب أو آخر يشعر أنه غير جدير بالاعتبار. (سيد خير الله، 1981، ص158-159).

يمكن أن نجده بعدة تسميات: التقدير السلبي للذات، التقدير المنخفض للذات، التقدير للذات، كما يعرفه روز نيزغ بأنه عدم رضى الفرد بحق ذاته أو رفضها. (فيوليت فؤاد إبراهيم سيد عبد الرحمان سليمان، 1986، ص192)

يمتاز صاحب التقدير المنخفض أو السلبي بعدم الكفاءة وعدم الثقة بالنفس وعلى عدم القدرة على تحقيق النجاح، ولا يكون دائما مقنعا ويصبح متناقضا في أفكاره وكلامه يكون انهزاميا، وعكس الانسان العادي يكون أقل ارتباطا وتوصلا مع الآخرين، فهو يميل إلى الانزواء على الذات، كما نجده شديد التأثير بإحكام الآخرين أي له حساسية مفرطة اتجاه النظرة الاجتماعية حيث يؤثر فيه الانتقاد بشكل كبير، ونجد أصحاب هذه الفئة أكثر حيادا خاصة حينما يتعلق الأمر بالحديث حول ذواتهم، كما أنه يتجنب مواجهة المواقف الجديدة أو الصعبة، بحيث أنه يتوقع الفشل مسبقا (شريفى، 2002، ص90)

في حين يرى (Farkash) أن الأفراد الذين يتميزون بتقدير منخفض للذات يوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل تحكما في أمورهم أو من السهل التأثير عليهم، فهم قلا ما يبديون آرائهم، ومن الناحية العاطفية يتعذر عليهم أو على الأقل يصعب عليهم إقامة علاقات مرضية مع الآخرين ولكنهم يرغبون في أن يكتسبوا محبة وتقبل الآخرين (حميدة، 2006، ص56).

عرف بأنه " عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفضها"، ويظهر مفهوم الذات السلبي على نمطين هما:

**الأول:** تكون فكرة الفرد عن نفسه غير منتظمة، حيث لا يكون للفرد إحساس بثبات الذات وتكاملها، إذ لا يعرف مواطن الضعف والقوة لديه (عدم التكيف).

**الثاني:** يتصف بالثبات والتنظيم ويقاوم التغيير.

وفي التنظيم فإن أي معلومات جديدة عن الذات تسبب القلق والشعور بالتهديد (العنزي، 2015، ص56)

"إن الأشخاص الذين يلتمسون المساعدة السيكولوجية كثيرا ما يعترفون بأنهم يعانون من مشاعر الدونية وعدم اللياقة. وهذه الحقيقة أوجزها كارل روجرز كما يلي: لو طلب مني تحديد أساس المشقة التي يجدها الناس بواقع خبرتي معهم، لقلت إنه موجود في الغالبية العظمى من الحالات التي يحتقر أصحابها أنفسهم، ويعتبرونها غير ذات قيمة وأنها ليست أهلا لأن تحب" (ما لهي، وريزنز، 2005، ص10).

### المبحث الثاني: أسباب تدني تقدير الذات:

هناك ثلاثة أسباب رئيسية تؤدي لانخفاض تقدير الذات، السبب الأول هو مجموعة من الأفكار، والمعتقدات، والقيم المحببة للذات والتي تلقيتها وقبلتها من والديك. والسبب الثاني هو مجموعة فريدة من الإهانات والإحباطات التي تلقيتها خلال سنوات الدراسة بالمدرسة من أفكار ومفاهيم خاطئة ومشوهة للأساتذة والمعلمين وأشياء مثل تحليل الوضع المهني واختيارات مستوى الذكاء.

ويتبع السبب الثالث من التأهيل الديني السلبي الذي يفرض في التشديد على مشاعر الذنب وعدم القيمة والاهمية، وعلى الرغم من أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تسهم في صنع تقدير متدن للذات. (أنتوني، 2010، ص43)

**أولاً: التقليد:**

يرى شيفر، وسليمان أن الآباء الذين يشعرون بضعف في اعتبارهم لذواتهم يقدمون نماذج غالبا ما يقلدها الأطفال، فهم يعاملون أطفالهم بنفس الاحترام الذي يشعرون به نحو أنفسهم، فيشعر الأطفال أن عدم اعتبار الإنسان لنفسه أمر طبيعي، وهم يقلدون تعليقات آبائهم بأن الآخرين أكثر نجاحا، هذا الجو الذي يكبر فيه هؤلاء الأطفال لا يتضمن مشاعر إيجابية نحو الذات. (شيفر، وسليمان، 2018، ص154)

### ثانيا: الحماية المفرطة:

يلجأ بعض الآباء إلى الحماية المفرطة في تربية طفلهم، فهم يمارسون رقابة كاملة على أفعاله وتصرفاته، واختياراته ولا يتركون له مجالا للاعتماد على نفسه، ويكون أثر ذلك بالغ الأهمية على تقدير الذات، حيث يتولد لدى الطفل شعور بعدم القدرة على التصرف بدون والديه، ويمتد هذا الشعور بالعجز الى مرحلة الرشد. (André, et lelord, 1999, p200)

ولقد بدأ تقدير الذات المتدني عندما ارتكبت الخطأ الأول وقيل لك إنك "فتى سيء" أو فتلة سيئة"، وقد أسأت تفسير هذا وشعرت أنك كنت سيئا في حين أن أفعالك وتصرفاتك، في واقع الأمر، هي التي كانت "سيئة" حقيقة الأمر هو أنه لا يوجد شيء اسمه طفل سيء، والشيء الوحيد السيء في أي طفل هو نقص الوعي فيما يتعلق بما يحقق نتائج إيجابية. (أنتوني، 2010، ص45)

### ثالثا: العقاب:

يرى cecas (1972) أن العقاب الدائم من طرف الوالدين يؤدي إلى شعور حاد بالدونية ( bourcet, 1997, p320)

ويشير أندري 1999 إلى أن العقاب البدني الذي يمارسه الآباء وخاصة الضرب يفقد الطفل الإحساس بالأمن، ويجعله يشعر بقلّة القيمة هذا ما أظهره مريض تعرض في طفولته للضرب من طرف أبيه حيث قال في جلسة نفسية: "كنت أشعر أنني أستحق العقوبة لأنني طفل سيئ وفاشل". ( André, et lelord, 1999, p200)

### رابعاً: الإهانة والتحقير:

ويشير هاشمي أن وصف الطفل بصفات نابية وسيئة أو مناداته بعبارات قبيحة، كأن ينادى بالحمار أو الغبي أو السارق أو الكسول أو الوسخ، فإنها تؤثر على شخصيته سلباً فتجعله يشعر بالنقص أمام الآخرين، وخاصة مع أقرانه وتجعل شعوره بالنقص راسخاً في ذهنه خاصة إذا تكررت الإهانات أمام الآخرين، كأفراد أسرته وإخوته وأقرانه، ويكون أثر التحقير والإهانة أكبر إذا كان صادراً من أشخاص يقدرهم الطفل ويكمن لهم المودة والمحبة والاحترام كالأب والأم... الخ. (هاشمي، 2004، ص، 33-32)

### خامساً: التفكك الأسري:

يؤثر التفكك الأسري في تقدير الفرد لذاته، فقد توصل " كابلان " (1971) في دراسته إلى أن مفهوم الذات أكثر سلبية لدى الأفراد الذين مروا بخبرات بيوت متصدعة. (ريشان، 2009، ص، 132). وتوصلت دراسة Brubeck et Beer (1992) طبقت على عينة من 131 طالباً في المرحلة الثانوية ممن تراوحت أعمارهم من (14-19) عاماً إلى أن أبناء الأسر المطلقة تحصلوا على درجات متدنية في تقدير الذات (موسى، 2008، ص، 306).

### سادساً: الملاحظات القاسية:

إن الملاحظات القاسية التي يوجهها الآباء إلى الأبناء بسبب أخطائهم، أو لعدم قدرتهم على تحقيق توقعات الكبار، من شأنها أن تؤثر سلباً على تقدير الذات في مرحلة الرشد، إضافة إلى حساسية مفرطة عند التعرض لملاحظات الغير. (André, et lelord, 1999, p202-203)

ويؤكد (Duclos, 2004, p108) أن الملاحظات الجارحة والانتقادات السلبية المتكررة التي يوجهها الكبار للطفل، تجعله يشعر بأنه أقل قيمة مقارنة بالآخرين.

### سابعاً: المعتقدات الخاطئة:

ويظهر (Chalvin 1991) أن التقدير السلبي للذات يستمد جذوره من تجارب الفشل التي عاشها الشخص خاصة في المراحل الأولية من عمره، عندما كان مفتقداً للقوة الجسدية والمعرفية والمادية، حيث تكونت لديه في تلك المرحلة اعتقادات خاطئة تبقى راسخة في ذهنه ومصاحبة له طوال حياته، حتى وإن

تغيرت ظروف الشخص بتقدم سنه، إلا أن الاعتقادات والجمال الفاقدة لقيمة الذات تبقى ملازمة له مثل " لا تصلح لشيء"، " لن تتجح أبدا"، " لا يمكنك تحديد ما هو الأنسب لك" (بوشدوب، 2009، ص، 75).

**ثامنا: الفقر:**

توصل "بلانت" (PLANT) إلى أن الفقير يؤثر في شخصية الفرد فتؤدي إلى تكون السلوك الاجتماعي وصلابة في الشخصية، بحيث أن الفقير يحاول أن يقيم سدا بينه وبين بيئته، فيشعره بالغرابة وعدم الأمان مما يؤدي به إلى الإحساس بالنقص. (مصطفى غالب، 160، 2000)

### المبحث الثالث: خصائص ذوي تدني تقدير الذات:

إن الفرد الذي يطور مفهوما ذاتيا سبيل وتقديرا منخفضا للذات يمكن وصفه عامة بأنه ذلك الفرد الذي يفتقر إلى الثقة في النفس وقدراته، وهو الذي يكون بانسا لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله، ويعتقد أن محاولاته ستلاقي الفشل الذريع وسوف يكون أداؤه فاشلا، ومن أمثلة التعابير التي يطلقها في هذه الحالة "أشعر بالذلة والمهانة، أتوقع الفشل في كل ما أقوم به، لا أجد ما أستمتع به" (قطامي، 2002، ص386).

➤ ولقد حدد "بول هوك" ثلاثة عشر صفة مميزة لذوي تقدير السلبي لذواتهم والتمثلة في:

-الاعتذارات المتكررة: يطلبون دائما أن يسامحوا ويعذروا لأخطائهم الثانوية في الحكم أو آداب السلوك.

-مشاعر دونية: يشعرون أنهم أدنى من الآخرين، المصافحة، النظر في وجه محدثهم.

-الخوف من الإخفاق: اعتبار كل خطأ في تجربة إخفاق.

-المطابقة: التقليد الأعمى للآخرين الذين هم أعلى منهم مرتبة.

-الذنب: يعتبرون كل خطأ بمثابة ذنب لا يغتفر.

-الخجل: غياب الثقة بالنفس والاعتقاد بالضعف والنقص.

-التعيب: انتقاد الناس بشكل مستمر.

-الدفاعية: ردة فعل عنيفة عند الانتقاد حتى لو كان في محله.

- التملك والغيرة: حب الاهتمام المتواصل بهم من طرف الغير.
- الخوف من النبذ: مجازاة الآخرين كيفما كان الأمر حتى لا ينبذونهم.
- نبذ المجاملات: لا يستطيعون أن يصدقوا أنهم محل مجاملة من أحد.
- التساهل مع التصرف المنحرف: يقبلون التصرفات المنحرفة ولا يستطيعون التعبير عن رفضهم لها.
- الخوف من المنافسة: لا يؤمن بوجود فائز وخاسر في كل المنافسات. (سراية الهادي، 2010، ص130)

➤ كما نقوم هنا بعرض بعض الخصائص التي يتميز بها الأشخاص ذوي التقدير المنخفض:

- الشعور بالنقص اتجاه أنفسهم أو الشعور بالغضب وإرادة الثأر من العالم.
- احتقار الذات أو الارتباك عند حصول الإطراء والثناء.
- الشعور بالذنب دائما حتى ولو لم يكن لهم علاقة بالحظ والتشاؤم.
- الاعتذار المستمر عن كل شيء.
- الاعتقاد بعدم الاستحقاق للمكانة أو العمل الذي حصلوا عليه حتى وإن كان يرون ذلك عاديا.
- عدم الشعور بالكفاءة في أدوارهم الاجتماعية كدور الابوة أو دور الزوجي. (العزیز حنان، 2012، ص55)

- وهنا نجد أن أهم الأعراض المرتبطة أو التي تتميز شخصية ذوي التقدير المنخفض للذات ممثلة في الاعراض التالية:

- الخوف من الفشل: يمثل الخوف من خوض غمار تجربة أو أمور جديدة وذاك تقاديا للسخرية.
- عدم الاستقلالية: وجود صعوبة بالنسبة للشخص ذي التقدير المنخفض في الانفصال عن آبائهم.
- الخجل: يميل ذوو تقدير الذات المنخفض إلى جعل مسافة بينهم وبين الآخرين، ولهذا فهم لا يشاركون في أي نشاط إلا إذا بدا لهم الوضع آمنا.

-السعي لإرضاء الآخرين: عندما يكون الشخص دائم الارضاء للآخرين فهنا يكون تقديره مرهونا بمقدار ما يفعله الآخرين من أجله، ويعتقد أن إشباع حاجيات الآخرين يمكنه من حبهم وتقديرهم له.

-الآليات الدفاعية: يستعمل ذوي التقدير المتدني للذات آليات دفاعية لمنع الآخرين من معرفة مدى القصور أو عدم الأمان الذي يشعرون به ومثال ذلك: التمرد، التكلف والابتعاد عن الشفافية، الكذب والغش. (أمزيان، 2007، ص40)

### المبحث الرابع: تعزيز وعلاج تدني تقدير الذات:

يؤثر تقديرك لذاتك في أسلوب حياتك، وطريقة تفكيرك، وفي عملك، ومشاعرك نحو الآخرين، وفي نجاحك وإنجاز أهدافك في الحياة، فمع احترامك وتقديرك لذاتك تزداد الفاعلية والإنتاجية، فلا تجعل إخفاقات الماضي تؤثر عليك فتقودك للوراء أو تقيّدك عن السير قدما، إنس عثرات الماضي واجعل ماضيك سراج يمدك بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث، إذ يعتمد مستوى تقديرك لذاتك على تجاربك الفردية. (كاشف، 2004، ص118-118)

### -طرق الوقاية من التقدير السلبي للذات:

ينصح (André, et Lelord) الأولياء بالأخذ بعين الاعتبار شكوك وشكاوى أولادهم عندما يتعلق الأمر بالأحكام الموجهة للذات، ويكون ذلك بفتح الحوار معهم والاستماع إليهم، مما يجعل الأطفال يستخدمون في رشدهم ما يسمى ب " المساندة الاجتماعية" للتعبير عن صعوباتهم مع المقربين إليهم مقابل الحصول على المعلومات والانفعالات الإيجابية التي تمكنهم من تعزيز تقديرهم لذواتهم، إن نصائح الكبار وإرشاداتهم النابعة من تجاربهم تساعد الأطفال على تصغير همومهم ومخاوفهم. ( André, et Lelord, 1999, p86)

كما أن كوبر سميث قد حدد عدة عوامل تلعب دورا هاما في نمو تقدير الذات وتحسينه، كما أنه عددها في أربعة عناصر وهي:

➤ مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام التي يحصل عليها الفرد من قبل الآخرين الهامين في حياته.

➤ تاريخ نجاح الفرد والمناصب التي تمثلها في العالم (يقاس النجاح بالناحية المادية ومؤشرات التقبل الاجتماعي).

➤ مدى تحقيق طموحات الفرد في الجوانب التي يعتبرها هامة، مع العلم بأن النجاح والنفوذ لا يدرك مباشرة لكنه يدرك من خلال مصفاة في ضوء الأهداف الخاصة والقيم الشخصية.

➤ كيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته، فبعض الأشخاص قد يخفون ويحورون ويكتبون تماما أي تصرفات تشير إلى التقليل من قيمتهم من قبل الآخرين أو نتيجة فشلهم السابق، حيث تخفف القرة على الدفاع عن تقدير الذات من شعور الفرد بالقلق وتساعده في الحفاظ على توازنه الشخصي. (دحماني، وذيب، 2021، ص151-152)

### -علاج تدني تقدير الذات:

لقد اقترح كل من (ما لهي ورنزير) نموذجا لتعزيز تقدير الذات، يهدف إلى إعادة بناء وتنظيم النفس لكي يصبح الفرد إنسانا جدير بالحياة ووثقا بقدراته على التكيف مع التحديات، ويكون تعزيز تقدير الذات من خلال تشكل صورة إيجابية لها وتبني أنماط سلوكية جديدة، ويتكون هذا النموذج من خمس خطوات هي:

#### الخطوة الأولى: اكتساب الوعي الذاتي:

يلقى الوعي الذاتي الضوء على أفكارك وسلوكياتك الحالية، فأنت بحاجة لأن تفهم سبب تفكيرك وتصرفاتك، فالوعي الذاتي يمكنك من التحرر من أغلال الأفكار السلبية عن طريق الوعي والبحث عن الحقيقة، لا سيما وأن الأفكار السلبية أحد الأسباب الرئيسية لضعف تقدير الذات ويساعد الوعي الذاتي أيضا في إعداد قائمة بنقاط قوتك والتي تساعد في زيادة تقديرك لذاتك ووضع آفاق جديدة تسعى لبلوغها، وأخيرا تسليط الضوء على وجهتك في الحياة.

#### الخطوة الثانية: تعلم قبول الذات:

تعلم تقبل الذات يعد مطلبا أساسيا لتعزيز تقدير المرء لذاته، وقبول الذات يعني في الأساس احترامها أو محبتها وفي نفس الوقت الاعتراف بجوانب قصورها أو نقاط ضعفها، بمعنى قبول ذاتك على حالها كما هي من غير قيد أو شرط، وهذا يتضمن قبول الواقع وأن تكون لك علاقات متناغمة مع ذاتك وقبول ما لا

تستطيع تغييره، وقبول الذات يمهد الطريق أمامك من أجل التغيير والذي من خلاله تتمكن من تحسين ذاتك مما يرفع تقديرك لها.

وتعتبر قبول الذات الخطوة الحاسمة نحو تحمل المسؤولية الذاتية، قبل أن تتمكن من تحمل مسؤولية حياتك أنت في حاجة لأن تكون في سلام مع نفسك فحبك لنفسك مفتاح لتنمية الذات.

### الخطوة الثالثة: تحمل مسؤوليتك عن حياتك:

الخطوة الثالثة هي أن تصبح مسؤولاً عن حياتك من خلال إيمانك بالمسؤولية الذاتية والمسؤولية الذاتية تتضمن تحمل المسؤولية عن حياتك وفعالك، كما أنها تتضمن المبادرة بتحقيق الأهداف (مع التركيز على النتائج) وبناء الإجراءات على أساس القيم التي تختارها بنفسك لا على أساس المشاعر والظروف.

يمكن إيجاز المسؤولية الذاتية على نحو أفضل في المقولتين الشهيرتين " أنت الذي تصنع مستقبلك " أنت ريان سفينتك" كي تصبح مسؤولاً عن حياتك ينبغي أن تحدد أهدافك وتعد خططا إجرائية لتحقيقها وأن تتخذ الخطوات والإجراءات اللازمة وأن تفحص مدى التقدم الذي تحرزه نحو أهدافك، والنجاحات التي تحققها تؤدي إلى تعزيز تقدير الذات.

### الخطوة الرابعة: إدارة نفسك بنجاح:

لكي تحقق أهدافك بأكثر الطرق كفاءة وفعالية، فأنت في حاجة لأن تدبر نفسك بنجاح والأبعاد الأربعة للإدارة الناجحة للذات هي:

-إدارة الوقت بنجاح.

-التدريب على ضبط النفس.

-الاحتفاظ بالمتابعة.

-إدارة التوتر بنجاح.

### الخطوة الخامسة: التدريب على تجديد الذات:

تجديد الذات أمر ضروري من أجل تقوية جهودك الرامية إلى التحسين المستمر للذات الذي يساعد على الاحتفاظ أو التعزيز من مستوى تقديرك لذاتك، اسعى وراء التحسين المستمر في جوانب أربعة رئيسية: العقلية والبدنية والاجتماعية والروحية. (ما لهي ورنزير، 2005، ص 28-35)

✓ أما مريم سليم (2003) ترى أن هناك ثلاث ظروف أساسية في تكوين عال لتقدير الذات هي:

-الحب والعاطفة غير المشروطين.

-وجود قوانين محددة بشكل جيد، يتم تطبيقها باتساق.

إظهار قدر واضح من الاحترام للأبناء. (سليم، 2003، ص 10)

بالرغم من هذه الآثار السلبية لتقدير الذات المنخفض على الفرد في جميع جوانب حياته، أكدت بعض الدراسات بأن محاولة تطوير تقدير الذات لدى الفرد قد تساعده على تحسين بعض الجوانب السلبية في حياته. وهذا ما بينه (HANEY & DURLAK (1998) في دراسة (META ANALYSIS) التي جمع فيها الباحثون 116 دراسة. فلقد توصلوا في دراستهم إلى أن زيادة تقدير الذات لدى الأطفال والمراهقين ينتج عنه تطور وتحسن في السلوك والشخصية والتحصيل الدراسي. (كريش، 2019، ص 81)

وكما أوضح "ديموس" أن الفرد يمكن أن يحتفظ بتقدير الذات إذا شعر بأن له دور فعال وجدير بالثقة وذو علاقة طيبة مع الآخرين، ويعتمد تنظيم تقدير الذات جيدا على الطفل ذوي كفاءة ينمو في كتف عالم من الكبار يشجعونه ويساندونه ويحبونه، فيرتفع تقدير الذات عندما يثني الآخرون على قدرة الفرد التي تكون ذات أهمية لمفهومه عن ذاته وتأتي من أشخاص ذوي قيمة للفرد، لذا فإن شعورنا بالقيمة الشخصية سوف يكون دائما معتمدا على علاقتنا بالعالم الخارجي كما بين " فليكر " أن تقدير الفرد لذاته واعتباره لها يرتفع عندما يقترن الإحساس بالانتماء وعندما يشعر بالاستحقاق و الجدارة وعندما يشعر بأنه متقبل كفاء، وينمو الإحساس بالانتماء عندما يرى الفرد نفسه عضوا في الجماعة لأن هذه العضوية تمنحه الشعور بالقيمة بالنسبة للآخرين. (أوسماعيل، 2004، ص 36-37)

## المبحث الخامس: صفات الأشخاص المحققين لذواتهم:

وحسب (آيت حمودة حكيمة) فإن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفعة بالنظر إلى الدراسات التي قام بها كل من (morfal et jean) ينظرون إلى أحاسيس الآخرين بمنظور إيجابي ويميلون أكثر إلى حب الغير كما أنهم يتصفون غالبا بالمبادرة الشخصية ويحبون المشاركة في النشاطات ومناقشة الجماعة ويميلون إلى التأثير في الآخرين، وفي نفس السياق يضيف " كوبر سميث" أن تقدير الذات العالي يرتبط بالثقة بالنفس والمشاركة الاجتماعية والتوقعات الجدية حول نتائج السلوك الفردي (آيت حمودة حكيمة، 2006، ص143).

-ومن هنا نذكر بعض الصفات الإيجابية:

### ➤ الشعور الزائد بالاستقلال:

عادة ما يعمل الناس على التفاخر بأصلهم أو وظائفهم وألقابهم التي تحمل كثير من المعاني، أما المحقق لذاته فإنه يتحاشى ذلك لأنه ليس مجرد اسم ولقب علمي، ورغم أن الناس تعودت التوصل إلى استنتاجات معينة من المعلومات التي تحصل عليها بهذه الطريقة، إلا أن ذلك لا يعني شيئاً بالنسبة للمحقق لذاته فهو يفضل أن يشكل المعاني الخاصة به ولا يستمد معانيه مما يقول الناس أو يفعلونه.

### ➤ الإعجاب الشديد المتجدد وردود الأفعال الانفعالية:

إننا نستجيب للأشياء بطريقة انفعالية من أجل الشعور بالأمان ورغم أنه من الملاحظ أننا نقوم بذلك بطريقة آلية إلا أن ذلك راجع إلى أساليب تتشنتنا السابقة التي يصعب علينا التخلص منها. (لقوقي، 2016، ص71-72)

ومن أبرز سمات ذوي تقدير الذات المرتفع ما يلي:

-سرعة الاندماج والانتماء.

-الكفاية الذاتية.

-القدرة على مواجهة التحدي.

-القدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم.

-أكثر إنتاجية.

-السعادة والرضا بحياتهم.

-القوة والتحكم في المشاعر.

-الاستعداد الدائم والمستمر للتحديات. (دحماني، وذيب، 2021، ص150)

وتجدر الإشارة -يضيف- (شريف بلقاسم) أن معظم الباحثين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس يدركون على أن تقدير ذات مرتفع لدى الفرد إنما يعبر عن وجود تكيف نفسي واجتماعي سليم للفرد مع نفسه والآخرين والمحيط الذي يعيش فيه، وأن تقدير الذات المرتفع أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع أن يفتح المواقف الجديدة والصعبة دون ان يفقد شجاعته، كما يمكن مواجهة الفشل في الحب والعمل دون أن يشعر بالانهايار لمدة طويلة (شريف بلقاسم، 2015، ص63).

**جدول رقم (6):** يوضح الفروق بين تقدير الذات المرتفع وذوي تقدير الذات المنخفض.

تقدير الذات المنخفض	تقدير الذات المرتفع
-يشعرون دائما بالإحباط، وأنهم أقل نكاه من الآخرين.	-تحمل المسؤولية نحو الأفعال التي يقومون بها دون لوم أي فرد آخر أو اختلاق الأعذار.
-يعانون من مشاعر العجز، والنقص وعدم التقبل.	-التركيز على الكيف بدلا من التركيز على الكم.
-يفتقدون الوسائل الداخلية التي تعينهم على مواجهة المشكلات، واتخاذ القرار الصحيح.	-الاستمتاع بالعمل مع الفريق، وتقدير قيمته في تحقيق المهمة.
-الميل إلى العمل بصورة مفرطة من أجل إثبات أنفسهم، وكي يظهروا للآخرين قيمتهم.	-الشعور بالاتزان في العمل وحتى أوقات الفراغ.
-الميل للنقد بصورة شديدة.	أكثر ثقة بأرائهم، وأفكارهم، وأحكامهم.
-نقص تحقيق القيم الإبداعية، والحاجة لإطاعة القواعد الرسمية.	-شعورهم العالي بالاعتزاز والثقة بالنفس.
(علي محمد، 2014، ص12)	-أقل عرضة للضغط النفسي الناتج عن الأحداث الخارجية.
	-يؤكدون دائما على قدراتهم، وقوتهم، وخصائصهم الطبيعية.

كما ترجع حاجتنا إلى إدراك ومعرفة أهمية تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي، بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي ويؤثر في تنميته الاجتماعية المقبلة حيث يميل ذو تقدير الذات المرتفع إلى الحرية والاستقلال والابتكار والقدرة على التعبير عن آرائهم، مهما اختلفت مع آراء الآخرين، ويميلون للتوافق والخلو من الاضطراب الشخصي، (أحمد محمد، 1995، ص 218)

### المبحث السادس: العلاقة بين تدني تقدير الذات وموقع التيك توك

أحدثت التطورات التكنولوجية تحولات حقيقية في عالم الاتصالات ومهدت الطريق لتحقيق كافة أشكال التقارب، التعارف، تبادل الآراء، الأفكار والمشاركة الوجدانية، واستفادة كل متصفح لهذه الشبكات من الوسائط المتعددة المتاحة فيها مما أدى إلى فتح مجالات عديدة من التواصل المعلوماتي، واحداث نقلة نوعية في العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، وأصبحت دراسة الأنترنت وتأثيراتها الاجتماعية والنفسية مطلباً هاماً ومستمر في ظل ما يموج به المجتمع المعاصر من تغييرات متلاحقة كما في مواقع الشبكات المختلفة (جوجل، تويتر، والفيسبوك وغيرها) أو من خلال ما ينشر عليها من معلومات تساعد في تلبية احتياجات الأفراد المختلفة للاتصال بالآخرين والحصول على المعلومات وتكوين الصداقات والعلاقات. (أبو مهدي، 2011، ص397، ص3)

ولقد باتت مواقع التواصل الاجتماعي الإلكتروني في الفترة الأخيرة الشغل الشاغل للشباب، تسيطر على أوقاتهم وأفكارهم فأصبحوا يقضون أغلب أوقاتهم وراء شاشات الحاسوب والهاتف التي أصبحت متوفرة في كل بيت وفي كل مكان الأمر الذي ساهم في غياب العادات والتقاليد المتمثلة بالعلاقات الاجتماعية المختلفة لدى بعض الشباب بخاصة، مثل العلاقات داخل نطاق الأسرة نفسها وزيارة الأقارب وصلة الرحم، ومشاركة الآخرين في أفراحهم وأحزانهم وغير ذلك مما قد يقود إلى عزلهم عن الأشخاص الآخرين المحيطين بهم. (بني فواز، 2018، ص294)

ومن المواقع التي اشتهرت في الآونة الأخيرة وأثرت في الكبير والصغير 'موقع تيك توك' الذي أحدث ضجة في العالم وكان انتشاره سريع وعلى نطاق واسع كما أنه أخذ مكانة جميع المواقع الأخرى خاصة موقع الفيسبوك الذي كان يحتل المرتبة الأولى. كما يعتبر منصة شائعة بين مختلف الفئات العمرية، وهو تطبيق صيني اشتهر عالمياً بمقاطع الفيديو القصيرة المفعمة بالإبداع والترفيه، كما أنه يمتلك خاصية مشاركة اللحظات والمواهب والابتكارات مع ملايين الأشخاص حول العالم. تم انشائه عام 2016 بفضل

شركة Dance Byte حيث يصور مستخدميه أنفسهم بهواتفهم ثم يضيفون أغاني على الفيديو ويقومون بنشره بسهولة.

فبالرغم من نجاح مواقع التواصل الاجتماعي في انشاء علاقات بين الأشخاص والترفيه عنهم وتبادل الثقافات وتعلم اللغات، إلا أنها وقعت في فخ الآثار السلبية التي تقع على عاتق الطلبة من عزلة اجتماعية، قلق، انتحار، تدني تقدير الذات، عدم الثقة بالنفس... إلخ من الأعراض التي زُرعت في شباب اليوم، مثال على هذه المواقع تطبيق التيك توك "موضة العصر" "مهدهد الأجيال" كلها صفات تطلق عليه لما تركه من آثار سلبية على الصحة النفسية للطلبة.

فبعد متابعتنا لهذا الموقع لفترات طويلة استنتجنا حقا أن له العديد من التأثيرات السلبية على الطلبة وخاصة أنهم سريعي التأثير، وكذا رأينا من جانب آخر القليل من التأثيرات الإيجابية كي لا نكون عنصريين، لذا سوف نقوم بالتطرق لها وتعدادها واحدة تلو الأخرى.

### أولا-تأثيرات موقع تيك توك السلبية المؤدية لتدني تقدير الذات:

**1-تضخيم الذات (النرجسية):** تعني النرجسية النظر إلى الذات بتضخم الصفات فيها من الذكاء، القوة، السيطرة، فالشخصية النرجسية تتميز بتعظيم التقدير الذاتي، والاهتمام الزائد بالذات وحب الظهور وبالشدة والعصبية إذا تم عرقلة استراتيجياتها في إظهار الذات، فالنرجسيون أشخاص يركزون على كل النقاط التي تظهرهم بأجمل وأفضل وجه والشبكات الاجتماعية تساعد الناس على الظهور وإقامة علاقات اجتماعية متنوعة وهذا عامل مهم يدفع للنرجسية عند الفرد أن تظهر كونه يمنح فرصة إبداء الرأي وإظهار القدرات الشخصية وفرض الذات على الآخرين من خلال إضافة الأصدقاء.(Christopher, 2012, p482)

**2-الإدمان:** يعد الإدمان من المشكلات الشائعة لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي فقد أكدت دراسة أمريكية أن مستخدمي الانترنت الأمريكيين يقضون (12%) من وقتهم على الانترنت باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي (هتيمي، 2015، ص104). حيث شبكات التواصل الاجتماعي يسعى لتأسيس حياة منفصلة له في هذا العالم الافتراضي يهرب من واقعه كما حال (المدمن) بشكل عام وهذا يؤثر على واقعه ويجعله أكثر تعقيدا فالأشخاص المدمنين على المواقع الاجتماعية يبحثون عن صداقات واهتمامات وعلاقات وحاجات لتلبيتها داخل هذه المواقع. والاشباع هذه الحاجات يجدها داخل إقامة علاقات افتراضية أو شبه افتراضية. فهذه المواقع وإن سميت ووجدت من أجل التواصل والتفاعل الاجتماعي إلا أنها قد أدخلت العالم في شبكات افتراضية مما كم هائل من العلاقات الوهمية واللاحقيقية.

(Castells, 1999, p ,43)

**3-الهوس:** كما تحدث أحد المبحوثين عن أن التأثيرات السلبية لا تطال المستخدمين فحسب، بل تحدث عن تأثير سلبي على المؤثرين أنفسهم مثل هوس بعض المؤثرين بتصوير كل لحظة في حياتهم، حيث أوضح بعض المبحوثين: "في Influencer بقي عندها هوس تصور كل حاجة بشكل مستفز" (نصار، 2022، ص488)

**4-إهدار القيم الاجتماعية وتحبيدها:** فشبكات التواصل الاجتماعي أتاحت للبعض متنفسا للتعبير عن عواطفهم، ولكن في ذلك ضرب للأعراف والتقاليد الاجتماعية عرض الحائط خصوصا في المجتمعات المحافظة، فهذه المواقع كسرت تلك الحدود واستباححت في بعض الأحيان القيم والتقاليد الاجتماعية (جلولي، 2015، ص222).

**5-الغيرة:** يعد نشر كثير من المقاطع والتي يظهر فيها المؤثرين بإطلاقات كاملة- أمرا له أثر نفسي واضح على المتابعين، مثل إثارة غيرة بعضهم، ويظهر بداخلهم بعض الآثار النفسية السلبية المتعلقة بالثقة بالنفس حيث أشار بعض المبحوثين إلى "إزاي الناس دي شكلها حلو، ويا ترى بشرتهم حلوة كده إزاي"، وأضاف آخر: "الناس بتأكل إيه عشان تبقى رفيعة كده، أو عندها عضلات كده" وهي عبارات تدل بوضوح على مشاعر الغيرة لدى المستخدمين تجاه الفيديوهات التي يعرضها التطبيق. (نصار، 2022، ص487)

**6-العزلة الاجتماعية:** إن من الآثار السلبية لاستعمال شبكات التواصل الاجتماعية زيادة العزلة الاجتماعية حيث توصلت دراسة أجراها أشرف جلال حسن لمعرفة أثر شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، إلى أنه كلما شعر الأفراد بالخصوصية في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي زاد انعزالهم في الواقع وانخفض مستوى تفاعلهم كما نتج من استعمال شبكات التواصل الاجتماعي حالات متفاوتة من الانقطاع عن العالم الواقعي، وانهيار العلاقات الاجتماعية فلم يعد بعض الناس يتزاورون كما كانوا في السابق، إذ أغنتهم شبكات التواصل الاجتماعي عن زيارة بعضهم البعض، وكذلك لم تعد صورة الأسرة التي تعيش في بيت واحد كما كانت، فكل فرد يتصل من أفراد الأسرة في عالمه الافتراضي الخاص وقد أكدت مقابلات غير رسمية مع بعض الأشخاص قيام بعضهم بالتحدث إلى أفراد أسرته عبر Facebook بالرغم من أنهم في المنزل نفسه. (هنيمي، 2015، ص104 - 105). فقد وجد الباحثون أن الأشخاص الأكثر استخداما لمواقع التواصل الاجتماعي كانوا الأكثر عرضه للشعور بالعزلة الاجتماعية وذلك بمقدار الضعفين، مقارنة مع الأشخاص الأقل استخداما لمواقع التواصل الاجتماعي. (قميحة، 2017، ص29)

**7- حرق الخصوصية:** تواجه أغلب المواقع الاجتماعية مشكلة انعدام الخصوصية مما تسبب بالكثير من الأضرار المعنوية والنفسية على الشباب وقد تصل في بعض الأحيان لأضرار مادية فملف المستخدم على هذه الشبكة تحتوي على جميع معلوماته الشخصية إضافة إلى ما يبثه من هموم ومشاكل التي قد تصل بسهولة إلى أيد أشخاص يستغلونها بغرض الإساءة والتشهير، فهناك من الشباب من وجد في الفايسبوك وغيره من المواقع الاجتماعية مكانا للتسلية والعبث وانعدام الرقابة جعلت البعض يسيء الأدب ولا يهتم للعواقب. (مصطفى، 2018، ص85)

**8- الإحباط والاكتئاب:** أشار لمبوحثين في نقاشهم إلى بعض الآثار السلبية مثل الاكتئاب، بمعنى فشل بعض المستخدمين في تحقيق القبول والاعجاب بما يقدمونه من مقاطع فيديو، وقد عبر بعضهم عن حزمه عند مشاهدة أحد المشاهير يعبر عن فرحته بشراء سيارة جديدة أو منزل كبير في مقاطع الفيديو، حيث أشار أحد المبحوثين: "أنا بستغرب بيجيبوا الحاجات دي كلها إزاي بجد"، وأضاف آخر: "بحس إن الناس اللي على Tik Tok من حنة ثانية خالص"، الأمر الذي قد ينتج عنه توتر وإحباط واكتئاب، وهو ما اشارت إليه دراسة كلير الحلو وآخرين (2018). (نصار، 2022، ص487-488)

**9- تعب العين والصداع:** إن أجهزة الكمبيوتر تضطر الأفراد إلى استخدام أعينهم بحيث يكون على مساحة قريبة من الشاشة لوقت طويل نسبيا وذلك على الرغم من أن الأعين صممت فيزيولوجيا بحيث ترى بكفاءة من مسافة معينة ومعقولة، ومن هنا فليس مستغربا ان يتعرض الأفراد الذين يتعاملون بكثرة مع هذه الأجهزة لما يسما بأعراض الرؤية الكمبيوترية (الصداع، الرؤية المزدوجة، الصورة المشوشة). (اللبان، 2003، ص81)

**10- التحرش والتنمر:** التعرض للتنمر أو للتحرش اللفظي من أبرز الآثار النفسية السلبية التي قد يتعرض لها بعض المستخدمين أو المؤثرين، فيصبحون مادة للمتحرشين أو المتتمرين، حيث أشار بعض المبحوثين أو المؤثرين إلى ذلك بقوله: "في ناس مثلا اتعرضت للتحرش عشان بتطلع على Tik Tok" (نصار، 2022، ص488)

كما تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي سلبيا على صورة الجسم لدى المراهقين، حيث أن استخدام منصات وسائل التواصل الاجتماعي التي تعتمد على نشر الصور مثل "فيسبوك وإنستغرام" يزيد من المخاوف صورة الجسم لدى المراهقين المستخدمين لهذه المواقع. فمتابعة المراهقين لصور المشاهير، ومقارنة صورة أجسامهم بهم، والعي نحو المثالية في صورة الجسم، من شأنه أن يؤدي إلى عدم الرضا عن تصور أو إدراك المراهق لصورة جسمه وكذلك اضطرابات الأكل، وما يدعم هذا الأمر أيضا

التعليقات السلبية التي يتلقاها المراهقين نت قبل أقرانهم على شكل أجسامهم ومظهرهم. ( Kennedy, 2019, p25)

### ثانياً: تأثيرات موقع تيك توك الايجابية المؤدية لرفع تقدير الذات:

**1-التواصل والتعبير عن الذات:** تمثل هذه المواقع منبرا جديدا للتعبير عن الذات وإبداء الرأي والتواصل مع الآخرين بمختلف التوجهات والمشارب، فكثير من الأفراد يجدون الجرأة في الحديث عن أنفسهم وأفكارهم عبر هذه الشبكات، ويعلنون عن انتماءهم وآرائهم التي عادت ما تجد الكثير من المعجبين بها، كما تعطي سلطة جديدة للمواطنين، فتساهم في توسيع قدرات الأفراد والجماعات على النقد الاجتماعي وعلى إمكانيات مشاركة المواطنين في النقاش العام. (البناء، 2014، ص60)

**2-تنمية الشعور بالحرية:** لقد وجد الملايين من أبناء الشعوب والأجنبية والعربية بشكل خاص في الشبكات الاجتماعية نافذة حرة لهم للاطلاع على أفكار وثقافات العالم بأسره، فقد وفرت هذه المواقع مخرجا للملايين من أبناء الطبقات الوسطى والفقيرة لكي يتواصل مع أمثالهم حول العالم ومحانا دون الحاجة للسفر، كما وفرت متنفسا للملايين من نساء وشباب في دولنا العربية للهروب من الواقع المحيط والقمع الاجتماعي وقيود العادات والتقاليد (المقدادي، 2013، ص68)

**3-تعزيز الذات وتنمية الثقة بالنفس:** من لا يملك فرصة لخلق كيان مستقل في المجتمع يعبر به عن ذاته، خاصة في مجتمعاتنا العربية يصبح له كيان مستقل وعلى عالمي ويبدأ الفرد بالشعور بذاته الافتراضية تكبر وتتطور مع أفاقه ومداركة أكثر مما لو بقي محصور في محيط العائلة والعشيرة. (المقدادي، 2013) حيث أن هذه المواقع تسمح للأفراد بالخروج ن حالة التهميش والقمع، وبالذات من فئة الشباب، الذي اتخذوا من الشبكات الاجتماعية وسيلة للترويج عن النفس، ونقل خواطر وسرد وقائع من الحياة اليومية. (البناء، 2014، ص62).

**4-تزيد من تقارب العائلة الواحدة:** فالיום مع تطور تكنولوجيا التواصل، فإنه أصبح على العائلات متابعة أخبار بعضهم البعض عبر مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة وأنها أرخص من نظيراتها الأخرى من وسائل الاتصال المختلفة- ولذلك فقد أصبحت العديد من العائلات العربية تطمئن على أبنائها وأقاربهم عبر التواصل من خلال الفايبيوك (المقدادي، 2013، ص70)

**5-الهروب من التوتر:** يتميز التطبيق بالعديد من مقاطع الفيديو المتنوعة التي تجذب المستخدمين على اختلاف أذواقهم، وهو ما يمكنهم من الهروب من ضغوطات الحياة اليومية، والتعافي من أسباب التوتر أو تخفف من حدته، حيث أشارت إحدى المبحوثات: "من الحاجات المهمة حتى لو ماكنتش ب

create فيديو هو إني بتفرج على فيديوهات غيري ودي حاجة بتخليني أقدر أفك من اليوم وزحمته".  
(نصار، 2022، ص487)

**6-المساندة الاجتماعية:** هي الإمكانيات الاجتماعية المتاحة للفرد التي يمكن أن يستخدمها في أوقات الضيق والتي تهدف إلى تدعيم صحة ورفاهية متلقي المساندة. (الصفوان، 2018، ص89).

وقد أدم الأساتذة عصام الزامل عصام الزامل كلمته الذي ذكر فيها مثالا لتأثير الشبكات الاجتماعية على المجتمع، حيث ألقى الضوء على قضية الطفلة التي احتضرت في لمستشفى بسبب عدم سداد والدها فواتير العلاج وكان تفاعل الناس معها سريعاً وعميقاً بسبب انتشار الموضوع على التويتز، كما أوضح "الزامل" سبب تأثير هذه الشبكات على المجتمع حيث نوه بأن سلطتها تكون بيد المستخدمين أنفسهم فهم المحرك والمؤثر عليها وهم الذين يصنعون الأخبار ويبثونها مباشرة يدون مجاملات أو حدود رقابية، وبالتالي فإن سلطة الجرائد تقلصت أمام سلطة الشبكات الاجتماعية. (صبطي، 2018، ص89).

**7-الاستخدامات الدعوية:** والتي ظهرت باستخدام بعض الدعاة لهذا التطبيق، بغية الوصول لشريحة الشباب من خلال الطريقة المثلى لهم، والتي ارتأت غالبية عينة الدراسة أنها تثري الروح، حيث أوضح أحد المستخدمين ذلك بقوله: " حلوة الفيديوهات اللي بيعملوها الدعاة على التيك توك " وأضافت أخرى: "بتكون جرعة مبسطة وسهلة وفي نفس الوقت مفيدة" (نصار، 2022، ص486-487).

فالإنسان ينظر لذاته من منظور نفسه ومن منظور الآخرين. ويحتاج الفرد إلى الشعور بأهميته (تقدير الذات واحترام الذات)، كما أنه يحتاج إلى الشعور باحترام الآخرين وتقديرهم له، ولذلك فإن الفرد الذي يشعر بفقدان ذاته وعدم احترامها منه، ومن الآخرين في العالم الواقعي فإنه حاول أن يبحث جاهداً عن بديل يجد من خلاله نفسه، لذلك قد يلجأ إلى التواصل الاجتماعي الإلكتروني والعيش في عالمه الافتراضي معتقداً أنه سيثبغ رغباته ويحقق الاحترام لذاته من خلال نفسه ومن خلال الآخرين الذين يتعامل معهم إلكترونياً فيتمسك بذلك العالم الافتراضي كونه المنقذ لذاته من الضياع والانقراض تاركاً وراء ظهره عالمه الواقعي. (بني فواز، 2018، ص308).

## الفصل الخامس: صورة الجسد كبعد لتدني تقدير الذات

المبحث 1: نبذة تاريخية حول صورة الجسد

المبحث 2: مراحل نمو صورة الجسد

المبحث 3: العوامل المؤثرة على صورة الجسد

المبحث 4: علامات ضعف الرضا عن صورة الجسد

المبحث 5: اضطراب صورة الجسد

المبحث 6: العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات

## المبحث الأول: نبذة تاريخية حول صورة الجسد:

منذ القديم كان الإنسان يهتم بجسمه وتقويته للدفاع عن نفسه وتكيفه مع الطبيعة، وقد ازداد وظهر بشكل واضح في عهد اليونان منذ 3500 قبل الميلاد فأصبح للجسم مكانة خاصة إلى جانب العلوم الأخرى التي تطورت في مختلف الميادين بالتنوير الفكري والاعتناء به مما دفعه إلى معرفة الدور الذي يلعبه الجسم، فأخذوا يعتنون به من ناحية الجمال والقوة والنظافة، كما قال "أفلاطون" و"أرسطو": الاعتناء بالعقل والجسم معاً، ففي مدينة "إسبارت" كانوا يعتنون بالجسم وذلك من أجل الاستعداد للحرب، فيقومون بالحركات البدنية المختلفة التي تطور القوة والرشاقة، باعتبار أن الجسم هو أساس المنافسة، إلا أن بناء البدن لم يتوقف عند الرجال بل انتقل إلى حتى عند الإناث فكانت الفتاة في "إسبارت" تمارس الحركات الرياضية من أجل تقوية بدنها وصحته والحفاظ على القوام، وهذه السياسة مبنية على أن المرأة هي المنجبة، فصحة المولود من صحة الأم وذلك لتدعيم جيشهم برجال أقوياء، بينما مدينة "أثينا" لم يختلف ذلك عن "إسبارت" للاعتناء بالجسم وذلك لاستعدادهم للحرب كذلك، ولكن تطور ذلك إلى استعراض بدني في المنافسات والأعياد كما لا يوجد أي عائق للاكتشاف الجسدي واستعراضه وللتعبير البدني، كما كان اليوناني يتحكم بصورة دقيقة بجسمه حيث يقوم بحركات جمبازية دون الملابس في الشواطئ. (غزالي، 2009، ص89)

إن الرؤية النفسية لمفهوم صورة الجسم تشير إلى أن البداية كانت على يد أخصائي الأعصاب والطبيب النفسي "بونير Bonnier" المساهم الأول في دراسة صورة الجسم، والذي قام بدراسة اتجاهات الفرد نحو جسمه قبل مطلع عام "1900" ثم جاء "بيك Pick" الذي درس اضطراب الاتجاه نحو سطح الجسم والأطراف، وقد مهدت هذه الأولوية لصورة الجسم في قرابة "1920" وبعد أول من بلور بشكل ملائم النظرية المتعلقة بصورة الجسم، واستنتج من ملاحظاته أن كل فرد يبني تدريجياً صورة أو نموذجاً عن ذاته وجسمه، وأنه من دون هذا النموذج لن يتمكن من أن ينتقل من وضعية لأخرى بصورة منسقة. (Fisher and al, 1958, p3-6)

لكن تشكل هذا المفهوم كنظرية واضحة المعالم كان على يد "شيلدر Schilder" الذي لاحظ أن صورة الجسم لدى فرد ما، هي مفهوم عقلي يقوم على ثلاثة أبعاد، الأول: البعد الفسيولوجي ويتضمن خبرة الفرد بالألم والمشاعر الجسمية، والثاني: بعد "الليبدو" المنبثق من أفكار فرويد ويتضمن شعور الفرد بجسده كشيء محبب، والشعور بأن ذلك حقيقي وجزء منه، أما الثالث: فهو البعد الاجتماعي ويتضمن تأثير

الثقافة والمجتمع على نظرة الإنسان لجسمه وانطباعاته المختلفة حوله، وهذه الأبعاد الثلاثة كما قدمها "شيلدر" لا يعمل كل منها على حدى، إنما هي تتفاعل ديناميكيا فيما بينها، مشكلة صورة الجسم ولم يعد "شيلدر" صورة الجسم بناء ثابتا بل عدها بناء متغيرا مع تغير المثبرات البيئية، واختلاف المرحلة العمرية، وتأثير الرسائل التي يتلقاها الفرد من محيطه تجاه جسمه. (لطيفة، الجوهرة، 2017، ص3)

الاهتمام بصورة الجسم ظاهرة معقدة خاصة في عصرنا الحالي حيث ازداد الاهتمام بها تماشيا مع التطور التكنولوجي، وظهر منصات التواصل الاجتماعي مثل "الانستغرام، الفايستوك، والتيك توك" المشهور حيث أنه تعرض هذه التطبيقات صوراً لأجسام مثالية خالية من العيوب أكيد بفضل خاصية "الفوتوشوب" والتعديلات، مما جعل الأشخاص المنخرطين في هذه المواقع يشعرون بعدم الرضا عن ذواتهم والشعور بالدونية، مما قد يقودهم إلى إلحاق الضرر بأجسادهم.

2024 أصبح الجميع يبحث عن نشر الصور الجميلة والتباهي بأجسامهم لأنها موضحة العصر فما نراه أن هوس المثالية الذي أدى إلى ضعف تقدير ذات الطلاب لأجسادهم أصبح متغلغلا أكثر مما كان في السابق، ففي وقتنا هذا أصبح كل شيء موجود وسهل الوصول إليه.

### -تعريف صورة الجسد:

#### أولاً: التعريف اللغوي:

صورة أي جعل له صورة مجسمة، وفي القرآن الكريم "هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ" (آل عمران، آية: 6)

#### ثانياً: التعريف الاصطلاحي:

عرفها "رضا الأشرم 2000" أن نمو صورة الجسم الإيجابية تساعد الناس في رؤية أنفسهم جذابين وهذا عامل ضروري لنمو شخصية سوية وسليمة وناضجة، فالأفراد الذين يحبون أنفسهم ويفكرون في أجسادهم بصورة إيجابية يكونون أكثر صحة، بينما تفكيرهم بصورة سلبية يؤثر عليهم سلباً، وعلى حياتهم إذ يتولد لديهم تقدير ذات منخفض، بحيث يلجؤون إلى إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقاتمة، خاصة لدى الأطفال والمراهقين، فمسألة صورة الجسد مهمة لديهم، بحيث النظرة السلبية تؤدي بهم إلى حالة من الاكتئاب. (الأشرم، 2008، ص23)

وذهب "فرج طه" وآخرون (1993) في تعريفهم لصورة الجسم إلى أنها الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه، وصورة الجسم هي الأساس لخلق الهوية إذ أن الأنا - على حد تعبير فرويد (Freud) - إنما هو في الأساس أنا جسمي (ego-body)، وأن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية، فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية إذ ينفصل الأنا عن اللا أنا بفضل صورة جسمية لها تاريخ، فالأنا إنما هو جزء من الهُو، عدل بواسطة التأثير المباشر للعالم الخارجي والذي يعمل من خلال الشعور الإدراكي، فكأن صورة الجسم وصيرورتها والحالة هذه يتوقف عليها وعلى تعثراتها بعد السوية واللاّسوية، وهي ترتبط ارتباطاً عضوياً بمراحل النمو. (فايد، 2004، ص162)

أما عن الرؤية النفسية فيمكن تلمسها عند "شيلدر" إذ قدم تعريف لصورة الجسم "على أنها صورة نكونها في أذهاننا عن أجسامنا". (العزاوي، 2005، ص18)

وعرفها أن صورة الجسم ذهنية نكونها عن أجسامنا ككل بما فيها الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية

(إدراك الجسم) واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم). (جابر، وكفافي، 1989، ص583)

وتذكر "هدى رمضان" بأن صورة الجسم -هي ببساطة- فكرة الشخص عن خصائصه وقدراته الصحية البدنية أو العضوية، فصورة الجسم لا تعني فقط فكرة الإنسان عن مظهره ولكنها قد تمتد أيضاً لتشمل معان أخرى مثل إدراكه أو تقديره لقوته على ضبط أعصابه والتعبير عن انفعالاته، ومقياس الذكورة أو الرجولة إذا ما كان الشخص رجلاً، أو الأنوثة إذا ما كانت امرأة، كما تشمل صورة الجسم أيضاً تصور الشخص لما يتمتع به من صحة أو مقدار ما يعانیه من مرض. (النحار، 2016، ص21)

فصورة الجسد لها أهمية كبيرة في بث الطمأنينة والاستقرار في نفسية الفرد إذا تمت بطريقة إيجابية، فهي تؤثر على حالة النفس الاجتماعية وتكتسي طابعاً فيزيولوجياً ونفسياً واجتماعياً. (ضيف الله، 2012، ص69)

تعد صورة الجسم من الأمور الرئيسية التي تشغل بال كثير من الناس، ويظهر ذلك بشكل واضح في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر، والنظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب، أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر، أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع، والنظرة الداخلية بمعناها الواسع هي ما أطلق عليه علماء النفس بما يسمى (صورة الجسم -Body image)، والتميز بين النظرة

الداخلية والخارجية يعتبر ذا أهمية بالغة؛ لأننا لا نرى أنفسنا بالطريقة التي يراها بها الآخرون (Cash, and Pruzinsky, 1990, p59)

وصورة الجسم تعد ظاهرة متعددة الأبعاد، حيث أنها لا تحتوي على الخصائص الجسمية فقط، مثل: الوزن ومظاهر الوجه، تناسق الملامح، وإنما تشمل الخبرات والتجارب الانفعالية والمعرفية التي يخزنها الجسم عبر الشعور المصاحب لها، من خلال انعكاسها فرحا أو كدرا في عضو من أعضاء جسدنا، لذلك تعد العلاقة بين الصحة البدنية، والصحة النفسية علاقة وثيقة، بحيث يمكن القول انه لا توجد صحة بدنية بدون صحة نفسية، والعكس صحيح، فكلاهما يؤثر بالآخر. (حسن، وصالح، 2018، ص22-23)

### المبحث الثاني: مراحل نمو صورة الجسد:

تبدأ الأفكار الشائعة عن الشكل في عمر مبكر وتؤثر في إحساس الفتاة بالذات والرضا عن الجسم، فصورة الجسم مكونة من عملية تدريجية تبدأ مبكرا في الطفولة قبل عمر السنتين، فيدرك الأطفال ذاتهم البدنية المنعكسة في المرأة، وتتغير صورة ذات الطفل بالسرعة مع تطور النمو لديه، لذا صورة ذات الشخص تتكون نتيجة خبراته الشخصية وفي مرحلة الطفولة - سن سبع أو ثماني سنوات - يبدأ الطفل بتسمية الصور لنوع الجسم المثالي. (sahandlers, et trunbaughk, 2004, p45)

#### أولاً: مرحلة الطفولة: وتشمل:

**1-المرحلة الفمية: من الولادة إلى سن سنة:** وفي هذه المرحلة يركز الطفل ابتداء على المنطقة الفموية أثناء السنة الأولى من الحياة، ويتعلم الرضيع تمييز صورة جسمه عن العالم الخارجي، وأثناء هذه المرحلة ينمي الطفل الثقة وعدم الثقة، وإذا نمت الثقة بالإحساس بالثقة ينمي ويطور مفهوم الذات جيدا، أما الطفل غير الواثق فينمي ويطور مفهوم ذات منخفضا ويرى نفسه سيئا. (رضا الأشرم 2008، ص 29)

ويرى (D. Casalis, 1999) في بداية هذه المرحلة لا يفرق الطفل بين جسمه وجسم أمه، وبينه وبين العالم الخارجي فيتم معرفة صورته عن طريق مرحلة المرأة، فيدرك صورة جسمه بشكل كلي فهو لا يدرك التفاصيل الدقيقة. (D. Casalis, 1999, p454)

### 2-مرحلة الحضانة من 1-3 سنوات:

أثناء هذه المرحلة يستمر ويتكامل تمييز الذات عما يحدث في البيئة ويكون شكل الأبوة مهما أثناء هذه المرحلة، لأن الاتجاهات والمواقف الأبوية تشكل بصمة وانطبعا عن مفهوم الطفل عن ذاته وجسمه ووظائفه، فالطفل قد يعتبر جسمه جيدا أو سيئا، نظيفا أو متسخا، محبوبا أو مكروها. (بوغالية، 2016، ص76)

### 3-مرحلة ما قبل المدرسة من 3-6 سنوات:

في هذه المرحلة يبدأ الطفل التركيز على الأعضاء التناسلية، هذا التركيز يمكن أن يؤدي إلى العقاب ومن ثم إلى القلق والذنب فالأعضاء التناسلية يمكن أن تكون محل الصراع بين السرور والقلق الذي يمكن أن يؤدي إلى اضطراب صورة الجسم للأعضاء التناسلية، كما أن نمط الجنس والهوية مهم في هذه المرحلة، وتعد العدوانية والمنافسة والبنية العضلية، والاستقلال خصائص مهمة للأولاد، وأما البنات فلهن مجموعة مختلفة من الخصائص المهمة أيضا، وإذا لم يكن لدى الطفل الصفات الملائمة لجنسه قد ينمو لديه تشوه الجسم. (ضيف الله، 2012، ص74)

### 4-سن المدرسة من 6-12 سنة:

طبقا ل«Erickson» ففي هذه المرحلة ينمو الطفل على المثابرة والاجتهاد أو الدونية (عقدة النقص) إن الطفل في سن المدرسة يختبر مهاراته في مقابل جماعة الأقران، وإذا لم يستطيع الكلام أو الأداء مقارنة بالأطفال الآخرين، فقد يعتبر نفسه أقل من أقرانه، وتحتوي هذه المرحلة على النمو السريع، وفي هذه السن يميل الطفل إلى التركيز على جسمه وكيف يبدو للآخرين، بينما يميل الطفل الأصغر إلى أن يكون أكثر تركيزا على ذاته، وأن الأطفال الصغار من 8 إلى 9 سنوات تنمو لديهم وجهات نظر ضارة لإدراك الجسم، وأن الصغار في عمر 7 سنوات يبدو غير مرتاحين لشكل مظهرهم. (الأشرم، 2008، ص29)

### ثانيا: مرحلة المراهقة:

إن مرحلة المراهقة والخبرات التي تتضمنها، هي بمثابة حجر الأساس في تكوين الهوية الشخصية، ورسم معالم الدور الجنسي للفرد، وتطوير الحس بالكفاءة والفعالية الشخصية، وما يتبع ذلك من

الإحساس بتقدير الذات العام، والذي تعتبر صورة الجسم أحد مكوناته الهامة. فضلا عن صلة هذا الأخير بالصحة النفسية العامة للمراهق، وإتباعه أساليب محمودة في تطويره إيجابيا. وتؤدي التغيرات الجسدية أثناء البلوغ إلى زيادة انتباه المراهق لدوره الجنسي غير المتبلور، والذي يعتريه الشك بشأنه تبعا لصورة الجسد التي يحملها عن ذاته، مما يستوجب فحص وتمحيص المؤثرات التي تعمل على تشكيل هذه الصورة الجسمية بالسلب أو الإيجاب. ومع ملاحظة أهمية المظهر الجسمي في تقدير المراهق لذاته، فإن الإحاطة بنمو مفهوم هذا المظهر لكل الفتيان والفتيات سيكون مفيدا في فهم الديناميكيات المرتبطة بتأثيره، والتوقعات المحيطة بصورة الجسد، آخذين بعين الاعتبار أن الاهتمام بصورة الجسم والمظهر البدني لم يعد أمرا مقتصرًا على الإناث، بل تزايد اهتمام الذكور به بدرجة ملحوظة في السنوات الأخيرة، وأصبح يرتبط بقضايا التكيف بأنواعه المتعددة. (زكريا، 2007، ص2-3)

فيقلق المراهق جدا على مظهره، ويحرص على أن يبدو بمظهر جسمي جذاب فهو بعد أن يمر بفترة الدهشة والاستغراب على جسمه في بداية المرحلة يبدأ في تقبل جسمه بشرط أن يكون هناك درجة من التناسق بين الطول والوزن، وألا تترك هذه الطفرة بعض العيوب والقصور في جسمه، حتى لا تسبب له السخرية من الآخرين، فهو حساس جدا لرأي الآخرين في قوامه وشكله، ويكون فكرة عن جسمه بناء على مثال الجسم في ثقافته وعلى مفهوم الجسم وهما المفهوم اللذان يكونان صورة الجسم. (علاء الدين كفاي، 2008، ص235).

### ثالثا: مرحلة الرشد:

هي مرحلة هدوء نسبي، حيث يتوافق فيها الفرد مع صورته الجسمية ويفتنع بها من حيث الطول والتأزر وملامح الوجه ولكن ربما توجد درجة من عدم الرضا عن الذات الجسمية فيما يخص الوزن وهذه الخاصية الأخيرة - تميز الأنثى أكثر من الذكر (فالنحافة والرشاقة) هما شغلها الشاغر، وهما أيضا الخاصيتان اللتان لا تستطيع الأنثى الحصول عليها بسهولة، وبعض الحالات- لصعوبة ضبطها- (ضيف الله، 2012، ص75)

### رابعاً: مرحلة الشيخوخة:

ويدرك المسن التغيرات الواضحة على جسمه ولكنها لا تمثل محورا جادا في تفكيره بقدر ما يشغله سلامة صحته وأن يجد من يراعه ويهتم بأموره، فترجع صورة الجسم في مرحلة الشيخوخة إلى الشكل الكلي العام وتبتعد عن الخصوصية والجزئية. (كفاي، والنيال، 1995، ص24، 25).

### المبحث الثالث: العوامل المؤثرة على صورة الجسد:

#### 1-العوامل البيولوجية:

وهي كل ما يتصل بالجسم من حيث الوراثة وذلك كما يبدو واضحا في الشكل، واللون، وغيره، وهي أكثر أنواع الوراثة وضوحا نظرا لما تقدمه من برهان ملموس عبر الحواس، فالوراثة بإمكانها أن تؤثر بشكل مباشر وكبير جدا في تكوين الجسم ونموه (خوري، 1996، ص09)

يعتبر وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم (BMI) من أكثر المؤشرات التنبؤية لعدم الرضا عن الجسم، حيث أنه من المرجح أن ينحرف الفتيات والفتيان الذين لديهم دهون زائدة في الجسم عن المثل الاجتماعية، وبالتالي من المرجح نظريا أنهم غير راضين عن أجسادهم، في حين أن مؤشر كتلة الجسم والوزن ليس مؤشرين مثاليين للوزن والشكل، فهم أكثر الوسائل المباشرة لتحديد حالة الوزن لدينا، لذلك أظهرت البحوث المستعرضة والطولية على جميع الفئات العمرية حول العالم، على وجود علاقة واضحة بين زيادة وزن الجسم أو ارتفاع مؤشر كتلة الجسم وعدم الرضا عن الجسم. (Holsen, 2012, p201)

فالبولوغ والسمات الأخرى من النضوج الجسمي في المراهقة تزيد مشاعر الارتباك والرغبة، وهذه التغيرات البيولوجية تجعل الأمر صعبا على نمو الإناث بالذات، لتوجه كيف تتعامل مع جسمها في مجتمع جسم الإناث فيه يخضع لمعايير يحددها المجتمع للجسم المقبول. لذا المحدد البيولوجي لحجم وشكل الجسم يمكن أن يؤثر على إدراك الفرد لجسمه، كما يؤثر على العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤدي فعلا إلى صورة الجسم السلبية، فمظهر الشخص محدد بالوراثة والبيئة، فالطريقة التي يبدو بها الجسم تقرر بشكل رئيسي بالجينات الموروثة من الآباء والأجداد. (العزاوي، 2005، ص35).

### 2- الأسرة والوالدان:

تعتبر الأسرة المربي الأول للأطفال الصغار والمراهقين، حيث يؤثر الآباء ومقدمو الرعاية الآخرون على طريقة إدراك الأطفال لأجسامهم، ويلعب الآباء دورا حيويا سواء بشكل علني أو سري في إرسال الرسائل إلى طفلهم للتوافق والتكيف مع المعيار المثالي في المجتمع، الآباء أنفسهم قد يركزون بقوة على الحماية ويهتمون بجاذبيتهم الجسمية، وبذلك يضررون المثل لأبنائهم الصغار " ذكور-إناث " أن الصورة كل شيء، فالأطفال مثل الاسفنجيات يمتصون المعلومات والرسائل المحيطة بهم، ويقلدون طول الوقت من قول أو فعل، وبالرغم من أن الآباء فقط يحاولون المساعدة، هذا التركيز المتطرف على وزن أو حجم جسم طفلهم قد يضر أكثر مما يفيد. (رضا الأشرم، 2008، ص32)

ومن العوامل الأخرى المؤثرة التوقعات غير المنطقية من قبل الأسرة تعتبر من العوامل المؤثرة على صورة الجسم، فعندما لا تتحقق مثل هذه التوقعات يشعر الأطفال بعدم الكفاءة والإحباط والإحساس بالذنب، وقد يفرغون هذه الشحنات الانفعالية السلبية عن طريق الريجيم أو التمرينات الشاقة كوسائل للسيطرة على أجسامهم (فرغلي، 2003، ص223)

ما لا يدركه الوالدان " أمهات وآباء " أن الملاحظات السلبية والنقد الذي يوجهونه لأبنائهم له تأثير سلبي على صورة الأجسام الخاصة بهم خاصة التعليقات على الأكل والوزن وطريقة اللباس حيث يحدث هذا غالبا عند الإناث لأنهم الأكثر عرضة وتأثرا بهذا النوع من الاضطرابات لذا أنصح الوالدان بمراعاة ووزن كلامهم كي لا يتسببوا في تدني تقدير الذات والشعور بالنقص لدى أبنائهم.

### 3- المعلمون:

الأطفال يقضون حوالي نصف يومهم في الفصل مع المعلمين من المدرسة الابتدائية إلى المتوسطة إلى المدرسة العليا، وأن يعامل الطالب طبقا لمظهره الجسدي ليس ظاهرة جديدة، فقد وجد ادامس ( أن المعلمين يبنون توقعاتهم عن أداء طالبهم بناء على درجة من الجاذبية، وأظهر البحث أيضا أن المعلمين ينتبهون ويتفاعلون إيجابيا أكثر نحو الأطفال الوسماء من الأطفال غير الجذابين كما وجد أن معلمي المراهقين يميلون لتقدير طلابهم الوسماء من الأطفال غير الجذابين، وأظهر البحث أيضا أن المعلمين ينتبهون ويتفاعلون إيجابيا أكثر نحو الأطفال الوسماء من الأطفال غير الجذابين كما وجد أن معلمي المراهقين يميلون لتقدير طلابهم الوسماء من الأطفال غير الجذابين، واطهر البحث أيضا أن المعلمين

ينتبهون ويتفاعلون إيجابيا أكثر نحو الأطفال الوسماء من الأطفال غير الجذابين كما وجد أن معلمي المراهقين يميلون لتقدير طلابهم الوسماء جسديا كالتفوق العالي في التحصيل الأكاديمي والرياضي، ويكون أكثر جاذبية ومؤهلين اجتماعيا، من أولئك الطلاب غير الجذابين جسديا إلى المعلمين (الأشهر، 2008، ص32)

لذا يلعب المعلمون بعض الدور في إدراك الأطفال والمراهقين لصورة جسمهم، وتبين الدراسات أن إدراك الطلاب لتقييم معلمهم عامل مهم في إنجاز الأكاديمي، لذا فمن المعقول أيضا أن يؤثر المعلمون على كيفية إدراك الأطفال والمراهقين لأجسامهم. (Stacy, 2010, p4)

#### 4-الأصدقاء "الأقران":

وأشار " باكستون " في دراسته إلى تأثير الأقران على صورة الجسم بين المراهقات حيث أكد أن محيط الأصدقاء يعتبر ثقافة فرعية تزيد أو تقلل من التركيز على النحافة وسلوكيات خفض الوزن وصورة الجسم، وذلك بما يتحدثون عنه من نظم الغذاء ونقصان الوزن وحرق الدهون والموضوعات التي تولي أهمية كون الفتاة نحيفة. (ضيف الله، 2012، ص78)

إن وصول الطفل إلى مرحلة المراهقة يحتم عليه الدخول في علاقات مع أقرانه من الجنسين وهذا ما يمكنه أن يشكل عليه خطرا ما إن لم يتم بطريقة صحيحة، لأن الأقران يلعبون دورا مؤثرا في مخاوف صورة جسم المراهق ومظهره، وأثبتت الأبحاث المتقدمة أن تأثير الزملاء يفوق تأثير الآباء خلال فترة المراهقة فيما يتعلق بصورة الجسم، حيث يقوم الأقران بإرساء المعايير وتعزيز المثل الاجتماعية من خلال الضغط بالتعليقات والمقارنات الاجتماعية والمحادثات القائمة على المظهر والإغاظه. ( Rayner, and all, 2013, p643)

ويختار الأطفال والمراهقين الأصدقاء من الأفراد الذين يتفوقون مع صورة الجسم المثالية، ويعلمون العديد من الأشياء ليكونوا مقبولين، ويبحثون عن الصداقات التي تكون مقبولة من الآخرين، لأن هذه الفترة هامة في حياتهم وأي تعليقات بخصوص الوزن أو المظهر قد تؤثر عليهم مدى الحياة، فالتعليقات السلبية أو المثيرة من الأقران يمكن أن تؤثر على تقدير الذات، ومفهوم الذات وقيمة الذات لدى الفرد وقد يحمل البعض هذه الرسائل معه إلى سن الرشد. (رضوان محمد، 2005، ص4)

### 5- وسائل الإعلام:

لم تشر الدراسات القديمة لصورة الجسم إلى دور الإعلام كعامل مؤثر في صورة الفرد لجسمه، وقد يرجع ذلك إلى عدم تطور وسائل الإعلام في ذلك الوقت (قبل 1980م)، بينما أظهرت نتائج الدراسات الحديثة بأن للإعلام دور هام في نمو وتكوين صورة الجسم لدى الأفراد على اختلاف الجنس، فأكدت نتائج دراسة " بأن أجهزة الإعلام لها تأثير قوي على صورة الفرد لجسمه، وأنها تثير لدى الفرد أهمية الجسم وصورته، بل أنها تساهم في رفع اهتمام الفرد بجسمه. (محمود يوسف الشاعر، 2014، ص23)

إن الأنترنت وخاصة مواقع الشبكات الاجتماعية تركز بشكل كبير على الصورة وتضيف إلى تأثير مجموعة الوسائط التقليدية مثل الصحف والمجلات والتلفزيون والأفلام والإعلانات. لإضافة تعقيد إلى مجموعة التأثيرات الاجتماعية والثقافية في العمل، حيث أنه من المرجح أن يستخدم المراهقون أشكالاً متعددة من وسائل الإعلام التقليدية والجديدة في وقت واحد، ويتم استخدام وسائل الإعلام الجديدة بشكل كبير عبر الشبكات ومشاركتها مع الأقران كالفيسبوك والانسغرام. ( Ricciarelli, and Yager, 2016, ) (p77)

إن المكانة التي أصبحت تحتلها هذه الأخيرة بتعدد أشكالها من التلفاز ووسائل التواصل الاجتماعي عند فئة المراهقين أصبحت تدعو إلى القلق على صحتهم النفسية والعقلية، وذلك لما أصبحت تسوقه من أفكار وتصورات تتعلق بالجمال والجاذبية والأناقة، وهذا ما يؤدي بهم إلى البحث عن تجسيد هذه الأفكار ومحاولة تحقيق هذه التصورات التي تعتبر مثالية وبعيدة عن الواقع المعاش. ( Mulasi and Smith, ) (2010, p346)

### 6- الرياضة:

توفر الرياضة بيئة مهمة وسياق اجتماعي ثقافي لدراسة صورة جسم المراهقين عند الذكور والإناث، فمن الطبيعي أن تجذب الرياضة انتباه المراهقين إلى أجسادهم، ويمكن أن تساعد في تحويل الانتباه بعيداً عن التركيز على "المظهر" إلى كيفية تحرك الجسم ووظائفه وما يمكن أن يفعله الجسم، وتساعدهم أيضاً على تطوير مجموعة من المهارات مثل الانضباط الذاتي والقيادة والثقة بالنفس، والتي تسهل تنمية تقدير الذات الإيجابي ومفهوم الذات عندهم، ومع ذلك فإنه هناك أيضاً جانب سلبي للرياضة، حيث أن بيئتها يمكن أن تزيد من خطر المراهقين من الإصابة باضطراب الأكل. (Abbott, and Barber, 2010, p23)

### 7-الثقافة السائدة:

إن الثقافة السائدة في شعب من الشعوب كثيرا ما تجبر الفرد لما لها من قوة جبرية وإلزام وسيطرة مستمدة من العادات والتقاليد والقيم على أعمال أو ممارسات قد تضر بالناحية الجسمية ضرا كبيرا، ومعنى ذلك أن الجماعة التي يعيش الفرد بينها والثقافة التي يترعرع فيها هما اللتان تحددان معايير الجمال وتقرران ما إذا كانت هذه الصفة الجسمية أو تلك ذات قيمة جمالية أو لا. (حسن الساعاتي، 2008، ص211-212)

فهناك بعض الثقافات التي تشيد بطول القامة وكبر حجم أجزاء الجسم لدى الرجال والإناث، إذ أنها علامة من علامات القوة والهيبة في حين تعتبرها ثقافات أخرى دلالة على مظاهر لا يشجعها المجتمع أو لا يحترمها بينما تشير في ثقافات ثالثة إلى الصحة الجسمية، (كفافي، النبال، 1995، ص28-29)

كما توجد الآن معايير جمال الجسم عند بعض الأوساط وعند الموظفات وبنات المدارس، فقد أصبحت نظرتنا إلى الجمال في الرشاقة بعدما كانت السمنة إلى عهد قريب جدا من صفات الجمال والجاذبية، حيث شاعت مسألة الامتناع عن بعض المأكولات أو السير في نظام الأكل ونوعه، وممارسة الرياضة البدنية وكل هذا للحصول على " القالب " اللائق الذي تقدره الجماعة وتغرم به (حسن الساعاتي، 2008، ص212)

### 8-تقدير الذات السلبي:

يساهم تدني تقدير الذات في زيادة التقييم السلبي بشكل عام ويؤدي إلى التقييم السلبي للجسم، بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يؤدي ضعف تقدير الذات على مدى فترة طويلة من الزمن إلى جعل المراهقين عرضة لضغوط دائية أكبر، مثل الضغوط البيئية المحيطة بهم كأن تكون الأنثى نحيفة والفتى عضلي وطويل بما في ذلك المثل العليا للجمال والانخراط في الأنشطة الاجتماعية، وكذلك المقارنات التي تزيد من تعرضهم لزيادة عدم الرضا الجسدي، (Paxton, and all, 2006, p99)

**المبحث الرابع: علامات ضعف الرضا عن صورة الجسد:**

تشير نتائج بعض الدراسات الحديثة التي أجريت في هذا الصدد أن ما يقارب من 70% من طلاب وطالبات الجامعة يشعرون بالسخط وعدم الرضا عن المظهر الجسمي، وأن 20% منهم يرون أنه تنطبق عليهم المحاكات التشخيصية للاضطراب (Veale, 2001, p128)

وهناك عدة طرق لتحديد فيما إذا كان الفرد يواجه خطر تصور ضعف الرضا عن صورة الجسم وإذا كان يعاني منه فعليا، ويحدد فيليبس Philips هذه العلامات أو الأعراض بما يلي:

1. المقارنة المتكررة لعيب في المظهر الذي يراه مثالي لدى الآخرين.
2. الفحص المتكرر لمظهر الجزء المحدد من الجسم في المرآة وغيرها من السطوح المعاكسة وتجنب القيام بذلك أمام الآخرين.
3. تغطيه العيب المدرك بالملابس، المكياج، القبعات، اليدين، الحذاء... قصد تغطية الجزء الذي يشعره بالقلق والنقص.
4. تجنب المرايا أو الوقوف أمامها لساعات.
5. اللمس المتكرر للعيب المدرك.
6. قياس الجزء غير المرغوب من الجسم.
7. تجنب المواقف الاجتماعية التي يمكن فيها كشف العيب المدرك.
9. الرغبة في الجلوس مع أصحاب العيب المماثل والدخول في حديث مفصل في ذلك العيب لتقليل من الإحساس بالقلق. (philips,2005,p02)

أما "بارلو ديو راند Barlow et Durand" سنة 1999: فيجدان أن هناك عدد من الخصائص التي تميز الفرد الذي يعاني من عدم الرضا عن صورة الجسم منها ما يلي:

1. تقدير سلبي للذات يرجع الى عدم الرضا عن المظهر الجسمي.

2. العزلة وعدم الرغبة في مقابلة الآخرين الذين يعرفون الفرد خوفاً من أن يجبر على أن يتفاعل أو يتجاوب معهم.

3. الاعتقاد بأن كل فرد حتى الأصدقاء المقربين يحملون أو ينظرون بإمعان وتأمل إلى كل جزء من جسده.

4. الثبات على حالة واحدة عند النظر إلى المرأة، فهو يفحص مرارا وتكرارا الصفة القبيحة المزعومة، لكي يرى إذا كان هناك تغير قد طرأ أو حدث عليها وأحيانا يتجنب الفرد النظر إلى المرايا إلى حد الخوف المرضي تقريبا. (الدسوقي، 2006، ص127)

وأكثر الجراحات شيوعا بين الأفراد الذين يعانون من اضطراب صورة الجسم هي الجراحات التجميلية للأنف (ما يتعلق بتعديل حجم الأنف)، وشد الوجه، ورفع الحواجب أو تعليتها أو جراحة تغيير خط الفك، والمشكلة هي أن الجراحة نادرا ما تحدث النتائج المرغوب فيها أو المرجوة، ومن ثم يعود هؤلاء الأفراد إلى إجراء جراحة إضافية على نفس العيب أو يركزون على عيب آخر جديد وهكذا، ويؤكد ذلك هولاندر وآخرون (Hollander, and all, 1989, p769).

ومن أمثلة الجراحات التجميلية التي قام بها المضطرب بنفسه ما يلي:

-رجلا كان قلقا ومنزعجا بشدة من جلد وجهه فاستخدم صنفرة صغيرة كنوع أو شكل من العلاج الجلدي لإزالة الندبات أو آثار حب الشباب مما أدى إلى حدوث التهابات شديدة بوجهه ونزيف حاد وفي النهاية تم نقله إلى المستشفى للعلاج (Veale, 2000, p218-219)

### المبحث الخامس: اضطراب صورة الجسد:

توجد تعريفات متعددة لاضطراب تشوه صورة الجسد منها ما يلي:

عرفه معجم علم النفس والطب النفسي بأنه صورة من سوء التوافق السيكولوجي ناتجة عن المسخ والتشوه للجسم وتمزيق أوصاله، وتتباين ردود الفعل من الوعي الطفيف بالذات إلى الاكتئاب العميق وحالات البارانويا، وتكون ردود الفعل نسبيا معتدلة إذا كان العي ولاديا أو حدث في وقت مبكر من الحياة، حيث يحتمل أن يندمج العيب في صورة الجسم خلال عملية النمو (جابر، ولكفاي، 1989، ص449)

يعد اضطراب صورة الجسم شكلا من أشكال الاضطرابات النفسية، والتي يكون فيها عدم الرضا عن المظهر الجسدي هو السمة الأساسية المحددة، وهذا الاضطراب الجسماني تم إدراجه حديثا في الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث المعدل للاضطرابات النفسية، وأضاف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع محكا يقضي بأن انشغال الفرد يجب أن يكون حادا أو شديدا بما يكفي أن يسبب خلاا وظيفيا. ويأخذ هذا أشكال منها الإدراكي والمعرفي والانفعالي والسلوكي الذي يرتبط بالاهتمامات بحجم الجسم (الدسوقي، 2006، ص9-10)

وفي هذا الإطار، ذكر "كفاي والنيال" أن من الاضطرابات النفسية الشائعة المرتبطة بصورة الجسم هي اضطرابات الأكل، وهي تصيب الإناث أكثر من الذكور المراهقين، فنجد فقدان الشهية العصبي والشهية المفرطة، ويتمثل الاضطراب الأول في نقص مستمر في الشهية للطعام ورفضه؛ فهو مرتبط بخوف مرضي من الإصابة بالسمنة المفرطة على الرغم من كون الشخص دون الوزن الطبيعي. أما الثاني فيتمثل في تناول المتكرر لكميات الطعام في فترة قصيرة والمصحوبة بحالة من المزاج المكتئب وتقليل قيمة الذات. (كفاي، والنيال، 1995، ص30-31)

ويرى كل من موكاي، كامبارا، وساساكي أن اضطراب صورة الجسد ينجم عنه آثار سلبية على المراهقين، وهي ذات صلة ارتباطية وليست سببية، وتعتبر باعثة لحدوث اضطرابات الأكل، والقلق الاجتماعي، وتدني مفهوم الذات المرتبط بانحدار الكفاية والفعالية الشخصية، واضطراب القلق الدوري والاكنتاب الناجمين عن التقييم الاجتماعي (زكريا، 2007، ص7)

### ➤ ومن خصائص ذوي اضطراب صورة الجسد ما يلي:

- . تقدير سلبي للذات يرجع إلى عدم الرضا عن المظهر الجسدي أو أحد مكوناته.
- . العزلة الاجتماعية وعدم الرغبة في مقابلة الآخرين خوفا من التفاعل معهم اعتقادا منه بأنهم يدققون النظر إلى أجزاء جسده.
- . الثبات على حالة واحدة عند النظر للمرأة فهو يتفحص مرارا الجزء الذي يعتبره قبيحا، وأحيانا يتجنب النظر للمرأة (Kling, and all, 1999, p164-165).
- . الشعور بأن الآخرين يحتقرونه وينفرون منه.

ومن المعايير التشخيصية لاضطراب صورة الجسم في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية (DSM-V) ما يلي:

1-انشغال بواحد أو أكثر من العيوب المتصورة أو عيوب المظهر الجسدي التي لا يمكن ملاحظتها أو تظهر بشكل طفيف للأخرين.

2-قيام الفرد بسلوكيات متكررة خلال فترة الاضطراب على سبيل المثال: (فحص الجسم في المرآة التزين المفرط، نزع الجلد، البحث عن الطمأنينة).

3-انشغال يسبب ضائقة اكلينيكية مهمة أو ضعف في المجالات الاجتماعية أو المهنية وغيرها من مجالات الأداء المهمة.

4-عدم تفسير الاضطراب من خلال المخاوف المتعلقة بتراكم الدهون في الجسم أو بالوزن لدى الفرد والذي يستوفي المعايير التشخيصية لاضطراب الأكل ( American Psychiatric Association, ) (2013, p242)

### المبحث السادس: العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات:

وفي هذا الصدد أشار Schilder إلى أن الفرد يقوم بعدة محاولات لتغيير صورته الجسدية لسبب أو لآخر. فكل من الوشم ومواد التجميل ونوعية الحلاقة وتسريحة الشعر ونوع الملابس ولونه، والنظافة والحماية...، كلها تدخل ضمن قائمة محاولات تغيير الصورة الجسمية. فمثلا استعمالنا لمواد التجميل يسمح لنا بتقمص الآخرين، وذلك بإتباعنا لطريقة وضعهم لتلك المواد، ومن ثم تغيير صورتنا عن ذي قبل، وعموما فإن محاولات تغيير الصورة كثيرة وتتباين بين البساطة كتغيير اللباس وتسريحة الشعر واستعمال مواد التجميل، إلى حد كبير من الصعوبة والتعقيد كالحمية لإنقاص الوزن، أو إجراء العمليات التجميلية، والتي تتطلب وتكلف طاقة مادية ومعنوية كبيرتين. (Schilder, 1968, 219)

يذكر "جورد" أن صورة الجسم تلعب دورا هاما في الشخصية السليمة وهي أرض الملتقى بين السيكولوجيا ولفيزيولوجيا، وكما توجه الأنا الجسم وتتحكم فيه فإن الأنا يمكن أن تقع تحت تحكم وتوجيه الرغبات والنزعات الجسمية، وكذلك فعن مظهر الجسم وصورته السليمة وصحته هامة في تحديد إحساس الشخص بالأمان وتقدير الذات ونمو الشخصية، فنجد أن صورة الجسم تؤثر بلا شك في الحالات النفسية

للفرد وبخاصة الحالة الوجدانية، ذلك أن هناك تأثيرا متبادلا بين الجسم والنفس فكلاهما يؤثر في الآخر ويتأثر به. (السيد محمد، 2004، ص16)

ولقد أصبح الاهتمام بمظهر الجسم يحظى بتقدير كبير من اهتمام الأفراد وباتت ثقافتنا العربية تظهر أفكارا جديدة كانت لا تعد حتى وقت قريب جزءا ذا أهمية من مورثنا الثقافي، ومنها الاهتمام بصورة الجسم والانشغال به لدرجة أن البعض يعتقد أن نظرة وتقييم الآخرين لهم يعتمد بشكل كبير على الشكل الخارجي، فصورة الجسم تمثل عاملا مهما في حياة الفرد وعلاقته الاجتماعية، فهي ذات وجدانية ورمزية، وترتبط صورة الجسم السلبية بانفعالات مختلفة مثل: القلق واليأس وانخفاض تقدير الذات والغضب والخجل، كما تؤثر صورة الجسم على اتخاذ الفرد لكثير من قراراته وعلى فعالية الذات لديه، ويؤدي اضطراب صورة الجسم إلى اضطراب النواحي الاجتماعية والوظيفية والأكاديمية، فهذا الاضطراب يؤثر على كافة نواحي الشخصية (بشري، 2008، ص135)

لذلك إن نمو صورة الجسم الإيجابية تساعد الناس في رؤية أنفسهم جذابين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح، يكونون أكثر صحة. بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد، فالناس ذوي صورة الجسم السلبية لديهم تقدير ذات منخفض، يحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقائمة ويميلون إلى الانطواء في العادة وعدم مخالطة الآخرين (الدسوقي، 2006، ص7).

ومن المتغيرات النفسية المهمة التي ترتبط بصورة الجسم مفهوم الذات وتقديرها، فصورة الجسم وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وإدراكات تدرج تحت لواء مفهوم الذات، وتشكل بعدا من أبعاده الأساسية، لا سيما أنه يتضمن صفات وخصائص تشكل في مجملها مكونا من مكونات مفهوم الذات، وعلى هذا ...، إلا أنه إذا كانت هناك متغيرات متباينة - سواء كانت نفسية داخلية أو بيئية خارجية - تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم مع بيئته المحيطة، فإن صورة الفرد السلبية نحو جسمه أو عدم رضاه عنها، قد يكون أحد هذه العوامل التي تعوق التوافق مع ذاته وبيئته المحيطة به في الآن ذاته، وقد يكون هذا سببا في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه (كفاي والنيال، 1995، ص8)

كما يتأثر نمو صورة الجسم بسمات الشخصية، ويعتبر تقدير الذات والثقة بالنفس من المتغيرات المهمة التي تؤثر على صورة الجسم، فالطفل والمراهق والراشد الذي اكتسب إحساس إيجابي بالذات يكون أقل عرضة للهجوم عن ذاته الجسمية (الدسوقي، 2006، ص62)

وفي مسح واسع عن صورة الجسم أجراء كل من "كاش ويستند وجاند" تضمن عدة بنود لتحديد الحالة النفس اجتماعية، وانصبت البنود على تقدير الذات والرضا عن الحياة والاكنتاب والوحدة ومشاعر القبول الاجتماعي، أظهر المسح أن الأشخاص ذوي التقييمات الإيجابية عن صورة جسمهم حققوا توافقا نفسيا اجتماعيا مناسباً، وفي المقابل أولئك ذو المشاعر السلبية عن صورة جسمهم حققوا مستويات أدنى من التوافق النفس اجتماعي. (Breakey,1997, p107)

ويضيف "بيترز وفيليس" "Peters et Phelps" أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب صورة الجسم يشعرون بمجموعة مختلفة من الانفعالات التي ربما يجدون صعوبة في الإفصاح عنها وتوضيحها، وتتمثل هذه الانفعالات في الشعور بالاشمئزاز من صورة الجسم، ويزداد هذا الشعور عندما يتعرضون لإشارات أو دلائل ترتبط بالعييب المدرك، وكذلك الشعور بالقلق الذي يزداد في المواقف الاجتماعية المختلفة، كما أن هؤلاء الأفراد يعانون أيضا من الأعراض الإكتئابية نتيجة للعزلة الاجتماعية والإحباط من عدم القدرة على إقناع الآخرين بشأن العيب المدرك، وبشأن المعتقدات المتعلقة بعدم الجدارة وفقدان الأمل بالمستقبل. (الدسوقي، 2008، ص123)

وهذا ما يولد في عقل الفرد البحث عن علاجات جراحية تجميلية، والتي تفشل غالبا في معالجة المشكل، وذلك من خلال ظهور أشكال جديدة أكثر خطورة من الأول بحيث يحل عدم الرضا عن المظهر الجديد محل المظهر القديم، وتبقى الرغبة في تغيير المظهر مستمرة. (Veale and all, 2010, P3)

ويحتل الجسم مكانة هامة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية والاجتماعية وهو يلعب دورا هاما في حياته، وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية ومحاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع وما من شأنه أن يحقق له الرضا عن الذات والثقة بالنفس، فإذا وجد أن جسمه ينمو بشكل لا يحقق له صورة إيجابية من حيث المقاييس المتعارف عليها فإن ذلك يضعه في وضع لا يحسد عليه مما قد يؤثر على حالته الانفعالية وسلوكه الاجتماعي. (أمين الخولي، 1996، ص168).

الإطار التطبيقي

## الإطار التطبيقي

- التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة
- التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة
- دراسة علاقات الارتباط (اختبار الفرضيات)
- مناقشة نتائج الدراسة
- التوصيات

## الإطار التطبيقي:

بعد تطرقنا إلى الإطار المنهجي وبعد تفصيلنا في الإطار النظري، الآن شرعنا في تفريغ بيانات استمارة الاستبيان وتحليلها كميًا في جداول احصائية، ومن ثم التعليق عليها وتفسيرها وصولاً إلى نتائج الدراسة المرجوة. بدءًا بالبيانات الشخصية (الجنس-السن-المستوى التعليمي) مرورًا بالمحاور الأساسية للاستمارة المكونة من 26 سؤالاً، وقد استخدمنا للوصول إلى نتائج دقيقة برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية "Spss" بنسخته الـ 25 كونها تعطينا نتائج صحيحة وسهلة الاستخدام حيث لا تكلف لا جهداً ولا وقتاً طويلاً، علماً أن عينتنا مكونة من 200 مفردة.

## -التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة:

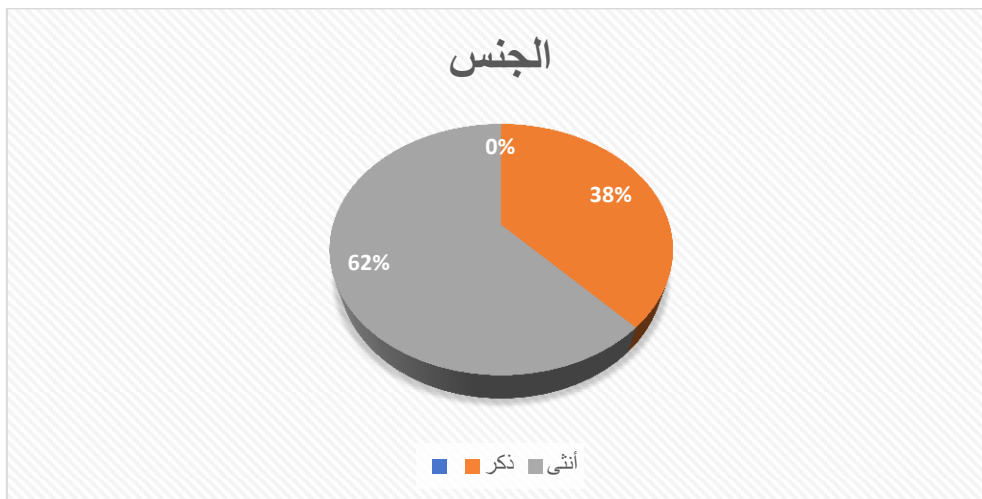
أولاً-البيانات الشخصية:

أ-متغير الجنس:

الجدول رقم (7): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

النسبة	التكرار	التوزيع الجنس
38%	76	ذكر
62%	124	أنثى
100%	200	المجموع

الشكل رقم (3): رسم بياني يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.



تكشف المعطيات الإحصائية في الجدول والشكل أعلاه توزيع المستجوبين حسب متغير الجنس بالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم اجمالاً ب 200 مفردة، حيث تظهر لنا بيانات الجدول أن نسبة المشاركة عند الإناث كانت تقدر ب 62% وذلك من مجموع أفراد العينة، والتي تفوت نسبة الذكور التي تتمثل في 38%، فنسب الإناث أعلى من الذكور إذا ما قورنت بالعدد الكلي لنسبة مجتمع البحث ألا وهو طلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو.

انتشر تطبيق تيك توك عند المراهقات بشكل لافت، إذ وفر لهن إمكانية التعبير عن ذواتهن وأفكارهن ورغباتهن، في الوقت الذي تبحث فيه المراهقات عن الاحتواء والاهتمام، فهن مولعات بالتجديد والتغيير. (حيمر، 2022، ص416).

### التفسير:

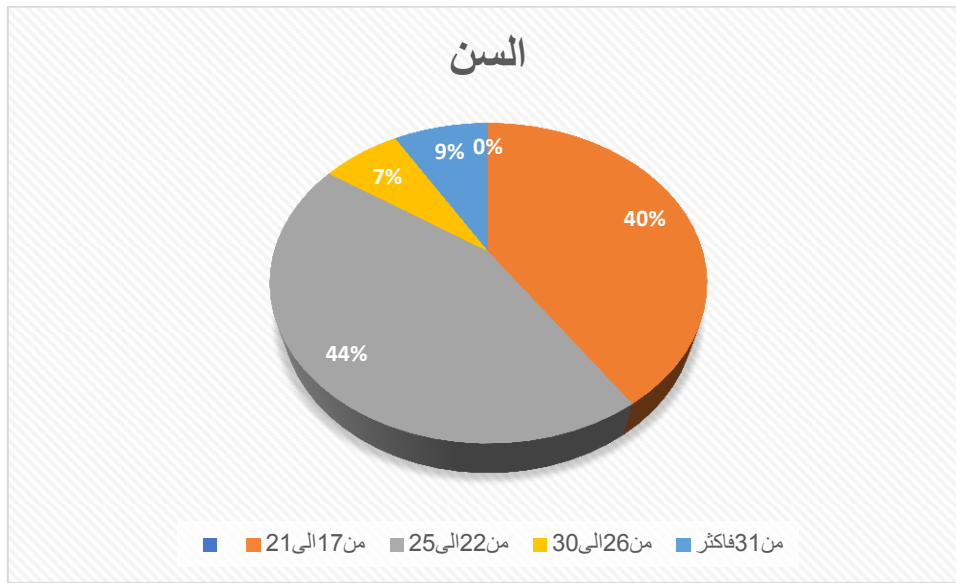
ويرجع سبب الاستخدام الكبير لموقع التواصل الاجتماعي "التيك توك" من قبل الإناث، إلى امتلاكهم وقت فراغ كبير للتواصل مع الأصدقاء، وكذا اهتمامهم بكل جديد خاصة وأن موقع التيك توك يحتوي على فيديوهات الجمال ومساحيق التجميل مما يجذب انتباههم، وحتى من جانب الدراسة فيساعدهم كثيراً لأنه هناك أساتذة يشرحون الدروس بطريقة سهلة عن طريق الفيديو القصير وهذا ما يجعلهم يستغنون عن اليوتيوب لأن فيديواته طويلة ومملة تستدعي جهد ووقت كبير.

أما عن الفئة الثانية أي الذكور فيرجع سبب عدم تحصلنا على نسبة كبيرة منهم، لكون رغباتهم مختلفة تماماً عن الإناث، كون الذكور لديهم التزامات أخرى إذ نراهم يمتنون مهنة متنوعة تكفي لسد أوقات فراغهم، أي عند دخولهم للمنزل ينامون من التعب، أو يلعبون كرة القدم، فهم لا يعطون أهمية كبيرة لتلك المواقع كونهم يعتبرونها شيئاً ثانوياً، فيفضلون الاهتمام بالحياة الواقعية المعاشة على أرض الواقع. والعكس عند الإناث الذين تعتبر المواقع بالنسبة لهم كمجلس للتفريح والترفيه عن أنفسهم، فنسبة الإناث تمثل ضعف نسبة الذكور بالرغم من حرصنا الشديد على توزيع استمارة الاستبيان بشكل منتظم، وهذا راجع لكون كلية العلوم الانسانية والاجتماعية تعرف اقبالا كبيرا من طرف الإناث مقارنة بالذكور.

الجدول رقم (8): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن.

النسبة	التكرار	التوزيع السن
40.5%	81	من 17 إلى 21
44%	88	من 22 إلى 25
7.0%	14	من 26 إلى 30
8.5%	17	من 31 فأكثر
100%	200	المجموع

الشكل رقم (4): رسم بياني يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن.



يعد تحديد متغير السن من أهم محددات خصائص العينة المدروسة، وهذا راجع إلى أن كل مرحلة عمرية لها اهتمامات وحاجات محددة وانطلاقاً من الجدول رقم (8) أعلاه الذي يبين توزيع المستجوبين حسب متغير السن، بالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم إجمالاً 200 مفردة، حيث تتوزع على أربعة فئات عمرية مقسمة من 17 إلى أكثر من 30 سنة، وبعد جمع البيانات وتحليلها احصائياً توصلنا إلى نتيجة مفادها أن الفئة العمرية من 22 سنة إلى 25 سنة جاءت في المرتبة الأولى بنسبة 44.0% من مجمل مفردات العينة، وهم أكثر الفئات استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي خاصة موقع التيك توك، حيث نرى أن السبب راجع لاهتمامهم بالتيك توك تحديداً، ولمرونة وسهولة استخدامه خاصة كونهم

الفئة الحيوية في المجتمع "الشباب"، وذلك عن طريق استخدامهم للهواتف الذكية وشبكات الأنترنت الخاصة بشرائح الهاتف، ثم تليها مباشرة الفئة التي يتراوح سنهم من 17 إلى 21 سنة بنسبة تقدر ب 40.5% التي تعتبر نوعا ما مرتفعة، كونهم الفئة التي تحب كل ما هو جديد وكذلك لديهم حس الاستكشاف والاستطلاع لذا نجدهم متفاعلين بكثرة عبر موقع التيك توك رغبة في إشباع حاجياتهم، ثم تليها الفئة العمرية "من 30 فأكثر" بنسبة 8.5% لسبب واحد ووحيد ألا وهو إتمام أطروحات الدكتوراه الخاصة بهم، لذا لا يتسنى لهم الوقت للقدرة على الولوج لتلك المواقع بكثرة أي لهم انشغالات أخرى (أم لأطفال، صاحب عمل)، ثم تليها الفئة الأخيرة من 26 إلى 30 سنة بنسبة تقدر ب 7.0% وربما يرجع ذلك كون أنه لا يستهويهم موقع تيك توك بل تجذبهم مواقع أخرى.

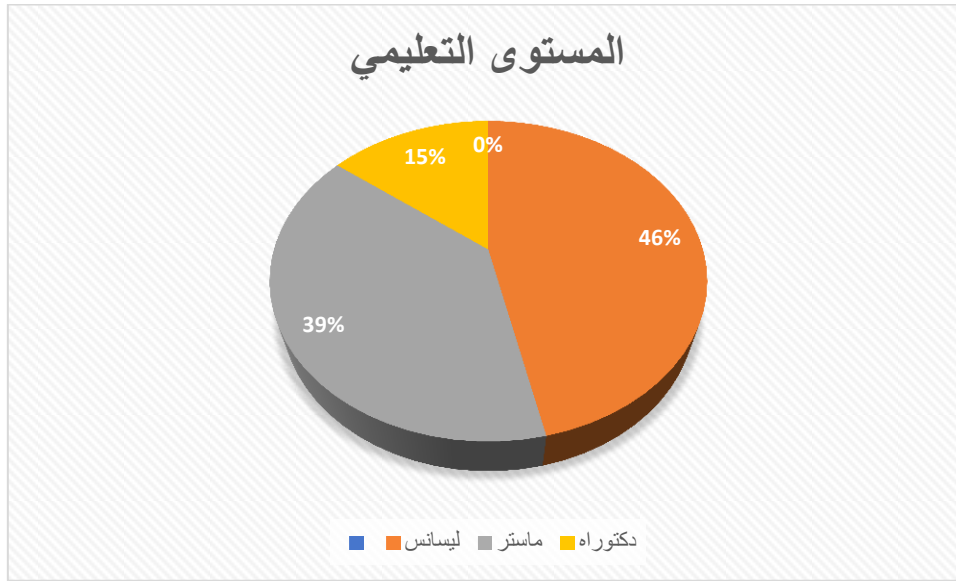
من خلال هذه النتائج تبين لنا أن هناك تفاوت في النسب بين مختلف الفئات العمرية نظرا لاختلاف الرغبات والاهتمامات بين تلك الفئات، وهذا دليل على مواكبة الطلبة للتكنولوجيا من خلال استخدامهم وتصفح هم للمواقع الالكترونية بغض النظر عن أعمارهم.

### ج-المستوى التعليمي

الجدول رقم (9): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي.

النسبة	التكرار	التوزيع المستوى لتعليمي
46.5%	93	ليسانس
39.0%	78	ماستر
14.5%	29	دكتوراه
100%	200	المجموع

الشكل رقم (5): رسم بياني يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي.

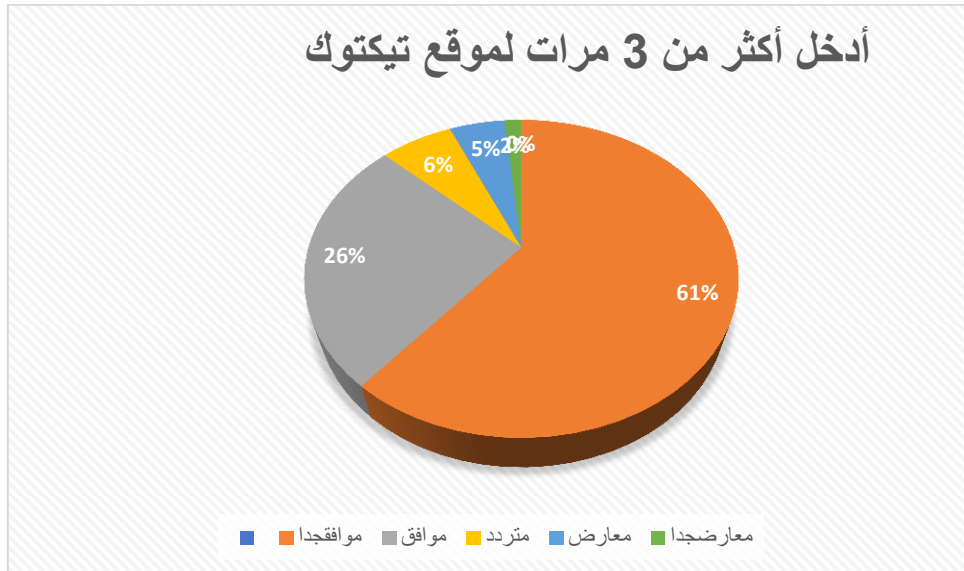


من خلال الجدول أعلاه رقم (9) الذي يبين توزيع المستجوبين حسب متغير المستوى التعليمي وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (200) مفردة، حيث رصدنا من خلالها توزيع أفراد عينة الدراسة على الأطوار التعليمية الثلاثة (ليسانس، ماستر ودكتوراه)، وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً توصلنا إلى نتيجة مفادها أن طلبة الليسانس جاءوا في المرتبة الأولى بنسبة تقدر بـ 46.5% وهي نسبة مرتفعة جداً، وهذا راجع إلى التعداد الكبير لهم علماً أن طور الليسانس يشمل السنة الأولى، الثانية، والثالثة. وكذلك راجع إلى أن أثناء توزيع الاستمارات على الطلبة كانت تلك الفئة متواجدة بكثرة، ثم تليها مباشرة في المرتبة الثانية طور الماستر بنسبة تقدر بي 39.0% وهي نسبة مقبولة جداً، وهذا راجع إلى أن توزيع الاستمارة كان في مكتبة الجامعة، التي كانت تحتوي على طلبة الماستر لأنهم بصدد استعارة الكتب والاطلاع عليها لإتمام مذكرات تخرجهم، ثم في المرتبة الأخيرة تأتي طلبة الدكتوراه بنسبة 14.5% وهي نسبة ضئيلة جداً وهذا بسبب غيابهم عن الجامعة لأنهم ليسوا ملزمين بالقدوم بشكل يومي لانشغالهم بأطروحة الدكتوراه وبسبب طبيعة دراستهم المختلفة عن الأطوار السابقة.

الجدول رقم (10): أدخل أكثر من 3 مرات إلى موقع تيك توك.

السؤال رقم (1)	التكرار	النسبة
موافق جدا	122	61.0%
موافق	52	26.0%
متردد	13	6.5%
معارض	10	5.0%
معارض جدا	3	1.5%
المجموع	200	100%

الشكل رقم (6): رسم بياني يوضح نسب السؤال أدخل أكثر من 3 مرات لموقع التيك توك.



نلاحظ من خلال النتائج الموضحة والمدونة في الجدول أعلاه رقم ( 10 ) الذي يمثل أول سؤال في استمارة الاستبيان ألا وهو "أدخل أكثر من 3 مرات إلى موقع تيك توك"، أن نسب ولوج الطلبة إلى موقع تيك توك من مختلف الجنسين متفاوتة، حيث أنه تتصدر المرتبة الأولى الإجابات بـ "موافق جدا" بنسبة تقدر بـ 61.0% وكما نرى أنها نسبة مرتفعة جدا، ثم تليها إجابات "موافق" التي قدرت بنسبة 26.0%، ثم مباشرة تأتي إجابات "متردد" بنسبة 6.5%، ثم نسبة 1.5% لإجابات "معارض" وكأخر نسبة والتي تعد ضئيلة جدا وهي 1.5% وكانت من صالح إجابات "معارض جدا".

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه تبين لنا أن نسبة عالية من عينة الدراسة يستخدمون موقع تيك توك بشكل مفرط حيث أنهم يدخلون إليه أكثر من 3 مرات يوميا، وهذا ما يؤكد لنا شهرته على غرار المواقع الأخرى، كما أن السبب راجع للانتشار الكبير له في الآونة الأخيرة من خلال التطورات التكنولوجية الحاصلة، والأمر راجع كذلك لتسهيلات الدخول إلى التطبيق والابحار فيه، وكون مواضيعه شيقة ومتنوعة تجذب انتباه الطلبة وهذا ما يبحث عنه الطالب للترفيه عن نفسه، وكذلك ميزة الفيديوهات القصيرة سبب من أسباب عدم الملل وكل ما ينتهي الفيديو يرغبون في الثاني حتى يجدون أنفسهم لساعات طويلة على نفس الحال، كما أن وقت الفراغ عامل من العوامل التي تدفع الطلبة لقضاء ساعات طويلة لتصفح هذا التطبيق، وكذا اعتمادهم عليه للحصول على معلومات التي تعتبر محورية لديهم، هذه الفئة يصنفون كمدمنين لموقع تيك توك كونهم لا يستطيعون التخلي عنه، يعتبرونه متنفسهم الوحيد أمام الضغوط الدراسية وهذا دليل على أنه هناك علاقة تأثير وتأثر بين الطالب والتطبيق.

كما أنه العديد من الطلبة نجدهم يتحدثون عن الريح السريع أي ربح المال عبر موقع التيك توك، حيث أنه يمكن للأشخاص أصحاب المواهب والمهارات جني الكثير من الأموال من خلال التعاقد مع متجر أو شركة مقابل صناعة محتوى تسويقي للسلع والمنتجات التابعة لهم. (بعزيز، 2012، ص12) وكذلك من خلال الجولات المربحة "موضة العصر" هذا ما جعلهم يكثرولج إلى منصة التيك توك.

فالشباب ينجذبون إلى تطبيق التيك توك لأنه يسمح بالتعبير عن الذات واضفاء نوع من المتعة والمرح ومشاركة المعلومات، وبناء العلاقات، ومساعدة الآخرين، وتسجيل اللحظات والذكريات وعمل فيديوهات قصيرة تستمر لثواني معدودة، وتتسم مفاهيم الشباب نحو تطبيق التيك توك بالإيجابية، حيث يعتبرون أدوات تحرير الفيديو سهلة الاستخدام بالتيك توك تحمل ميزة كبيرة تساعدهم على عمل فيديوهات مسلية مثل اللقطات الكوميدية القصيرة والرقص والغناء والطهي والتمارين البدنية وغيرها من الأنشطة اليومية. (Tardaguila, 2019, p10).

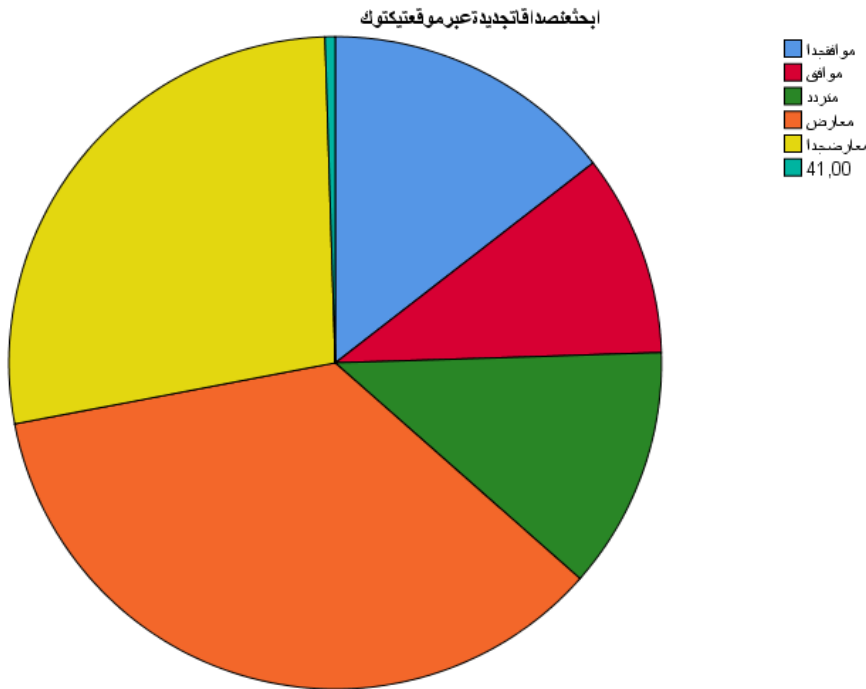
أما الفئة الثانية من الطلبة التي عبرت بأنها لا تدخل إلى موقع تيك توك كثيرا وهي فئة قليلة نوعا ما، أنه يمكن أن يكون السبب في إبداء عذا الرأي راجع لكونهم يستخدمون التطبيق من أجل اشباع فضولهم نحو ما ينشر فيه وأن هذا الموقع لا يقدم لهم أي طاقة إيجابية، لكثرة القضايا السلبية التي يعالجها حتى هناك من يدخل إليه أحيانا لكن لا يملك حسابا شخصيا عليه، حتى هناك فئة لا تكثر الدخول إليه من كثرة الانحلال الأخلاقي الذي نراه في التطبيق من علاقات غير شرعية، العري، السب والشتم... إلخ من

سلوكيات ينبذها مجتمعنا كوننا مسلمين، كما أن السبب راجع أيضا إلى اعتمادهم على مواقع أخرى كالفيس بوك والإنستغرام ويترددون إلى التيك توك بغرض التحميل فقط ومستوى تعاملهم مع هذا التطبيق محدود جدا.

الجدول رقم (11): أبحث عن صداقات جديدة عبر موقع تيك توك.

السؤال رقم (2)	التكرار	النسبة
موافق جدا	29	14.5%
موافق	20	10.0%
متردد	24	12.0%
معارض	71	35.5%
معارض جدا	55	27.5%
المجموع	200	100%

الشكل رقم (7): رسم بياني يوضح نسب السؤال "أبحث عن صداقات جديدة عبر موقع التيك توك"



نلاحظ من خلال النتائج الموضحة والمدونة في الجدول أعلاه رقم (11) الذي يمثل ثاني سؤال في استمارة الاستبيان ألا وهو "أبحث عن صداقات عبر موقع تيك توك" أن أعلى نسبة كانت لإجابات "معارض" وتقدر بـ 35.5%، وهي نسبة مرتفعة جدا والتي تبين لنا أن الطلبة لا يرغبون في تكوين علاقات عبر تيك توك بل يفضلون القيام بأشياء أخرى، ثم تليه "معارض جدا" بنسبة 27.5% وهي تعتبر

قريبة للأولى، ثم إجابات "موافق جدا" بنسبة 14.5%، أي هناك فئة جاءت معاكسة وتقبلت فكرة الصداقات عبر التيك توك، ثم إجابات "متردد" بنسبة 12.0% وهم الفئة التي تبدوا أنها ليست واثقة من إجابتها لذا فضلت التحفظ بها، وفي الأخير نسبة 10.0% لإجابات "موافق" وهي آخر النسب.

### التفسير:

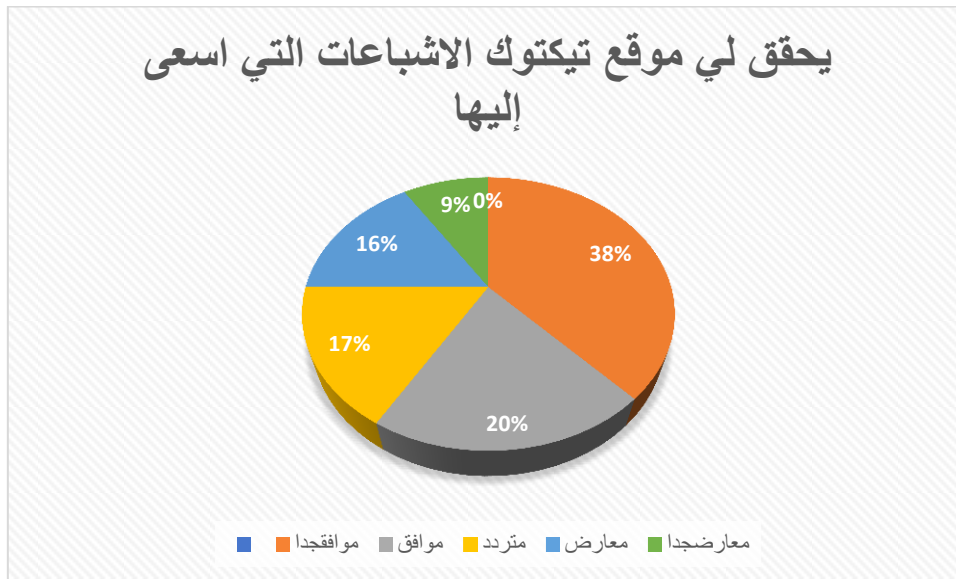
على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه تبين لنا أن نسبة عالية من عينة الدراسة أجابت بإجابات "معارض" ما يدل على أنهم رفضوا فكرة الصداقات عبر هذا التطبيق، ذلك عائد لاعتقاد هذه الفئة أن التيك توك لديه العديد من الخصائص والمميزات على غرار تكوين الصداقات، فالبعض يستعمله للترفيه والتسلية والدخول في جولات بغية كسب المال عن طريق التكييس والهدايا، وكذا التطلع على كل ما هو جديد لأنه موقع متعدد المحتويات فيه أطباء، أساتذة والعديد من المجالات، كما أن البعض لا يحبذ هذه الخاصية بسبب مخاوف الخصوصية حيث لا يشعرون بالراحة عند مشاركة معلوماتهم الشخصية مع مجرد غرباء عبر هذا التطبيق، وكذلك خوفا من التعليقات السلبية وخطابات الكراهية والغيرة والتتمر من طرف الأصدقاء الجدد كون العقليات تختلف من شخص لآخر، كما هناك من يفضل تكوين صداقات وعلاقات جادة في الواقع لأنها تسمح بتفاعلات أكثر عمقا وتدوم لفترات طويلة وتكون ذات منفعة ومغزى، ولا ننسى تنوع المنتديات والمواقع التي سبقت موقع التيك توك، مثلا الكثير يثق بشدة في العلاقات التي تتكون عبر الفيسبوك لأنه يعتبر من أولى المواقع، ولحدثته نجد البعض متخوف من الاحتيال والمضايقات والابتزاز من طرف الأشخاص الذين يبحثون عن تكوين صداقات فيه خاصة وأن كل شرائح المجتمع متواجدة في ذلك الموقع.

كما أنه توجد فئة من الطلبة يخجلون ويخافون من الرفض أو الشعور بعدم القدرة على الانخراط مع الآخرين لذا يفضلون البقاء على مشاهدة الفيديوهات القصيرة واللايفات فقط، لا يخفى عنا أنه هناك طلبة لديهم ضعف مهارات التواصل أي عدم القدرة على إجراء محادثات مع أشخاص آخرين، حيث كثيرا ما نجد من يفضلون العزلة، وحتى التجارب السلبية السابقة لها دور كبير في نبذ فكرة الصداقات عبر المواقع، كما يوجد فئة من الطلبة من يشعرون بتدني تقدير الذات ودوما ما يقللون من شأنهم وحتى يستحون من شكل أجسادهم لذا لا يتجرؤون على تكوين صداقات عبر موقع تيك توك، كون التحدث يكون عبر خاصية "Appel video" وكذلك تبادل الصور وهذا الشيء يقلقهم، أما الأشخاص ذو الإجابات 'موافق و موافق جدا' نصنفهم كطلبة اجتماعيون ويحبون الاطلاع على ثقافات الأشخاص الآخرين أي الأجنيبيين، والتعرف على عاداتهم وتقاليدهم. وكذلك هناك من يبحث عن الشهرة لذا يفضل التفتح والتحدث مع الجميع ليسهل عليه تحقيق مبتغاه، كما هناك أشخاص يحبون تكوين صداقات عبر

التيك توك "الأجنيون" لتعريفهم بعبادات وتقاليد الجزائر من غناء ولباس، طبخ... ومختلف التقاليد. الجدول رقم (12): يحقق لي موقع تيك توك الاشباع التي أسعى إليها

النسبة	التكرار	السؤال رقم 3
38.0%	76	موافق جدا
20.5%	41	موافق
16.5%	33	متردد
16.0%	32	معارض
9.0%	18	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (8): رسم بياني يوضح نسب السؤال "يحق لي موقع التيك توك الاشباع التي أسعى إليها"



نلاحظ من خلال النتائج الموضحة والمدونة في الجدول أعلاه رقم (12) الذي يمثل ثالث سؤال في استمارة الاستبيان ألا وهو "يحق لي موقع تيك توك الاشباع التي أسعى إليها" أن عبارة "موافق جدا" حازت على أعلى مرتبة بنسبة 38.0%، ثم تليها مباشرة نسبة 20.5% لـ "موافق" التي تعتبر مشابهة للنسبة الأولى، ثم تأتي في المرتبة الثالثة نسبة 16.5% لإجابات "متردد" المحايدون والغير واثقين من إجابتهم لذا يفضلون عدم البوح بها، ثم "معارض" بنسبة تقدر بـ 16.0% ثم تأتي إجابات "معارض جدا" في آخر مرتبة وهي بالتالي تقدر بـ 9.0%.

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه تبين لنا أن نسبة عالية من عينة الدراسة أجابت بإجابات "موافق وموافق جدا" على عبارة "يحقق لي موقع تيك توك الاشباعات التي أسعى إليها"، وهذا يدل على أن الغالبية يحقق لهم موقع التيك توك الاشباعات التي يرغبون الوصول إليها، فمن المتعارف أنه تختلف الاشباعات التي يحققها التيك توك لمستخدميه، كل حسب احتياجاته ودوافعه الشخصية فالأفراد بطبيعة الحال لهم فروقات فردية وكل وكيف يحقق اشباعاته عند الدخول إلى هذا الموقع، فالآن أصبح التيك توك الملاذ الوحيد للطلبة لأنه يحتوي على كل متطلباتهم فمعظم الطلبة يسعون للترفيه والتسلية وهذه الميزة التي بات يمتاز بها التطبيق في الآونة الأخيرة، حيث الكل أصبح ينشر فيديوهات مضحكة ترفه عن النفس خاصة وأن الطالب معروف بالضغوطات التي يتلقاها أثناء مشواره الدراسي، حتى خاصية الفيديوهات القصيرة ساهمت بكثير في التقليل من القلق والملل عكس فيديوهات اليوتيوب مثلا في بعض الأحيان يعجز الفرد على إتقانها.

كما أن الموقع يعالج بعض المواضيع الاجتماعية التي تهم الطالب وتلفت انتباهه وتلبي رغباته كون الانسان يحب هذا النوع من المواضيع وتعتبر مشوقة بالنسبة له، ولا تشعره بالملل لذا تعتبر هذه من الاشباعات التي يحققها الموقع للطالب، كما نجد شريحة من الطلبة التي تبحث عن التعلم واكتساب المعرفة فالتيك توك يحقق لهم هذه الرغبة كونه يحتوي على أساتذة، أطباء، فلاسفة، وعلماء الدين...كلهم يقدمون محتويات تعليمية وتنقيفية يستفيد منها المستخدم، كما يساعد التيك توك على التواصل مع العائلة، الأصدقاء والانضمام إلى مجموعات، حتى التواصل مع المشاهير، كما يحتوي على ميزة التسويق فهناك بعض الطلبة لم تحقق لهم المواقع الأخرى الربح المالي لذا فالتيك توك حقق لهم هذه الرغبة وأشبع لهم احتياجاتهم، بحيث ينجح فيه التسويق ويستطيعون بناء علاماتهم التجارية عبره ويعزز لهم ثقتهم بأنفسهم ويحقق لهم أهدافهم التي يسعون إليها.

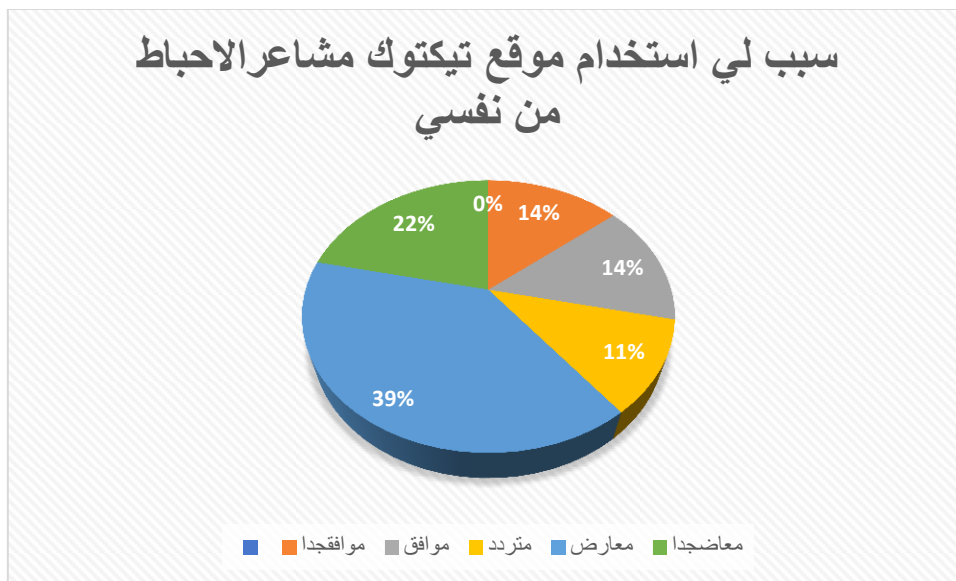
أما الطلبة الذين كانت إجاباتهم "معارض ومعارض جدا" فهم كما هو موضح في الجدول فئة قليلة فقط مقارنة بالذين يتقبلون الفكرة، حيث وأنه يرجع السبب الأول في أن عقليات الأفراد تختلف وتتناب من شخص لآخر بالتالي قد لا يجد كل طالب نفس الاشباعات التي يبحث عنها في ذات المنصة لذا يبحث في موقع آخر، كما وأنه نوع المحتوى يلعب دورا كبيرا في اشباع الرغبات فربما تصادف الشخص عند دخوله للموقع فيديوهات لا تتماشى مع رغباته لذا أخذ عنه نظرة سيئة، فخوارزمية التيك توك قد تؤدي إلى عدم حصوله على المحتوى الذي يلبي رغباته.

كما وأنه طريقة استخدام التيك توك كذلك تلعب دورا كبيرا في تحقيق الرغبات أو تحطيمها، فإذا كنت تستخدمه بشكل سلبي كمتابعة المحتوى السلبي ومقارنة نفسك مع الآخرين مثلا المشاهير والمؤثرين " هنا قد لا يحقق لك اشباعا بل يسبب لك خيبة أمل والعكس صحيح.

الجدول رقم (13): سبب لي استخدام موقع تيك توك مشاعر إحباط من نفسي

السؤال رقم (4)	التكرار	النسبة
موافق جدا	28	14.0%
موافق	29	14.5%
متردد	22	11.0%
معارض	78	39.0%
معارض جدا	43	21.5%
المجموع	200	100%

الشكل رقم (9): رسم بياني يوضح نسب السؤال "سبب لي استخدام موقع التيك توك مشاعر الإحباط من نفسي"



نلاحظ من خلال النتائج الموضحة والمدونة في الجدول أعلاه رقم (13) الذي يمثل رابع سؤال في استمارة الاستبيان ألا وهو "سبب لي استخدام موقع تيك توك مشاعر إحباط من نفسي" أنه تصدرت المرتبة الأولى عبارة "معارض" بنسبة 39.0% وهي نسبة مرتفعة جدا ثم تليها نسبة 21.5% لـ "معارض جدا" ثم إجابات "موافق و موافق جدا" بنسب متقاربة نوعا ما تقدر بـ 14.5% و 14.0% ثم مباشرة تأتي أدنى نسبة ألا وهي 11.0% لصالح إجابات "متردد".

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه تبين لنا أنه نسبة عالية من عينة الدراسة أجابت بإجابات معارض ومعارض جدا على عبارة "سبب لي استخدام موقع تيك توك مشاعر الإحباط من نفسي"، وهذا دليل أن الجميع اتفق على أن موقع تيك توك يشعرهم بالسعادة ولا يولد لديهم المشاعر السلبية أو العزلة أو ما شابه فهم يعارضون الفكرة تماما، أكد أنه كل ورأيه كل وموقفه فهناك من يتأثر مباشرة بهذه المواقع كما نجد أصحاب الشخصية القوية الذين يستطيعون التحكم في مشاعرهم.

تتعدد أسباب جعل التيك توك لا يسبب للأفراد مشاعر الإحباط من نواتهم فمثل لو تحدثنا عن نوع المحتوى المشاهد فهو يلعب دورا كبيرا في تغيير مشاعر الشخص، فإذا كانوا يتابعون فيديوهات تعليمية ملهمة أو مقاطع الفيديو المضحكة والمسلية التي ترفه عن النفس وتغير المزاج، فبالطبع لن تتيح لهم مجال لتكوين هذه الأفكار السلبية التي تلعب على نفسية الطالب.

أما عن الوقت الذي يقضونه عبر موقع التيك توك فكلما عدلوا من وقت ولوجهم لهذا التطبيق كلما قلت الآثار السلبية التي تنترب عنه، فمثلا تأثر الطالب الذي منذ نهوضه إلى غاية خلوده للنوم وهو يستخدم التطبيق ويتفاعل مع الفيديوهات الموجودة فيه، لا يشابه تأثر الطالب الذي يدخل إليه لبضعة ساعات من أجل تغيير النفسية، فالفئة الأولى قد تتولد لديهم آثار الإدمان على ذلك الموقع وهذا الأخير أمر صعب جدا فقد لا يستطيع المدمن التغلب على هذا المرض، لأنه أصبح مرضا مزمنيا في هذا العصر.

التيك توك موقع حديث ومختلف عن باقي المواقع حيث أنه أداة سهلة الاستخدام كما أنه يمتاز بخصائص مميزة تساعد في إنشاء مقاطع الفيديو الإبداعية الخاصة بكل فرد، وهذا ما قد يزرع في الأشخاص صفة الثقة بالنفس لأنهم نجحوا في شيء ربما كان صعب التنفيذ، فمن خلال هذه الميزة قد يصبح التعبير عن النفس سهل جدا وبطرق جديدة، كما أنه الشعور بالإبداع يجعل الشخص إيجابيا.

والتيك توك يساعد الأشخاص للهروب من الواقع وهذا قد يقلل من مشاعر الإحباط لأن الشخص لو بقي في دوامة المشاكل أكد أن المطاف سيأخذ به للقيام بأشياء لا يتصورها العقل، جراء الإحباط لذا جاء التيك توك لينشر السعادة ويقلل من هذه الآثار السلبية، لما يتمتع به من خصائص تجعل الشخص ينسى مشاكله وواقعه الأليم.

ولا ننسى أن التيك توك يقوم بتعزيز الثقة بالنفس فمرارا وتكرارا نجد أشخاصا في الواقع لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم ودوما يقللون من نواتهم، لكن ما نراه الآن في المواقع يسمح تماما هذه الصفة حيث أن ميزة

التعليقات والإجابات على مقاطع الفيديو الخاصة بهؤلاء الأشخاص قد تعزز ثقتهم بأنفسهم كما قد تشعرهم بالسعادة كونهم حصلوا على اهتمام ولو بالقليل.

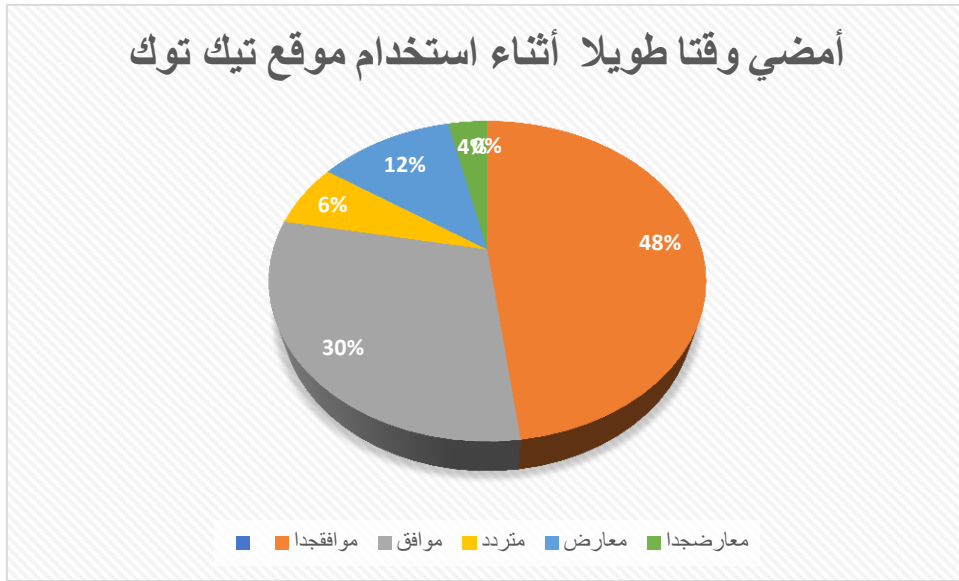
والآن ننقل نظرة على الطلبة الذين كانت تتمحور إجاباتهم بموافق وموافق جدا فهم فئة قليلة مقارنة بالفئة الأولى، وهذا ليس بغريب لأن لكل شيء جانب إيجابي وجانب سلبي فهؤلاء الطلبة ليسوا متففين أن التيك توك شيء جميل، فهم يعتبرونه مهدد للنفسية لما يحتويه من سلبيات فمثلا عن المقارنة الاجتماعية، فإن مقارنة نفسك بالآخرين وخاصة المؤثرين الذين يعملون دوما على عرض المحتوى المثالي وغير الواقعي كونهم ينشرون الجانب الإيجابي من حياتهم فقط وكون الطالب مازال في مرحلة المراهقة أمر خطير، فهو قد يتأثر بهم ويلجأ إلى مقارنة نفسه بهم من ناحية الشكل مثلا النحافة والجمال، خاصة مع العمليات التجميلية التي غزت العالم في الآونة الأخيرة، ومن ناحية الرفاهية التي الكل أصبح يتباهى بها... إلخ من أشياء يقارن الطالب بها نفسه على من في الموقع وهذا قد يؤدي به إلى الشعور بالدونية، عدم الثقة بالنفس، الإحباط والعزلة والكثير من الصفات الغير محبذة.

كما هو الحال مع أي منصة أو أي موقع من مواقع التواصل الاجتماعي، فإن التأثير الذي يزرعه التيك توك في الطلبة على صحتهم النفسية، يعتمد على كيفية استخدامهم له فإن أحسنوا استخدامه بطريقة مسؤولة فأكيد أن التأثير سيكون إيجابي والعكس صحيح، فالمقارنة أمر حساس جدا خاصة من الناحية النفسية للفرد. هناك العديد من الآثار السلبية الأخرى التي تولد لدى الشخص مشاعر الإحباط منها المحتوى السلبي، "أخبار سيئة، العنف المنتشر بكثرة" والشعور بالضغط الاجتماعي حيث أن الجميع يبحث عن الشهرة فبمجرد أن لا يصل الطالب إلى نفس ما قدموه هم على التطبيق يبدأ بالشعور وكأنه لا فائدة منه لأنه لم ينجح في إنشاء محتوى مثل أقرانه، فالأسباب لا تعد ولا تحصى ونحن ذكرنا الأهم منها كلها.

**الجدول رقم (14):** أمضي وقتا طويلا أثناء استخدام موقع تيك توك

النسبة	التكرار	السؤال رقم (5)
48.0%	96	موافق جدا
30.0%	60	موافق
6.5%	13	متردد
12.0%	24	معارض
3.5%	7	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (10): رسم بياني يوضح نسب السؤال "أمضي وقتا طويلا أثناء استخدام تيك توك"



نلاحظ من خلال النتائج الموضحة والمدونة في الجدول أعلاه رقم (14) الذي يمثل خامس سؤال في استمارة الاستبيان ألا وهو "أمضي وقتا طويلا أثناء استخدام موقع تيك توك"، أن أكبر نسبة كانت لصالح عبارة "موافق جدا" وتقدر ب 48.0% حيث تعتبر نسبة عالية جدا، ثم تليها نسبة 30.0% لصالح عبارة "موافق" دليل على أن الطلبة يوافقون على أنهم مدمنين لهذه المنصة حيث أنهم يمضون أوقات عديدة عبرها، ثم تأتي عبارة "معارض" بنسبة تقدر ب 12.0% ثم في المرتبة الرابعة جاءت عبارة "متردد" بنسبة 6.5%، ثم تليها أدنى نسبة حيث تقدر ب 3.5% كدليل على أنه هناك فئة تعارض هذا الرأي.

#### التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه تبين لنا أنه نسبة عالية من عينة الدراسة أجابت بإجابات "موافق وموافق جدا" هذا يدل على أن الطلبة يستخدمون موقع تيك توك بشكل رهيب ويمضون العديد من الوقت عبره، ربما هذا عائد لخوارزميات التطبيق ومحتواه الجذاب، وقضاء وقت طويل على هذه المنصة أمر شائع في هذا العصر لأنه الجميع أصبح يتهاتف باسم تيك توك، فقد حصل على شهرة كبيرة في وقت قصير في جميع الدول لاسيما في الجزائر أصبح موضوع الساعة.

الطلبة أصبحوا لا يشعرون بالوقت فور دخولهم لهذا الموقع، حيث أن الجميع يقول نفس الشيء "عندما أدخل إليه لا أشعر بنفسه حتى أجدها قد مرت 4 ساعات وأنا أتصفح هذا التطبيق"، وهذا كله راجع إلى تصميم المنصة حيث أنها تمتاز بسهولة الاستخدام والتنقل من فيديو لآخر ليس بالأمر الصعب بمجرد

تحريك إصبعك نزولا تجد نفسك في الفيديو الثاني هذا ما جعل الطلبة لا يشعرون إلا وهم في الفيديو 1000 كما أنه يحتوي على تقنيات ذكية جدا نجحت في جذب الطلبة وخاصة ما تسمى بالجولات نسميها نحن بالريح السريع، لأنه بمجرد شهرة الشخص ودخوله في جولة رسمية قد تتهاطل عليه الأموال فالداعمين يرسلون أزهارا وأسودا وما شابه من الهدايا، ما جعل الكل يبحث عن كيفية الحصول على جولة رسمية وهذا نوع جديد من الإدمان.

لا ننسى المحتوى المثير للاهتمام، فمحتوى التيك توك مختلف عن المواقع الأخرى فالفايسبوك مثلا فهو أكثر شهرة من الأول لكن لم يحصل على هذه الضجة، لأن التيك توك عرف كيفية استقطاب المشاهدات عبر محتواه المتنوع حيث أنه يلبي رغبات الكبير والصغير، الأمي والأستاذ، الطالب والدكتور، من المحتوى التعليمي إلى الترفيهي وكذا فيديوهات الغناء والرقص والتسلية والإبداع إلخ... من منوعات نجدها في هذه المنصة، ما يجعل الفرد لا يشعر بالملل.

كما نجد أنه بمجرد التفكير في موضوع ما فجأة تجد كل الفيديوهات تتحدث عنه ما يجعل الشخص يشعر وكأن التيك توك يفهمه ويدخل إلى مخيلته ويعرف ما يريده، لذا يصبح مدمنا عليها لأنه قد أعجب بهذه الخوارزمية.

كما أنه هناك فئة من الطلبة لم يجدوا الفرصة في أن يظهروا قدراتهم في التمثيل أو الغناء في مواقع أخرى، لذا أصبحوا يمضون أوقاتا طويلة عبر التيك توك رغبة منهم في أن يحصلوا على شهرة وممارسة مواهبهم وهذا الأمر حصل في العديد من المرات.

مشاركة اللحظات الجميلة وتسجيل الذكريات أيضا سبب من أسباب الاستخدام الكثيف لموقع التيك توك خاصة إن كانت في تلك العائلة أفراد خارج البلد، فيقومون بالاتصال بهم عبره وحتى الدخول في "لايف" مشترك والتحدث لساعات من الزمن.

خاصية الحسابات المزيفة بأسماء مستعارة تزيد من نسبة حرية التعبير وإبداء الآراء، حتى وأنه يمكن للأشخاص أن لا يسجلوا عبر الموقع ويشاهدوا تلك الفيديوهات بشكل عادي جدا، لأنه هناك أفراد يخافون من التسجيل وإعطاء معلوماتهم السرية فساعدتهم هذه الميزة في أن يستخدموا هذا الموقع ويمضون فيه أوقاتا طويلة.

كذلك من جانب الدعاية والإعلان فالعديد من المتاجر الآن أصبحوا يتوافدون إلى موقع التيك توك للقيام بإعلاناتهم لكي يسوقوا لمنتجاتهم، فهم أكيد يمضون أوقاتا كثيرة خلال هذه العملية لأن الموقع أصبح وكأنه متجرهم الحقيقي، فالمستخدمين أيضا أصبحوا يحبون هذا الأمر، فالطلبة مثلا لا يخرجون من تلك

الصفحات لإعجابهم بما ينشرونه وبطريقة عرضهم لتلك السلع، فكثير من المرات نحن شخصيا نمضي ساعات بدون أن نشعر ونحن نتصفح أحد المتاجر المشهورة لإعجابنا بطريقة إسهاراتهم وسلعهم الجميلة.

أما الفئة التي تعارض هذه الفكرة أي إجابات "معارض ومعارض جدا" فهم فئة قليلة من تبنت فكرة أنها لا تمضي الكثير من الوقت عبر منصة تيك توك، فهي ربما تفضل أحد المواقع السابقة وبقت وفيه لهم، أي لا تريد استبدالهم بأي موقع آخر رغم الإيجابيات والخصائص المميزة التي فيه.

وكذلك يمكن أن يكون السبب هو عدم إعجابهم بالمحتويات التي يقدمها التيك توك ولا يجدونه ممتعا أبدا، أي يفضلون محتويات أخرى، وكذلك طريقة عرضهم لتلك الفيديوهات قد لا تعجبهم.

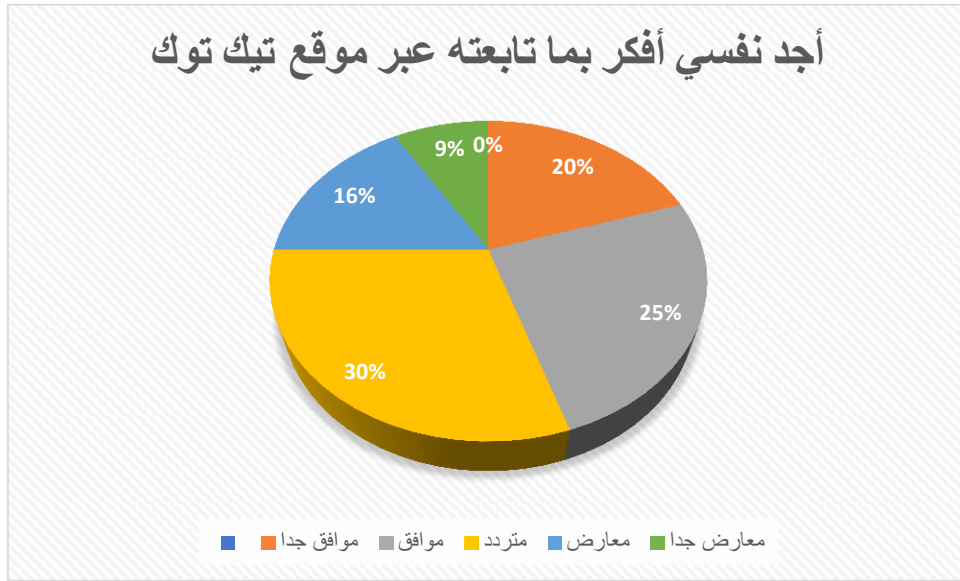
قلة الوقت يمكن أن يكون سبب من أسباب عدم تمضيهم لأوقات كثيرة عبر موقع التيك توك، الكل منغمس في حياته، مثلا طالبة الدكتوراة لديهم أشغال أخرى على غرار تضييع الوقت عبر التيك توك، وكذلك أصحاب الماستر يمكن أن يكونوا منشغلين بمذكراتهم لذلك يفضلون القيام بنشاطات أخرى على أن يستخدموه بكثرة، كل وهوايته وكل وما يحب القيام به في وقت فراغه.

والبعض لا يدخلونه خوفا من الإدمان لأنهم قد أدركوا الآثار النفسية التي يتركها التطبيق على مدمنيه، حتى من ناحية المخاوف الأخلاقية لأن المنصة أصبحت خطيرة جدا على الطلبة الغير واعيين والذين يجربون كل ما يطرحه التطبيق من تحديات، مثال تحدي أغنية "كيكي" الذي تعرض الكثير لحوادث المرور جراءه.

**الجدول رقم (15):** أجد نفسي أفكر بما تابعتة عبر موقع تيك توك

النسبة	التكرار	السؤال رقم (6)
20.0%	40	موافق جدا
25.0%	50	موافق
30.0%	60	متردد
16.5%	33	معارض
8.5%	17	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (11): رسم بياني يوضح نسب السؤال "أجد نفسي أفكر بما تابعتة عبر موقع تيك توك"



نلاحظ من خلال النتائج الموضحة والمدونة في الجدول أعلاه رقم (15) الذي يمثل سادس سؤال في استمارة الاستبيان ألا وهو "أجد نفسي أفكر بما تابعتة عبر موقع تيك توك" ومن خلال نتائج الاستبيان الذي وزع على عينة الدراسة "طلبة جامعة مولود معمري-تامدة" أنه هناك اختلاف في آرائهم، فأولا نبدأ بأول نسبة كونها عالية جدا مقارنة بالنسب الأخرى، وهي عند عبارة "متردد" وتقدر ب 30%، ثم تليها نسبة 25.0% عند "موافق"، ثم في المرتبة الرابعة عبارة "موافق جدا" بنسبة تقدر ب 20.0%، ثم تأتي فئة المعارضين كأخر الفئات، بنسب مقبولة نوعا ما، ألا وهي 16.5% و 8.5%.

#### التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه رقم (15) الذي يبين مسار آراء الطلبة حول فكرة التخمين فيما تابعوه عبر موقع تيك توك بعد مغادرته، والنسب المرتفعة تدل على أنهم مترددون إن كانوا يفكرون بما شاهدوه خلال تصفحهم الموقع أم لا، حيث يمكن أن يعود السبب إلى كون المجيبين من طلبة الليسانس الذين تعتبر هذه أول سنة جامعية لهم، حيث أنه قد ينتابهم الخوف من الإجابة على الاستمارة، إذ لا يعرفون ما تحتويه وما وراءها من نتائج، 'سلبية أم إيجابية' لذا يمكن أن تكون إجاباتهم غير مؤكدة، كما يمكن أن يعود السبب لعدم رغبتهم في ترك الورقة فارغة، أو أن محتوى السؤال ليس من اهتماماتهم لذلك فضلوا الإجابة بهذه الطريقة على أن يكذبوا ويجعلوا من الاستمارة فاشلة وتسقط مصداقيتها، أو أن تحذف من القائمة خاصة إن كانت الاستثمارات الموزعة محسوبة، والسبب كذلك يكمن في قابلية تأثرهم برأي الجماعة خاصة أنه معروف على أن الطلبة يقومون بتقليد إجابات بعضهم البعض عند الشك في مصداقية إجاباتهم، أي لا يتقنون بقدراتهم في اتخاذ القرارات.

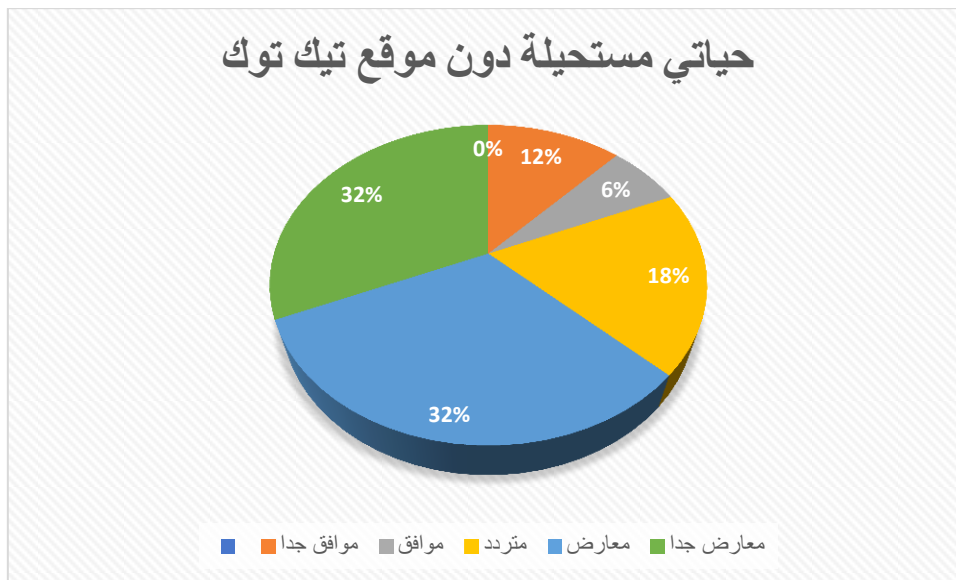
أما عن المرتبة الثانية أي الذين يوافقون على أن التيك توك يجعلهم يفكرون بمحتواه عند اقفالهم له، وهذا الأمر طبيعي جدا حيث أنه قد يحدث في جميع المواقع لأن التيك توك مثلا يتبع خوارزميات تجعل من الطلاب ينجذبون لمحتواه، حيث تصبح تمرر الفيديوهات دون الشعور وهذا ما يؤدي لترسيخها في مخيلتك وعند اغلاقك للمنصة يصبح مخك تلقائيا يقوم بتذكر كل ما تابعته، لأن مخ الانسان مبرمج على حفظ ما تراه العين لفترة طويلة، حتى أن عامل التكرار يساعد في تفكيرك في الفيديوهات التي شاهدتها لأنه عندما تكرر شيئا ما فأنت تركز وكأنك تقوم بتحمله في ذهنك، حتى أن الموسيقى والألوان التي يستعملها صناع المحتوى عبر التيك توك تساعد في جذب الانتباه وتذكر اللقطات بسهولة، حتى وأنه تستطيع أن تحفظ الأغنية ومباشرة تربطها مع الفيديو المشاهد، وميزة قصر الفيديوهات ساعدت الكثير على تذكر المحتويات التي يراها ما تجعله لا ينسى ما شاهده، هذه الأسباب التي رأيناها قد تزيد من نسبة تعلق الأفراد بمحتويات التيك توك وتفكيرهم الدائم فيها، ولا ننسى أن الأشخاص مختلفين باختلاف رغباتهم لذا قد تختلف الأسباب من شخص لآخر.

فيما يخص المعارضين لهذه الفكرة أيضا هم بارزين في النتيجة المتحصل عليها من توزيع الاستبيان، فالأسباب قد تعود لكون تطبيق التيك توك يقدم كم هائل من المعلومات وبشكل سريع لذا يصعب على الفرد أن يتذكرها عند اقفاله للتطبيق، فالدماغ لا يستطيع معالجة كل المعلومات وتخزينها لفترة طويلة، فحين ينتهي من المشاهدة يمسخها العقل الباطن وكأنه لم يكن يفعل شيئا، حتى هناك من يدخل التيك توك ليرفه عن نفسه فقط لذا يرى من التقاهة إذا جعل مخه يركز في تلك الفيديوهات وترسيخها، لأن يومه كله مملوء بالأعمال والالتزامات لذلك عند دخوله لكذا مواقع يفضل عدم التركيز، والأسباب كثيرة مثل كون تصميم التيك توك يركز بشدة على سرعة تمرير الفيديوهات لكي الكل يحصل على نسبة المشاهدة لذلك قد لا تترسخ لدى الفرد تلك المشاهد لأن ترسيخها يتطلب وقت معين وتركيز شديد، حتى أن بعض الفيديوهات التي يقدمها الموقع قد تفتقر للقيمة الفكرية، أي ما نراه الآن من مشاجرات بين المؤثرات وكذا قصص الحب، أي هذه المواضيع الرائجة تعبر عن البلادة وليس لها معنى عميق لذلك يصعب التفكير فيها والانشغال بها.

الجدول رقم (16): حياتي مستحيلة دون موقع تيك توك

النسبة	التكرار	السؤال رقم (7)
12.0%	24	موافق جدا
6.5%	13	موافق
18.5%	37	متردد
31.5%	63	معارض
31.5%	63	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (12): رسم بياني يوضح نسب السؤال "حياتي مستحيلة دون موقع التيك توك"



من خلال الحصول على نتائج الاستبيان ودراستها يُظهر لنا الجدول رقم (16) أعلاه أنه نسب المعارض والمعارض جدا متشابهتان لحد كبير، حيث أنهما حصلتا على نسبة تقدر بـ "31.5"، ما يدل على رفضهم لفكرة أن حياتهم مستحيلة دون موقع التيك توك، ثم تليهما نسبة "18,5%" لصالح عبارات "متردد"، وفي المرتبة الرابعة تأتي عبارة موافق جدا بنسبة تقدر بـ "12.0 %" وفي الأخير كأدنى نسبة كانت من نصيب "الموافق" "6,5%".

#### التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية نرى أن نسب عبارة "معارض ومعارض جدا" كانت عالية جدا بالنسبة لهذا السؤال، ما يدل على أن معظم الطلبة يشعرون أن الحياة لن تكون مستحيلة دون موقع التيك توك، يمكننا تفهمهم لأن الآن في 2024 هناك العديد من المواقع التي قد تعوض هذه المنصة، كالفيسبوك وهو أول

موقع للتواصل وهو محبوب من طرف الشباب كونه سهل الاستخدام وفيه العديد من الخصائص التي ربما قد تجذبهم إليه، فالبعض كان ردهم أن هذه المواقع قد تسبب لهم الإدمان عليها وهذا الأخير أمر خطير جدا، فالعديد من الناس يحاولون معالجة هذا المرض نعم لا تستعجبوا من هذه التسمية لأنه أصبح مرض العصر، فهو مصحوب بالعديد من الأمراض كقلة النوم بسبب السهر على الدردشة مع الأصدقاء، كنفص في البصر وأمراض الجلد وكذا الأعصاب خاصة مع الجولات، لأنها أمر يثير القلق عند البعض وربما يخسرونها لذا قد تتسبب لهم في جلطات وموت على المباشر.

حتى أنه هذه المواقع قد تسبب للطلبة انخفاضا في الثقة بالنفس، لأنها معروفة بالمقارنات الاجتماعية وكذا التعليقات السلبية والتتمر الالكتروني لذا هذه الفئة فضلت أن تبتعد عن منصة التيك توك لأنها قد تؤثر على نفسياتها، وتجعل منها شخصا سلبيا عكس ما يروجون له الأشخاص الآخريين الذين وجدوا راحتهم في هذه المواقع.

كما أن البعض يجدون أن حياتهم أكثر توازنا وواقعية عند عدم استخدامهم لهذا لموقع حتى أكثر ثراء، فعند ترك الموقع قد تتحسن صحتك العقلية

وكذا يمكن أن نضيع العديد من الفرص في الحياة الواقعية، لأنه إذا دخلنا إلى مواقع التواصل لا نخرج منها حتى نجد نصف يومنا ضاع من دون القيام بأي شيء.

كذلك البعض علق على هذا الأمر كونه جرب الابتعاد عنها وقد وجد نفسه أكثر إنتاجية على أن يعمل وهو موصول بهذا الموقع، فكثرة الإشعارات والتحديثات قد تشوش عليه وتسلب كل تركيزه، ففي العديد من المرات يتلخبط عمله ويجد نفسه بصدد إعادته من الأول وهذا ما يسمى بتضييع الوقت، لا ننسى أنه عند الدخول إلى مواقع التواصل نغلق على أنفسنا الغرف إذ نجد أننا وبدون شعور نتعرض للعزلة الاجتماعية، وكذلك نبتعد عن أوليائنا ولا نتحدث معهم، لو تركزون قليلا عندما يحدث خلل في الكهرباء أو الأنترنت جميع من في المنزل يصبح يتهاف بعبارة أخيرا خرجت من ذلك السجن أي الغرفة، لأننا نقضي فيها معظم وقتنا مع الهاتف على غرار قضاء الوقت من العائلة ونفس الشيء ينطبق على الأصدقاء، قد نخسر أصدقاءنا فقط عند عدم لقاءنا بهم واهمالنا لهم جراء هذه المواقع.

هناك من يجدون أن موقع تيك توك نافه ومليء بالمضامين الغير هادفة فمواضيعه الآن كلها عبارة عن النميمة، عن كل شخص مشهور وكل يوم قصة جديدة من نسج الخيال لذا وجدوا أنفسهم داخل دوامة عقيمة، لا يستفيدون منها شيئا لذا جاءتهم فكرة العيش دون موقع التيك توك.

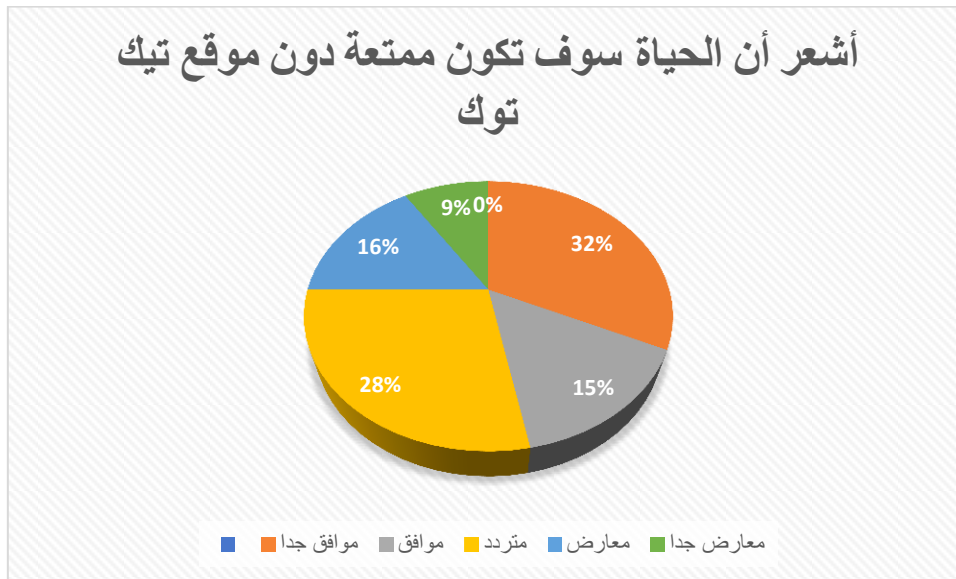
أما عن الذين قالوا أن حياتهم سوف تكون مستحيلة دون موقع تيك توك فهم غالبا طلبة قد أدمنوا عليها وفاتهم قطار الشفاء، لذلك لم يجدوا حلا للخروج إلى الواقع وقد أثرت عليهم هذه المواقع بشكل كبير جدا خاصة مع المزايا التي جاءت بها منصة التيك توك وتحديثاتها.

حتى أنهم أغرموا بالمحتويات التي تعرضها عليهم هذه المنصة، غالبا نجد طلبة الليسانس هم من يتأثرون بهذا النوع من المضامين لأنهم يحبون كل ما هو مسلي، وحتى العنف يشجعونه كونهم لا يدركون أن هذا الشيء سلبي وقد يؤدي بهم للعديد من الأضرار مستقبلا سواء نفسيا أو جسديا.

الجدول رقم (17): أشعر أن الحياة سوف تكون ممتعة دون موقع تيك توك

النسبة	التكرار	السؤال رقم (8)
32.0%	64	موافق جدا
15.0%	30	موافق
28.0%	56	متردد
16.0%	32	معارض
9.0%	18	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (13): رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر أن الحياة سوف تكون ممتعة دون موقع تيك توك"



نلاحظ من خلال النتائج الموضحة والمدونة في الجدول أعلاه رقم (17) الذي يمثل ثامن سؤال في استمارة الاستبيان ألا وهو " أشعر أن الحياة سوف تكون ممتعة دون موقع تيك توك" أن هنالك اختلاف

في نسب القبول والرفض، فأول وأكبر نسبة كانت من صالح عبارات "موافق جدا" بنسبة تقدر ب 32.0% ثم تليها نسبة 28.0% ل "متردد"، ثم مباشرة تأتي عبارة "معارض" بنسبة تقدر ب 16%، ثم في رابع مرتبة كانت لإجابات "موافق" بنسبة تقدر ب 15% ثم في آخر مرتبة وكأدنى نسبة كانت لصالح "معارض جدا" وتقدر ب 9% .

### التفسير:

في هذا السؤال نجد أن الأغلبية كان ردهم "موافق جدا" وكانت فئة منهم مترددة من اختيار "هل هي مع التوقف عن استخدام التيك توك أو البقاء على استخدامه"، ونجد أن هذا الأمر عادي جدا كونهم في حيرة من أمرهم لأنهم قد اعتادوا عليه خاصة وأنه مليء بالفيديوهات المتنوعة، وقد يرفه عن النفس ففي هذا الزمن لن نجد شخص لم يسمع بهذه المنصة لأنها أصبحت مشهورة أكثر من موقع الفايسبوك، لذا نجد أن الإجابة ب "متردد" إجابة منطقية جدا فنحن أيضا لو كنا من المجيبين لأجبنا بمتردد لأننا لازلنا لا ندري إن كانت حياتنا مستحيلة أم غير مستحيلة دون هذا الموقع، حتى قد يكون سبب رفض الأغلبية لهذا التطبيق كونه كثرت عليه البلبلة على أنه خطير جدا وأنه قد يؤدي بالمستخدمين للتهلكة، وأنه يؤثر سلبا على كل صغير وكبير من حيث الصحة النفسية وكذا الجسدية، وأنه سلاح ذو حدين كما يمكن أن ينفكك اليوم والغد يغدر بك خاصة عند الإدمان على استخدامه.

هناك فئة من الطلبة كذلك علفت أنها تخاف من نشر معلوماتها الخاصة والسرية كونه تطبيق جديد فمازال الناس ليومنا هذا يخافون من نشرهم لصورهم الحقيقية، وحتى أسمائهم على هذا الموقع لكثرة الإشاعات عنه وكثرة القصص السلبية التي تحكى عليه يوما بعد يوم، حتى أنه هناك فئة من الناس تدخل لهذه المواقع فقط من أجل الاحتيال والنصب وابتزاز الطلبة خاصة وأنهم أشخاص لا يفقهون كثيرا في هذه الأمور، ويستطيع الضحك عليهم بسهولة فمثلا هنالك طالب قد قال لنا "أنه تعرض للابتزاز والتحرش من طرف رجل" هذا الأمر عجيب فالمثلية قد كثرت في الآونة الأخيرة فهذا الطالب المسكين قد دخل في مشكل أكبر منه لذا فضل أن يتوقف عن استخدامه لما يملكه من سلبيات.

ربما يعود سبب رفضهم للموقع كونه يحتوي على العديد من الإعلانات التجارية، حيث لم يبقى على محتواه الأصلي لأن الجميع قد انشؤوا لأنفسهم متاجر إلكترونية عبره لذا لم تعد تظهر لديهم المقاطع التي يفضلونها.

فهذه الفئة التي تزعم على أن حياتها ليست مستحيلة دون تيك توك فضلت أن تقدم نصائح لعل وعسى أن يتفطن الطلبة من هذه الدوامة، منها ما يلي: أن يعوضوا مواقع التواصل الاجتماعي بقراءة الكتب التثقيفية

أو قراءة الصحف لإتقان اللغة الفرنسية مثلا، ومشاهدة الأفلام العلمية والحصص الطبيعية التي تقدم معلومات رائعة ومفيدة لكل صغير وكبير، الخروج مع العائلة وتمضية بعض الوقت معهم لأن هذا الأمر أصبحنا لا نراه في حياتنا اليومية لكثرة البدائل، وكذا الانضمام لمجموعات جديدة في الواقع والجمعيات لمساعدة المساكين، تأخذ بها أجرا بدل تضييع الوقت، وأخيرا قراءة كتاب الله عز وجل لأنه الحل الأفضل لكل المشاكل.

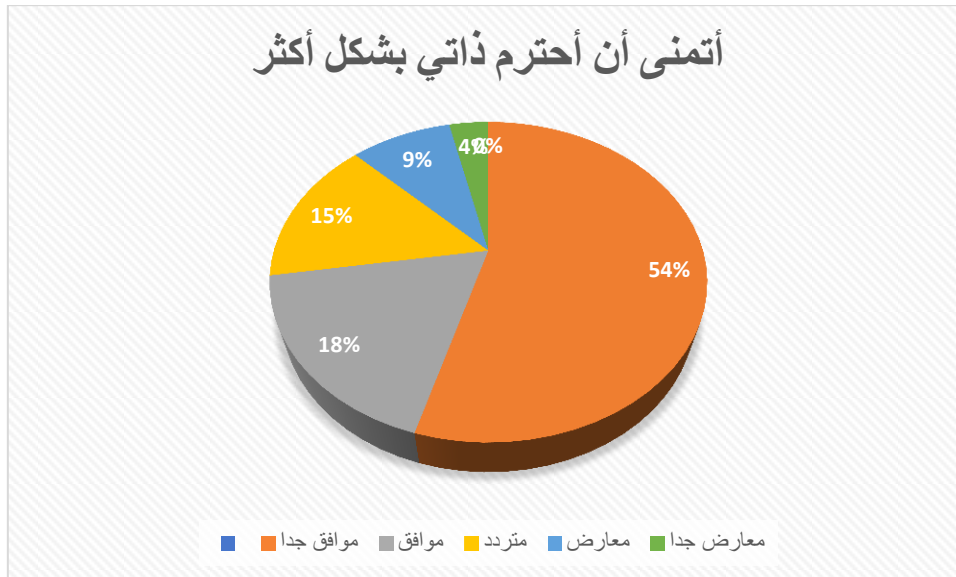
حتى وأن فئة المعارضين لا بأس بها فهي تقدر ب "16%" أي أنهم لا يريدون التخلي عن موقع التيك توك ويشعرون أن حياتهم يمكن أن تكون مستحيلة دونه، ويعود هذا لحبهم لهذا التطبيق كونه متنوع من حيث المحتويات كمقاطع الفيديو المضحكة وخاصة لأنها قصيرة، أي لا يشعرون بالملل حين يشاهدونها، وكذا البث المباشر خاصة للأشخاص الذين يحبون تكوين الصداقات عبر هذا الموقع يدخلون في "Live" ويتحدثون في مجموعات رباعية وحتى ثنائية كما نراهم الآن، الموسيقى كذلك نجد من يفضلونه كونه يحتوي على كل الأغاني الحديثة عبر خاصية موجودة فيه ألا وهي إدراج كل ما هو حديث في الاكسبلور " Explore " يعني يخرج كليب جديد لأي مغني التيك توك يقوم بنشره مباشرة، الكل يستطيع سماعه ومشاهدته. كما هناك جانب التعليم والثقافة الهادفة أيضا حيث أنه هناك أساتذة ودكاترة يقدمون نصائح للطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا في هذا الوقت لأنه وقت اجتياز الامتحان كما نعلم، وحتى الأطباء أصبحوا ينشرون فيديوهات توعوية ضد أخطار مرض السيدا والعديد من الأمراض التي تنتشر على المواقع وحتى التلفزيون وغيرها من الفوائد التي دفعت الطالب لاتخاذ هذا القرار ويقائه بفكرة أنه لا يستطيع العيش دون موقع التيك توك.

حتى أنه تجد في مجتمعنا طلبة لديهم نوع من التوحد والخوف من الظهور أمام العلن وهذه الفئة بالضبط من أيدت الفكرة، لأنها وجدت أن موقع التيك توك سمح لها بالظهور ووجدت فئة من الناس الذين قد أعجبوا بها وقدموا لها نوع من الاهتمام الذي لم تجده في الواقع، ونجد هذا كثيرا لما نستمع لقصص الأشخاص الذين حاربوا التوحد والعزلة الاجتماعية وكذا قاموا ببناء ثقتهم بنفسهم فقط من خلال هذه المواقع، لذا يجب علينا أن نقول كل ورأيه ووجب علينا احترام كل الآراء لأن شئنا أم أبينا هنالك فروقات بين الأفراد.

الجدول رقم (18): أتمنى أن أحترم ذاتي بشكل أكثر

النسبة	التكرار	السؤال رقم (9)
54.5%	109	موافق جدا
18.0%	36	موافق
15.0%	30	متردد
9.0%	18	معارض
3.5%	7	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (14): رسم بياني يوضح نسب السؤال "أتمنى أن أحترم ذاتي بشكل أكثر"



نلاحظ من خلال النتائج الموضحة والمدونة في الجدول أعلاه رقم (18) الذي يمثل تاسع سؤال في استمارة الاستبيان ألا وهو "أتمنى أن أحترم ذاتي بشكل أكثر" حيث أنه كشفت لنا النتائج أن أعلى نسبة كانت للموافقين على هذه الفكرة فكان تصويتهم على عبارة "موافق جدا" بنسبة 54.5% وكذلك كثاني نسبة بعد الأولى هي من صالح عبارة "موافق" وتقدر بـ 18% ، ومن ثم تأتي مباشرة نسبة 15% في خانة "المتردد" وبعد ذلك نسبة 9.0% عند "المعارض" وكآخر نسبة تقدر بـ 3.5% لصالح "معارض جدا".

التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية ودراسة النتائج بتأني، تبين لما أن نسبة عالية من عينة الدراسة ترغب أن تكن أكثر احتراماً لذاتها حيث لو جمعنا بين "الموافق والموافق جدا" لتحصلنا على 72.5% حيث أنها أكثر

من نصف العينة مما يدل أوليا أن طلاب يعانون من نوع من التدني وعدم الثقة في أنفسهم، فأكد أن الشخص الذي يريد أن يحترم ذاته فهو من الأساس لا يكتنُ أي تقدير لها، وهذا ما نراه بكثرة في مجتمعنا خاصة مع التطور التكنولوجي وكثرة المواقع التي دوما تزيد من شعور الأفراد بالنقص في شتى الأمور خاصة المتعلقة بالذات والشخصية وحتى الجسد في الكثير من الأحيان.

فيمكن أن تكون أسباب كثيرة نفسية واجتماعية...عائدة لهذه النتيجة أي الرغبة في احترام الذات بشكل أكثر، فالفرد دوما مهما كان محترما لذاته لكن يرغب في المزيد لأن إعطاء قيمة للروح يزيد من الشعور بالثقة بالنفس والرضا عنها، مثال بسيط "فلو نسأل شخصا ما إن كان يحب جسده فتراه يعطيك الإجابيات فقط ولا يترك أي أحد لتقديم تعليق سلبي له رغم عدم خلوه من العيوب"، إذا هنا هذا الشخص يتمتع بقدر عالٍ من الثقة ويرغب في اكتساب أكثر من ذلك، فأنت بطبيعة الحال تتأثر به وهذا هو مراده، لكن الشخص السلبي الذي نتحدث عنه الآن دوما يشكك من قيمته في ذاته أي لا يثق في نفسه أبدا، فتجده يبحث عن أشخاص ليقومونه رغما على أنه بإمكانه رفعها بسهولة.

وأیضا يمكن للشخص أن يكون قد مر في مرحلة اكتئاب شديدة جعلت منه شخصا سلبيا لا يقدم أي احترام لذاته، لذلك يرغب ويتمنى أن يجد أشخاصا يساعده للخروج من هذه الحالة، حتى هو بنفسه يبحث عن الطرق التي تزيد من احترامه لنفسه، مثلا يقوم بزيارة أخصائي نفسي أو يقوم بالأشياء الإيجابية ومساعدة الغير كي يشعر أنه قام بإنجاز كبير، هذا قد يساعده كثيرا، حتى الافتقار للدعم الاجتماعي قد يجعل من الطالب يبحث عن كل الطرق ولو كانت غير جيدة لكي يزيد من الاحترام والتقدير لذاته، حتى النقد القاسي قد يزيد من اقبال الطلبة على رفع مستوى تقدير وتقبل الذات، الكل أصبح يقدم نقدا يهدم الشخص وليس بنقد بناء، لذلك يجدون أنفسهم داخل دوامة البحث عن فرص لزيادة احترامهم لنفسهم.

قلة احترام الذات أو تدني تقدير الذات ليسا بحالاتٍ دائمة بل فقط عن طريق أمور خفيفة قد تتغلب عليها، فيجب التركيز على زيادة الإنجازات، وتحقيق الأهداف التي تقوي ثقتك بنفسك حتى لو كلف الأمر لطلب المساعدة فهذا الشيء عادي جدا.

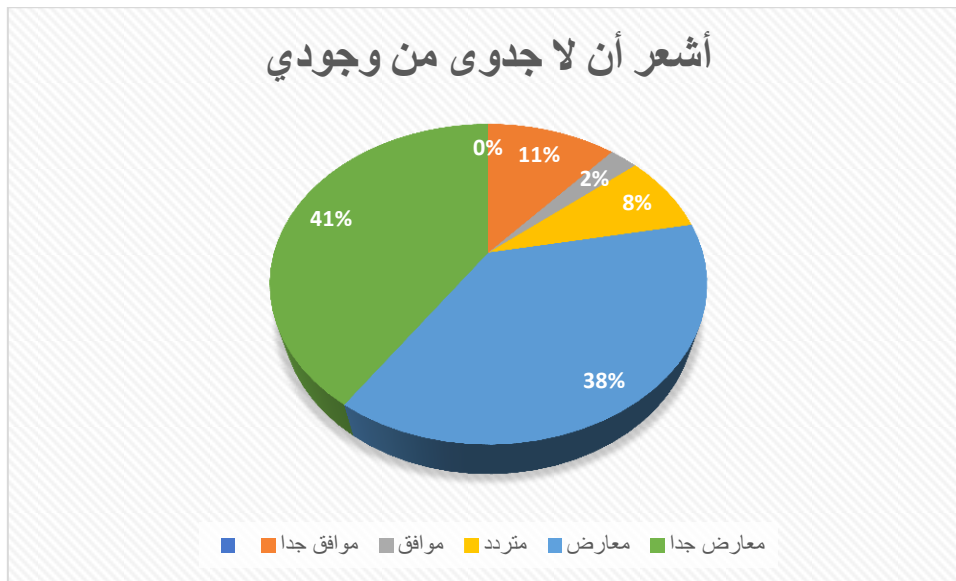
أما عن الذين يرفضون هذه الفكرة إما يتمتعون بقدر كاف من تقدير الذات أو يسوا من البحث عن طرق لرفعه أو لا يهمهم إن كانوا محترمين لذواتهم أم العكس، وهذا أمر غريب في حالة إن كانوا لا يكثرثون لهذه الجزئية لأنهم هنا يصبحون منعدمي الثقة بالنفس، ولا يستطيعون انجاز أو تحقيق أي هدف كان ولو بسيط، فهم يمرون ربما في فترة اكتئاب حادة، حتى يمكن للشخص أن يخاف من احترام ذاته بشكل كبير مبالغ فيه لأنه قد يتوقع منه المحيط الذي يعيش فيه أشياء قد لا يستطيع القيام بها، وهكذا قد يفقدوا الثقة

فيه، وهناك من يرى أن عيوبه وأخطائه عائق في طريقه لاحترام ذاته لأنه يراها كبقع سوداء في حياته إذ لا يمكنه المرور إلى خطوة جديدة ما إن كانت تلك العيوب مازالت راسخة فيه، حتى يمكن لمقارنة نفسه بالآخرين يجعله يشعر بالنقص من قدراته لذلك يلقي حتفه بالفشل ضنا منه أنهم أفضل منه، حتى لو فعل كل شيء لكنه لا يستطيع اللحاق بهم، وبإمكان الشخص أن يكون قد مر بالعديد من التجارب السلبية التي تعيقه عن احترام ذاته، الأسباب عديدة لكن يبقى شيء واحد ووحيد لا يجب أن تفشل في كل مرة حاول أن تزيد من انجازاتك لكي تجعل الناس يحترمونك، باحترامهم قد يعطوك القوة لكي تصبح شخصا واثقا من ذاتك ومنتيقنا أنك تحترمها بالشكل الذي تتطلبه.

الجدول رقم (19): أشعر أن لا جدوى من وجودي

النسبة	التكرار	السؤال رقم (10)
11.5%	23	موافق جدا
2.5%	5	موافق
8.0%	16	متردد
37.5%	75	معارض
40.5%	81	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (15): رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر أن لا جدوى من وجودي"



نلاحظ من خلال النتائج الموضحة والمدونة في الجدول أعلاه رقم (19) الذي يمثل سؤال رقم (10) في استمارة الاستبيان ألا وهو "أشعر أن لا جدوى من وجودي" حيث وكما هو موضح أن النسب العالية

كانت لصالح "معارض جدا" بنسبة "40.5%" و"معارض" بنسبة تقدر ب "37.5%"، أي أنهم يرفضون رفضا تاما لهذه الفكرة، أما عن المرتبة الثالثة كانت للموافقين جدا بنسبة تقدر ب "11.5%" ثم تليها مباشرة نسبة "8.0%" للمتريدين وبعد ذلك نذهب لأدنى نسبة والتي كانت من صالح "الموافق" بنسبة "2.5%".

### التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه نرى أن الشعور بأنه من الجيد تواجد الشخص ذو قيمة في تلك البيئة التي يكون فيها خاصة بين أقرانه أو عائلته، فهو شعور إيجابي يجعل منه شخصا متفائلا، فهو يعطي معنا للحياة ويجعله سعيدا، وحتى هذه الصفة تظهر مقدار تقدير الشخص لذاته كونه أعطاها مكانة خاصة جدا فبهذا يمكنه أن يكون معطاء في الحياة بمعنى يزيد من تحقيق النجاحات، أكثر من الشخص السلبي والذي يشعر دائما أنه لا جدوى من وجوده خاصة وإن كان لا يبحث عن طرق لتعديل هذا السلوك.

وبالنسبة للمعارضين لفكرة أنه لا جدوى من وجودهم فربما يعود ذلك للأمور التالية التي قد تعزز من هذا الشعور أي قد تزيد من إحساسهم أنه لهم دور في الوجود، خاصة وأن نسبتهم عالية جدا فلو جمعنا المعارض والمعارض جدا لوجدنا "78%" أكيد يدل على أن معظم العينة تشعر بجدوى من وجودها، فأولا يمكن أن تكون المساهمة في المجتمع عامل من عوامل الشعور بأن الشخص له يد في تقدم ذلك المجتمع إلى الأحسن، مثلا عن طريق المشاركة في الجمعيات الخيرية لأن الشخص عندما ينجح في مساعدة شخص مريض أو عنده مشكل ما قد يشعر أنه ساهم في نجات ذلك الفرد وبهذا يمكنه أن يكون قد أبرز الجدوى من وجوده وهو بحد ذاته يشعر أنه له فائدة في ذلك المجتمع.

أما عن تحقيق الأهداف فكل طالب له آمال يسعى أو يطمح للوصول إليها خاصة عن الإنجازات التي قد تفيد الناس الذين من حوله، فقد يشعر أنه قد ساعدهم وعن طريق الشكر الذي يتلقاه منهم قد يشعر أنه ذو فائدة، مثلا عندما يكون هنالك مكان لا يوجد فيه مصلى للإناث فتأتي طالبة وتجعل مكانا ما مخصص للصلاة فبهذا قد تجد نفسها ساهمت في شيء، ومن هنا تتكون لديها مشاعر السعادة وتحس أن لها معنى في الحياة، حتى التعلم واكتشاف قدرات جديدة للشخص قد تجعل نسبة الثقة بوجوده عالية جدا.

يمكن أن يعود السبب في كون الطالب يقدم نوعا من التحفيزات لزملائه والتي قد تساعدهم من تطوير ذواتهم وكذلك قد يقومون بتحقيق الأشياء التي لم يستطيعوا الوصول لها، لكن بفضلهم قد مسحوا الغبار

عن أنفسهم وتشجعوا بحديثه، لذلك قد يشعر بأنه قد ساهم كثيرا في نسبة ذلك النجاح لأنه هو الحافز الذي بسببه قد نجحوا في تحقيق شيء ربما كان من أحلامهم، وهذه هي علامات الشعور بجدوى الوجود.

أما عن الفئة التي تشعر أنها ليس لها جدوى من الوجود فهي سلبية نوعا ما وتتدعي الكسل، فهناك العديد من الأسباب الكامنة وراء هذا التفكير الذي قد يؤدي بالأفراد إلى الهاوية وقد يشكل لهم العديد من العقد النفسية، والشعور بهذا الإحساس صعب جدا لأنه قد يولد لهم العديد من المعاكسات التي قد تبطل أعمالهم.

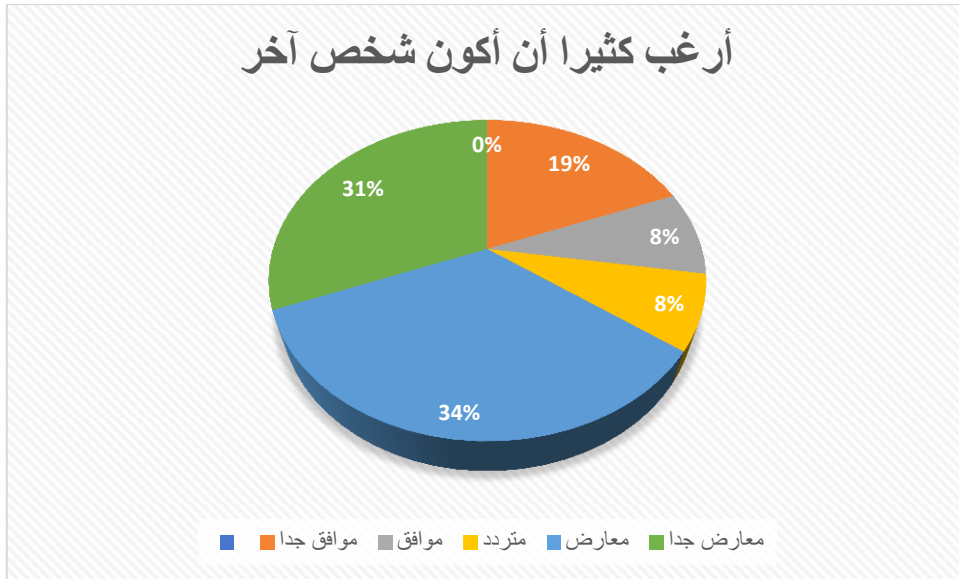
فمن بين الأسباب عامل الثقة بالنفس فهو مهم جدا للتخلص من هذا الشعور لأنه كلما وثقنا بأنفسنا كلما زاد الشعور بأنه لدينا جدوى في الوجود، لكن هذه الفئة تشعر بتدني تقدير وتقييم لذاتها لذلك قد وصلت لهذه النتيجة التي قد تعتبر لا مكان لها في حياة الشخص الطموح.

فهذه الفئة تتكون لديها العديد من الصفات، مثلا ليس لديهم رغبة في القيام بأي انجاز أي لا يوجد في أذهانهم أي أحلام يريدون تحقيقها فبطبيعة الحال لن يعطى لهم أهمية للوجود من قبل الشخص الذي يكون معهم لأنهم لم يكنوا أي قيمة لذواتهم، وكذلك الشعور بالعجز يؤدي لنفس السلوك السابق، وأيضا قد تتتابه مشاعر فقدان متعة الحياة لأنه عند حضورهم لمكان ما كأنه لم يتغير شيء.

مشاعر فقدان الجدوى من الوجود قد يؤدي إلى بروز الأفكار الانتحارية وكذا الانعزال عن الآخرين والاكنتاب، والشعور بالإحباط لكن لا تخف فالعديد منا من ينتابه هذا الشعور من فترة لأخرى كما يمكن أن يكون كل هذا وسواس فقط وتخيلات، كما يمكن لأي شخص منا التغلب على هذه الأمور بعدم التفكير الكثير بها.

الجدول رقم (20): أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر

النسبة	التكرار	السؤال رقم (11)
19.0%	38	موافق جدا
8.5%	17	موافق
7.5%	15	متردد
34.0%	68	معارض
31.0%	62	معارض جدا
100%	200	المجموع



الشكل رقم (16): رسم بياني يوضح نسب السؤال "أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر"

ألاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (20) أعلاه عن السؤال رقم (11) في استمارة الاستبيان، ألا وهو "أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر"، أنه عدد كبير ومعتبر من عينة الدراسة من ترفض فكرة أن يغيروا من ذواتهم وأن يصبحوا أشخاصا آخرين، فنسبة "المعارض" كانت تقدر بـ "34.0%" أما "المعارض جدا" في المرتبة الثانية بنسبة "31.0%"، وبعد ذلك مباشرة نسبة "19.0%" لعبارة "موافق جدا" أما في المرتبة الرابعة نجد "الموافق" بنسبة تقدر بـ "8.5%"، وآخر نسبة كانت من نصيب "المتردد" والتي تقدر بـ "7.5%".

#### التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه نجد أن العديد من الإجابات كانت بـ "معارض ومعارض جدا" هذا دليل على أن معظم الطلبة تعجبهم أنفسهم ولا يريدون التغيير منها، أي لا يرغبون في كونهم شخصا آخر وهذا الأمر إيجابي لأن الله تعالى دائما يحثنا على ألا نغير في خلقه وألا نقرب إلى عمليات التجميل وكذا كل ما يغير من خلقه عز وجل لأن الله هو من خلقنا في أحسن تقويم وكل واحد مميز عن الآخر.

وربما هذه الإجابات عائدة لكون الطلبة يتمتعون بقدر كاف من الثقة بالنفس والرضا عنها وهذا عائد للوالدين والمجتمع الذي يترعرع فيه الفرد لأنه بتشجيعاتهم ونصائحهم استطاع التغلب على العديد من العقدة التي أصبحت شائعة في عصرنا الحالي.

حتى أن القناعة كنز لا يدركه البعض فالشخص القنوع الذي لا تغره الأشياء المتداولة في هذا العصر هو شخص ناجح، لأنه يعلم أن الأشياء التي يمتلكها سواء من حيث الجسد مثلا هناك فتيات يتقبلن أجسادهن كما هي وهذه علامة على أنهن قنوعات بما وهبهن الله تعالى، وحتى من الناحية المادية فخاصة الرجال الذين يكتفون بما رزقهم الله فهم أشخاص ناجحين لأن كل من يريد زيادة سريعة وتطور سريع هذا كله يأتي بطرق غير شرعية كالسرقة وبيع المخدرات وتبييض الأموال لذا يجب على الشخص أن يتقبل ذاته كما هي.

ربما هذه الردود كانت لكون الطالب يتمتع بقيمة متوافقة مع هويته مثلا نحن كمسلمين لا يجب علينا كنساء أن نلبس اللباس الغير محتشم وألا نتصف بمواصفات اليهود والغير مسلمين لذا نفضل البقاء في الأصل أحسن من أن نقلدهم، فالتقليد الأعمى كارثة عظيمة فهناك من حاول التغيير من نفسه فوجد نفسه داخل دوامة لا خروج منها أي اقترب من الخروج من الإسلام هذا كله عندما فكر في التغيير من ذاته.

أما عن الفئة التي تريد أن تصبح شخصا آخر فنسبتها مقبولة نوعا ما تقدر ب "19%" فهم مجموعة من الطلبة الذين لا يتقبلون ذواتهم ويريدون التغيير منها بشتى الطرق حتى ولو كانت غير شرعية عفانا الله وإياكم.

هناك من يزعم أنه لو غير من نفسه يمكن أن يحقق أهدافه مثلا من جانب الجسد والوزن فقد يرغب الشخص في أن يتبع حمية غذائية لكي يتمتع بجسم جميل وهذا الجانب إيجابي، أي تغيير هادف أو أن يغير الشخص من نفسه كي يقترب من الله عز وجل حتى هناك من يريدون التغيير من نمط عيشهم رغبة منهم في كسب عادات جديدة تعود بالنفع لهم.

كذلك من جانب الرغبة في الشعور بالسعادة هناك أشخاص يشعرون بالتعاسة من كونهم هم أنفسهم، لذا قد يرغبون في تكوين علاقات جديدة مثلا كي يخرجوا من ذلك الحيز الذي هم فيه، فالتغيير دوما ما يشعر الشخص بالتفاؤل والسعادة.

هناك فئة علقت على هذه العبارات بالذات كونها لها مخاوف كثيرة في الحياة ما جعلها دوما متأخرة عن أقرانها، لذا تريد التغيير من نفسها وتغييرها إلى الأحسن، مثلا شخص مدمن على المخدرات والكحول فقد يتحدى نفسه كي يوقفها وهذا تغيير فعال. كذلك قد يرغب الأفراد في تعلم لغة جديدة أو هواية جديدة ويريدوا لنفسه كل هذا عبارة عن التغيير من الذات.

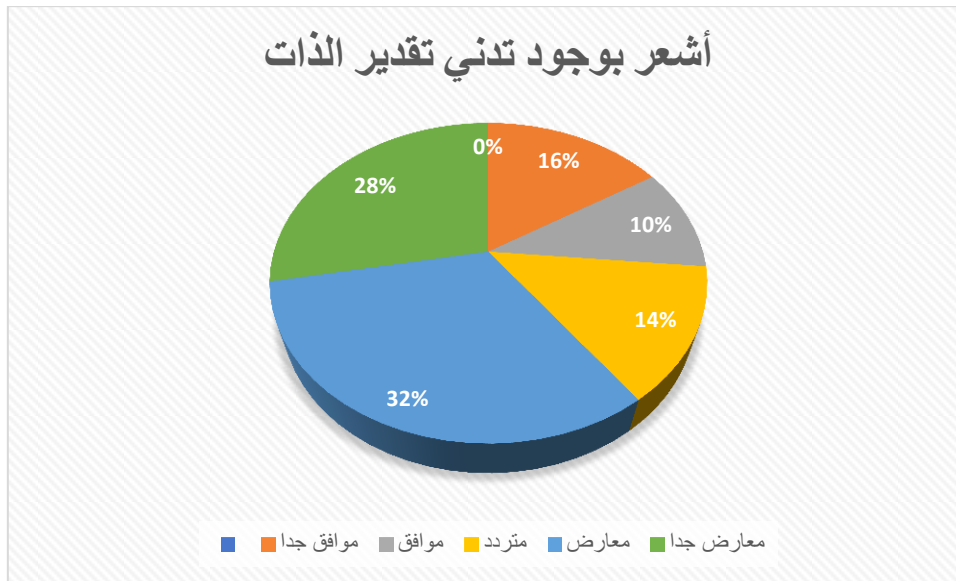
والتغيير من الذات هو شيء إيجابي في نفس الوقت سلبي نظرا لكون الطلبة مازالوا لا يفرقون بين الصواب والخطأ، قد يعزمون أن هذا الشيء جيد عندما يتغير فقد يأخذ بهم إلى الهاوية لأنهم لم يدرسوا

العواقب المترتبة عنه، أما عن التغيير الفعال الإيجابي فهو المطلوب في وقتنا الحالي وفي جميع جوانب الحياة.

الجدول رقم (21): أشعر بوجود تدني تقدير الذات

النسبة	التكرار	السؤال رقم (12)
16.0%	32	موافق جدا
10.5%	21	موافق
13.5%	27	متردد
32.0%	64	معارض
28.0%	56	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (17): رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر بوجود تدني تقدير الذات"



نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) ومن خلال النتائج المتحصل عليها من تفريغ السؤال رقم (12) في استمارة الاستبيان ألا وهو "أشعر بوجود تدني تقدير الذات" أنه غالبية عينة الدراسة معارضة لهذا الأمر وذلك بالنظر للنتائج أي نسبة "المعارض" كانت تقدر بـ "32.0%" أما "المعارض جدا" فتقدر بـ "28.0%" دليل على قوة ثقتهم بذواتهم، ومن ثم تليها نسب "الموافق جدا" التي تقدر بـ "16.0%" وكرابع مرتبة كانت من صالح المتردد بنسبة تقدر بـ "13.5%"، وكأخر نسبة كانت تتمحور حول "10.5%" من طرف "الموافق".

على ضوء القراءة الإحصائية نجد أن العديد من الطلبة من عارضوا هذه العبارة أي لا يوافقون على أنهم يشعرون بتدني تقدير الذات عند دخولهم لمواقع التواصل الاجتماعي، فهم غالبا يتقبلون نقاط ضعفهم ونقاط قوتهم ويحترمون ذاتهم لأنهم يدركون قيمتها.

إيمانهم بقدرتهم عامل من عوامل تحقيق الأهداف والطموحات وأكد هذا يشعروهم باحترام وتقدير الذات فمثلا يختلف الشخص الذي يؤمن بما يستطيع القيام به، أي من يقول أنه سوف يجتاز الامتحان وينجح فيه ليس كالذي يدخل للامتحان وهو باعتقاد أنه لن ينجح، فمن الأول قد غرس في نفسه فكرة أنه شخص فاشل وأن مصيره الرسوب.

مهارات التواصل الجيدة أيضا تساعد الشخص على اكتسابه الثقة في نفسه فهو يصبح قادر على التعبير عن آرائه بكل أريحية وحتى الإفصاح عن مشاعره بوضوح، هذا يدل أنه شخص لا تتغلب عليه آثار الدونية والشعور بالنقص.

العائلة والأقران سببان في احترام الطالب لذاته وقوة شخصيته لأن الدعم الاجتماعي وخاصة العائلي يلعب دور كبير في نفسية الفرد، فالآباء الذين يشجعون أولادهم ويقفون وراء آرائهم حتى يحققونها لهم دورا كبيرا في تكوين شخصية قوية لأبنائهم، حتى الأصدقاء نفس الشيء دوما يريد الطالب الدعم من صديقه المفضل فهذا يغير الكثير بالنسبة له.

التجارب الإيجابية تساهم كذلك في تحسين علاقة الشخص بذاته، فمثلا قيام الطالب بإنجاز في جانب من الجوانب مثلا "وفقه الله في النجاح في لعب كرة القدم" هذا يعتبر نجاح بالنسبة لشخص يحب هذا الأمر فبطبيعة الحال قد لا يشعر بتدني تقدير الذات بل يصبح يحب نفسه ويشجعها على المزيد من النجاحات، حتى أنه العديد من الطلبة كان ردهم أن مواقع التواصل الاجتماعي ساعدتهم كثيرا في بناء الشخصية القوية وحب الذات واحترامها عن طريق متابعة المحتويات الجديدة والمشجعة، مثلا نجد أطباء وأساتذة وفلاسفة ورجال الدين أي في جميع المجالات فنجد الشخص نفسه أخذ معلومات عديدة تساعده في حياته اليومية، أي يجب أن نعترف بأن مواقع التواصل الاجتماعي تملك إيجابيات أي ليست سلبية فقط، فلا ننسى أن المواقع الأخرى يمكن استخدامها في الشر والخير أيضا فإذا أحسنت استخدامها تتفكك والعكس صحيح.

أما عن الفئة الثانية التي وافقت على أنها تشعر بتدني تقدير الذات فهي مجموعة من الطلبة الذين يشعرون بالإحباط من أنفسهم وعدم احترام ذواتهم وكذا تغزوهم مشاعر العزلة والاكنتاب والخجل والعديد

من الصفات السلبية، وهذا راجع ربما لكون تعرضهم لمواقع التواصل كان بشكل سلبي أي لم يحسنوا استخدامها.

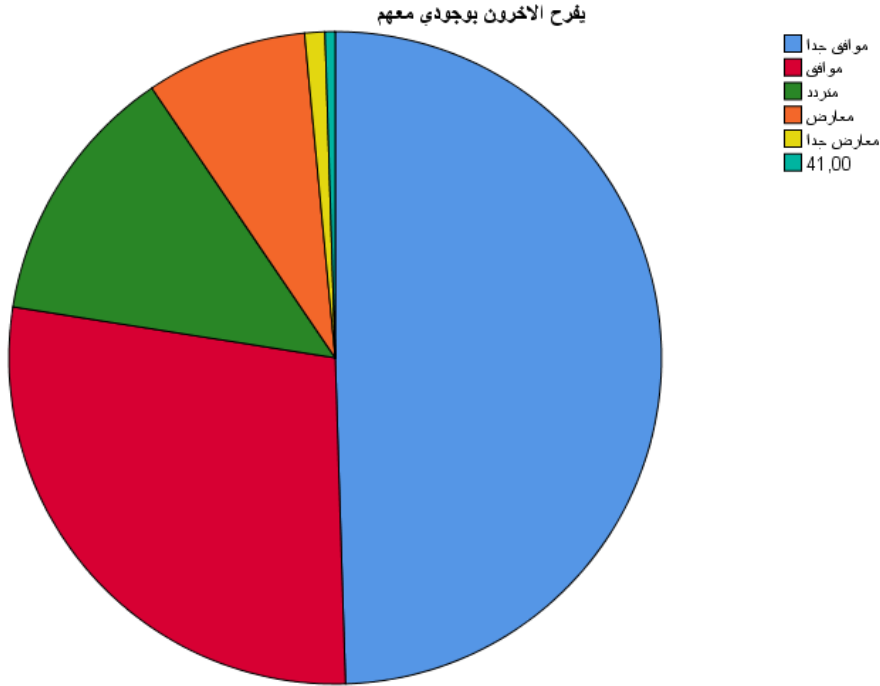
في القديم كنا نقارن نفسنا بمن هم على التلفزيون لكن الآن تطور الأمر أصبحنا نجد نسخ أفضل من أنفسنا عبر مواقع التواصل الاجتماعي فأصبحنا نقارنها بهم لذلك تكونت لديهم مشاعر النقص والتدني، حيث أننا أصبحت تغرنا المظاهر وأصبحنا نركز عليها ونهتم بها فمواقع التواصل الاجتماعي كي تجذب الأنظار في لوغاريتماتها تركز دوما على المظهر الخارجي وكيفية إبرازه، لذا الطالب يجد نفسه سرعان ما يتأثر بما ينشر عليها.

حتى التمر الالكتروني سبب من أسباب تدني تقدير الذات فتعليقات الناس أي ما يسمى "الذباب الالكتروني" بحسابات مجهولة، قد يسبب في دخول الفرد في دوامة الشك وعدم احترام الذات فيصبح يخجل من نشر يومياته عبر الموقع خوفا من التعليقات التي قد يتلقاها.

شئنا أم أبينا فمواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزءا من حياتنا خاصة عند الطلبة والمراهقين لذا يجب علينا حسن استخدامها بطرق قد تزيد من ثقتنا بأنفسنا وألا نتركها تؤثر في نفسيتنا لأنها قد تأخذ بنا لمناجات لا خروج منها إلا وأنت محمل بالعقد والاضطرابات.

الجدول رقم (22): يفرح الآخرون بوجودي معهم

النسبة	التكرار	السؤال رقم (13)
49.5%	99	موافق جدا
28.0%	56	موافق
13.0%	26	متردد
8.0%	16	معارض
1.0%	2	معارض جدا
100%	200	المجموع



الشكل رقم (18): رسم بياني يوضح نسب السؤال "يفرح الآخرون بوجودي معهم"

نلاحظ من خلال البيانات المتحصل عليها في الجدول أعلاه رقم (22) من خلال تفرغ استمارة الاستبيان الخاصة بعينة الدراسة أن النسب كانت مختلفة بين الموافق والمعارض ومتفاوتة، حيث أن أعلى نسبة كانت لصالح عبارات "موافق جدا" وذلك بنسبة "49.5%" وهي عالية جدا، ثم تليها مباشرة شبيبتها "الموافق" بنسبة تقدر بـ "28.0%" وهي كذلك نسبة مقبولة جدا، حيث أنها تزيد من شدة القبول على أن الآخرين يفرحون بتواجدهم معهم، ثم تأتي في المرتبة الثالثة مباشرة نسبة "13.0%" لإجابات متردد، ومن ثم المعارضين المنقسمين إلى "معارض" بنسبة "8.0%" كما نرى أنها نسبة ضئيلة جدا، ثم القسم الثاني أي عبارات "معارض جدا" بأدنى نسبة ألا وهي "1.0%" والتي تعبر عند استياء الآخرين عند تواجدهم معهم، وهذه النتيجة يمكن أن تكون لأسباب عدة.

#### التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه نجد أن الأسباب كثيرة على فرح الآخرين عند تواجد عينة الدراسة معهم، وذلك مستنتج من خلال ملئنا لاستمارة الاستبيان وطرحنا للأسئلة عليهم، فكما نعلم أن مجموع نسب الموافقة كانت "77.5%" أي أكثر من نصف المستجوبين، فيمكن أن يعود السبب في ذلك لكون أن الانسان اجتماعي بطبعه، لذا من المؤكد أنه لديه عدة علاقات مع أفراد المجتمع، وتلك الأخيرة تتسم بالإيجابية ما جعل الأشخاص يحبون الجلوس مع ذلك الفرد المحبوب، لكونه يقدم لهم العديد من

المعلومات مثلا التي تفيدهم في الحياة اليومية من معلومات طبية وكذا دينية، اجتماعية، سياسية، وكذا الرياضية، ونجد هذه الأخيرة خاصة عند فئة الذكور كونهم مولعون بهذه المواضيع، فغالبا ما نجد أشخاص مهمشين فقط لأنهم لا يقدمون معلومات مفيدة، لذا يعتبرون كدخيل في تلك المجموعة فيصبح جميع من فيها يرفضونه ولا يشعرون بالسعادة لتواجده، أما من طرف الإناث فهم مهووسون بكل ما يخص الجمال ومساحيق التجميل والحديث عن العلاقات والمشاكل العائلية والعديد من المواضيع الأخرى فعندما تكون فتاة جميلة مهتمة بالموضة وجمالها الخارجي، فنجد أن جميع من حولها من إناث يسألونها عن كيفية حصولها على الجسم المثالي حتى على أماكن اقتنائها لملابسها كونها أنيقة، فمن هنا تظهر علامات شعور الآخرين بالسعادة والفرح عند تواجدهم معها، وهذا ما أكدته لنا إحدى المستجوبات بقولها أنها: "كلما تأتي للجامعة تجد أن العديد من البنات من يرغبن في الحديث معها وحتى يخبرونها بأنهم يفرحن كثيرا عند قدومها للحرم الجامعي خاصة، كونه المكان الأنسب للدراسة". كما يمكن أن يكون السبب عائد في كون الشخص الذي يعطي من وقته للجميع ويتركهم يتحدثون ويفرغون قلوبهم ويعبرون عن مشاكلهم بكل أريحية كونهم وجدوا راحتهم مع ذلك الشخص إلى حد أن أصبح بالنسبة لهم كجليس نفسي، فهنا أكيد أثبت وجوده داخل تلك الفئة بجدارة وجعلهم فرحين لكونه معهم، وهذا ما يؤكد صحة السؤال الذي طرح في الاستمارة، فكل ما كان الشخص واثق من نفسه ومن كلامه كلما زادت محبته عند الناس وخاصة كونه إنسان متصالح مع ذاته، لذلك من المستحسن أن تترك انطباع جيد داخل الجماعة عن طريق إسعاد من حولك بالكلام الطيب وكذا مساعدتهم عند المشاكل التي تحدث معهم حتى ولو بأبسط الأشياء وهذا ما يجعلهم يفرحون لتواجدك، فالأسباب عديدة ونحن ذكرنا القليل فقط منها.

والآن ننتقل إلى المترددين الذين دوما يخافون من إبداء رأيهم أمام الجميع، وربما يكون السبب في الموضوع كونه ليس من اهتماماته لهذا يتفادى الرد فيذهب إلى الإجابة ب " متردد"، وكذلك لكونه كان مشغولا ولعدم فهمه واستيعابه للسؤال، ففضل ألا يعطي إجابة عشوائية لذا أجبر على الرد بهذه الطريقة لتفادي حذف الاستمارة، كذلك يمكن أن يكون متأثرا بالطلبة الذين كانوا حوله، فبطبيعة الحال التأثير والتأثر في كذا حالات قد يغير مجرى الدراسة.

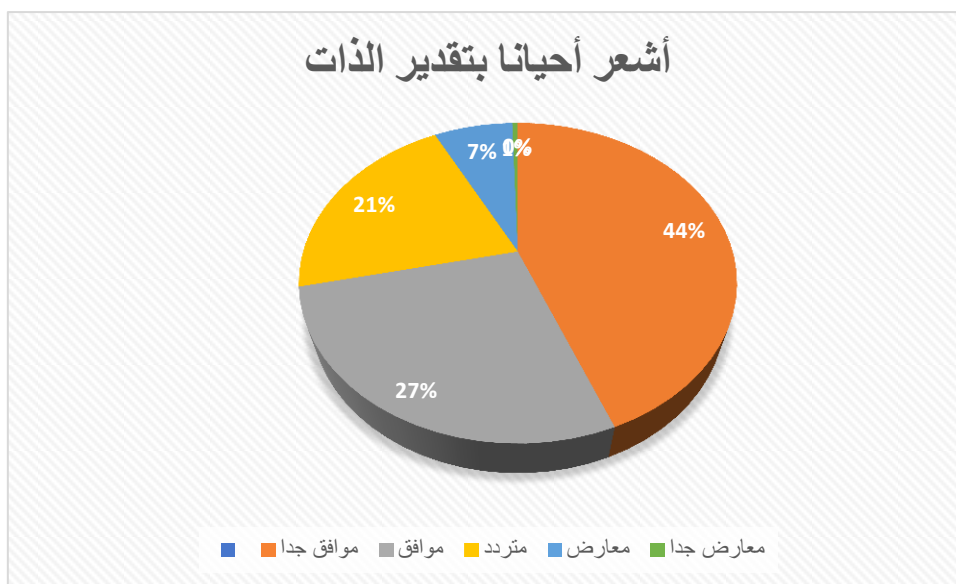
أما عن آخر فئة والتي كانت نسبتها ضئيلة جدا لكونهم معارضين لهذا السلوك أي أنهم يشعرون بأن تواجدهم مع الطلبة مثلا، قد يفرق الجماعة لأنهم عصبيون أي لا يحبون الانصات للآخرين ومتشددون في آرائهم ويحبون فرض أفكارهم على الجميع أو ينتابهم الغضب وينشؤون مشكل وخلاف كبير من أتفه الأمور، ما يؤدي بالمجموعة للشعور بأن هذا الطالب سيء الطباع وعنيد، وبطبيعة الحال لن يشعروا بالسعادة حين تواجده معهم لأنه يعتبر في نظرهم مريض نفسي لا أكثر وكما أنه يعاني من جنون

العظمة، وكذلك يمكن أن يرجع السبب في أن الطالب لا يملك مواضيع جيدة يمكنه التحدث فيها داخل المجموعات لذلك قد يشعر وكأنه منبوذ، وخاصة لو كانوا مثلا يتحدثون بالأمازغية فأكد أنهم سوف يرونه كأن تواجده أو عدم تواجده لا ينقص ولا يزيد من فاعلية المجموعة، ونرى هذا الشعور قد ينتابه حتى داخل أسرته كونه إنسان مهمش أو لا يقدمون له القيمة التي يجب أن تعطى له كونه إنسان، فيعاملونه معاملة الغريب والمتوحد لأنه فقط لا يعرف كيفية جعل الأتراك الناس فرحون حين يدخل لذلك المكان المتواجدين فيه، حتى السبب يمكن أن يكون في الشخص بحد ذاته لأنه يحمل في طياته الصفات السلبية فقط ولا يزيد من نسبة سعادة الأشخاص الذين معه كون الكل يبحث عن السعادة ولا يريد الشعور بالتعاسة، تتعدد الأسباب والنتيجة واحدة وحيدة لذلك فضلنا إدراج هذه الأسباب كونها الأنسب في نظرنا.

الجدول رقم (23): أشعر أحيانا بتقدير الذات

السؤال رقم (14)	التكرار	النسبة
موافق جدا	88	44.0%
موافق	55	27.5%
متردد	42	21.0%
معارض	14	7.0%
معارض جدا	1	0.5%
المجموع	200	100%

الشكل رقم (19): رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر أحيانا بتقدير الذات"



نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أعلاه والتي هي اجابات عن السؤال رقم (14) في الاستمارة ألا وهو " أشعر أحيانا بتقدير الذات" أن الردود كلها تقريبا عبارة عن موافق جدا وذلك بنسبة "44.0%" ثم تليها نسبة 27.5% لعبارة موافق ثم تأتي مباشرة نسبة 21.0% لإجابات متردد وفي المرتبة الرابعة كانت النسبة تقدر ب 7.0% لصالح إجابات "معارض" وكأخر نسبة كانت من نصيب معارض جدا بنسبة تقدر ب 0.5% والتي تعتبر ضئيلة جدا.

### التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه نجد أن أكبر نسبة كانت تدل على أن الطلبة يشعرون بتقدير ذات عالي جدا خاصة وأنهم يعيرون اهتمام كبير لهذا الأمر، ما يجعل منهم أشخاصا واثقين من أنفسهم، وحيث يؤثر هذا الشعور من ناحية نفسية الشخص حيث أنهم عندما يتصفون بكذا صفات قد تسهل لهم الحياة ويحققون العديد من الأمور التي كانت مستبعدة، فالصحة النفسية والعقلية مهمة كثيرا في حياة الفرد حيث أنه قد تتلاعب بمشاعر الشخص فهي بإمكانها أن تجعله سعيد اليوم كما تستطيع أن تنقلب عليه في الغد، ومن الأسباب التي ربما قد تعبر وتدعم كون الطلبة يقيمون ذاتهم ما يلي، عامل الرؤية الإيجابية للأمور والفتوح على العالم أمر في غاية الأهمية حيث أنه قد يجعل منك شخصا متفائلا ويزيد من ثقتك بنفسك وبالتالي قد تحصل على تقدير عال لذاتك، وكذلك القدرة على تقبل نقاط ضعفك هي من الأمور المساعدة على التقويم الجيد لنفسك، فالأشخاص الذين لا يمكنهم تقبل أخطائهم دوما نجدهم يشعرون بنوع من الإحباط والتدني كون هذا العيب يتغلب عليهم وهذا أمر غير مستحب كونه يجعل منك شخصا فاشلا، لن تحقق أي هدف من الأهداف التي رسمتها.

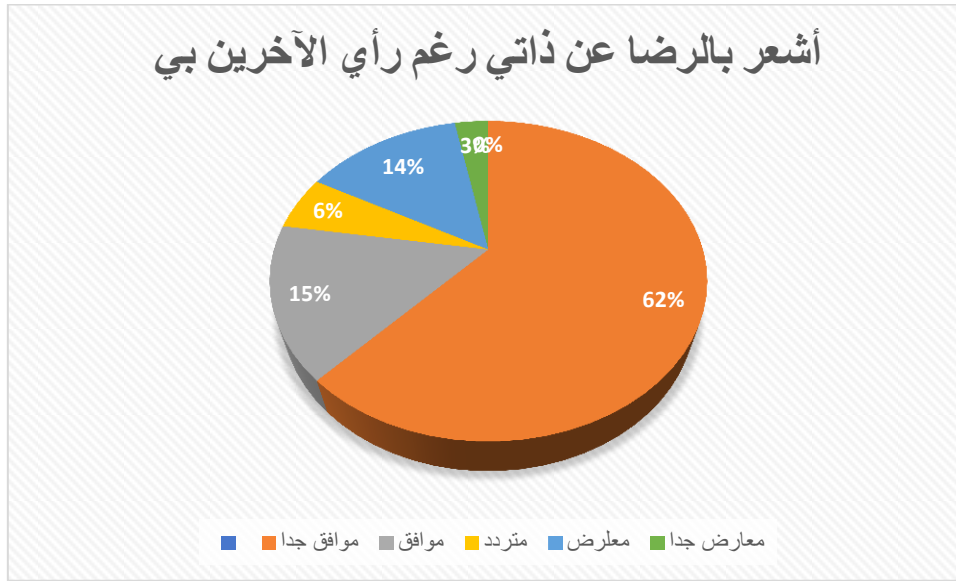
عدم التأثر بالتجارب السلبية أمر هام جدا ويلعب دورا في نفسية الطالب، مثلا لو أنك رسبت هذا العام وأنت شخص إيجابي متقبل لذاتك لن يكون تأثر كالشخص السلبى، فهو دوما ما يبقى مركزا في تلك الأحداث التي بقت في الماضي البعيد، لذلك من الأحسن أن ننسى كل الأحداث السلبية كي نستطيع التقدم نحو الأمام، وتكوين احترام الذات لا يأتي من العدم بل بالمحاولة والتفكير المستمر في كيفية التطوير من نفسك من إنجازات وأعمال ونجاحات في مختلف جوانب الحياة، حتى المقارنة الاجتماعية قد تساعد الطالب في رفع تقديره لذاته سواء على المواقع أو في الواقع لكن شرط أن تكون المقارنة من الجانب الإيجابي، وليس كتعلم الأشياء السلبية التي تجعلك تفكر في كيفية تغيير نفسك وتدخلك في عالم الوسواس.

أما فيما يخص الأشخاص الذين كان رأيهم يتمحور حول نقيض الرأي الأول أي يعني "عدم تقدير الذات والشعور بالنقص من ذواتهم" فهم أناس قد تغلبت عليهم مشاعر الإحباط والضعف في كل جوانب الحياة، إلى حد أنهم ذهبوا لتغيير العديد من السلوكيات، وحتى شكل الجسد حيث أنه أصبح عامل رئيسي في تدني تقدير الذات، لأن الكل بات يعاني من نفس هذه المشاكل خاصة عند بروز المواقع التي زادت من نسبة الدونية، فمن الأسباب الكامنة وراء هذا التدني ما يلي، مثلا لقاء الشخص اللوم على ذاته بسبب تصرفات لا تستحق حتى التفكير فيها فهو يقوم بتضخيمها إلى أن تصبح كنقطة سوداء في مخيلته أي لا يستطيع التقدم للأمام أبدا فهو دوما يعود لتفكير عنها وهذا سبب من أسباب عدم تقدير الذات، حتى المقارنة الاجتماعية لها يد في شعور الطلبة بالنقص لأن جميع من فيها ينشر للتباهي فقط وليس لتقديم الفائدة، فالكل أصبح يظهر حياة الرفاهية وأنه لا يواجه أي مشاكل في حياته مما جعل من الشخص المنفرد يشعر بنوع من العجز الذي قد يؤدي بفقدان ثقته في نفسه وفي الإنجازات الصغيرة التي حققها مقارنة بكل ما يظهره، والذي قد حققه فقط من الاشهار عبر التيك توك مثلا.

الجدول رقم (24): أشعر بالرضا عن ذاتي رغم رأي الآخرين بي

النسبة	التكرار	السؤال رقم (15)
62.0%	124	موافق جدا
15.5%	31	موافق
5.5%	11	متردد
14.0%	28	معارض
3.0%	6	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (20): رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر بالرضا عن ذاتي رغم رأي الآخرين بي"



نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) أعلاه ومن خلال السؤال رقم (15) في استمارة الاستبيان، ألا وهو "أشعر بالرضا عن ذاتي رغم رأي الآخرين بي" أنه معظم وغالبية عينة الدراسة قد وافقت على أنها تمتلك رضا قوي عن ذاتها وذلك حسب النسب التي رأيناها في الجدول وهي كالتالي. كأول نسبة كانت عند "الموافق" وتقدر بـ "62%" ومن ثم "15.5%" عند إجابات "الموافق جدا" وبعد ذلك تأتي ثالث نسبة والتي تقدر بـ "14%" عند "المعارض" وبعد ذلك نسبة "5.5%" عند المتردد وكأخر نسبة ألا وهي "3%" والتي كانت من صالح "معارض جدا".

#### التفسير:

بعد القراءة الإحصائية للجدول أعلاه رقم (24) تبين لنا أنه الموافقين كانوا بكثرة مقارنة بالمعارضين حيث لو جمعنا بين الموافقين والموافق جدا لتحصلنا على "77.5%"، وهي أكيد نسبة عالية تجعل من النتيجة تذهب لمسار واحد وهو شعور عينة الدراسة بالرضا عن ذاتها رغم رأي الآخرين بها، فأكيد ككل الأسئلة السابقة هناك أسباب لموافقتهم الشديدة وتمسكهم برأيهم حيث أن أول سبب هو ايمان الطالب بقدراته وكذا امكانياته التي يستطيع القيام بها، لأنه يملك ثقة كبيرة في نفسه ولا تؤثر فيه تعاليق وآراء الآخرين فالرضا عن النفس أصبح من الأشياء اللازمة لأن الفرد لو لم يثق في نفسه لأصبح أضحوكة عند الآخرين لأنهم أصبحوا يحبون اللعب بقلوب الناس وإيذائهم بكلامهم الجارح، لكن رغم كل هؤلاء الأشرار الذين ترعرعوا وكبروا بالعقد أكيد لأنه لا يوجد شخص سوي يؤدي أخاه فقط لكي يرتاح نفسيا، أما عن السبب الثاني فنجاح الطالب يعد من العوامل التي تعزز ثقته بنفسه ويصبح قويا ولا يبالي برأي الآخرين لأنه يعلم أن التجربة التي مرّ بها كانت ناجحة لذلك كلام الناس لن يغير شيئا فهو قد تخطى العديد من التحديات التي

جعلت منه شخصا صامدا الآن، فالنجاح لا يأتي بالسهولة التي تتخيلها أكيد كان هناك سقوط وفشل لكن رغم كل شيء، لقد نجح ذلك الطالب يعني هدمه وجعله يشعر بإحباط بسبب رأيك يعد من المستحيلات.

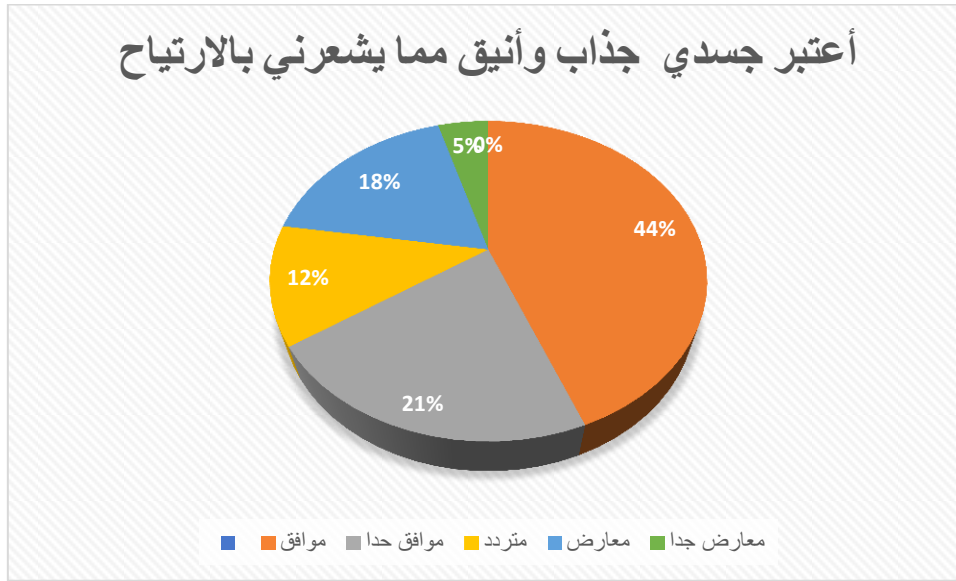
أما عن السبب الثالث يكمن في الدعم الذي يقدم لك، فأكيد أن الشخص عندما يكون محاطا بالطريقة الصحيحة دوما ما نجده واثقا من نفسه حتى راضيا عنها ولا يجد أي معيقات أو عيوب في ذاته سواء من ناحية الجسد أو أمور أخرى، حتى عامل الحب يلعب دورا هاما وكبيراً، كل شخص يحب نفسه ويعطيها أهمية أكيد سوف يصبح قويا ولن يبقى لسماع تقاهات الناس.

وفي الجانب الثاني نجد المعارضين الذين نسميهم نحن الطلبة ذو التفكير السلبي فهم دوما يشعرون أنهم ناقصين عن الطلبة الآخرين رغم عدم وجود أي اختلاف فكل الطلبة سواسية لكن هم دوما يركزون على العيوب وعلى الأمور السلبية على حساب الإيجابيات، فنجد أن نسبتهم مقبولة عند مقارنتها بالعينة أي يظهر لنا أنه لديهم نوع من فقدان الثقة بالنفس ولديهم مشاعر الإحباط والحزن وتدن في تقدير الذات، والسبب الرئيسي كونهم يسمعون لآراء الناس بكثرة ولا يشعرون بالرضا عن ذواتهم أبداً، فمثلا تجد طالبا في المراتب الأولى وعلاماته كلها جيدة ورأي الأساتذة فيه كلها إيجابية فيأتي أستاذ آخر يقدم رأي بسيط فيه ويكون فيه نوع من السلبية فمباشرة يأخذ على خاطره ويتأثر به أي هنا نفهم أنه لا يعطي أهمية وقيمة لنفسه أبداً، لأنه قد يتأثر بآراء الناس على حساب رضاه عن نفسه، وأسبابه كثيرة يمكن أن يكون الطالب ينتابه الوسواس القهري، بذلك يشك في قدراته وإنجازاته كما يمكن أن يكون السبب عائد لكونه قد مرت عليه العديد من التجارب السلبية التي قد جعلت منه شخصا غير واثق من نفسه، حتى أن الأسرة تلعب دورا في نسبة ثقة الشخص في ذاته لذا من الممكن أن يكون الطالب قد يعيش في عائلة صعبة الطباع والتقاليد، ولا تقدم له الحب والطمأنينة لذلك يجد نفسه دوما يستمع لآراء الناس بسبب كونه شخص غير محبوب من طرف والديه.

الجدول رقم (25): أعتبر جسدي جذاب وأنيق مما يشعرني بالارتياح

السؤال رقم (16)	التكرار	النسبة
موافق جدا	88	44.0%
موافق	43	21.5%
متردد	24	12.0%
معارض	36	18.0%
معارض جدا	9	4.5%
المجموع	200	100%

الشكل رقم (21): رسم بياني يوضح نسب السؤال "أعتبر جسدي جذاب وأنيق مما يشعرني بالارتياح"



نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أعلاه ومن خلال السؤال رقم (16) في استمارة الاستبيان ألا وهو "أعتبر جسدي جذاب وأنيق مما يشعرني بالارتياح" أنه أكبر نسبة كانت من نصيب الموافقين أي عند "موافق جدا" نرى النسبة المتحصل عليها تقدر بـ "44.0%" وعند "الموافق" نجد "21.5%" وهم نسب تدل على شعور الطلبة بالارتياح بسبب جسدهم الجذاب والأنيق، أما في المرتبة الثالثة نجد نسبة "18.0%" عند "معارض" وبعد ذلك نجد نسب "المتريدين" والتي تقدر بـ "12.0%" وكآخر نسبة وجدناها عند "معارض جدا" وتقدر بـ "4.5%".

#### التفسير:

بعد القراءة الإحصائية للجدول أعلاه نرى أنه معظم الطلبة موافقين على هذا السؤال حيث نجد عندهم ثقة كبيرة في أجسادهم، رغم المقارنات الاجتماعية التي نجدها في الواقع وكذلك في المواقع خاصة موقع التيك توك، الذي أحدث أزمة نفسية للطلبة لأنه يدعي المثالية والكمال من ناحية الأجساد والجمال وما إلى ذلك خاصة مع المؤثرات والفلاتر التي يستخدمها صناع المحتوى التي تجعل منهم يبدوون في مظهر خيالي، وهنا بطبيعة الحال التأثير ينجح فالطالب قد يتأثر بهذه المناظر التي يراها لكن هذه الفئة من الموافقين أبدت رأي مخالف تماما للمعتاد في هذه الآونة.

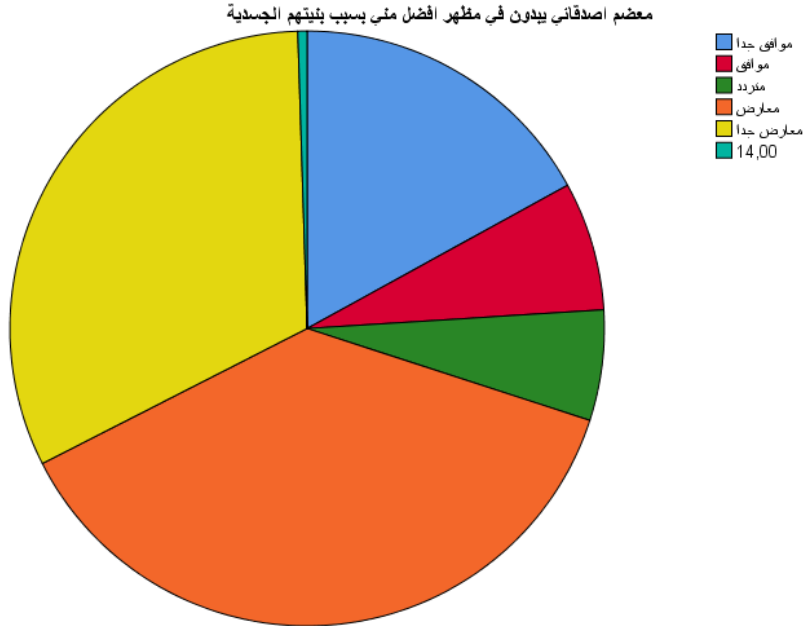
الأسباب عديدة الكامنة وراء هذا التفكير وردة الفعل فربما شعورهم بالارتياح يعود لكونهم يمارسون الرياضة دون انقطاع مما يجعل منهم يملكون جسد جميل وبمقومات مثالية سواء عند الرجال أو الإناث، ومن هنا تتكون لديهم ثقة في ذاتهم وكذا يجعلهم هذا يشعرون بالراحة، وحتى عند اختيارهم للألبسة لن

يجدوا أي معيقات أمامهم لأنهم ذو جسم أنيق ورشيق، فالإناث دوماً يبحثون عن الرشاقة والأناقة لذلك حتى هم أصبحوا يتنافسون مع الرجال في صالات الرياضة، وحتى أصبحوا يقومون بكل الأمور التي تجعل منهم مثاليين وهذا الأمر إيجابي، أما عن السبب الثاني ألا وهو الاهتمام بالعناية الشخصية فالطالب الذي يهتم بنفسه وكل ما يتعلق به أكيد أنه سوف يظهر في شكل أنيق وتزداد نسبة ثقته في نفسه وقبوله من طرف الآخرين عكس الذين لا يهتمون بأجسادهم لأنهم يعتبرونها كأمر ثانوية وهذا الأمر خاطئ ولا يبداوا كشيء مستحب، حتى تفادي كلام الناس يعتبر من الأسباب التي تشعر الفرد بالارتياح أي عندما تكون ذو جسد جميل لن تتلقى التعليقات السلبية لذلك يجب أن تهتم به كاهتمامك بدروسك، لأنه دوماً الشخص الذي تلقى عليه عبارات المجاملة نجده مرتاح ولا يوجد لديه أدنى شك في ذاته عكس من يعلقون عليه بالسلبية، لكن الأمر أنت من تتحكم فيه.

الجدول رقم (26): معظم أصدقائي يبداون في مظهر أفضل مني بسبب بنيتهم الجسدية

السؤال رقم (17)	التكرار	النسبة
موافق جدا	34	17.0%
موافق	14	7.0%
متردد	12	6.0%
معارض	75	37.5%
معارض جدا	64	32.0%
المجموع	200	100%

الشكل رقم (22): رسم بياني يوضح نسب السؤال "معظم أصدقائي يبدوون في مظهر أفضل مني بسبب بنيتهم الجسدية"



نلاحظ من خلال الجدول والشكل أعلاه الذي يمثل السؤال رقم 17 في الاستمارة ألا وهو "معظم أصدقائي يبدوون في مظهر أفضل مني بسبب بنيتهم الجسدية" أنه أعلى نسبة كانت من صالح المعارضين وذلك كما يلي، عند "المعارض جدا" كانت النسبة تقدر بـ "37.5%" ومن ثم النسبة الثانية كانت تقدر بـ "32.0%" عند "المعارض" وبعد ذلك كانت المرتبة الثالثة من صالح "الموافق جدا" بنسبة تقدر بـ "17.0%" وبعدها نسب "الموافق" والتي تقدر بـ "7.0%" وكأخر نسبة نجد فئة "المتردد" والتي تقدر بـ "6.0%".

#### التفسير:

بعد القراءة الإحصائية للجدول أعلاه الذي يعبر عن مقارنة الطلبة لأجسادهم بين بعضهم البعض، فنجد أن أعلى نسبة كانت عند المعارضين فلو جمعنا "المعارض" و"المعارض جدا" لوجدنا أنه النسبة قد تفوق نصف العينة المدروسة، حيث تقدر بـ "69.5%" أي أنه لا يجدون أن أصدقائهم أفضل منهم من ناحية بنيتهم الجسدية، فربما سبب هذا التفكير يعود لكون الطالب لا يهتم لآراء أصدقائه لأنه مشبع بعبارات الحب والشكر من طرف أهله لأنهم دوما يقومون بذكر الأشياء الجميلة فيه، لذلك أصبح لا يقارن نفسه بمن حوله لأن عائلته قد قامت بواجبها وبنيت له شخصية قوية، يستطيع أن يواجه بها أقرانه السليبيين

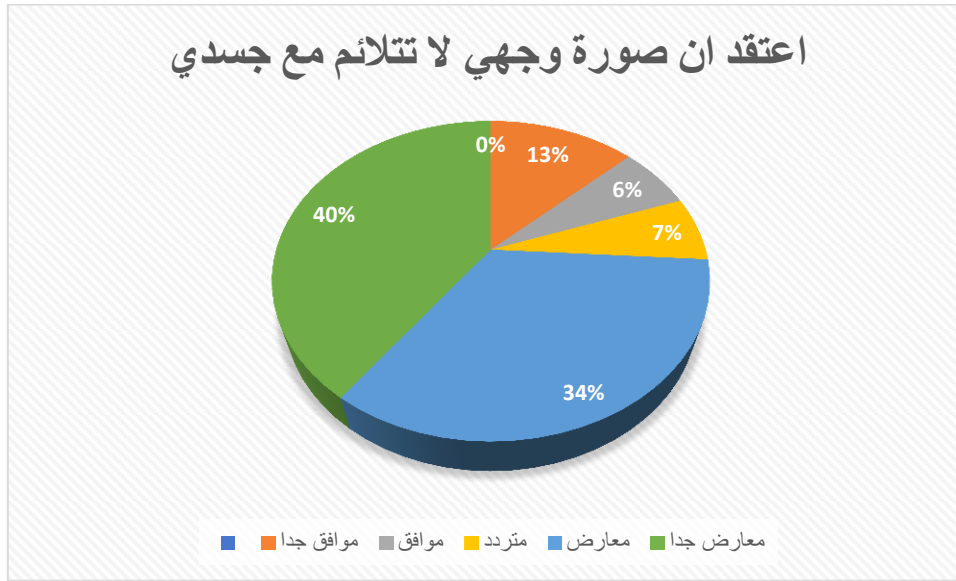
الذين يرغبون دوماً في تحطيم أصدقائهم، كونهم لا يشعرون بالثقة بأنفسهم لذا يلجئون للسخرية بهم كي يُعَدُّوا ذلك الفراغ الذي يشعرون به، وكذلك يمكن أن يكون السبب في امتلاك ذلك الطالب للثقة بالنفس المفرطة أي لا يتقبل أن يكون هنالك شخص أفضل منه، وحتى يمكن أن يكون الشخص قد يركز على أمور أخرى على غرار الجسد لأن في اعتقاده أن الجسد مظهر فقط أي لا يستحق كل هذه البلبلة.

أما عن الموافقين فهو دوماً يشعرون بالنقص بسبب أجسادهم لأنهم غير واثقين بأنفسهم، ولكن أسباب الموافقة على أن أصدقائهم أفضل منهم من طرف بنياتهم الجسدية تعود لكون الطالب يجد أن أقرانه مثاليين وأحسن منه وأنه يملك العديد من العيوب التي تجعل من جسده غير جميل، ومعنى هذا أنه يخضع للمقارنة الاجتماعية وهذا أمر خطير جداً لأنها قد تعود بالسلب على الطالب خاصة الذي له شخصية هشة، من الطبيعي الشعور بأن أقرانك أفضل منك في بنياتهم الجسدية لكن دوماً يجب أن نتذكر أنه كل شخص لديه فروقات فردية وميزات تختلف عن الآخر والجاذبية ليست متعلقة بالجسد فقط بل في الإنجازات والروح الطيبة. لذلك يجب على كل شخص أن يحب نفسه كما هي ولا يقارنها بالآخرين لأنه قد يسقط في غار الدونية الذي لا خروج منه إلا وأنت مزود بالعقد النفسية.

الجدول رقم (27): أعتقد أن صورة وجهي لا تتلاءم مع جسدي

النسبة	التكرار	السؤال رقم (18)
13.0%	26	موافق جداً
6.5%	13	موافق
6.5%	13	متردد
34.0%	68	معارض
40.0%	80	معارض جداً
100%	200	المجموع

الشكل رقم (23): رسم بياني يوضح نسب السؤال " أعتقد أن صورة وجهي لا تتلاءم مع جسدي "



نلاحظ من خلال النتائج الموضحة والمدونة في الجدول أعلاه رقم (27) الذي يمثل أحد الأسئلة في استمارة الاستبيان ألا وهو " أعتقد أن صورة وجهي لا تتلاءم مع جسدي " أن أعلى نسبة والتي جاءت في المرتبة الأولى تقدر بـ 40.0% لصالح إجابات "معارض جدا" ثم تليها مباشرة نسبة 34.0% لصالح إجابات "معارض" وهذا يدل أن معظم طلبة جامعة تيزي وزو يرفضون هذه الفكرة، ثم تليها إجابات "موافق جدا" بنسبة تقدر بـ 13.0% ثم مباشرة تأتي أدنى نسبة لصالح إجابات "موافق ومتردد" بنسبة تقدر بـ 6.5% وهي نسبة متشابهة تماما.

#### التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه تبين لنا أنه نسبة عالية من عينة الدراسة أجابت بإجابات "معارض ومعارض جدا" بنسبة تقدر بـ 40.0% و 34.0% وهي نسب عالية جدا فهذا دليل أنه هناك العديد من الطلبة من عارضوا هذه العبارة " أعتقد أن صورة وجهي لا تتلاءم مع جسدي"، ربما لأنهم يمتلكون ثقة عمياء في أنفسهم وهذه الصفة إيجابية لأنها تعتبر مفتاح النجاح وتكوين شخصية شامخة وصامدة حيث أنه تناسق الوجه والجسد تعتبر أحد معايير الجمال فالشخص الذي يمتلك ملامح تتلاءم مع شكل جسده يشعر بنوع من الكمال والجمال، وتزرع فيه علامات الثقة حتى وأنه تختفي منه صفات الخجل وتدني تقدير الذات.

حتى أنه تتناسق الوجه مع الجسد يشير إلى الصحة الجيدة أي دليل على أن الشخص لا يعاني من أي اضطراب أو مرض لأنه لو كان الشخص مثلاً يمتلك وجه ضخم كثير مقارنة بجسده معناه أنه يعاني من مرض ووجب عليه زيارة الطبيب لمعالجة الأمر.

كما أنه للنفسية دور هام في تعزيز الثقة بالنفس وعدم الشعور بالنفس أو انخفاض تقدير الذات، فتتاسق الجسد مع شكل الوجه ربما يشعر الفرد بالراحة والطمأنينة، خاصة عند الفتيات في موضوع اقتناء الأزياء عندما تجرب شيئاً ما ويتناسب شكل وجهها مع جسدها فأكد أنها لن تجد أي عائق فينطبع ذلك اللباس على شكلها مما يؤدي إلى إعجابها به، فالعديد من الأشخاص يعانون من هذا المشكل أي عدم العثور على ملابس تلائم ملامحهم وشكل جسدهم وقد تصيبهم خيبة أمل.

نجد من طرف آخر أن ذو الملامح المتناسقة مع الجسد يجذبون الأنظار إليهم وحتى اهتمام الناس لأنهم يبدون في صورة مثالية، ففيهم شيء مميز يجعلهم يظهرون في شكل يميل إلى الكمال فجميع الأشخاص الذين عارضوا هذه العبارة كان ردهم، أنه يسهل عليهم تكوين علاقات اجتماعية جديدة كونهم وسماء ولا يوجد لديهم خلل في تناسق الجسد مع شكل الوجه لأنه يعتبر تشوه وهو أمر منبوذ من طرف المجتمع الذي يعيشون فيه، خاصة مع عمليات التجميل والتكبير التي برزت في الآونة الأخيرة والفلاترات والفوتوشوب الذي جعل من الكل جميل.

حتى وأنه في العلاقات الزوجية أي العلاقات مع الطرف الثاني هناك العديد من الأشخاص من علقوا على هذا الأمر من هذه الناحية، حيث أنهم لم يجدوا أي صعوبات في تكوين هذه العلاقة علماً أن الرجال دوماً ما يبحثون على الفتاة الكاملة، أي وجود أي خلل أو عدم تناسق مثلاً بين ملامح الوجه وشكل الجسد قد يؤدي به إلى رفضها ووصفها بصفات قد ترحها وتؤدي بها في آخر المطاف إلى فقدان الثقة بالنفس وهذا الأمر موجود في الطرف الثاني أيضاً، أي الحياة الزوجية الآن أصبحت مبنية على الشكليات والجماليات فقط وليس كما كانت في الماضي.

أما عن الفئة التي أيدت هذه الفكرة أي أنهم يشعرون أن ملامح وجوههم لا تتلاءم مع شكل جسدهم كلهم تعرضوا أكيد لعامل لمقارنة الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فكل من يقارن أنفسهم بالمؤثرين يجد نفسه في الأخير فاقد للثقة في نفسه لأنهم أكيد يغيرون في أشكالهم عن طريق المؤثرات التي يقدمها التطبيق، فالكل لديهم نقائص لا يجب أن نضخم الأمور إلى حد أن تصبح عقدة. فالعديد من المؤثرات في الواقع نجد أن حجم وجوههم أكبر من جسدهم أو نجد لديهم إعاقات وهذا الأمر لا يجب أن نعلق عليه لأنه خلقه من الله عز وجل.

العديد من الطلبة كان ردهم أن للعوامل الوراثية دخل في عدم ملائمة شكل جسدكم مع وجوهكم لأن الجينات تلعب دوراً هاماً في تحديد ملامح الوجه وشكل الجسد أي ليس لديهم دخل في هذا الأمر كي لا يتعرضوا لانتقادات عليه، حتى هناك فئة من الطلبة قالت إنها عندما زاد وزنهم أصبح لا يوجد تناسق لأن زيادة الوزن قد تغير من ملامح الوجه وتفسد شكل الجسد مما قد يجعل الجسم والوجه يظهران في شكل غير متناسق.

أما فيما يخص الحالة الصحية فلا ننسى أن هناك أشخاص يمتلكون رجل أصغر من رجل أخرى كما هناك من يملك نصف الوجه أكبر من النصف الثاني ومن لديه إعاقات، إذا كل هذا داخل في عدم تناسق الوجه بالجسد وهذا ما يجعل الطالب يفقد الشغف والثقة في نفسه حتى وأنها قد تصبح لهم عقبة في المستقبل.

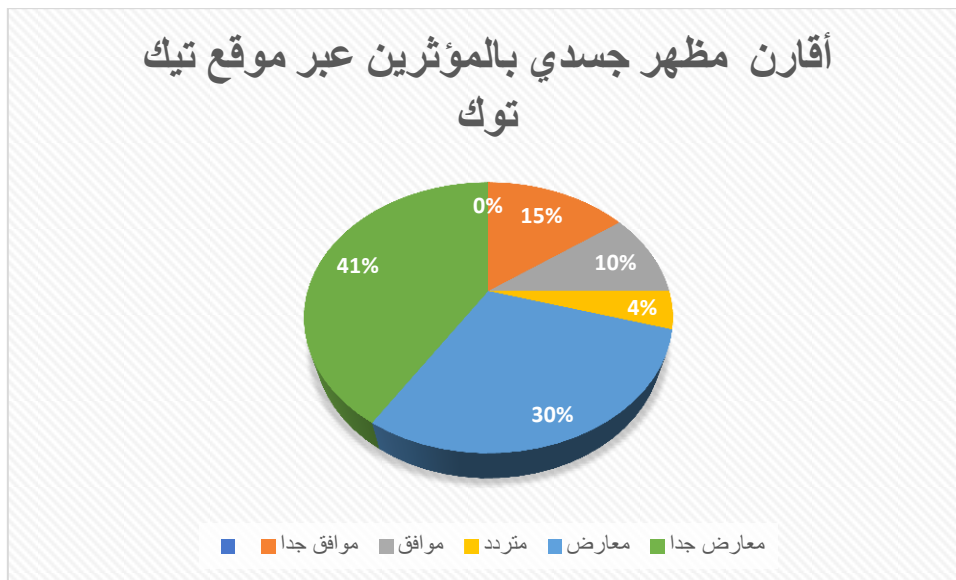
يجب أن يقلل الشخص من التصورات الشخصية لأن هذا الأمر أيضاً يضخم المشكلة لأنه أحياناً كثيرة في نظر الناس يمكن أن يكون مظهرك مناسباً ومتناسقاً، إلا أنك شخص أثر فيه الوسواس وأصبح يشك في كل شيء، حتى أنك تصبح تدقق في أصغر الأشياء لذا أترك نفسك كما خلقها لك الله فالكامل لله وحده لا شريك له.

في الأخير دوماً يجب أن نتذكر أن الجمال نسبي وكل فرد جميل ومحبيب بطريقته الخاصة، حيث أنه لا يوجد معيار محدد للجمال، فهو لا ينحصر فقط في تلائم ملامح الوجه مع شكل الجسد، بل يشمل العديد من الجوانب منها الصحية والنفسية والاجتماعية وحتى الشعور بالثقة بالنفس وحب الذات، والخطأ الشائع الذي يقع فيه معظم الشباب خاصة في عصرنا الحالي وهو مقارنة نفسه بمن هم على مواقع التواصل الاجتماعي وهذا الأمر الذي أدى إلى شك الطلبة في ذواتهم ومحاولة البحث عن طرق لتناسق شكل جسدكم ولامح وجوهكم فهذه المواقع مليئة بالفوتوشوب والفلترات، يعني لا يجب أن نصدق كل ما نراه أعيننا فالعديد من غيروا من أشكالهم وقاموا بدفع المليارات في عمليات التجميل كي يظهروا في أبهى حلة وجمال كامل، ولا ننسى أن الله خلقنا في أحسن تقويم لذا ملزم علينا تقبل أنفسنا كما خلقها ووهبها الله لنا، لا يوجد من يعرف أفضل من الله عز وجل.

الجدول رقم (28): أقرن مظهر جسدي بالموثرين عبر موقع تيك توك

النسبة	التكرار	السؤال رقم (19)
15.0%	30	موافق جدا
10.0%	20	موافق
4.5%	9	متردد
29.5%	59	معارض
41.0%	82	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (24): رسم بياني يوضح نسب السؤال " أقرن مظهر جسدي بالموثرين عبر موقع تيك توك



نلاحظ من خلال الجدول رقم (28) أعلاه أنه هناك آراء مختلفة بين المستجوبين حول التساؤل رقم (19) في استمارة الاستبيان، حيث أنه يظهر لنا من خلال النتائج المتحصل عليها أنه أعلى نسبة كانت من صالح عبارات "معارض جدا" تقدر بـ 41% كما نرى أنها تعبر عن كون الطلبة لا يؤيدون هذه الفكرة، ثم تليها نسبة قريبة جدا من الأولى حيث كانت تقدر بـ 29.5% لعبارات "معارض" وهي أيضا نسبة مرتفعة نوعا ما، ثم تأتي في المرتبة الثالثة نسبة الموافقين جدا والتي كانت تقدر بـ 15.0% وكذلك 10% من الموافقين وهي نسبة مقبولة جدا وترجح لكون أن الطلبة يتأثرون نوعا ما بالموثرين عبر التيك توك، وفي المرتبة الأخيرة نجد فئة المترددين بنسبة تقدر بـ 4.5% وهي نسبة ضئيلة جدا من لا تبدي رأيها بخصوص هذا الأمر.

بعد القراءة الإحصائية لهذا لجدول تبين لنا أن معظم الطلبة لا يعانون من مشكل التأثر بمن في مواقع التواصل الاجتماعي "التيك توك" خاصة وأن في هذا الوقت الراهن فئة قليلة من تنجح في عدم مقارنة نفسها ولو قليلا بالمؤثرين، والأسباب عديدة ومتنوعة، كما نعلم أن نسبة المعارضين كانت كبيرة مقارنة بالموافقين لفكرة التأثر، لذا يمكن أن يعود السبب في كون تأثير المؤثرين على الطلبة يختلف من شخص لآخر، كما نعلم أنه هناك اختلاف كبير في الصفات التي يتصف بها الأفراد من شخصية هشة وقوية والعديد من الأنواع التي قد تغير من درجة التأثر.

فأولا نتحدث عن المعارضين، فهذه الفئة تبدي نوعا غير مسبوق من الثقة بالنفس كون أنه كل الدراسات التي تسقط على مواقع التواصل الاجتماعي، تكون نتائجها سلبية أي يوجد تأثير حقيقي للمواقع على شخصية ونفسية الفرد، حتى وأنه عندما يكون الفرد مستقل في اتخاذ قراراته فأكد أنه لن تؤثر عليه المواقع بشكل سلبي لأنه يعرف كيفية التعامل معها، خاصة كما لا يخفى عليكم أن الجميع بدأ يفهم المسار الذي يسلكه المؤثرين للتوغل إلى عقول الشباب، فهم يركزون على نقاط ضعفهم المعروفة لكي يضمنوا أنهم قد تحكموا فيهم، فمثلا الآن نعلم أن المحتوى المقدم كله ملغم بالكاذب لذلك أصبح يظهر للعلن على أنه مزيف، لأن الكاذب دوما ينسى الكذبة التي ألفها فكل يوم نسمع زاوية أخرى لقصة مختلفة تماما عن الأولى، لذلك أصبح تصديقهم والتأثر بهم شبه مستحيل، وهذا أمر إيجابي، ولا نذهب إلى الزمن البعيد ففي هذه الآونة ألا تظهر لنا المؤثرات أشباه "مايا رجيل-أميرة ريا-سيليا قادة-نور" أنهم كانوا يعيشون قصة حب لا مثيل لها حتى وأن الفتيات يتمنون العيش مثلهم لكن كله كذب، الآن كلهم مطلقات "نحن لا نعيب عليهم نعلم أنها مشيئة الله لكن قد ادعوا المثالية كثيرا حتى لقو حتفهم"، والعديد من الأمثلة المشابهة بزوايا مختلفة لو نبدأ في الأسباب لوجدنا أنفسنا في صفحات لا نهاية لها.

حيث وأنه لو تحدثنا عن جزئية أخرى والتي تتمثل في الاشهارات الكاذبة التي تقدمها المؤثرات خاصة وحتى المؤثرين (رجال)، التي هي عبارة عن وسيلة لزيادة شهرتهم لا أكثر ولا أقل، أي يحاولون بشتى الطرق لكي يؤثروا على المتابعين منهم الطلبة، لكن الكل فهم أن هذه الاشهارات كاذبة وخاصة الأفراد الذين لا يتقون في كذا محتويات لأن المواقع معروف أنها دائما ما تخبئ الرسالة الحقيقية وراء تلك الألاعيب التي لم يعد الفرد يصدقها، كما أنه الكل قد اكتشف الجانب المظلم لمواقع التواصل الاجتماعي خاصة التيك توك لأنه تطبيق جديد وفيه ميزات عديدة ومؤثرات تجعل الشخص يبدو مثالي ولا يوجد لديه أي نواقص من كل الجوانب "ملبس-مشرب-سفر-طريقة العيش"، وهذا أمر منافي للحقائق التي يعيشها

المؤثرين لأنه بمجرد خروجهم من المواقع تنتهي تلك الرفاهية، وهذا الأمر قد تفتن له جميع الشباب أي لم يعودوا يصدقوا هذه الأكاذيب.

قد يعود السبب كذلك لكون أن الطلبة أو الشباب قد مروا بتجارب سابقة معاكسة أي أنهم قد تعرضوا لهذا النوع من التأثير في مواقع أخرى، هذا ما ولد لديهم مشاعر حب الذات وتقديرها ومنه قد استطاعوا التغلب على تأثير موقع التيك توك وفي الأخير لا يسعنا إلا نذكر أن المؤثرين بشر كسائر البشر، لديهم عيوب ومشاكل تصادف حياتهم لذلك لا يجب التأثير بهم بشكل كبير، يكفي متابعة المؤثرين الذين تحب محتوهم الذي يرفع عن نفسك فقط.

أما عن الفئة التي قد تتأثر بكل محتوى مقدم من طرف هذه المنصات فمشكلها عويص جدا، لأنها قد تجد العديد من الصعوبات التي قد تواجهها فور الخروج للعالم المعاش، لكن الشيء الإيجابي هنا أنه من كل عينة الدراسة نجد فقط "25%" من وافقوا على أنهم يتأثرون جراء متابعتهم لصفحات المؤثرين، وهذه النتيجة قد تكون بسبب كما قلنا سابقا، أنهم ينشرون إنجازات كاذبة على أساس أنهم حققوا دون مساعدة أحد وهذا الأمر قد يؤدي بالطبع الى تؤثر الطالب بشكل سلبي ما يجعله يشعر بنوع من التذني، أي تتشكل لديه نظرة ناقصة عن الإنجازات الصغيرة التي لم يصل لتحقيقها، أي يرى أن مهاراته ضعيفة جدا مقارنة بالمؤثرين حيث أنه لا يستطيع الوصول إلى الحد الذي وصل إليه الآخرون في وقت وجيز، لأنه كل يوم نسمع افتتاحية لمحل جديد لشخص عادي جدا فقط لأنه من أحد المشاهير أو رواد المواقع، لأن المؤثرين والمشاهير بفضل الأرباح المحققة من التيك توك يمتلكون كل ما يفتقر إليه الطالب العادي.

ومشاهدة المشاهير ومظاهر الحياة الباهظة والرفاهية التي يعيشونها قد تسبب احباط نفسي للفئة التي أساسا حياتها مزرية لذا عندما تقارن نفسها بمن في المواقع قد تجدد العديد من النواقص التي قد تعاني منها، لذا فعامل المقارنة الاجتماعية قد يزيد كثيرا من نسبة المتأثرون بالمواقع، فمثلا لا نذهب إلى قصص شكلية بل فقط في رمضان والأعياد الكل ينشر تلك الطاولة عبر المواقع حتى الأغرب من ذلك أصبحوا يصممون فيديوهات خاصة لها، والطالب المسكين عند مشاهدته لهذا قد يشعر بنوع من الخيبة، كونه لم يستطع الوصول رغم الجهود التي يقوم بها، يدرس ويعمل في النفس الوقت، ونرى ذلك في كبش العيد أيضا.

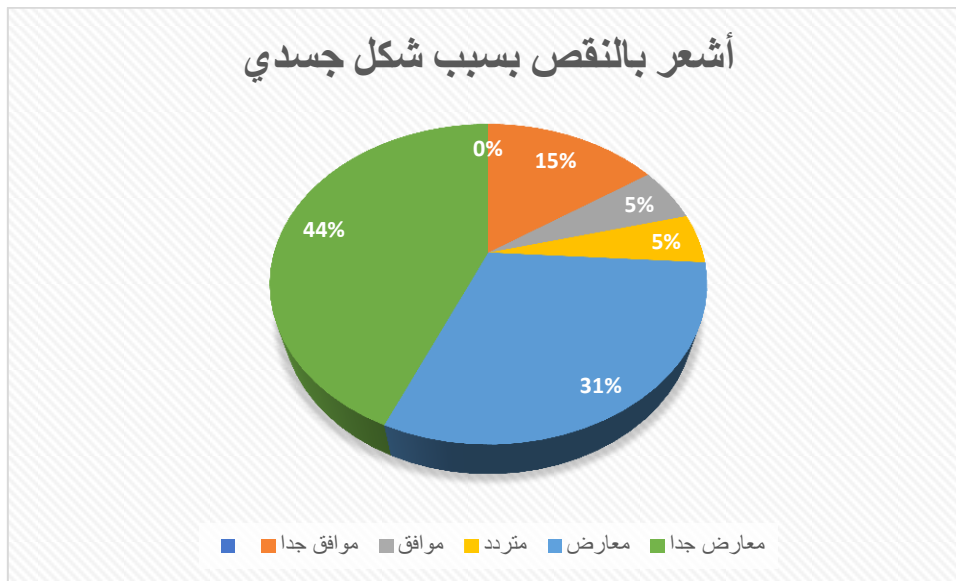
أما من ناحية الجمال والكمال فهذا مفروغ منه الكل أصبح غني على المواقع، لكن لا نعلم إن كان ذلك الغنى حقيقي أم من نسج الخيال فقط، لكن نحن نعلم أنه العديد من المؤثرات من يعيشون فقط من الاشهارات التي يعقدونها، لذا لا يجب تصديق كل ما تراه، يجب أن تعيش الأمور كما كتبها الله، فهذه

المقارنات غير محبذة للصحة النفسية وكذا العقلية والجسدية الخاصة بك، لأن التأثير قد يسبب لك انفصاما في الشخصية قد تجعل من نفسك شخصا آخر فقط لكي تشبههم، المواقع نهايتها مظلمة ومخيفة جدا، فالحذر أمر مفروغ منه، يجب قضاء الوقت فيها يكون بشكل محسوب كي لا تتسبب لك في الدخول لدوامة الصدمات المتأخرة.

الجدول رقم (29): أشعر بالنقص بسبب شكل جسدي

النسبة	التكرار	السؤال رقم (20)
15.5%	31	موافق جدا
5.5%	11	موافق
5.0%	10	متردد
30.5%	61	معارض
43.5%	87	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (25): رسم بياني يوضح نسب السؤال "أشعر بالنقص بسبب شكل جسدي"



ألاحظ من خلال الجدول والشكل أعلاه الذي يقدم نتائج السؤال رقم (20) في الاستمارة ألا وهو "أشعر بالنقص بسبب شكل جسدي"، أنه هناك فرق شاسع بين إجابات الموافق والمعارض المتعلقة بالعينة المدروسة، حيث أنه أولى النسب تقدر بـ 44% عند عبارة 'معارض جدا' و ثم تليها 'معارض' بنسبة 31%، ما يدل على أن معظم عينة الدراسة تجد أن شكل جسمها مثالي ولا تشعر بأي نقص، ما يدل على الثقة التي تتميز بها، ثم مباشرة نسب 'موافق جدا' وذلك بنسبة 15%، ثم تليها نسب المتردد

والموافق بمعدلات متشابهة ألا وهي 5% والتي تعتبر كأدنى نسبة ما يزيد من صحة ما قلناه عن المعارضين، هذه النتيجة تفاؤلية نوعا ما، حيث أن من الجيد عندما نجد فئة تحب شكلها في هذا العالم المتصنع.

### التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول الذي يترجم إجابات المبحوثين بخصوص السؤال رقم (20) في الاستمارة، نجد أنه العديد أو تقريبا جميع العينة قد عارضت فكرة الشعور بالنقص بسبب شكل جسدها، ومن خلال الجمع بين "المعارض والمعارض جدا" تحصلنا على 76% أي أكثر من نصف المستجوبين الذين ينتابهم الشعور بالكمال، كما نعلم أن هذه النتيجة تدل على كمية التقبل الذي يكتسبه الطالب لذاته حيث أنه لا يشعر أبدا بنقص من ناحية جسده، لأنه يعلم أن الشعور بالنقص ليس حل لهذا المشكل، أي يقوم بالزيادة منه فقط لأن التفكير الزائد عن اللزوم لا يوصلنا إلى حل حقيقي، فمن الجيد أن تغرس سمات الثقة في نفوس الطلبة وهم صغار وفي محيطهم العائلي، لأن الثقة تنمو مع الفرد من صغره.

فالآن بوجدنا أن نعدد الأسباب الكامنة وراء هذه المعارضة كوننا قد تحصلنا على بعض الإجابات من قبل الطلبة خلال توزيعنا للاستمارات، فمثلا السبب الأول راجع لكونهم يرون أن أجسادهم وأوزانهم مثالية لأنه في نظرهم لا يوجد معيار للجمال وهذا ما يؤدي إلى تحسين مزاجهم واكتسابهم نوع من الثقة، لأن بفضل هذا التفكير لم يجدوا أي صعوبة في الحياة لأنهم لا يهتمون بالمظاهر لأن في اعتبارهم الجسد لا قيمة له عند مقارنته بما في داخل العقل، لأن الطالب الذي يهتم بالجمال والجسد نجده دوما مع الراضين لأن جُل تفكيره في كيفية التعديل من شكله، أما الفئة التي لا تكثر لهذه الجزئية يكون مستواها العلمي مرتفع جدا ومن هنا تكتسب ثقة كبيرة في إنجازاتها، لأنها نابعة عن الجهد والتعب وليس عن طريق الاهتمام بالشكل والخزعبلات.

كما يمكن أن يعود السبب إلى أن وسائل الاعلام قد تصور معايير للجمال غير معقولة حيث أنه لما يحاول الفرد أن يسقطها على ذاته قد يجد أن الفرق شاسع بينه وبين الصورة التي تعرضها تلك المواقع فعادة ما يكون الشخص يتمتع بكل صفات الجمال لكنه لا يصل إلى المعايير التي قد حددتها وهذا ما يؤدي به إلى الشعور بتدني احترام الذات حتى أنه قد يثير القلق الاجتماعي أو حتى اضطرابات في الأكل لكن مع بروز فئة من الشباب الذين ينادون إلى تغيير هذه الأفكار المنحطة التي باتت تجول في أذهان الطلبة والطالبات حيث أنهم في فترة المراهقة والتي تتطلب الاهتمام بهذا النوع من المواضيع الحساسة المتعلقة بالجسد فهم يقومون بحملات لرفع الثقة عند الأناس الذين يعانون من هذا النوع من العقد، عبر

فيديوهات تحسيسية توعوية على موقع التيك توك مثلا، وحتى فيديوهات التوكيدية، التي تزيد من معدل الثقة في النفس.

كما أن الثقة قد تزرع بسبب تعليقات الناس الإيجابية، فعندما نصادف طلبة لسانهم معطر بالكلام الجيد فطبعا سوف نشعر بنوع من الثقة عند شكرهم ومجاملتهم لنا.

من الجيد الابتعاد عن كل الأفراد الذين يسيئون لجسدك لأنهم بطبيعة الحال قد يغارون منك ويحاولون تشتيت تركيزك، فشغلهم الشاغل هو الانتقاد كما نراه في تعليقات مواقع التواصل الاجتماعي، حتى أن الأفراد ذو الثقة بالنفس يعرفون كيفية تفادي تلك السلبيات، بالابتعاد عن كل هؤلاء الأشخاص وحتى هناك من ابتعد عن المواقع كي يركز على الأمور المهمة في حياته على أن يضيع وقته في كذا قصص لا فائدة منها.

إن فئة الموافقين على فكرة أنهم يشعرون بعدم الثقة في أجسادهم كانت ضئيلة في حدود 20% وحتى هؤلاء الطلبة يمكن أن نعطيهم حقهم لأنهم قد ترعرعوا في بيئة قاسية خاصة لو كانوا الأولياء لا يعطون أي أهمية للأفكار التي تجول في أذهان أبناءهم، فيمكن أن يكونوا عامل من عوامل شعور هذه الفئة بالنقص في شكل جسدها وحتى قد تبحث عن العيوب الكامنة، لأنها قد اعتادت على طريقة العيش بالبحث عن السلبيات وترك الإيجابيات.

إن الفتيات بالخصوص تبحث عن الأناقة خاصة عند مقابلتها لأشخاص لأول مرة، فإن هذا السبب بالذات يولد لها عدم الأمان والخوف من النظرة التي قد يؤخذونها في ذلك اللقاء، لأنها قد تشعر بالوسواس من شكل أنفها مثلا وحتى الشامات الموجودة في وجهها وكذلك حب الشباب الذي من الطبيعي أن يظهر خاصة وأن الطلبة في فترة المراهقة، فكل هذه الأمور قد تسبب لهم الإحباط ونقص في الثقة في أشكالهم مما يؤدي بهم إلى البحث عن طرق لتغيير تلك السلبيات التي قد وجدوها كعائق لهم، حتى بشتى الطرق، ولو كانت عواقبها وخيمة، كعمليات التكميم والتجميل التي تؤدي بالشباب للموت البطيء لأنها حتى لو قدمت الفائدة لهم لكن تحمل في طياتها العديد من المشاكل التي قد تتفاقم مع مرور الزمن.

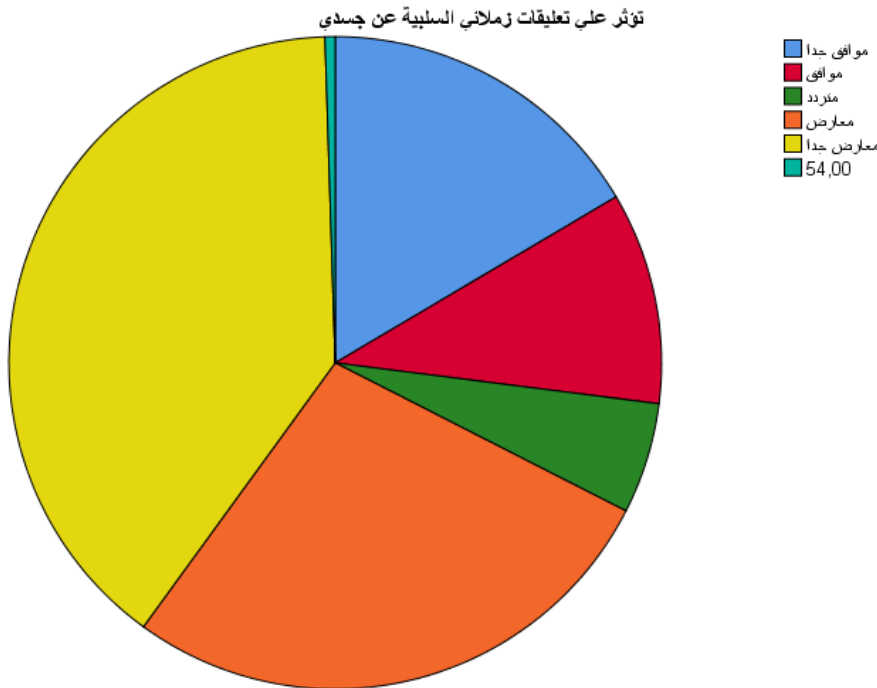
فاعمل المقارنة الاجتماعية الذي قد برز في الآونة الأخيرة في الواقع والمواقع، أصبح يؤثر في نفسية الطالب، لأن الكل أصبح يأخذ لنفسه شخصا يعتبره قدوته لذلك يفعل المستحيل كي يصبح نسخة منه، ويدخل في ذلك شكل الجسد لأن الجسد اليوم أصبح من الأساسيات، فيمكن أن نشرح هذا كون أن الآن كي تدخل فتاة للعمل قد ينظرون لجمال جسدها على حساب ثقافتها، لأن العالم أصبح معكوس كل

مرفوض مرغوب، فالفتيات أصبحت تنزع الحجاب مثلا فقط لكي تمتثل بتلك الفئة. والعديد من الأسباب الأخرى التي قد تؤثر على أفكار الطالب في خصوص جسده.

الجدول رقم (30): تؤثر عليا تعليقات زملائي السلبية عن جسدي

النسبة	التكرار	السؤال رقم (21)
16.5%	33	موافق جدا
10.5%	21	موافق
5.5%	11	متردد
27.5%	55	معارض
39.5%	79	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (26): رسم بياني يوضح نسب السؤال "تؤثر على تعليقات زملائي عن جسدي"



ألاحظ من خلال الجدول والشكل أعلاه إجابات متنوعة عن السؤال رقم (21) في استمارات الاستبيان بين موافق ومعارض للتأثير الذي تقوم به تعليقات الزملاء السلبية عن الجسد، فالمرتبة الأولى كانت من نصيب " معارض جدا" بنسبة 39,5% وهي نسبة عالية جدا، ثم تليها نسبة عبارات "معارض" وتقدر ب

27,5%، وفي المرتبة الثالثة على التوالي نسبة "الموافقين جدا" والتي تقدر ب 16,5% و ثم مباشرة نسبة 10,5% للموافق وكأخر نسبة وهي 5,5% وتعتبر ضئيلة جدا وكانت من صالح المترددين.

التفسير:

بعد القراءة الإحصائية للجدول أعلاه عن "تؤثر عليا تعليقات زملائي السلبية عن جسدي" لاحظنا أنه عدد كبير من الطلبة المستجوبين قد كان رأيهم عبارة عن معارضة لهذه الفكرة حيث إذ جمعنا بين المعارض والمعارض جدا لتحصلنا على 67% وهي أكبر من نصف العينة المدروسة، ويؤكد لنا ذوي هذه الفكرة أن غالبية الطلبة لا تؤثر فيهم التعليقات التي تقال عن أجسادهم وكما نعلم الأسباب عديدة جدا لهذه الفكرة لأنه الطلبة لديهم فروقات فردية وفي طريقة التفكير والشخصية تختلف من شخص لآخر فلا نستطيع أن نقول أن التعليقات السلبية مجرد تعابير عن آراء أو مواقف الأشخاص عنك وعن شكل جسديك، أي انطباعات أخذها الفرد عنك كما يمكن أن تكون خاطئة جدا لذلك من الغباء تصديقها والتأثر بها لأن الشخص الذي علق يمكن أن تكون صادفته في يوم سيئ فهي غير دقيقة وقد لا تعكس عليك إذا لا يجب أخذ التعليقات على محمل الجد لأنها حقا مؤذية وقد تجعل منك شخصا سيئ الطباع.

فمن الأسباب الأولى لعدم التأثير بهذا النوع من الأمور كون الشخص واثق عما هو عليه الآن أي يرى نفسه أنه على ما يرام، ولا ينقصه شيء وجسده عادي جدا أي ليس به عيوب لحد الوصول إلى أن تقدم له آراء سلبية، حتى يمكن لكون الشخص لا يجب أن يغير من نفسه كونه يحب عيوبه وهذه الدرجة من الوثوق بنفسه أصبحت منقرضة في عالمنا اليوم بسبب كثرة التعليقات الهدامة التي نراها على مواقع التواصل الاجتماعي فكلهم يدعون المثالية إلى أن أصبح الطالب يشعر بالنقص.

أما عن السبب الثاني ربما يكون لمعرفة الشخص أو الطالب أنه تلك المعايير التي يتكلم عنها الشخص المعلق كلها كاذبة، أي المعايير مضخمة عن جمال الجسد وحتى لكونه يعرف قيمة نفسه وأنه ليس بلعبة كي يلعب به الناس فقط لأنهم لم يعجبوا بجسده. هناك نوع من الطلبة لا يركزون على هذه الشكليات ونجدهم يملكون درجة وعي لا مثيل لها، فهم يركزون على الإنجازات التي يمكن أن يقوموا بها في هذه الفترة من العمر أي المرحلة الجامعية وما الأهداف التي يجب عليهم تحقيقها لذا لا يكثرثون لما يقال عنهم لأنه لو اهتمنا بالجسد فلن نتوقف أبدا فكلما عدلنا من شيء تظهر وراءه آلاف الأشياء الأخرى وهذا ليس من نسج الخيال، فلو تلقى نظرة على المؤثرين على موقع تيك توك فهم كلما يخضعون لعملية تجميل فيبحثون عن الثانية مباشرة لأنهم قد اعتادوا على المثالية والكمال، لكن طالما قد استمتعت لكلام الناس وطبقته طالما سلبت منك شخصيتك فمثلا مايا رجيل دخلت مستنقع لا خروج منه بسبب التعليقات

السلبية من طرف رواد التيك توك لذلك نحث على أن تتمتعوا بشخصية قوية فهي تجعل منكم أناس ذو قيمة.

حتى التجارب السابقة فالشخص الذي إعتاد على أن يتلقى مثل هذه التعليقات فهو الآن أصبح يعلم كيفية تجاهلها فهي لا تؤثر فيه فالعديد من تدريبوا على فنون الرد كذلك من دخلوا لجلسات علاج فقط من أجل هذه المواقف أي عندما يقدم له تعليق لن يرتبك بل يفكر أولاً ثم يجيب ثم هو من يؤثر في المعلق ويجعله محط سخرية لأنه قد تجرأ وكسر جميع حدود الاحترام بينه وبين الشخص الثاني أي التأثير بهذه الأمور يعود إليك أنت وحدك وشخصيتك، فكلما كنت صامدا اتجاه هذه المواقف وكلما احترمت وقيمت نفسك وأعطيت مكانة وأقمت حدودا كلما زاد احترام الناس لك أكيد أنهم يأتون مرة واحدة وعندما يجدونك ذو شخصية قوية فلن يعودوا إليك أبدا.

فخطأ هؤلاء الأشخاص أنهم اعتادوا على المقارنات الاجتماعية لذلك جعلت منهم أشخاصا سلبيين يبحثون عن كيفية رمي تلك السلبية ونقلها للآخرين عن طريق هذه الأفعال فالجسد جسديك إذا لا تبالي بهم لأنهم ينتظرون سقوطك فقط هذا رد ونصيحة أحد الطلبة الذين قد وزعت عليهم الاستمارة.

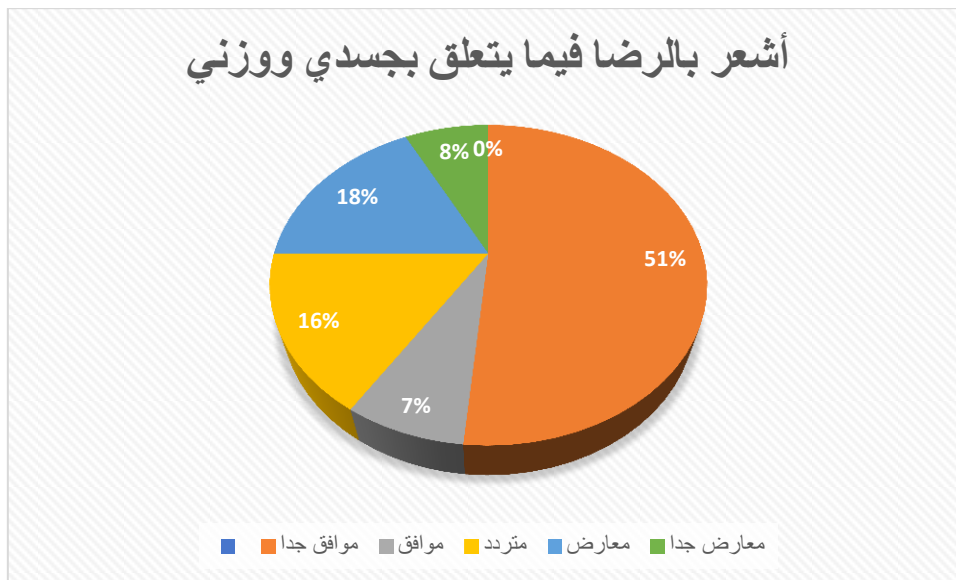
أما عن فئة الموافقين فهم أيضا لهم نسبة معتبرة نوعا ما فجمع المواقف والمواقف جدا نتحصل على "27.0%" أي ليست قليلة مقارنة بالعينة المدروسة فهم طلبة مساكين حيث أنهم تتناهم مشاعر التذني فهم غير واثقين من أنفسهم وذواتهم وهذا أمر سيء فأسباب هذا التذني وهذه النتيجة قد يعود إلى كونهم يعانون من مشاكل من قبل فعندما يتعرضون للتعاليق السلبية قد يتفاهم عندهم الأمر أي تزيد نسبة الشعور بالنقص وحتى الاكتئاب والإحباط أي سوف يصنعون منهم أناسا سلبيين وغير ناجحين لأنه معروف أن النجاح دوما مربوط بالنفسية فإذا كنت تعاني من مشاكل نفسية فأكيد أنك لن تستطيع أن تتقدم في حياتك ولا أن تزيد من انجازاتك حتى أنه يمكن للطالب أن يكون مريض ولا يستطيع الإفصاح عن مرضه لذلك قد تؤثر فيه التعليقات بالسلب لأنه قد يتأثر بها حتى قد تنتج لديه مشاعر أخرى والانغلاق عن العالم الخارجي ونرى هذا كثيرا عند المراهقين لأنهم دوما يبحثون عن كيفية تعديل أجسادهم وعند الإناث نجدهم يبحثون عن خلطات زيادة الوزن والنحافة والعديد من الأمور التي أصبحت مهمة جدا بالنسبة للطلبة في هذا الزمن.

في الأخير كل فرد على الكرة الأرضية يستحق التقدير والاحترام مهما كان شكل جسده، ولا يجب أن ينقص من احترام نفسه كي يحترمه الناس.

الجدول رقم (31): أشعر بالرضا فيما يتعلق بجسدي ووزني

النسبة	التكرار	السؤال رقم (22)
51.5%	103	موافق جدا
7.5%	15	موافق
16.0%	32	متردد
17.5%	35	معارض
7.5%	15	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (27): رسم بياني يوضح نسب السؤال " أشعر بالرضا فيما يتعلق بجسدي ووزني "



ألاحظ من خلال الجدول والشكل أعلاه الذي يقدم نتائج السؤال رقم (22) في الاستمارة ألا وهو " أشعر بالرضا فيما يتعلق بجسدي ووزني " أنه معظم الإجابات كانت تظهر الموافقة الشديدة وذلك بنسبة "51.5%" ومن ثم تأتي إجابات "معارض" بنسبة "17,5%" بعدها مباشرة نسبة "16% لصالح المترددين من اجاباتهم، ومن ثم نسبة موافق والمعارض جدا في نفس الترتيب حيث تقدر نتائجهم ب "7.5%" ما يدل أنه هناك اختلاف في النتائج وأن نسبة الرضا عن الجسد والوزن عالية جدا.

التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه نرى أنه الوزن والجسد أصبح من مؤشرات الرضا عن الذات حيث أنه من خلاله قد تتغير نفسية الفرد، إذا كان يتمتع بجسد جميل سوف يشعره بالسعادة والثقة بالنفس وإذا كانت لديه بضعة عيوب هنا من المؤكد أنه يشعر بتدني تقدير الذات. فمن النتائج يظهر لنا أن طلبه

تيزي وزو يتمتعون بنوع من الرضا عن شكل الجسد والوزن لأن نسب الموافقة تفوق نسب المعارضة والفرق ظاهر، والأسباب عديدة جدا حيث أنها ربما راجعة لكون الذكور هم من زادوا من علو النسبة، كما نعلم أن الرجال لا يعيهم شيء حيث أنهم لا يكثرثون للجمال الخارجي، لكن دعنا نأخذ هذا الأمر بإيجابية لأن الثقة في النفس مهمة جدا لبناء شخصية قوية وصامدة، حتى أن هذه الثقة قد تجعلهم ينجحون في العديد من المجالات.

الشعور بالرضا عن الجسد والوزن إحساس معقد نوعا ما لأنه قد يختلف من شخص لآخر فتفكير الأفراد ليس متشابه أبدا، حيث أن الرضا قد يتأثر بعوامل متعددة مثلا لو تحدثنا عن الجسد من جانب الصحة فأكيد أن الشخص الذي يستطيع ممارسة الرياضة دون ألم ودون توقف إذن فهو شخص يتمتع بلياقة بدنية عالية ما تجعله يشعر بالسعادة لأن وزنه ساعده على القيام بالهواية التي طالما حلم بها، وأيضا في نفس الشق يمكننا أن ندمجها مع عدم وجود أمراض في الجسد التي تمنع القيام بالرياضة كل هذا يشجعه على حب ذاته كما هي وعدم التقليل منها.

حتى الصحة العقلية لها دور كبير في زيادة أو نقصان الرضا عن الجسد أكيد أن الطالب الذي قد يتعرض للاكتئاب أو الوسواس القهري أو أي مرض من هذا القبيل دوما ما نجدهم يعانون من هذا النوع من الخلل، أي الذين يكتئبون يصبحون يأكلون بشكل غير عادي ما يجعلهم يعانون من السمنة وهذا قد يؤدي بهم لندني تقدير الذات لأن السمنة أمر غير محبب في الأوساط الشبابية، وحتى هناك من يجعلهم الاكتئاب يعانون من النحافة المدقرة، مما ينقص ثقتهم في ذواتهم، ولكن الشخص الذي لا يتبع اكتتابه ويستبدله بالأمر الإيجابية لن يواجه هذه العواقب أبدا.

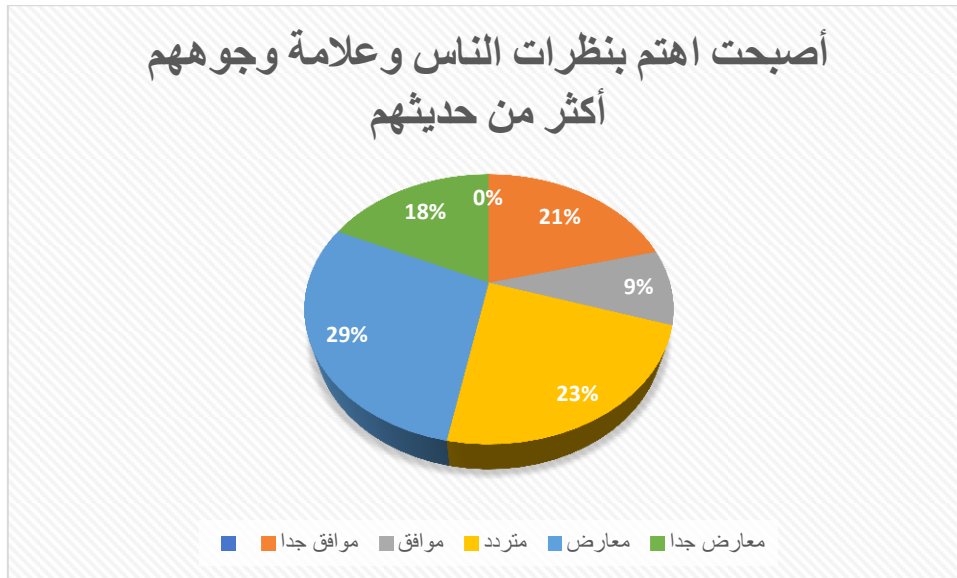
حتى اللباس يلعب دورا هاما هناك فئة من الشباب من تعرف كيفية اختيارها لنوعية الملابس التي تلائم شكل جسمها ففور ما تلتقي بأشخاص في الخارج يقدمون لها تعاليق جميلة على ثوبها وحتى يمكنه القول أن الجسم هو من رسم اللباس أي هنا بدئوا مباشرة في مجاملة جسدها ما يدل على أنهم قد اعجوا به وهذا ما يجعلها تثق في نفسها وفي جسدها، فالمحافظة على الوزن سبب من أسباب قبول الذات.

في الأخير يظهر لنا من خلال الدردشة وتدوين أفكار الطلبة أنهم يركزون كثيرا على هذا الجانب الشكلي، وليس على الروح، فهم يحبون المظاهر الجميلة لذا من المستحسن التكفل بها كي لا تواجهوا صعوبات في العيش وممارسة أبسط الأشياء، كفاكم من المقارنات التي أخذت بكم للهواية، ومتابعة بروفيلات وصور المشاهير عبر التيك توك التي تعتبر صورهم شبه مزيفة لأنهم يعدلون ألف المرات، لأنكم سوف تتقصون من ثقتكم في أجسادكم عندما ترون تلك المثالية الكاذبة.

الجدول رقم (32): أصبحت أهتم بنظرات الناس وعلامات وجوههم أكثر من حديثهم

النسبة	التكرار	السؤال رقم (23)
21.0%	42	موافق جدا
9.0%	18	موافق
23.0%	46	متردد
29.0%	58	معارض
18.0%	36	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (28): رسم بياني يوضح نسب السؤال " أصبحت أهتم بنظرات الناس وعلامة وجوههم أكثر من حديثهم "



نرى من خلال الجدول أعلاه رقم (32) أن إجابات المبحوثين عن السؤال رقم (23) في الاستمارة ألا وهو " أصبحت أهتم لنظرات الناس وعلامات وجوههم أكثر من حديثهم " أن أكثر نسبة كانت من صالح "المعارض" والتي تقدر ب "29.0%" ثم تليها مباشرة نسبة "23.0%" لإجابات "متردد" ومن ثم مباشرة عبارة "الموافق جدا" التي تحصلت على ثالث أعلى نسبة وهي "21.0%" ورابع نسبة كانت تقدر ب "18.0%" لصالح عبارة "معارض جدا" ومن ثم مباشرة آخر نسبة والتي تعتبر أدنى نسبة ألا وهي "9.0%" من صالح "الموافق".

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه رقم (32): تبين لنا أن معظم الطلبة كان موقفهم المعارضه على الاهتمام بنظرات الناس حين حديثهم وربما يعتبرون أن الأمر في منتهى الغباء أن يتركوا الشخص وحديثه ويقومون باتباع نظراته، فالأسباب التي قد فكرنا فيها عن سبب هذا الرفض هي كون هذه الفئة من الطلبة يركزون في حديث الشخص الذي أمامهم سواء كان أستاذا أو أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة وحتى شخصا لا يعرفه، لأن الإنسان الذي يقف ويتحدث معك قد قدم لك وقته لذا من الملزم عليك احترامه والسماع لما يقوله وليس العكس فالمعلومات التي يقدمها لك أكيد أنها تعود بالنفع لك فإن لم تقدم لك الفائدة اليوم فقد تساعدك في يوم من الأيام، حيث تقابل تلك المشكلة التي كان يعطيك مثلا حلولا لها. وحتى عدم احترامك للشخص الذي أمامك يعتبر أحد مقومات سوء تربيتك لذلك لا يجب أن تمتثل بمثل هذه الصفات ونسيان أخرى، كون الطالب لا يركز وفي تفاصيل جسم المتحدث فلأنه كان منشغلا في فهم الأمور التي كان يحدثه عنها أو ربما عنده ثقة في نفسه وأن ذلك الشخص قد أعجب به لذلك يقدم له نظرات الاعجاب أو قد أعجب بلباسه أو حتى بشكل جسده وملامح وجهه كما يمكن أن تكون نية المتحدث حسنة أي تلك النظرات ليست من أجل جعل الطالب يرتبك أو لزرع الشك فيه، حتى أن هذه الميزة إيجابية حيث أنها قد تزيد من مهاراتك التواصلية لأنك لا تهتم بمثل هذه التصرفات ولا تقلقك، حتى أنه عند عدم اهتمامك تصبح تتحدث بانفتاح أكثر وتشرح فكرتك دون الاهتمام بنظرات الناس، حتى يمكن أن يكون الشخص الذي أمامك من عاداته النظر في تفاصيل الشخص الذي يتحدث معه لكي تقلق من قلقه أو حتى خجله لأنه لا يستطيع النظر مباشرة إليك إذن فالأسباب تتعدد وتختلف من شخص لآخر فهي مجرد عادات اعتاد الشخص على القيام بها.

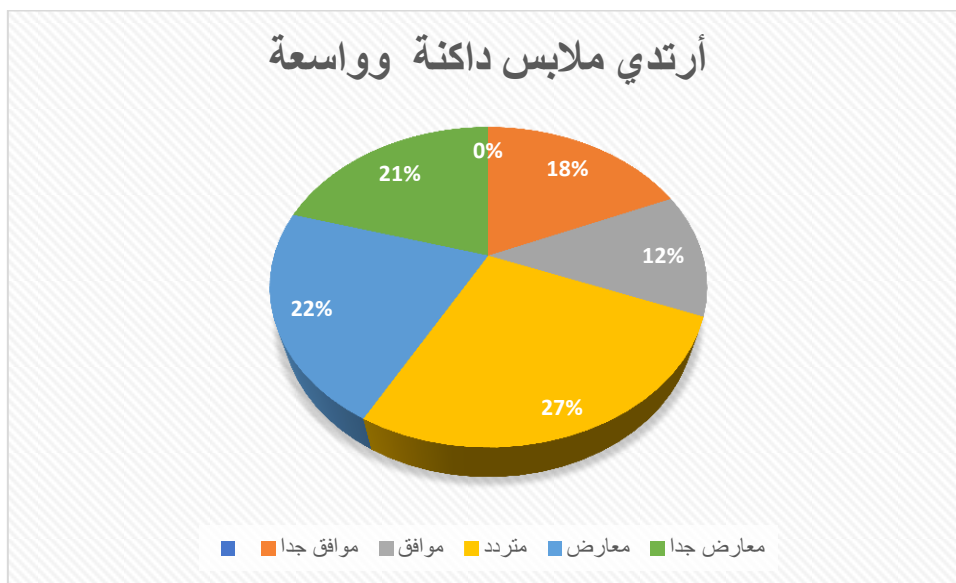
أما عن المترددين لأنها ثاني أعلى نسبة فسبب عدم ردهم قد يكون لأنهم لا يملكون معلومات كافية عن هذا السؤال أو حتى لم يفهموا القصد منه لذلك فضلوا الرد ب "متردد" كي لا يجعلوا من الاستمارة فاشلة أو أن تحذف ويخسر صاحب الدراسة لأنه نقصان واحدة وهو قد استخرج العدد بالضبط هنا قد تحصل معه العديد من العراقيل لإكمال تحليله وجانبه التطبيقي حتى يمكنه ان يكون خائفا من جعل الاستمارة محل الشك.

والآن فيما يخص الفئة التي قد عبرت على أنها تهتم كثيرا لنظرات الناس وتعتبره أمر أساسي أن تراقب أعين الشخص حين حديثه معها، فهم أيضا يملكون نسبة مقبولة فهي تقدر ب "30.0%" وأسباب هذه النتيجة يمكن أن تعود إلى كونهم يبحثون في نظراتهم عن إن كاوا معجبين بالحديث أو لا أي يبحثون عن القبول، فمثلا عندما نتحدث مع أستاذ نبحث عن تعابير وجهه ونحاول أن نفهم إن أعجب بالكلام أو

بالإجابة التي نقولها أم سوف يرفض ما قلناه فالوجه قد يجيب قبل اللسان، وأيضا يمكن أن نعود إلى الخوف من الرفض والسخرية من الأصدقاء أي نبقى نتابع أعينهم إلى أين تنظر كي نعدل من الأمر الذي ربما قد لفت انتباههم، أو ربما يكون السبب هو الرغبة في فهم مشاعرهم وأفكارهم عن جسدك لكي تحاول التحسين منه لأن الشخص الذي يكثر لكذا أمور أكيد أن ثقته بنفسه محطمة ويجب عليه أن يزيد من تقدير ذاته لكي لا يواجه احباطات في المستقبل لأنه هناك من يرغب في تحطيم الناس فقط لذلك قد يبحث عن نقاط الضعف كي يحاربك بهم، وهناك العديد من الأسباب التي تجعل من الشخص يهتم إلى النظرات التي تصدر من الأصدقاء خاصة المتعلقة بالجسد لكن يجب أن تعلم أنها ربما أنت من الغيرة والحسد وكذا الرغبة في تحطيمك، لأنهم يعلمون أنك إنسان تتنابك الدونية وإلخ من الأشياء الأخرى.

الجدول رقم (33): أرتدي ملابس داكنة وواسعة

النسبة	التكرار	السؤال رقم (24)
18.5%	37	موافق جدا
12.5%	25	موافق
27.0%	54	متردد
21.5%	43	معارض
20.5%	41	معارض جدا
100%	200	المجموع



الشكل رقم (29): رسم بياني يوضح نسب السؤال " أرتدي ملابس داكنة وواسعة"

نلاحظ من خلال الجدول والشكل أعلاه رقم (33) الذي يمثل إجابات المستجوبين عن السؤال رقم (24) في استمارة الاستبيان، أن الاجابات كانت مختلفة من معارض وموافق للفكرة المطروحة، فالعينة المدروسة نرى أنها ليست واثقة من اجابتها لذا فظلت التحفظ بها بنسبة 27% عند "متردد" ثم مباشرة ثاني أعلى نسبة كانت للمجموعة التي تعارض فكرة اللباس الداكن والواسع، وذلك بنسبة 21.5% للمعارض و20,5% للمعارض جدا، مما يدل على أنها فئة تحب الحياة ولا تفضل الألوان الداكنة، أما عن رابع مرتبة كانت من صالح موافق جدا بنسبة تقدر ب18.5%، وكأخر نتيجة كانت عبارة عن "موافق" بنسبة تقدر ب12.5% وهذا ما يدل على أنه هناك فئة من الطلبة من تحب هذا النوع من الألبسة وترتاح فيها.

### التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية تبين لنا أن معظم إجابات العينة المدروسة يدل على أنهم يرفضون اللباس الداكن والواسع، وكان ذلك عند الإناث والذكور، ولكن نجد هذا التفكير بكثرة عند الإناث، فالأسباب العائدة لهذا المشكل يكمن ربما في الأسلوب الشخصي للفرد كون الطالبات يفضلون ابراز تفاصيل أجسادهم خاصة لو كانوا يتمتعون بجسم مثالي ورشيق، فتثير انتباههم كل الألبسة ذات الألوان الفاقعة وبيتعدون عن الألبسة السوداء الداكنة.

كما تعتبر الألبسة الضيقة معيار لكونهم يتبعون الموضة لأنه تعتبر هذه الثياب أكثر أناقة وترمز للعصرية حتى وأن الإناث يفضلون اتباع الفتيات الأجنبية في طريقة لباسهم، حتى أن البعض يقول أن اللباس الضيق مريح جدا أثناء الرياضة، فيشعرون أنهم غير مربوطين بأي شيء يتحركون كما يشاؤون، حتى هناك من قال أن اللباس الفضفاض يشعرهم بالحرارة لكثرة وساعته.

أما بالنسبة للون الأسود فاختلقت عليه الآراء من معارض ومؤيد، فالمعارضين يشعرون أن الألوان الداكنة ترمز للتعاسة والحزن وأنها تتصف بالمشؤومية لذلك لا يفضلون أن يلبسوه، كما أنهم أناس حيويين يحبون الألوان الحية التي تغير من مظهرهم، وحتى الألوان الداكنة تسبب نوع من الحرارة في تفكير البعض لذا يتجاهلونها، ويمكن أن يعود السبب كون هذه الألوان خاصة بالرجال وليس للإناث، وأيضا يمكن أن يكون السبب عائد إلى كونهم يحبون التميز لأن الكثير من يخاف التحمس وتجريب الألوان الأخرى لأنه يظنها لا تليق به، لكن يمكن أن يكون يجب التقرد بلباسه لذلك يخرج عن العادة.

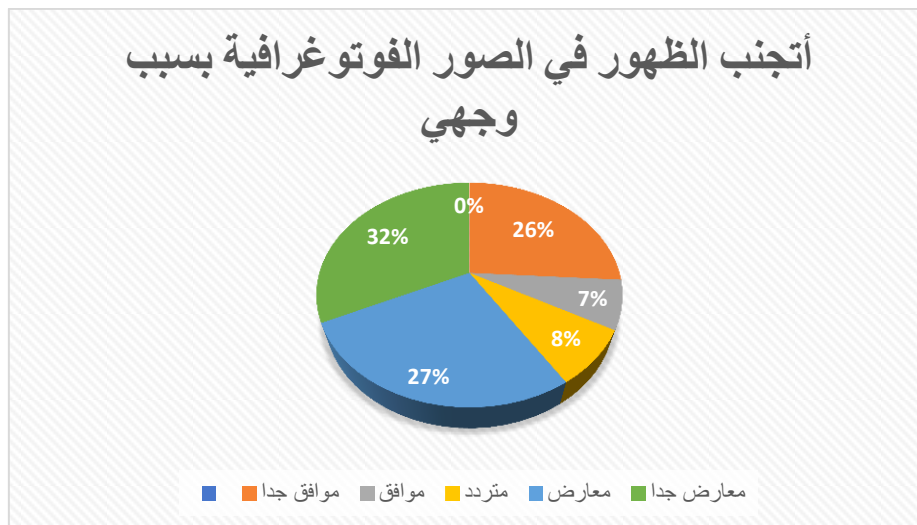
أما فيما يخص المترددين فحازوا على نتيجة عالية قليلا، فالسبب دائما كونهم يخافون التحدث بأريحية عن خياراتهم لأنهم يستحون، وأيضا كونهم لا يعلمون هل يحبون اللباس الضيق أو الفضفاض أم لا يهمهم الأمر ويلبسون كلا الخيارين.

والآن نفسر قليلا نتائج الموافقين اللذين يحبون اللباس الداكن والواسع، أصحاب هذا التوجه ربما لا يريدون جمع السيئات لأن الله أمر الفتيات بهذا النوع من اللباس لذلك يفضلونه، حتى وأنه في السعودية مثلا يجبرونهم على لباس الأسود والواسع، أما الرجال فمعروف أنهم يحبون اللباس الداكن لأنه يعتبر اللون الأنسب لهم، حتى أن البعض قد يجد أن اللباس الواسع يشعره بنوع من الراحة عكس الضيق خاصة في الطقس الحار، كما يمكن للتنسيق أن يلعب دورا هاما في اختيار نوع اللباس ولونه، حيث لو أحسن اختياره لكان جذاب وأنيق، حتى هنالك فئة تفضله كونها لديها عيوب في الجسد لذلك تختفي وراء الألبسة التي لا تظهر عيوبها وهذا أمر منطقي، الملابس الداكنة قد تعطي نوعا من الغموض والقوة في نفوس الأشخاص الذين يلبسونها، حتى يمكن أن تعود الأسباب إلى ثقافة البلد كون أنه في إحدى المناطق اللباس الأسود يعتبر رمزا للتواضع والاحترام.

الجدول رقم (34): أتجنب الظهور في الصور الفوتوغرافية بسبب وجهي

السؤال رقم (25)	التكرار	النسبة
موافق جدا	52	26.0%
موافق	14	7.0%
متردد	16	8.0%
معارض	54	27.0%
معارض جدا	64	32.0%
المجموع	200	100%

الشكل رقم (30): رسم بياني يوضح نسب السؤال " أتجنب الظهور في الصور الفوتوغرافية بسبب وجهي



نلاحظ من خلال هذه النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه رقم (34): الذي يمثل السؤال 25 في الاستمارة ألا وهو "أتجنب الظهور في الصور الفوتوغرافية بسبب وجهي" أن أكبر نسبة كانت لصالح عبارة "معارض ومعارض جدا" بنسبة "32.0 % و "27.0%" وهذا يدل أن عدد كبير يحبون الصور الفوتوغرافية وتليها مباشرة نسبة "2.0 %" على عبارة "موافق جدا" ثم إجابات عبارة "متردد" أي أنهم لا يدرون إن كانوا يحبون ذلك أم لا بنسبة "8.0 %" ثم آخر نسبة كانت "7.0 %" لصالح إجابة "موافق".

### التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه تبين لنا أنه نسبة عالية من عينة الدراسة التي وزعت عليها الاستمارة كان موقفها أنها تحب التصوير الفوتوغرافي ولا تشعر أنها يجب عليها تجنب هذا الأمر بسبب شكل وجهها، وهذا الأمر يبدو إيجابياً لأنهم يظهرون عامل الثقة بالنفس وكما نعلم أن الثقة أمر مهم لتكوين شخصية قوية مستقبلاً، فربما أسباب هذه المعارضة تعود إلى كون هذه الفئة تحب الاحتفاظ بالصور التذكارية الخاصة بالعائلة أو الطالب مع أصدقائه أو يوم تخرجه فالصور، التذكارية مهمة جداً لتذكر المواقف الجميلة التي حدثت في حياة الشخص حتى يمكنها أن تصبح تلك الصور بمثابة سجل تاريخي تعود إليها وقتما تشاء خاصة مع تقنيات الهواتف الذكية والخصائص التي تقدمها.

حتى أن السبب الثاني ممكن أن يعود لكون أن الشخص بهذه الطريقة يعزز ثقته بنفسه حيث لو التقط صورة جميلة يمكن أن تسعده طوال اليوم، لأنه يشعر بنوع من قبول الذات وحبها حتى يمكن أن يتغلب على عامل الخجل لأنه عندما تقابل الكاميرا لمرات عديدة سوف يحدث نوع من الاعتياد، لذلك من الجيد أن يصور الشخص نفسه وأن يحبها وكذلك نرى هذا الشيء بكثرة عند المشاهير والمؤثرين الذين يتمتعون بوجوه جميلة فدوماً نجدهم ينشرون صور لوجوههم دون تردد ما إن كانوا سوف يحصلون على تعليقات سلبية أم إيجابية، لأنهم قد كسروا ذلك الحاجز حتى أنه هناك اختلاف بين الذكور الإناث في هذه الجزئية، لأن الإناث هم أكثر رغبة في التقاط الصور كونهم يحبون الجمال وأن يظهروا في أشكال رائعة ليحصلوا على نوع من المجاملات عكس الذكور لا يهتمون لهذا الجانب فنجدهم ينشرون صورهم فقط لأن هذا الأمر متداول، حتى لو رأينا هواتف الإناث لوجدنا صور وجوههم بالمئات والآلاف لكن الذكور نجدهم مولعون بتصوير السيارات أو الأشياء التي يحبونها ولا يهتمون للمظاهر وتصوير وجوههم.

حتى أنه يمكن أن يعود سبب حب الشخص في تصوير وجهه كونه يريد الامتثال بصناع المحتويات وتقليدهم خاصة عند الإناث، عند تجريب أفكار ماكياج جديدة أو مساحيق العناية بالبشرة. حتى يمكن أخذ الأمر من زاوية أخرى ألا وهي الترويج لأعمال لهم وعلاماتهم التجارية حيث تعتبر طريقة فعالة

لجذب انتباه العملاء خاصة لو كان الشخص يتمتع بوجه جميل وتتعدد أسباب حب هذا الشيء ولكن قد تكون دوما هناك فئة من ترفض أخذ الصور الفوتوغرافية مثلما هو ظاهر في نتائج الدراسة وذلك بنسبة معتبرة نوعا ما "26%" موافق جدا و "7 % " عند موافق، يعني هناك وجود حقيقي لهذه الفئة ويمكننا تصور الأسباب التي جعلتهم يتخذون هذا الموقف مثل: أنه هناك فئة من الشباب من لديهم خوف المواجهة أي لا يستطيعون الوقوف وراء الكاميرا حتى يخافون من الانتقاد الذي قد يقال لهم أثناء التصوير خاصة وأنهم ليسوا معتادين على هذا الأمر، ما يجعلهم ربما يظهرون بأشكال ليست جميلة أي يتغلب عليهم القلق وهذا الأمر قد يزداد في حفلات الزفاف حيث أنه الأنظار كلها تكون على الشخص الذي يقوم بأخذ الصور هناك من صادفوا في حياتهم تجارب سابقة سلبية مثل عند أخذ تلك الصورة وكان وجه الفتاة فيه حب الشباب هذا مثال فقط فقد تكره ملامح وجهها ما يجعلها تربط ذلك الشعور بكون الصور الفوتوغرافية أمر مزعج.

أيضا هناك من لا يهتم لأمر الصور الفوتوغرافية ويفضلون القيام بأشياء أخرى أحسن من أن يأخذوا صورا لوجوههم.

كما هناك من يتبع معتقدات دينية على أن تصوير الوجه حرام وأن هذا الفعل من عبادة الأصنام.

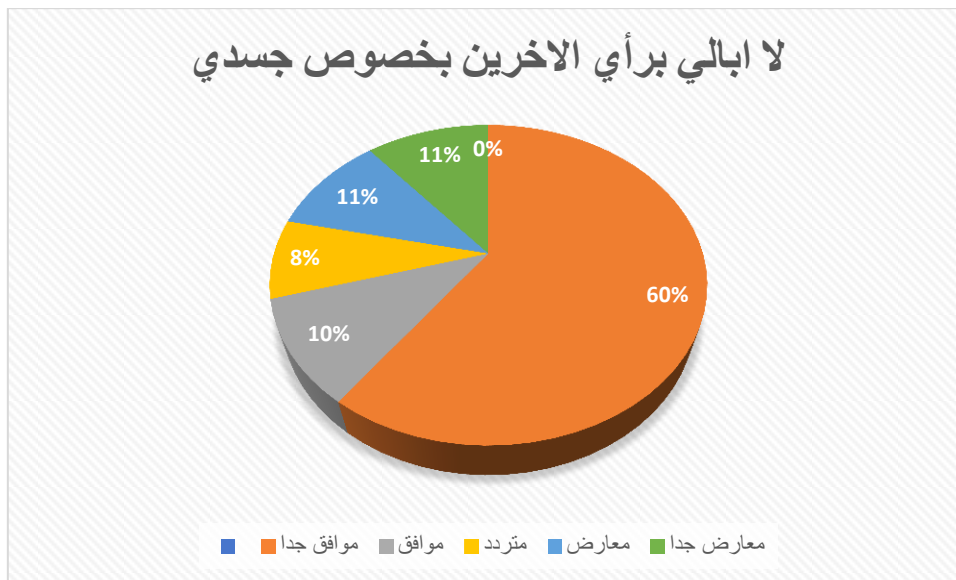
حتى أنه هناك فئة من الفتيات من يخافون من الحكم المسبقة خاصة أن يصوروا وجوههم وينشرونها عبر المواقع، فغالبا ما يحصلون على تعاليق سلبية من طرف الشباب لأنهم ربما معتادون على مشاهدة الصور المثالية المعدلة لذلك قد نجد الفتيات لا يمتلكن كل تلك الشجاعة لقبول تصويرهن ومشاركتهم صورهم خاصة مع كثرة المقارنة الاجتماعية فالكثير من الفتيات من يركزن على عيوبهن ويتركن الإيجابيات التي يمتلكونها حتى يوجد من تستحي لأنها تملك خانة ربما كبيرة نوعا ما في وجهها، وهذا الأمر غير عادي أبدا لأن الله هو من خلقها لك يعني لا يجب أن تجلعي من هذا عقدة لكي.

هناك من لديه مشاكل صحية في وجهه لذلك يفضل التستر على أن يجعل من نفسه محط السخرية، لأن شباب اليوم أصبحوا يتحدثون دون مراعاة شعور الآخرين فهناك من يدخل في دوامة لا خروج منها فقط بسبب تعليق قيل له وهذا ما نراه اليوم في مواقع التواصل الاجتماعي بسبب تلك التعاليق أصبحوا يخضعون لعمليات التجميل، حتى الرجال وأصبحوا يصادفون هذا الأمر، ما نراه اليوم هو أن كثر التعليقات السلبية على شكل الوجه والجسد أخذ بالناس للحصول على العديد من المشاكل النفسية كالاكتئاب وتدني تقدير الذات وهذا أمر صعب التغلب عليه.

الجدول رقم (35): لا أبالي برأي الآخرين بخصوص جسدي

النسبة	التكرار	السؤال رقم (26)
60.0%	120	موافق جدا
10.5%	21	موافق
8.0%	16	متردد
10.5%	21	معارض
11.0%	22	معارض جدا
100%	200	المجموع

الشكل رقم (31): رسم بياني يوضح نسب السؤال " لا أبالي برأي الآخرين بخصوص جسدي "



نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه رقم (35): الذي يمثل السؤال 26 في الاستمارة ألا وهو "لا أبالي برأي الآخرين بخصوص جسدي" أنه أكثر من نصف العينة المدروسة قد وافقت على هذه العبارة وذلك بنسبة "60%" عند الموافق جدا ومن ثم ثاني نسبة "10.5%" ثم آخر نسبة كانت تقدر بـ "8.0%" لصالح عبارة متردد.

التفسير:

على ضوء القراءة الإحصائية للجدول أعلاه تبين أن نسبة كبيرة جدا كانت مؤيدة لرأي الآخرين بخصوص أجسادهم ويعود سبب ذلك لكونهم أشخاص أقوياء ولا يعطون أهمية بالغة للعالم الذي يدور حولهم لأن لو أصغوا لرأي المجتمع لغيروا العديد من الأشياء التي ربما لا تتطلب التغيير لأنه رأي الآخرين دوما نابع من الغيرة وليس للنصيحة لأن النصيحة تكون بخصوص أشياء أخرى مثلا في الدين أو لتغيير سلوك

معين قد راو أنه غير محبب، لكن التعليقات التي تكون بخصوص الجسد أو الشكل أو ملامح الوجه وطريقة اللباس كلها لا معنى لها لأن كل شخص خلقه الله على أحسن وجه ولا يجب ألا يتبع رأي الناس.

كما قد تعود أسباب الثقة بالنفس كون أن الشخص يحترم ذاته ويعطيها أهمية أي لا يسمح لأي شخص بأن يتعدى الحدود معه خاصة وأن جسمه هو المسؤول عنه فقط، لا دخل للناس فيه فمثلا الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة قد تكون لديهم أمراض مزمنة لا يصرحون بها لذلك شكل جسدكم يبدو غريبا حتى هناك من يبدو لهم مضحكا، وحتما يواجهون تعليقات سلبية ما تجعلهم يشعرون بالسوء وكذا هناك من ينتحرون بسبب ذلك لكن هذه الفئة لا تكثر لهذه الآراء حتى ولو كانت صورة جسدها في حالة مزرية لكنها دوم تأخذ ذلك التعليق بإيجابية أو حتى لا تستمع حين حديثهم، لأنها واثقة أن هذا الأمر ليس بيدها هي فهذه الفئة تركز على مشاعرها وكذا إنجازاتها واحتياجاتها، وحتى تحاول كيف تزيد من ثقتها بنفسها وليس أن تشعر بالنقص من جسدها فهي دوما متفائلة.

حتى هناك من يمشون بمبدأ صحتك سعادتك أي إن كان الشخص يتمتع بصحة جيدة فهذا هو كل شيء فلن يبالي أبدا بالتعليقات عن الشكليات والمظاهر لأن المظهر اليوم موجود وفي الغد لا نعلم، فتخيل لو احترقت فقط كيف يذهب ذلك التفاخر بالجسد لأنه قطعة لحم فقط ليس بالشيء الكبير فهناك العديد من كانوا يتفاخرون بأجسادهم وكان لديهم العديد من المعجبين لكن فورما تغيرت أشكالهم أو تعرضوا مثلا لحادث عافانا الله وإياكم، يجدون أنفسهم لوحدهم وكل من كانوا معهم فقط لأجل مصالحتهم لذلك لا يجب أن تعطي للأمور أكثر من حجمها.

قيمة الإنسان لا تقاس بشكله ومظهره الخارجي أي يجب على الفرد أن يركز على تطوير نفسه لأنه لو بقينا على أن نقارن أنفسنا بمن في المواقع، حتما لن نزيد من ثقافتنا أي شيء، كما عند المؤثرات هم دائما في مراكز التجميل حتى لا يخرجون منها لتعديل النقائص التي نحن لا نراها بنواقص بل بشيء مميز أعطاهم إياها الله ، ولما لا أن يؤثر الشخص الوثائق بنفسه على الشخص الذي قد اهتزت ثقته بذاته فعندما نشعر الناس أننا كاملين فسوف نلهمهم بفعل نفس ما نقوم به نحن، أي سوف نساعدكم على الخروج من ذلك الشعور.

يمكن أن نتحدث قليلا عن الفئة المعارضة عن هذا الأمر أي كلام الناس تعتبره أسبق أي تأخذ تعليقات وآراء الآخرين على محمل الجد وكذلك قد تسبب لها هذه الآراء في فقدان التام للثقة بالنفس حتى في عقد نفسية أكثر ضررا بصحتها ففي الكثير من الأحيان نصادف أناس فاقدون للشغف في الحياة فقط لأنهم تعرضوا لهذا النوع من التتمر سواء في عائلاتهم أو مع أصدقائهم أو حتى في مواقع التواصل

الاجتماعي، ناهيك عن المواقع لأننا نعلم أنها تنتشر السلبية وقد تأثر بشكل كبير على الطلبة لأنهم يركزون كثير على الآراء التي تقدم لهم عند نشرهم لصورهم في بروفائلاتهم، لكن لماذا الأهل يساهمون في تدهور الحالة النفسية لأبنائهم فهم على دراية أنه هذا الأمر خطير جدا وقد يؤدي بهم إلى عزل أنفسهم عن العالم الخارجي وحتى رسوبهم في مشوارهم الدراسي قد يكون فقط بسبب انتقاد من طرفهم على شكل أجسادهم، ونرى هذا بكثرة عند الأولياء الآن لا يعرفون كيفية تقديم النصيحة لأبنائهم فهم ينادونهم بألقاب غريبة جدا فمثلا "يا صاحب الأنف الكبير، يا صاحب جسد الفيل" والعديد من الصفات التي قد تؤدي بالشخص للتهلكة.

وهناك العديد من السلوكيات التي قد تجعل الشخص يكثر لهذا النوع من الأمور لكن لا يجب عليه أن يجعل منها شيء أساسي في حياته كي يستطيع أن يعيش حياة سلمية، فكل هذه الأمور شكلية فقط.

وفي ختام الأمر لا يسعنا إلا القول أن رأي الآخرين إذا لم يجعل منك شخصا سلبي فقد يزيد من تطورك لأنك بذلك التعليق قد تستجمع قوة كبيرة للتغيير إلى الأفضل ليس فقد من جانب الجسد لكن يمكن أن يضاعف نجاحاتك، مما قد يجعلهم ينظرون فقط في كيفية وصولك لهذا القدر من النجاح وحتى قد ينتابهم نسيان أنهم كانوا يعلقون على جسدك بشكل سلبي.

## -التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة:

الجدول رقم (36): يمثل العلاقة بين استحالة الحياة دون موقع التيك توك ومتغير الجنس:

المجموع		أنثى		ذكر		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
12.0%	24	10.5%	13	14.5%	11	موافق جدا
6.5%	13	4.8%	6	9.2%	7	موافق
18.5%	37	18.5%	23	18.4%	14	متردد
31.5%	63	31.5%	39	31.6%	24	معارض جدا
31.5%	63	34.7%	43	26.3%	20	معارض

يمثل الجدول رقم (36) إجابات على السؤال رقم (7) في استمارة وذلك حسب متغير الجنس حيث نلاحظ أن كلا الجنسين يعارضون كون حياتهم مستحيلة دون موقع التيك توك، وذلك بنسبة 34.7% و 31.5% وهي نسب عالية مقارنة بالمستجوبين، وكانت لصالح الإناث وهي نسبة مرتفعة قليلا من تلك التي سجلت عند الذكور والتي تقدر بـ 31.6% و 26.3%، أما الذين يوافقون أن حياتهم مستحيلة دون موقع التيك توك فبلغت نسبتهم بـ "14.5% و 9.2%" عند الذكور وهي أكثر من الإناث، التي تقدر نسبتهم بـ "10.3% و 4.8%" أي يمكن القول أنه المعارضين أكثر من الموافقين في جزئية الحيات مستحيلة دون موقع التيك توك.

## التفسير:

ومن خلال هذه النسب المتحصل عليها نرى أنه كلا الجنسين مصممون على أنهم يستطيعون العيش بدون موقع التيك توك وعلى أنه ثانوي في حياتهم ولا يعطونه ذلك القدر من الأهمية.

ويمكن أن يعود سبب هذه النتائج كون أن منصة التيك توك لم تناسبهم ولا تشبع الرغبات التي يسعون لتحقيقها رغما عن أنه تطبيق متنوع المحتويات والمضامين لكنه ربما وجدوا أن ما يقدمه منافي لثقافتهم.

كما يمكن أن يكون السبب هو تواجد بدائل أخرى علما أنه هنالك العديد من المواقع التي جاءت قبل موقع التيك توك، وحتى هنالك من حازت على شهرة كبيرة لسنين طويلة لذلك لا يكثرثون إن اختفى التيك توك أم لم يختفي فهم يستطيعون إكمال حياتهم دون الدخول إليه، كذلك من جانب الوازع الديني معروف على التيك توك أنها منصة يهودية فقد تدخل ضمن المقاطعة، خاصة وأنه الآن مع أحداث فلسطين الشقيقة أصبحنا نعارض كل من يسيء لها والتطبيق يقوم بحجب كل ما ينشر عن القضية الفلسطينية كي لا

تصل الرسالة إلى بقية العالم وأن لا يكتشفوا خبايا وجرائم اليهود فهذا سبب من أسباب تخليهم عن المنصة.

حتى ربما وجدوا أنها منصة تدعي الكمال خاصة من طرف الفتيات من أعمارهم لكنهم تتوفر لديهم كل شروط حياة الرفاهية، من مساحيق التجميل وكذا اللباس والجسم المثالي والعديد من الأمور التي ربما ساهمت في تكوين طاقة سلبية للإناث عند استخدامهم له، لذا فضلوا الابتعاد عنه كي لا تنتقل إليهم تلك الأفكار خاصة وأن الطلبة لا يملكون مبلغ مالي كافي لكي يعيشوا هذا النوع من الرفاهية والمثالية.

وكذلك من ناحية الإدمان فخورزمية التيك توك بفيديوهاتها القصيرة تشجع بكثرة على الإدمان لأن جميع الطلبة عند سؤالهم كم من الوقت تقضونه على التطبيق، ردهم دوما أنهم إذا دخلوا إليه لا يخرجون إلا إذا مرت ساعتين فأكثر وهذا دليل على إدمانهم عليه والإدمان دوما مصحوب بالعديد من التأثيرات السلبية كأمراض العين وألام الظهر وكذلك الأرق فبسيبه المراهقون لا يجدون فرصة للنوم خاصة وأن ميزة الفيديوهات القصيرة لا تشعرهم بالملل.

وأخيرا يمكن أن نقول أن السبب عائد لكون هذا التطبيق حرمهم من العديد من الأشياء مثلا الذكور أصبحوا منعزلين عن أهاليهم وحتى عن أصدقائهم، أصبحوا يغلقون على أنفسهم وحتى لم يجدوا فرصة لمراجعة ما قد درسوه في الجامعة وحتى هناك من أصيبوا بالعديد من العقد جراءه كتندي تقدير الذات والوحدة وكذا الاكتئاب وحتى من قاموا بالانتحار بسبب مقارنتهم مع المشهورين في ذلك التطبيق.

يجب على الطالب حسن اختيار التطبيق الذي يستخدمه ومعرفة الطرق السالمة لاستخدامه لأن كل تطبيق له سلبيات وإيجابيات ما علينا فقط اتخاذ الحذر عند الدخول إلى هذا العالم.

**الجدول رقم (37):** العلاقة بين مشاعر الإحباط من النفس التي يسببها موقع التيك توك ومتغير الجنس

المجموع		انثى		ذكر		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
14.0%	28	8.1%	10	23.7%	18	موافق جدا
14.5%	29	18.5%	23	7.9%	6	موافق
11.0%	22	12.1%	15	9.2%	7	متردد
39.0%	78	39.5%	49	38.2%	9	معارض جدا
21.5%	43	21.8%	27	21.1%	16	معارض

يمثل الجدول رقم (37) إجابات على السؤال رقم (4) في استمارة الاستبيان وذلك وفق متغير الجنس "إناث وذكور" حيث نلاحظ أن النسب الأكبر تدل على أنهم لا يشعرون بالإحباط بسبب استخدامهم لموقع التيك توك، وكانت تلك النسب تتراوح ما بين "38.2% و 21.1%" عند الذكور والتي تدل على أنهم يحبون المضامين التي يقدمها التيك توك ويشعرون بالفرح حين يدخلون لهذه المنصة، ونفس الشيء نجده عند الفتيات حيث أن نسب المعارضة كانت تتراوح ما بين "21.8% و 39.5%" وهي نسب عالية جدا حتى وأنه تعتبر مرتفعة قليلا على النتائج المتحصل عليها عند الذكور.

أما عند عبارة موافق جدا وموافق نجد أن النسب قليلة مقارنة بالمعارضين، حيث وأنه هذه المرة نجد نسب الذكور أعلى من الاناث في أمر الموافقة على أن التيك توك يكون لديهم مشاعر الحزن والإحباط من خلال المحتوى الذي ينشره ويؤثر به على الأشخاص، وذلك بنسب تتراوح ما بين "23.7% و 7.9%" عند الذكور ما يدل على أن التيك توك قد تغلب على نفسياتهم ولعب على عقولهم بشكل سلبي، أما عن الاناث فنسبهم تتراوح ما بين "18.5% و 8.1%" ما يدل على أن الاناث تشترك في نفس الموقف مع الذكور أي أن هذه المنصة تسبب لهم الشعور بالاكئاب والإحباط.

وهناك فئة قليلة من المحايدون الموسومين بـ "متردد" وهم فئة معروفة بالتحفظ عن آرائها ربما تخاف الإفصاح عن الأمور التي تشعر بها كما يمكن أن يعود السبب لكونها لا تعرف الإجابة على هذا التساؤل، وكانت نسبتهم أكيد مختلفة من جنس لآخر، فمثلا عند الاناث نجد نسبة "12.1%" أما عند الذكور فنسبهم كانت تقدر بـ "9.2%" ما يظهر لنا من خلال هذه النتيجة أنه للاناث نسبة عالية أكثر من الذكور في عدم إبداء رأيهم، والسبب واضح كون الاناث يستحون، أما الذكور كذلك نفس الشيء لكن بدرجة منخفضة قليلا لأنهم يُظهرون نوعا من القوة في مثل هذه الأمور.

كما نعلم أن لموقع التيك توك العديد من الإيجابيات، منها خدمات وامكانيات مختلفة تمكن الفرد من تطوير ذاته مثلا التسويق الالكتروني الذي أصبح مشهورا في الآونة الأخيرة مقارنة بالمواقع الأخرى، التي قد فشل فيها هذا الأمر وهذا ما يجعل من الشخص محبا لذاته كونه يرى نفسه أنه نجح في أمر عن طريق استخدامه للمواقع التي يقولون عنها أنها سلبية فقط لكنه هو وجد سبيل ينتفع به.

حيث أنه أعطى للمستخدمين حق التعبير عن فكرهم وكذا الإفصاح عن هويتهم دون خوف بفضل خاصية الحسابات المستعارة، بمعنى ينشؤون حساب لا يدرجون فيه أسماءهم أو صورهم الحقيقية، فهم يختفون وراء شاشات الهواتف.

كذلك يشعر أصحاب التقدير المنخفض للذات بالإحباط ويشعرون أن تحصيلهم أقل ويعتقدون أن ذكاء الآخرين أفضل من ذكائهم، لذلك ينتابهم الإحساس بالعجز والقلق نحو التعامل مع الآخرين كما يبدو عدم رضائهم عن مظهرهم العام ووزنهم، ويشعرون بالخجل بأنهم فاشلون. (ابراهيم، 1994، ص58)

الجدول رقم (38): يمثل العلاقة بين الشعور بوجود تدني تقدير الذات ومتغير السن.

المجموع	من 31 فأكثر		من 26 إلى 30		من 22 إلى 25		من 17 إلى 21		
	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	
موافق جدا	32	11.8%	2	7.1%	1	21.6%	19	12.3%	10
موافق	21	0.0%	0	7.1%	1	13.6%	12	9.9%	8
متردد	27	17.6%	3	7.1%	1	6.8%	6	21.0%	17
معارض	64	35.3%	6	5.0%	7	27%	27	29.6%	24
معارض جدا	56	35.3%	6	28.6%	4	27.3%	24	27,2%	22

يمثل الجدول رقم (38) أعلاه إجابات على السؤال رقم (12) في استمارة الاستبيان وفقا لمتغير السن من 17 سنة إلى غاية 31 سنة فأكثر، حيث نلاحظ أن النسبة الأكبر تدل على أنهم لا يشعرون كثيرا بتدني تقدير الذات، وكانت تلك النسب تتراوح ما بين "35.3%" عند كل من "المعارض والمعارض جدا" الخاصة بالفئة العمرية "من 31 فأكثر"، هذا يدل على أن السن يلعب دورا في الشعور بالنقص أو انخفاض الثقة بالنفس، ف كبار السن تكون ثقمتهم بذواتهم عالية جدا، فهي من غيرت مسار النتائج كونها مرتفعة، ثم كثاني معارضة كانت من صالح الفئة العمرية من "17 إلى 21 سنة" وذلك بنسب تقدر ب"29.6%" عند "المعارض" و"27.2%" عند "المعارض جدا" ما يدل على أنه حتى طلبة الليسانس يعطون قيمة لذواتهم ولا يشعرون بنوع من الدونية، وبعد ذلك تأتي نسب الفئة العمرية ما بين "22 إلى 25 سنة" والتي تتراوح نسبهم ما بين "27.3%" و"27.0%" والتي تعتبر كثالث أعلى نسبة في المعارضة، وكأخر نسبة كانت من صالح الفئة العمرية من "26 إلى 30 سنة" وذلك بنسب تقدر ب"28.6%" و"5.0%".

أما عن نسب الموافقة هي كذلك تعد معتبرة نوع ما حيث أنه كانت تلك النسب تتراوح ما بين "21,6%" عند "الموافق جدا" و نسبة "13,6%" من نصيب "الموافق" الخاصة بالفئة العمرية "من 22 إلى 25"، هذا يدل على أنه مهما كانت هنالك طلبية لديهم ثقة بالنفس عالية لكن نجد فئة أخرى تعاني من الضعف وانخفاض في تدني تقدير الذات، ثم كثاني موافقة كانت من صالح الفئة العمرية من "17 إلى 21 سنة" وذلك بنسب تقدر ب"12,3%" عند "الموافق جدا" و"9,9%" عند "الموافق"، وبعد ذلك تأتي نسب الفئة

العمرية ما بين "26 إلى 30 سنة" والتي تتراوح نسبهم ما بين "7،1%" عند كل من "الموافق والموافق جدا" والتي تعتبر كالثالث أعلى نسبة في الموافقة، وكآخر نسبة كانت من صالح الفئة العمرية من "31 سنة فأكثر" وذلك بنسب تقدر ب"11،8%" عند "الموافق جدا" و"0.0%" عند "الموافق"

أما عن فئة المترددين فهي أيضا قد تلعب دورا كبيرا في تغيير مسار النتيجة، فأول نسبة من المترددين كانت من صالح الفئة العمرية ما بين "17 إلى 21 سنة" والتي تقدر ب «21.0%»، ومن ثم ثاني أعلى نسبة كانت من صالح الفئة العمرية من "31 سنة فأكثر" بنسبة تقدر ب «17.6%»، وبعد ذلك في المرتبة الثالثة نسبة "7.1%" من صالح الطلبة ذو "26 إلى 30 سنة" وكآخر نسبة كانت تتراوح في حدود "6.8%" والتي تعبر عن الفئة العمرية من "22 إلى 25 سنة"

### التفسير:

يمكن أن تعود تلك النسبة الكبيرة من الموافقة إلى أن الطلبة في مختلف الأعمار يشعرون بنوع من الثقة بالنفس التي قد تعتبر عالية جدا وذلك لأنهم ربما لا يريدون الإفصاح عن عيوبهم أو مخاوفهم كي لا يفقدوا مكانتهم في البيئة التي هم فيها، وكذلك لأنهم يرون أنهم يستحقون التقدير بجدارة، وتقييمهم وقبولهم لذاتهم مرتفع جدا، هذا أمر جميل جدا لأنه في هذه الآونة أصبح الكل يفكر بسلبية اتجاه نفسه. فالأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يكونون أقل عرضة للضغط النفسي وكذلك هم أكثر ثقة بآرائهم وأحكامهم وكذلك يتميز أصحاب التقدير المرتفع للذات بأنهم يحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة، إن موضوع تقدير الذات هو المحور الأساسي في بناء الشخصية والإطار المرجعي لفهم شخصية الفرد، وله تأثير على جميع جوانب الحياة، النفسية والاجتماعية والاقتصادية فهو سبب من أسباب السعادة والصحة النفسية، فأول مراتب تقدير الذات هي تقبل الذات ثم الإيمان بالذات والبحث عن مواطن القوة والقدرات الشخصية والتجارب السابقة الناجحة ثم تعزيز وتنمية تقدير الذات عن طريق تعديل السلوك بإتباع خطة معينة.

(دحماني، وذيب، 2021، ص153)

أما بالنسبة لتدني تقدير الذات أي باقي النسبة كلهم يتعرضون للمقارنات الاجتماعية، التي دمرت شخصياتهم وحتى نفسياتهم فجعلت منهم أناسا سلبيين ولا يعطون قيمة لذواتهم وهذا الأمر في غاية الخطورة، وبناء على ما تم ذكره من بداية تحليل الجداول يتضح لنا أن أصحاب التقدير المنخفض للذات يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم الغير جيدة، وهم أكثر ميلا للتأثر بضغط الجماعة والانصياع لآرائهم وأحكامهم، ويضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع حيث يسجلون درجات أعلى على مقياس المراقبة الذاتية، وهي ذات تأثير سلبي على الأداء حيث تقلل من الانتباه الموجه نحو المهمة، وهم كذلك

يعانون من مشاعر العجز والدونية والتفاهة وعدم التقبل ويفتقدون الوسائل الداخلية التي تعينهم على مواجهة المشكلات المختلفة، حيث يعتقدون أنهم فاشلون غير جديرين بالاهتمام فضلا عن قلة جاذبيتهم وهذا ما أكدته دراسة. (وازي، 2013، ص 136).

**الجدول رقم (39):** يمثل العلاقة بين قضاء وقت طويل أثناء استخدام موقع التيك توك ومتغير المستوى التعليمي.

المجموع	دكتوراه		ماستر		ليسانس			
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
48.0%	96	51.7%	15	56.4%	44	39.8%	37	موافق جدا
30.0%	60	34.5%	10	29.5%	23	29.0%	27	موافق
6.5%	13	6.9%	2	3.8%	3	8.6%	8	متردد
12.0%	24	6.9%	2	7.7%	6	17.2%	16	معارض
3.5%	7	0.0%	0	2.6%	2	5.4%	5	معارض جدا

يمثل الجدول رقم (39) أعلاه إجابات على السؤال رقم (5) في استمارة الاستبيان وفقا لمتغير المستوى التعليمي حيث أنه النتائج المتحصل عليها تدل على أن معظم الطلبة يوافقون فكرة امضاء وقتا طويلا عبر موقع التيك توك وكان ذلك بنسبة "78.0%" وهذا بجمع بين "الموافق والموافق جدا" وحتى لو ذهبنا للتفصيل في كل المستويات لوجدنا أنه نسبة الدكتوراه هي من تحصلت على المرتبة الأولى وتقدر النسب بـ "51.7%" عند "الموافق جدا" و "34.5%" عند "الموافق" وهذا دليل على أن أصحاب الدكتوراه هم من يمضون الوقت كثيرا في مشاهدتهم لموقع التيك توك قد يكون السبب راجع لوجود وقت فراغ لديهم، وكذلك اعجابهم بالمحتوى المقدم، من ثم طلبية طور الماستر بنسب تقل قليلا عن الأولى ألا وهي "56.4%" عند "الموافق جدا" وأما "الموافق" فالنسبة تقدر بـ "29.5%" وكأخر نسبة كانت من نصيب طور الليسانس كونهم ربما قد اعتادوا على الموقع أو هنالك مواقع أخرى يتوافدون إليها وذلك بنسب تقدر بـ "39.8%" عند "الموافق جدا" وبعدها "الموافق" بنسبة تقدر بـ "29.0%".

أما عن المعارضين ربما لا يحبون كثيرا الدخول إلى موقع التيك توك كونه جديد أي يخافون من تأثيراته فيتخذون الحيطة، أو هنالك بدائل كثيرة لذلك يقللون من استخدامه ويتجاهلونه، والنسب كانت كالاتي أكبر نسبة كانت عند طور الليسانس وتقدر بـ "22.6%" عند الموافق والموافق جدا وبعدها كثنائي مرتبة يأتي طور الماستر وذلك بنسبة تقدر بـ "10.3%" وكأخر نسبة كانت من صالح طلبة الدكتوراه وتقدر بـ "6.9%".

من خلال القراءة الإحصائية للجدول أعلاه يتبين أنه هناك استخدام مفرط للطلبة في جميع الأطوار لموقع التيك توك فحقيقة أنه لقضاء الوقت عبر مواقع التواصل الاجتماعي فوائد ومزايا عديدة لكنه قد يسبب الإدمان عليه والإدمان خطير جدا، حيث أن أريكا شارمان في دراستها حول إدمان الفيسبوك عام 2011 بجامعة بوسطن أن الإدمان على الفيسبوك وكثرة استخدامه يعود لعوامل خاصة بالأفراد تتمثل في تدني تقدير الذات، الملل، الاكتئاب، كما يرى دوركايم أن الانتماء الاجتماعي هو الحالة التي يجد فيها الفرد نفسه معتمدا عاطفيا واقتصاديا على الجماعة التي تمنحه المكانة وتتولى إشباع حاجاته، (قايد، 2015، ص165)، وقضاء الفرد لوقت طويل في تشكيل جماعات في العالم الافتراضي يعزز عزله الاجتماعية، حيث أكدت دراسة سوليفان وبراديس (2012) حول تقدير الشباب للآثار السلبية على أنفسهم وعلى غيرهم نتيجة لاستخدام الفيسبوك إلى تصريحهم بأن هذا الاستخدام أدى بهم إلى العزلة الاجتماعية، كما أظهرت نتائج دراسة سوالمية (2015) إلى أن مفهوم العلاقات العامة الاجتماعية لدى الشباب بعد ظهور تكنولوجيا الاتصال قد تغير وذلك لكثرة اعتمادهم عليها واحتلالها حياتهم الاجتماعية. (سوالمية، 2015، ص46) فيمكننا إسقاط هذه النتائج على منصة التيك توك لأن تأثيرها وخيم جدا، وحتى إدمان الشباب عليها كان أكثر بكثير من موقع الفيسبوك لذلك رأينا من الأفضل إدراج هذه النتائج.

**الجدول رقم (40):** يمثل العلاقة بين مقارنة مظهر الجسد عبر موقع التيك توك ومتغير المستوى التعليمي.

المجموع		دكتوراه		ماستر		الليسانس		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
15.0%	30	13.8%	4	21.8%	17	9.7%	9	موافق جدا
10.0%	20	3.4%	1	11.5%	9	10.8%	10	موافق
4.5%	9	0.0%	0	3.8%	3	6.5%	6	متردد
29.5%	59	34.5%	10	25.6%	20	31.2%	29	معارض
41.0%	82	48.3%	14	37.2%	29	41.9%	39	معارض جدا

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه رقم (40) الذي يعبر عن العلاقة بين مقارنة مظهر الجسد عبر موقع التيك توك وفقا لمتغير المستوى التعليمي، فوجدنا أنه أعلى النسب كانت من صالح المعارضين أي بالجمع بين "المعارض" و"المعارض جدا" نتحصل على "70.5%" وهي نسبة عالية جدا وقد تغير مسار الدراسة مما يدل على أن الطلبة في جميع الأطوار لا يتعرضون للمقارنة الاجتماعية عبر التيك توك ربما

لكونهم واثقين بأجسادهم ولا يحتاجون لأن يقارنوها بأي أحد خاصة وأن هذه المنصة تعتمد أساسا على الصور المفبركة والتي قد تمر على الفوتوشوب والفلاتر لذلك قد تظهر بتلك الجاذبية والمثالية، حتى يمكن أن يعود السبب لكون أنهم يمشون باعتقاد أن كل المؤثرين وصناع المحتوى قد تعرضوا لعمليات التجميل والتكميم لذلك قد يبدو في ذلك الشكل الجميل من أمثال هذه الفئة "سيليا قادة" مثلا التي خضعت لعملية التكميم وقد تغير شكل جسدها كليا ما يمكن أن يؤثر على الطلبة لكن مع قوة الشخصية استطاعوا أن يكافحوا أنفسهم ويصمدوا أمام هذا الكل من الشكليات والمظاهر التي أصبحت في 2024 لازمة على كل شخص أو سوف يتعرض للنقد والسخرية.

أما عن الفئة الثانية أي الذين يعارضون هذه الفكرة ويؤكدون مقارنتهم لأنفسهم مع من في منصة التيك توك خاصة من ناحية أجسادهم وهذا الأمر كان بنسبة "25%" بين "الموافق" "الموافق جدا" مع ربطهم بالمستوى التعليمي، أي أنه رغم ذلك القدر من الطلاب الواثقين من ذاتهم، لكن دوما نجد فئة تستسلم لكذا أمور فمثلا عند دخولها للمواقع لا تركز على محتوى الفيديو بل ترى الجسم المنحوت وكذا اللباس أو هل ذلك الشخص يملك عيوب في جسده وإلى آخره من الأمور الثانوية التي تركز عليها، وبهذا تكون قد حققت المقارنة الاجتماعية وجعلت من نفسها عرضة للاكتئاب وتدني تقدير الذات والعديد من الأمراض النفسية التي تولدها المواقع في نفوس الأفراد.

## -دراسة علاقات الارتباط (اختبار الفرضيات)

هناك طرق عديدة يمكن اعتمادها لتفسير علاقات الارتباط بين متغيرات الدراسة، حيث أن بحثنا هذا اعتمد على ارتباط بيرسون "Pearson Product moment correlation" وذلك بهدف دراسة علاقات الارتباط بين متغيرات البحث، ويشير Pearson إلى أن الارتباط في هذا الاختبار يتراوح بين  $-0.1$  وهي العلاقة المثالية السالبة،  $0.0$  والتي تعني أنه لا يوجد أي ارتباط، وصولاً إلى  $+0.1$  وهي العلامة المثالية الموجبة، ويشير الإيجاب والسلب في الارتباط إلى الزيادة والنقصان في أطراف الارتباط، فإذا كان الارتباط موجبا فذلك يعني أنه كلما زاد العامل الأول زاد العامل الثاني والعكس صحيح وهو ما يسمى بعلاقة طردية، في حين إذا كان الارتباط سالبا فإن ذلك يشير إلى أنه كلما زاد العامل الأول نقص العامل الثاني والعكس صحيح وهذا ما يسمى بعلاقة عكسية، وانطلاقاً من هذه المعطيات قمنا باختبار العلاقات الموجودة في فرضيات البحث باستخدام ارتباط Pearson كما ذكرنا سابقاً.

**الجدول رقم (41):** يمثل نتائج اختبار بيرسون للفرضية الأولى أي (العلاقة بين استخدام موقع تيك توك وتدني تقدير الذات)

تدني تقدير الذات	استخدام موقع تيك توك	
0.15*	1	استخدام موقع تيك توك
1	0.15*	تدني تقدير الذات

\*ارتباط ذو دلالة إحصائية عادية عند مستوى 0.05

كما يوضح الجدول (41): توجد علاقة ارتباط عادية نحو القوية بين استخدام موقع التيك توك وتدني تقدير الذات لدى طلبة جامعة مولود معمري ببنيزي وزو، والتي تقدر ب ( $P=0.05/ R=0.15^*$ ) أي تشير بيانات النتائج المتحصل عليها إلى وجود علاقة قوية نوعاً ما بين المتغيرين، أي أنه كلما زاد استخدام موقع التيك توك كلما زاد تدني تقدير الذات فمن خلال النتائج المتحصل عليها نرى أن الطالب أصبح مدمناً على هذه الوسيلة حد التأثير بها، لأنه لو لم يكن مدمناً عليها لما شعر بالنقص والدونية لأنه في الآونة الأخيرة الكل أصبح يبنه من هذه المواقع خاصة التيك توك لأن استخدامه القهري والضار قد يؤدي إلى العديد من المشاكل.

فالتالي في اعتقاده أنه عند دخوله لهذا التطبيق سوف يرفه عن نفسه لما يحتويه من مضامين مسلية، أي محاولة منه للهروب من الواقع من مشاكل الحياة وحتى من عقدة الوحدة والخوف من المجتمع

والاكتئاب لكنه صادف نوع آخر من العقد ألا وهو تدني تقدير الذات والشعور بالدونية وهذا أخطر من العقد التي ذكرناها سابقا.

لعل أسوء عدو للطلبة في هذا العصر هو المقارنة الاجتماعية فبكرة التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي خاصة التيك توك والانغماس في مضامين ومشاهدة تلك الصور والفيديوهات التي تنتشر عبره، خاصة الذين يبرزون نجاحاتهم وكذا شركاء حياتهم وتلك الحياة السعيدة التي يعيشونها لا نحدهم لكن لا يجب عليهم أن يجعلوا تحقيق تلك الأمور التي تعتبر أحلام بالنسبة لهم، فكما قلنا فالمقارنة الاجتماعية يمكن أن تكون في عدة مظاهر فمثلا شخص ليس لديه لا أصدقاء ولا عائلة ولا أشخاص يحبونه عندما يرى في تلك المنصة فيديوهات عن الصداقة وكذا أمور فحالا يقارن نفسه بهم، فيشعر بإحباط ويضعف تقييمه لذاته كما نراه اليوم، حتى من جانب مساحيق التجميل وكل يوم ينشرون تلك المواد وكذلك الألبسة والمجوهرات فهنا سوف يلغون اللوم على أنفسهم مما يسبب لهم الاكتئاب وتدني تقدير الذات.

تصديق هذا الخيال الذي يعيشونه أصحاب موقع التيك توك ثمنه غال جدا لأننا نعلم أنه لم ولن نصل إلى ذلك القدر من المثالية المبالغة فيها فلكل شخص عيوب والجميع يحاول التستر عنها لذلك لا يجب أن يؤثر فينا عندما نراه.

حتى نشر المشاكل والخيانات والتحرش والمثلية والمخدرات ... كل هذا يؤدي إلى الشعور بالإحباط وتدني تقدير الذات لأنه كلما تابعنا المحتوى السلبي كلما كنا تعساء لأن مزاج ونفسية الفرد تتغير حسب ما يتعرض له.

كلما زادت أوقات التعرض لمواقع التواصل الاجتماعي كلما نقصت الثقة بالنفس وأكد سوف نتولد لدينا العديد من العقد فعند التحدث عن الرجال مثلا كلما شاهدوا شخصا يملك سيارة فخمة أو منزل جميل شعر وكأن ليس له وجود في هذا العالم خاصة وأن الطلبة كلهم في هذا العمر يبحثون عن تحقيق هذه الأمور. ومع التيك توك وما ينشر عليه من سفر الشباب إلى دبي خاصة واستئجار كل تلك السيارات جعل من المتابعين يشعرون بنوع من الغيرة التي تولد الدونية.

بناء على هذه الاستنتاجات التي تحدثنا عنها أعلاه يبدو لنا أن للتيك توك تأثير كبير على نفسية الطلبة حيث أنه جعلهم يشعرون بالاكتئاب والإحباط وأكد تدني تقدير الذات، فتقييم الطالب لذاته غير ثابت فهو نسبي قد يزيد عند تعرضه لأمور إيجابية كما قد ينقص عند تعرضه للأمور السلبية كما تحدثنا سابقا فهذه المنصة خطيرة جدا ومؤذية وتهدد شخصية وثقة الطلبة خاصة وأنهم في عمر الزهور أين يجب أن

يظهروا قدراتهم في الحياة لذا يجب أن يتعلموا كيفية التعرض لكذا تطبيقات دون التأثير بهما بل ولما لا أن يؤثر هو عليها ينشر السلوكيات الإيجابية.

**الجدول رقم (42):** يمثل نتائج اختبار بيرسون للفرضية الثانية (العلاقة بين استخدام موقع تيك توك وصورة الجسد)

استخدام موقع تيك توك	صورة الجسد	
استخدام موقع تيك توك	1	0.42**
صورة الجسد	0.42**	1

\*\*ارتباط ذو دلالة إحصائية قوية جدا عند مستوى 0.01

كما يوضح لنا الجدول رقم (42): توجد علاقة ارتباط قوية جدا بين استخدام موقع التيك توك وصورة الجسد لدى طلبة الجامعيين في ولاية تيزي وزو، حيث تقدر ب "  $p=0,01/ r=0,42$  \*\* " وهذا ما يدل على أن الارتباط الذي يكمن بين المتغيرين ذو دلالة إحصائية قوية جدا، مما يعني أنه كلما زاد استخدام الطلبة لموقع التيك توك كلما زاد تأثير هذه المنصة على صورة الجسد الخاصة بهم سواء بصورة إيجابية أو سلبية هذه نتائج المتحصل عليها تبرز لنا قدره مواقع التواصل الاجتماعي الآن خاصة التيك توك، في التأثير على نظرة الفرد لجسده. في القديم لم يكن الطالب يهتم لكذا أشياء أي لا يعطي أهمية للشكليات بل كان يهيمه النجاح في مشواره الدراسي، لكن الآن في 2024 الكل أصبح يهيمه المظهر فمن خلال النظر إلى النتائج المتحصل عليها من خلال إجابات المبحوثين أي عينة الدراسة "طلبة جامعة مولود معمري" نجد أن هنالك فئة كبيرة من قالت أنه بفضل موقع التيك توك أصبحت ترى نفسها جميلة وزرعت فيها عامل الثقة بالنفس فعن طريق التوكيدات التي ينشرونها علماء النفس والأطباء النفسيين استطاع العديد من الطلبة التغلب على ذلك الشعور بالنقص اتجاه أجسادهم.

فهذا التأثير الحاصل يمكن أن يكون إيجابي كما يمكن أن يكون العكس، فالطلبة الذين يشعرون بنوع من القلق في شكل جسدهم إما يكون ذلك الطالب يعاني من السمنة أو يعاني من النحافة الشديدة أو لديه إعاقة جسدية في الحياة العادية أي في الواقع، ربما لم يجد راحته فالكل يراه بشكل غير عادي ويتلقى تعليقات سلبية ما جعله يعزل نفسه عن العالم الخارجي لكن عند دخوله إلى هذه المنصة وجد العكس فهي بالنسبة له مساحة ملائمة للتعبير عن رأيه وعيش حياته كباقي أقرانه خاصة مع خاصية المجهولية يمكنه أن يكون مجهولا ويشارك الترنادات وأن يقدم محتوى جميل ينفع به أصدقائه وحتى ما نراه الآن أن الجميع تقطن لهذا الأمر وأصبح يدافع عن هذه الفئة كي تتغلب على عقدها.

فما نراه في الآونة الأخيرة خروج مجموعة من الشباب الهادف الذي يشجع على الإيجابية الجسدية التي تدعم حب الذات وقبولها بغض النظر عن شكل الجسد فهم يقدمون شتى الحلول لتعزيز وتحسين تقدير الذات، خاصة من ناحية الجسد فيشجعون على الرياضة وكذا اتباع نظام غذائي وحتى تقديم أنظمة غذائية مجانية لأنه كما نعلم أن الطالب لا يملك قدر كافي من المال كي يقوم بكل هذه الأشياء. حتى وأنه رجال الدين يباشرون في تقديم نصائح للفئة التي تعلق سلبا على الأشخاص من سنها ويقومون بتذكيرهم بأن الله هو من وهب لنا هذا الجسم ولا يجب أن نتعالى على خلقه الله عز وجل.

لا ننسى أنه يمكن لتأثير موقع التيك توك على صورة الجسد أن يكون سلبي لأنه واقع افتراضي فيه العديد من الأجناس كل عقلية وتفكيره، وكما نعلم أن الإنسان بإمكانه التأثر بشكل سهل وسريع خاصة وأن لمواقع التواصل الاجتماعي خاصية تجعل الفرد يتأثر دون أن يشعر حتى، فصورة الجسد مكون مهم في بناء شخصية سليمة للطالب فكلما تأثرت صورة الجسم الخاصة به قل تفاعله مع الآخرين ويصبح يعاني من العزلة الاجتماعية وكلما كان التأثير إيجابي كلما انفتح على العالم.

يشجع موقع التيك توك كباقي المواقع على المقارنات الاجتماعية فكل من يدخل إليه يقارن نفسه مع المؤثرين وحتى مع أشخاص عاديين يرى فيهم الكمال، نحن كلنا نعلم أن جميع من ينشر في التطبيق يستخدم "الفلتر" وكذا الفوتوشوب، كبار الممثلين ويستخدمونه لتعديل صورهم لكن مع الميزات التي يمتاز بها الموقع، أنه استطاع أن يؤثر عليهم. لو نتطرق لجزئية التجميل والتكبير الذي أصبح يشجع عليه فسندج نسبة الطلبة الذين تأثروا بهذا الأمر كبير جدا فهم بطبيعة الحال يرون الإيجابيات التي ينشرها الأشخاص الذين تعرضوا لكذا عمليات ولا يرون الجانب المظلم منها، مثلا التكبير الذي شجعت عليه "ياسمين بلقاسم" في تركيا الذي أدى إلى وفات المرحومة "سمية" فهذا هو التأثير السلبي للموقع فالطالب أصبح يرى كل هذه الأشياء بالطبع سوف يريد أن يغير من نفسه ولو على حساب حياته.

كذلك عامل الضغط الاجتماعي الذي يكتن تطبيق التيك توك قد يؤثر في نفسية الطالب خاصة وكما قلنا سابقا أن صورة الجسد تلعب دورا هاما في تحديد نفسية الفرد، فمعايير الجمال التي يروج لها الموقع كلها كاذبة ومضحكة، فاتباعها قد يؤدي بالطالب للامتثال بسلوكيات غير صحية مثلا المسمنات التي نراها الآن تباع عبر الموقع قد تؤدي بالفتاة إلى التهلكة وكذا مكملات الغذائية التي قد تؤدي إلى العقم التي أصبح كل الرجال يتعاطونها وكأنها مخدرات رغبة في الحصول على جسم مثالي، وحتى الحميات القاسية التي يتداولونها أشخاص يدعون مهنة الطب لكنهم في الحقيقة لا يعلمون حتى إن كان ذلك الشخص يستطيع أن يتعرض لتلك الحمية أم لا.

ما يمكننا قوله هو القيام بالمزيد من الفيديوهات التوعوية التي تبرز أهمية الصحة النفسية الذي رزقنا الله بها، لأننا سوف نحاسب عليه.

بناء على هذه النتائج يبدو لنا أن تأثير موقع التيك توك على صورة الجسد له اتجاهين السلبي والإيجابي لذا من المستحسن استخدامه بمسؤولية وعدم أخذ محتواه بمحمل الجد لأنه سلاح ذو حدين ونتائجه السلبية وخيمة جدا أكثر من أي موقع كان في السابق.

**الجدول رقم (43):** يمثل نتائج اختبار بيرسون للفرضية الثالثة (العلاقة بين صورة الجسد وتدني تقدير الذات)

تدني تقدير الذات	صورة الجسد	
0.14**	1	صورة الجسد
1	0.14**	تقدير الذات

\*\*ارتباط ذو دلالة إحصائية قوية جدا عند مستوى 0.01

كما هو موضح في الجدول أعلاه رقم (43): توجد علاقة قوية جدا بين صورة الجسد وتدني تقدير الذات والتي تقدر ب  $P=0.01/ R=0.14^{**}$  أي تشير البيانات المتحصل عليها أنه لصورة الجسد تأثير كبير على تقدير الذات لدى الطلبة أي بصيغة أخرى أنه كلما زاد تأثير صورة الجسد على الطلبة كلما زاد تدني تقدير الذات وهذا دليل على أن صورة الجسد نجحت في تكوين هذا الشعور لدى طلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو.

ولتفسير هذه النتائج يجب التطرق إلى أمر يعتبر هام جدا ألا وهو أن صورة الجسد يمكن أن تكون إيجابية وكذا سلبية وفي كلتا الحالتين يمكنها أن تثر سلبا في تقييم الطالب لذاته، أكيد سوف تشعرون بنوع من الحيرة لكن نعم حتى صورة الجسد الإيجابية التي ينشرونها عبر موقع التيك توك قد تؤدي بالطالب إلى الاشمئزاز من الحال التي وصل إليها جسد وفي الكثير من الأحيان نجد أن الطالب ليس في يده حل لهذا المشكل فإذا به يدخل في دوامة العزلة والشعور بالدونية وحتى يمكنه أن ينتج عن ذلك العديد من العقد النفسية والصحية له.

فصورة الجسد الإيجابية تعني أن الذين ينشرون عبر تطبيق تيك توك يظهرون الجانب الإيجابي من أجسادهم و فقط أي لا نجد الآن أي مؤثرة تظهر العيوب التي في جسدها حتى تتعرض لعمليات التجميل والتكبير مثل ما قامت به الأخوات ياسمين وملاك بلقاسم، فمعظم الطلبة كما قلنا سابقا يقارنون أنفسهم مع المؤثرين أو الأشخاص الذين يقدمون محتويات في هذا يحدث التقدير للذات، فالتركيز على المظهر

الخارجي بكثرة أمر مقلق وقد يعزز فكرة أنه لا يوجد شيء في الحياة أهم من أن تظهر بجسم مثالي ذو معايير كاملة فالكل أصبح يدعي المثالية حتى نجد من يحرمون أنفسهم من الأكل فقط ليحصلوا على جسم منحوت وهذا الأمر خاطئ لأنه يمكن أن يصحب تلك الحمية أمراض عديدة.

أما عند التحدث في الجزئية الثانية أي صورة الجسد السلبية التي تدفع الطالب لأن يكون سلبيا وأن يشعر بالتدني فهي تكمن مثلا في كون الطالب عند دخوله إلى موقع التيك توك يرى أشخاص مثلين يغيرون من شكل أجسادهم ويوهمون الناس أن هذا الأمر هو الصواب وأنها موضة 2024، فيتأثر الطالب ويذهب ويغير من جسده فطبعاً سوف يتلقى انتقادات من طرف أهله حتى يمكن أن يجعلوه يشتمن من ذاته ومن الأمر الذي فعله فهكذا يمكن أن تتكون لديه مشاعر الإحباط من العالم الذي دخل فيه وكذلك سوف ينخفض تقييمه لذاته حتى أنه يمكن أن يتوقف عن كل الإنجازات التي كان يقوم بها.

حتى يمكننا التطرق إلى الصور التي نراها عند الفلسطينيين الذين يقتلون كل يوم فهم في مجاعة الآن فأشكالهم قد تغيرت وأصبحوا يعانون من النحافة الشديدة وحتى أن وجهم قد شحب، فهذه المناظر التي يراها الطالب في تلك المنصة قد تؤدي به إلى الشعور بالنقص والدونية لأنه لا يستطيع أن يساعدهم في أي شيء لذا يجد نفسه في حيرة، فما له إلا أن يتحسر فهكذا قد تأخذ به تلك المشاهد إلى تدني تقييمه لذاته ويصبح يرى نفسه أنه إنسان فاشل.

كذلك يمكن التطرق إلى أمر الفيديوهات التي نراها لدى الأشخاص الذين يأكلون العديد من الأطباق وبشراهة لكن شكل أجسادهم لا تتغير فهذا الأمر قد حير الأفراد وأدخلهم في دوامة شك في أنفسهم أي كيف لذلك الشخص أن يأكل كل ذلك القدر ويبقى شكل جسده جميل ولا يصاب بالسمنة فيطبق على نفسه العديد من الطرق العقابية كي يصبح مثل ذلك الشخص.

بناء على هذه النتائج المتحصل عليها والاستنتاجات التي قدمناها يبدو لنا أنه هناك تأثير لصورة الجسد على نفسية الطالب وعلى تقييمه لذاته في شقيها السلبي والإيجابي لكن يمكن أن نقول أنه ليس كل محتوى عن صورة الجسد في المواقع نأخذه بشكل سلبي حيث هناك العديد من الحسابات التي قد تزيد ثقة الشخص حبه لذاته لذا يجب على الطالب حسن اختيار ما يتابعه وألا يترك الأمور السيئة أن تتغلب عليه فيمكنه مهو بحد ذاته أن ينشر الطاقة الإيجابية بمشاركة الأنظمة التي يحبها أو التعبير عن نفسه وجعل المتفرجين يحبونه بجسده كما هو وأن يزرع فيهم الثقة كما زرعها لنفسه.

الجدول رقم (44): يمثل نتائج اختبار بيرسون للفرضية الرابعة (العلاقة بين تدني تقدير الذات ومتغير السن)

السن	تدني تقدير الذات	
-0.02	1	تدني تقدير الذات
1	-0.02	السن

لا يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية (0)

كما يوضح الجدول أعلاه رقم (44): لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغير السن وتدني تقدير الذات حيث تشير البيانات الى عدم وجود دلالة تبرز تأثير السن على تقدير الذات أي أنه ليس كلما زاد السن زاد تدني تقدير الذات.

تفسير هذه النتائج المتحصل عليها يمكن أن يكون بسبب أنه لا يوجد شيء يؤكد أن عند التقدم في العمر سوف يحدث لدى الطالب انخفاض تقدير الذات أو حتى ارتفاعه لأنه هناك العديد من الأمور والعوامل الأخرى التي تعتبر أساسية في انخفاض تقدير الذات على غرار السن حيث أنه ليس بالضرورة أن اختلاف الفئات العمرية قد يؤثر على تقدير ذات الشخص.

فالسن لا يؤثر بشكل مباشر في تدني تقدير الذات بسبب اختلاف التجارب التي يمر بها الطالب حيث أن كل واحد يمر في حياته بتجارب فريدة من نوعها حسب نظرة ذلك الفرد لذاته فهناك فروقات فردية بين كل شخص وآخر، حيث أنه قد يزيد تقدير ذات الطالب بمرور الزمن وكلما يكبر كلما يفهم الحياة ويأخذ الأمور على محمل الجد، فمثلا الآن المراهق يختلف في نظرتة للأمور مقارنة بالراشد، فلو تحدثنا مع شخص في 17 من عمره عن الثقة بالنفس وكذا عن صورة الجسد فسوف نجد تفكيره أكيد مختلف تماما كالذي عمره يتجاوز 30 عاما لأنه كلما تقدمنا في العمر كلما تعلمنا شيئا.

يمكن أن الشخص عند التقدم في العمر يصبح يركز في أمور أخرى كالعائلة حيث أنه لا يعطي أهمية للمظاهر الخارجية التي قد تؤدي بالشخص لتدني تقدير الذات.

بناء على هذه النتائج يبدو أن تأثير السن على تدني تقدير الذات محدود جدا لأنه لا توجد أي قاعدة تقول أو تبرهن أن للسن يد في تدني تقدير الذات حيث أن تقدير الذات مفهوم معقد نوعا ما.

في الأخير يمكن أن تختصر العوامل التي يمكن أن تؤثر في تدني تقدير الذات دون السن والتي هي ربما الصداقة، فعند عدم حسن اختيار الأصدقاء فدوما يمكننا مواجهة خيبات الأمل وكذلك التعرض

لمرحلة طفولة قاسية جدا مما تطبع على الطالب صفات الدونية والشعور بالنقص، وفي المشاكل المادية أيضا لها دور كبير في فقدان الشغف في الحياة لأن في هذا الوقت دون مال لا تستطيع القيام بأي شيء، أيضا المشاكل الصحية كالأزمات المزمنة حتى الاعتداءات الجنسية والعنف الرمزي، كثرت الأسباب والعقدة نفسها إذن يوجد العديد من الأسباب التي قد تؤدي لهذا المشكل وقد تجعله يتفاقم مع مرور الزمن.

**الجدول رقم (45):** يمثل نتائج اختبار بيرسون للفرضية الخامسة (العلاقة بين صورة الجسد ومتغير الجنس)

السن	صورة الجسد	
0.15*	1	صورة الجسد
1	0.15*	السن

\*ارتباط ذو دلالة إحصائية عادية عند مستوى 0.05

كما يوضح الجدول أعلاه رقم (46): توجد علاقة بين صورة الجسد ومتغير الجنس حيث تقدر ب  $P=0.05/ R=0.15^*$ ، وهذا دليل أن تأثير الذكور لا يشابه تأثير الإناث بصورة الجسد وعليه يؤكد الفرض البحثي الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسد وتدني تقدير الذات.

أولا يمكننا القول أنه الإناث والذكور لديهما اختلاف ظاهر في العديد من الأمور أكيد أن تأثيرهم لن يكون بنفس الطريقة فيبيولوجيا تختلف هرمونات الجنسين، وهذا يؤثر من ناحية الدهون فعند الإناث قد تتراكم لديهم الدهون في أماكن مختلفة عن الذكور وحتى أنهم أكثر عرضة للسمنة عن الجنس الآخر لأن الذكور من المتعارف أنهم يخرجون كثير إلى الخارج، ويقومون بالعديد من الأعمال التي قد تقلل من تعرضهم للسمنة عكس الإناث وهذا قد يؤثر في صورة جسدهم لأنه معروف أن السمنة قد تجعل الشخص غير جميل وحتى يمكن أن تسبب له انخفاض في الثقة بالنفس وحتى تدني تقدير الذات.

حتى وأنه عامل الضغط الاجتماعي قد يسبب قلق شديد عند الإناث أكثر من الذكور لأنه معروف أن الإناث أكثر من تهتم بجمال الجسد والمثالية والشعر الطويل فالمجتمع قد يفرض عليها التفكير بهذه الطريقة لأنها قد تتلقى تعليقات سلبية بسبب شكل جسدها وحتى عند دخولها للمواقع سوف تجد أمامها ذبابا إلكترونيا لا يعرف إلا التمر والانتقاد، وهذا لا نجده بكثرة عند الذكور، وهذا نستطيع أن نؤكد لو دخلنا مثلا إلى صفحة مايا رجيل ألم يعلقوا عليها عندما كانت سميحة حتى قامت بعمليات التكميم والتجميل والنحت كي توقفوا عن الكلام الجارح الذي كان يقال لها فقط بسبب جسدها ومعروف أن الإناث

قد تهتز ثقتهم في أنفسهم بسهولة كونهم جنس لطيف يصدقون كل ما يقال لهم حتى يمكن لتعليق واحد أن يدمر نفسياتها عكس الرجال يتمتعون بنوع عالي من الثقة بالنفس.

لا ننسى عامل المقارنة الاجتماعية فالإناث أكثر مقارنة لأنفسهم مع أخريات على عكس الذكور لا نجد عندهم هذه الصفة، كونهم يرون أنفسهم كاملين لديهم نوع من الغرور الذي نجده في هذا الزمن إيجابي لأن ما نراه من سلبيات في أمر المقارنة أكثر من الإيجابيات خاصة وأن الكل أصبح يتوافد لعمليات التجميل وكذا استعمال البوتوكس والفيلتر الذي يجعل منك أجمل من الممثلين.

حتى أنه الذكور لو شعروا أن أجسادهم فيها خلل وأصيبوا بنوع من الخيبة يذهبون لتعاطي المخدرات كي ينسوا ذلك المشكل عكس الإناث بفضل التحسر والبكاء للتغلب على مشاعرهم السلبية.

في الأخير من خلال النتائج المتحصل عليها يمكننا القول أنه صحيح توجد العديد من الفروقات بين تأثير الإناث والذكور بصورة الجسد فهما كائنين مختلفين كل وصفاته الخاصة وعقلية الذكور تختلف تماما عن الإناث فالصف الأول يتعامل مع الأمور بالعقل أما الصنف الثاني يتعامل بالعاطفة.

مناقشة نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها باستخدامنا لبرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss بنسختها (25)، ويتبع بتفسير تلك النتائج مع تقديم توصيات للباحثين القادمين.

بعد تحليل البيانات الخاصة بعينة الدراسة المكونة من "200" مفردة من طلاب جامعة مولود معمري والتي طبقنا عليها موضوع الدراسة ألا وهو "العلاقة بين استخدام موقع التيك توك وتدني تقدير الذات لدى طلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو" تم التوصل من خلالها إلى مجموعة من النتائج والتي نستعرضها كآتي:

1- كشفت الدراسة أن معظم أفراد العينة هم إناث بنسبة تقدر ب "62%" وهي نسبة عالية مقارنة بالذكور بنسبة تقدر ب "38%" وهذا راجع ربما كون الإناث أكثر اهتماما بكذا مواضيع عن الثقة بالنفس وتقدير الذات وحتى صورة الجسد، فهم دوما يبحثون عن كيفية الاهتمام بذاتهم حتى أنه العديد من الدراسات تؤكد أن الإناث هم الأكثر دخولا لمواقع التواصل الاجتماعي.

2- بينت الدراسة أن معظم أفراد العينة هم من الفئة العمرية من "22" إلى "25" سنة بنسبة تقدر ب "44%" وهي نسبة مرتفعة نوعا ما مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، يعود ذلك كون الطلبة في هذه المرحلة الحيوية من العمر يحبون استكشاف كل ما هو جديد من المواقع، خاصة وأن موقع التيك توك هو منصة حديثة نوعا ما وحتى أنهم في مرحلة يبحثون عن التحسين من أنفسهم والأخذ بها للأحسن، كما أنه هناك أيضا من يبحث عن كيفية التغلب على العقد النفسية التي قد تسببها لهم المواقع من تدني تقدير الذات للعزلة الاجتماعية...إلخ.

3- تظهر لنا هذه الدراسة أن غالبية أفراد العينة هم من طلبة الليسانس بنسبة تقدر ب "46.5%" وهي نسبة مرتفعة جدا مقارنة بعينة الدراسة، وهذا راجع كون طلبة الليسانس لديهم وقت أكثر من الطلبة في المستويات الأخرى، لذلك نجد أن نسبهم كبيرة جدا لأنهم في فترة حب التطلع حتى أنهم الأكثر تعرضا لمثل هذه العقد النفسية.

4- كشفت الدراسة أن معظم المبحوثين يدخلون أكثر من 3 مرات إلى موقع التيك توك، وذلك بنسبة تقدر ب "61.0%" وهي نسبة عالية جدا وربما يعود ذلك لكونهم يحبون هذه المنصة وقد اعتادوا على مضامينها وعلى طريقة عرضها للفيديوهات، خاصة وأنها قصيرة جدا وكذلك قد تساعدهم على احترام ورفع تقديرهم لذواتهم وزرع الثقة في أنفسهم وكذا التغلب على الملل والوحدة.

5- كشفت دراستنا أن معظم عينة الدراسة لا تبحث عن تكوين صداقات عبر موقع التيك توك وذلك بنسبة "35.5%" ويرجع ذلك لكون الطلبة قد اعتادوا على أن يرددشوا عبر موقع الفايسبوك وحتى يكونون الصداقات عبره، لذا قد تركوا التيك توك لمشاهدة الفيديوهات فقط وكذلك يمكن أن يعود سبب هذه النسبة الكبير لأنهم لا يتقون في الأشخاص المتواجدين عبر موقع التيك توك لأن معظم حساباتهم مزيفة.

6- تظهر لنا دراستنا أنه غالبية عينة الدراسة اتفقوا على أن موقع التيك توك يحقق لهم الاشباعات التي يسعون إليها ويلبي لهم رغباتهم بنسبة تقدر ب "38%" وهي نسبة جيدة نوعا ما وهذا عائد إلى أن التيك توك يحتوي على ميزة تنوع المضامين التي يقدمها لمستخدميه، لذلك مهما اختلفت رغبات الأشخاص لكنهم دوما يجدون ما يعجبهم وكذلك هناك خاصية " Zapper " أي يستطيعون أن لا يشاهدوا مثلا الفيديو الذي لا يعجبهم.

7- بينت الدراسة أن استخدام منصة التيك توك لم تسبب للطلبة مشاعر الإحباط من أنفسهم، وذلك كان بنسبة تقدر ب "39%" وهي نسبة مقبولة نوعا ما وحسب توقعنا أن موقع التيك توك قد يساعد العديد من الطلبة للخروج من بقعة الوحدة والعزلة وكذا ساهم في تقوية ثقتهم في ذاتهم لذلك اعتبروه كمنفذ لهم لما يحتويه من إيجابيات في نظرهم.

8- كشفت الدراسة أنه عدد كبير من الطلبة قد علقوا بموافق جدا وبنسبة "48%" على أنهم يمضون وقتا طويلا أثناء استخدامهم لتطبيق التيك توك، هذا يدل على أنهم مدمنين على هذا التطبيق وأنهم وجدوا فيه جميع الخصائص والمميزات التي هم بصدد البحث عنها في مواقع أخرى سبقت هذا الموقع.

9- بينت الدراسة أنه معظم الطلبة مترددين ما إذا كانوا يذكرون ما تعرضوا إليه عبر موقع التيك توك بعد غلقه أم لا، حيث أنه نسبة الإجابة ب "متردد" كانت أكثر من الإجابات الأخرى بنسبة "30%" وهذا عائد كونهم لديهم العديد من الأمور الأخرى التي تعتبر سالبة في حياتهم، لذا لا يجدون متسعا من الوقت كي يتذكروا تلك الأمور التي شاهدها عبر المنصة أو ربما يكون السبب هو عدم تركيزهم حين يتعرضون له أي يشاهدون لتمضية الوقت والتسلية فقط.

10- تظهر لنا هذه الدراسة أنه غالبية العينة تعارض فكرة أن حياتهم مستحيلة دون موقع تيك توك وذلك بنسبة تقدر ب "31.5%" وهذا يعني أن الطلبة يعتبرون هذه المنصة كأمر ثانوي فقط وليس له مكانة في حياتهم لذلك وجوده من عدمه قد لا يؤثر فيهم، وكذلك يمكن أن يكون السبب هو وجود العديد من البدائل ما جعل التيك توك يفقد مكانته.

11- كشفت لنا الدراسة أن غالبية العينة أي الطلبة موافقون على أنه الحياة سوف تكون ممتعة دون موقع نيك توك بنسبة "32%" وهي نسبة مقبولة جدا، وهي كذلك مشابهة للسؤال 7 في الاستمارة ويعود ذلك كما قلنا سابقا أن الطلبة قد وجدوا ما يحتاجونه في أماكن أخرى، حتى يمكن أن يعود السبب كون طلبة الدكتوراه والماستر منشغلون بإعداد مذكراتهم لذلك قد يتبنون هذه الفكرة وحتى كون الموقع يشجع على سلوكيات لم تتقبلها تلك العينة التي كان موقفها هذا.

12- تظهر لنا الدراسة أن معظم العينة يرغبون في احترام ذواتهم بشكل أكثر من الذي هم عليه الآن وذلك بنسبة "34.5%" وهي نسبة تفوق نصف العينة، أي هي نتيجة مرتفعة نوعا ما وقد يعود ذلك كونهم ربما يريدون أن من يزيدوا من ثقافتهم بذاتهم كي ينجحوا في محيط عملهم أو في مشوارهم الدراسي أو ربما كذلك ليحسنوا علاقتهم الاجتماعية مع الناس، لأنه كلما احترمت ذاتك زاد احترام الناس لك.

13- كشف لنا بحثنا على أنه غالبية عينة الدراسة تعارض فكرة أنها لا جدوى من وجودها، وذلك بنسبة "40.5%" وهي نسبة مرتفعة نوعا ما وسبب ذلك يعود لكون أنه كل شخص يرى نفسه أنه ذو قيمة وأن وجوده واجب أي عند دخوله مثلا للمنزل الكل يسأل عن حاله ونفس الشيء في مكان العمل أي الطلبة لا توجد مشكلة لديهم في تقييمهم لذواتهم فهم واثقون من أنفسهم أن لهم وجود في هذا العالم ويسعون دائما ليبرزوا هذا الأمر.

14- تظهر لنا نتائج الدراسة أنه عدد كبير من عينة الدراسة يرفض أن يكون شخصا آخر أي لا يريد التغيير من نفسه لأنه واثق أنه شخص جيد ذو سلوكيات حسنة، لا داعي لأن يغير من نفسه بعمليات التجميل كما يفعل البقية، فهم يتهاقون على تغيير ما خلقه الله لهم وذلك كان بنسبة "34.0%".

15- بينت لنا الدراسة أنه معظم العينة تعارض وترفض فكرة وجود تدني تقدير الذات لديها ولكن بنسبة متوسطة أي "32%" فهم يثقون من ذاتهم على أنهم يمتلكون تقدير قوي ومرتفع كما توجد أيضا فئة منهم من يشكون في أنهم قد يعانون من الشعور بالنقص سواء من الناحية النفسية أو الجسدية.

16- تظهر نتائج الدراسة أن معظم المستجوبين يجدون أن الناس تفرح عند تواجدهم أي يكونون لهم مكانة خاصة، ويحبون الحديث معهم، وكان ذلك بنسبة 49.5% حيث يعود سبب ذلك ربما لأن الطلبة يتقنون في أنفسهم ويحبون ذاتهم لذلك الجميع يصبح ملزم على حبهم كونهم أناس لطفاء كما نعلم أنه كلما أحببت واحترمت نفسك سوف يحترمونك الآخرين ويفرحون بوجودك.

17- كشفت لنا هذه الدراسة أنه غالبية عينة الدراسة قد علقت أنها تشعر في أحيان كثيرة بتقدير الذات وأنها تتمتع بحب ذاتها وأنها تعمل على تنمية وتعزيز احترامها وتقديرها لنفسها وذلك بنسبة "44%",

ويرجع هذا كون الطلبة يؤمنون بأن الله خلقهم في أحسن تقويم ولا يحبذ أن يعذبوا النفس التي وهبها الله لهم لذا وجب عليهم حسن تقييمها، وألا تتغلب عليهم مشاعر النقص لأنها قد تؤدي بهم للتهلكة.

18- تبين لنا الدراسة أنه نسبة كبيرة من عينة الدراسة التي تقدر بـ "62%" تشعر بالرضا عن ذاتها رغم رأي الآخرين بها، فهي إذن أكيد لا تكثرث لآراء ومعتقدات الغير عنها لأن الأشخاص دوما يريدون سقوطك، في معظم الأحيان لا يتمنون الخير لك لذلك من الأفضل ألا تصغي لهم لأن مصيرك هو العودة إلى الصفر، وقد تعاني من العديد من المشاكل النفسية والشك والوسواس جراء التصنت للغير والأخذ بأرائهم.

19- كشفت لنا الدراسة أنه هناك العديد من عينة الدراسة من وافقوا على أن جسدهم جذاب وأنيق مما يشعروهم أكيد بالراحة وذلك بنسبة 44.0% كما نعلم أنها نسبة عالية، ويعود ذلك لكونهم معجبون بأجسادهم ويتمتعون بجسد جميل يخلوا من العيوب وكما يمكن أنهم لا يهتمون لكذا تفاصيل فهم قد تقبلوا ذاتهم وجسدهم كما هو ولا يريدون التغيير منه.

20- كشفت لنا نتائج الدراسة أنه معظم العينة أي الطلبة يعارضون كون أنه أصدقائهم يبدون في مظهر أفضل منهم بسبب بنياتهم الجسدية وذلك بنسبة تقدر بـ "37.5%" وهذه نسبة مقبولة بشدة ويرجع ذلك كون أن الطلبة لا يحبذون هذه المقارنات أي يدركون أن كل شخص لديه مميزات الخاصة به وحده وأنه هناك فروقات فردية لذا من غير المقبول أن نأخذ شخص ونقارنه بشخص آخر ونقدم له تعليقات سلبية التي يمكنها أن تحطمه.

21- تظهر لنا الدراسة التي أجريناها على الطلبة أنه معظمهم يرفضون بشدة كون صورة وجوههم لا تتناسب مع شكل جسدهم وذلك بنسبة "40.0%" أي أنهم غير متقبلين لهذه الفكرة فهذا راجع ربما كونهم لم يصادفوا هذا النوع من الحالات التي يكون فيها مثلا الجسم ضخم والوجه صغير أم أنهم لا يقبلون التعليق على خلق الله عز وجل لأنه حث سبحانه وتعالى على ألا نتنازب بالألقاب وألا نصف الأشخاص بصفات سلبية، حتى وأنه يمكن أن يعود السبب كون أنهم يعتبرون هذا الشيء مرض والمرض لا يعلق عليه بل يدعوا لصاحبه بالشفاء.

22- بينت لنا الدراسة أنه معظم أفراد العينة معارضين لفكرة المقارنة الاجتماعية أي أنهم لا يقارنون مظهر أجسادهم مع المؤثرين عبر مواقع التواصل الاجتماعي وهذا بنسبة 41.0% وهذا راجع لكون الطلبة لا يحبون المؤثرين لذا لا يفضلون مقارنة أنفسهم بهم بل حبذ لو قورنوا بأطباء أو أصحاب العلم، كذلك يمكن أن يكون السبب هو دراستهم أن ذلك الجمال والكمال ما هو إلا فلترات ومؤثرات يعني ليس

بحقيقي كله فوتوشوب أي مفبرك، حتى يمكن أن يرجع السبب كون أنهم يحبون أجسادهم كما هي عادية طبيعية ولا يفضلون الأشكال التي نراها لدى المؤثرين.

23- كشفت الدراسة أنه معظم العينة تعارض فكرة أنها تشعر بالنقص بسبب شكل جسدها أي الطلبة لا يوجد لديهم أي شك في أن جسدهم مثالي ولا يعانون من أي مشكل وذلك كان بنسبة %43.5 وهي نسبة عالية جدا ويعود ذلك كونهم لا يبحثون عن التغيير في أشكالهم لأن تقتهم في أنفسهم عمياء لذا يفضلون البقاء على ما هم عليه الآن وكذلك يمكن أن يعود السبب لفهمهم لقيمة أجسادهم الحقيقية أي أنهم أدركوا أن المظهر الخارجي ليس كل شيء بل الشخصية وحتى الإنجازات التي يقوم بها الطلبة لها دور كبير.

24- بينت لنا نتائج هذه الدراسة أن معظم الطلبة كان ردهم أنهم لا تؤثر عليهم تعليقات زملائهم السلبية عن جسدهم وذلك بنسبة %39.5 وهي نسبة عالية جدا وقد يرجع سبب ذلك كونهم يدركون أن ردود الأصدقاء هي مجرد آراء شخصية فقط أبدا لا تعكس حقيقة الفرد لذا لا يجب أن يضخم الشخص الأمر أي ألا يجعل منه عقدة لنفسه، وكما يمكن أن يكون السبب عائد إلى كون الشخص يتمتع بثقة عالية وعمياء في نفسه وجسده لذا لا يأخذ هذه التعليقات بمحمل الجد كما يمكن أن يقوم الطالب بالتركيز على نقاط قوته وإنجازاته.

25- كشفت لنا الدراسة أن معظم عينة الدراسة تشعر بالرضا فيما يتعلق بجسدها وحتى وزنها وهذا أمر إيجابي حيث أن النسبة كانت تقدر ب %51.5 وهي نسبة عالية وقد يعود سبب هذه النتيجة كون الطلبة تفتنوا لكونهم يستحقون التقدير وأنهم لا يجب أن يجعلوا الوزن والجسد كعائق في حياتهم فهم يتمتعون بقدر عال من الثقة بالنفس حتى ولو كانت لديهم بعض المشاكل في أجسادهم لكنهم لا يكثرثون لها.

26- بينت لنا نتائج دراستنا أن معظم أفراد العينة معارضون لفكرة الاهتمام بنظرات الناس لهم والتركيز على علامات وجوههم أكثر من حديثهم وذلك بنسبة %29.0 ويعود سبب ذلك كونهم لا يجدون أي مشكل في هيئتهم لذلك يركزون في الحديث كونه أهم من التركيز في أشياء ثانوية. وهناك نسبة معتبرة من عينة الدراسة كانت مترددة من الإجابة ما يدل على أنهم غير واثقين ما إن كان الأمر يحدث معهم أم لا.

27- تظهر لنا الدراسة أن نسبة كبيرة من المستجيبين مترددون من إذا كانوا يفضلون ارتداء الملابس الواسعة والداكنة أم لا، وذلك بنسبة %27.0 وهي نسبة مقبولة، وقد يعود ذلك كون الطلبة تختلف أذواقهم وحتى الشخص الواحد تارة يفضل الألوان وتارة أخرى ينغمس في الألوان الداكنة. ولكن نرى أنه النسبة المرتفعة التالية كانت نتيجتها أنهم يعارضون هذه الفكرة أي أنهم لا يفضلون الألبسة الداكنة والواسعة هذا

دليل ربما على أنهم معجبون بأجسادهم لأن من يفضل هذه الخصائص دوما تجد أنهم يعانون من مشاكل الثقة في أجسادهم.

28- كشفت لنا الدراسة أنه معظم عينة الدراسة تحب أمر الصور الفوتوغرافية ولا تجد مشكلا في وجهها لحد منعها من أخذ الصور التذكارية وكان هذا بنسبة %32.0 ويعود سبب ذلك كونهم مولعون بالظهور أمام الكاميرا وحتى يمكن أن يرجع السبب في كونهم يحبون تجميع اللحظات الجميلة عبر التصوير وكذلك يجدون وجوههم جميلة جدا لذا يحبون هذا الأمر.

29- تظهر لنا الدراسة أنه عدد كبير من المستجيبين موافقون على أنهم لا يبالون برأي الآخرين بهم خاصة عن أجسادهم، وذلك بنسبة %60.0 وهي نسبة جد مرتفعة ما نستطيع قوله خو أن عينة الدراسة معظمهم واثقون بأجسادهم ويعتبرون أنفسهم كاملين ولا ينقصهم شيء حتى أن هذا الأمر إيجابي خاصة مع التطور التكنولوجي والتأثيرات التي تحدثها مواقع التواصل الاجتماعي.

30- وحسب دراستنا لعلاقات الارتباط بين فرضيات الدراسة وجدنا أنه تم تأكيد الفرضيات إلا واحدة فقط، فطلبة جامعة مولود معمري يشعرون بنوع من الدونية وعدم الثقة في النفس خاصة مع ظهور الارتباط بين المتغيرين عند ادخالهم لبرنامج SPSS، حتى أنه لا توجد علاقة ظاهرة بين السن وتدني تقدير الذات، في حين هناك علاقة قوية جدا بين استخدام موقع تيك توك وصورة الجسد.

## -التوصيات والدراسات المستقبلية

- 1-توعية الطلبة بالتأثيرات السلبية التي قد يحدثها موقع تيك توك لتفاديها وتفادي الإدمان عليها وعلى المواقع المشابهة لها كونها قد تترك آثار جسدية ونفسية في الفرد.
- 2-تفطين الدولة لسن قوانين جديدة تخص المضامين المعروضة في منصة تيك توك خاصة وأنها تشجع على الانحراف وتؤثر على نفسية الفرد.
- 3-إعادة النظر في طبيعة المحتوى الذي يتم ترويجه في منصة التيك توك ومدى ملاءمته لثقافة وعادات وتقاليد المجتمع الجزائري كونه مجتمع مسلم.
- 4-نقترح إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع استخدام المواقع وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة كونه موضوع مثير للاهتمام في الآونة الأخيرة.
- 5-إعداد برامج إرشادية لتعزيز تقدير الذات وتنميته لمساعدة ذوي التقدير المنخفض لأنهم فئة هشة وتحتاج المساندة.
- 6-ننادي أهالي الطلبة لبذل جهودها في الابتعاد عن كل الأساليب التي قد تؤدي نفسية وشخصية الطلبة كالابتعاد عن الأساليب المعاملة الغير صحيحة والشتم والتفضيل والتفريق بين الأخوات والكلمات الجارحة نظرا لما تلعبه الأسرة في تنمية تقدير الذات الإيجابي لدى الطالب.
- 7-نفضل حجب المواقع الغير أخلاقية واستبدالها بمواقع تفيد الطالب مثلا في إبراز هواياته وممارستها فهذه تعود بالنفع له.
- 8-نشر فيديوهات التوعية عبر صفحات الجامعة خصوصا في التنمية البشرية وكل ما يخص الشخصية القوية وكذا صورة الجسد لأن الطلبة الآن أصبحوا يهتمون كثيرا بهذا الجانب وتزويد الجامعات بمختصين في علم النفس وهذا طلب من الطلبة كونهم بحاجة ماسة لمن يستمع لمشاكلهم ويساعدهم في إيجاد حلول مسالمة.
- 9-تقديم دورات إرشادية مجانية لتدعيم الثقة بالنفس والذات.
- 10-إجراء دراسات أخرى مكمله لدراستنا خاصة من زوايا أخرى حسب ما يتطلبه الزمن.
- 11-البحث عن برامج وطرق علاج جديدة ربما قد تساعد في حل أحد المشاكل ومساعدة الطالب للخروج من هذه الدوامة.

12-حث ملاك هذه المنصات على مراقبة ما يبث عبر منصاتهم وحجبها في حال احتواءها على مضامين غير لائقة.

13-استخدام مقياس تقدير الذات وصورة الجسد من أن إلى آخر للكشف عن الطلاب ذوي انخفاض تقدير الذات وصورة الجسد لإخضاعهم لبرامج إرشادية.

14-الاهتمام بتكوين الأساتذة والدكاترة في مجال علم النفس وذلك لمساعدتهم في التعامل مع مشكلات الطلبة.

15-تشجيع الطلبة ذو التقدير القوي على أن يساعدوا زملائهم في التغلب على هذه العقدة وألا يسخروا منهم كي لا يتفاقم الأمر.

الخلاصة

## الخلاصة

لقد حاولنا في هذا البحث دراسة العلاقة بين استخدام موقع تيك توك وتدني تقدير الذات لدى طلبة جامعة مولود معمري، لما له من أهمية في عصرنا الحالي، خاصة وأن منصة التيك توك أصبحت واحدة من أشهر المنصات استخداما من طرف الطلبة بفضل المميزات التي قد أعجب بها المستخدمون، وحتى المتغير الثاني "تقدير الذات" فهو يلعب دور كبير في شخصية الفرد وتقديره لنفسه، فإذا كان الطالب يتمتع بتقدير ضعيف أكيد أنه سيواجه العديد من الصعوبات في هذا العصر وإن كان يتمتع بثقة عالية في نفسه فسوف يحظى بنجاح في شتى المجالات.

فمن خلال اسقاطنا لهذا الموضوع على طلبة جامعة مولود معمري المستخدمين لتطبيق التيك توك توصلنا إلى أنهم يعتبرون مدمنين لهذه المنصة، حيث أنهم صرحوا عن قضائهم لمعظم أوقاتهم عبره، حتى عن جزئية تدني تقدير الذات فهم يشعرون بنوع من النقص حسب ما تحصلنا عليه عند دراستنا لعلاقات الارتباط بين متغيرات الدراسة، فهذا التدني قد يسبب العديد من الأمراض النفسية كالاكتئاب والعزلة الاجتماعية وحتى انعدام الثقة في النفس.

وكذا أبرزنا الفئة التي تتمتع بثقة عالية في النفس واحترام الذات، ويبقى بحثنا صالح للتعلم والبحث في تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي بمختلف أنواعها لاسيما التيك توك على نفسية الفرد حيث أنه لم يصل بنا البحث لطريق مسدود بل قدم لنا فائدة في فتح آفاق بحثية جديدة.

ومن الممكن أن تكون النتائج التي تحصلنا عليها الأساس أو الركيزة التي ستنتقل منها البحوث القادمة عن طريق التوسع في الموضوع باستخدام أدوات ومناهج أخرى وكذا عينة أخرى للوصول إلى نتائج جديدة.

# قائمة المصادر والمراجع

- 1-الأزرق، عبد الرحمن، (2000): علم النفس التربوي للمعلمين، ليبيا.
- 2-الألوسي، أحمد إسماعيل، (2014): فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، ط1، عمان، دار الكتب العلمية، للطباعة والتوزيع.
- 3-البيستاني، محمد، (1988): دراسات في علم النفس الإسلامي، دار البلاغة، المجلد الأول، القاهرة.
- 4-البناء، بسمة قايد، (2014): تويرت والبناء الاجتماعي والثقافي لدى الشباب، عمان، دار الفارس للنشر والتوزيع.
- 5-الحجازي إبراهيم، علي، (2017): التكامل بين الاعلام التقليدي والجديد، ط1، عمان-الأردن، دار المعتز للنشر والتوزيع.
- 6-الحسن، إحسان محمد والحسني، عبد المنعم، (1980): مناهج البحث العلمي، جدة، دار الشروق.
- 7-الخرينج، أنور، والمعصب، أنور، (2011)، صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس على عينة من طالبات جامعة الكويت، حوليات آداب عين الشمس، (49).
- 8-الخولي، أمين أنور، (1996): الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون سلسلة عالم المعارف، الكويت.
- 9-الداهري، صالح حسن أحمد، (2005): سيكولوجية رعاية الموهوبين والتميزين وذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، عمان، دار وائل للنشر.
- 10-الدقوسي، مجدي محمد، (2006): اضطرابات صورة الجسم "الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج"، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، سلسلة الاضطرابات النفسية2.
- 11-الدسوقي، محمد مجدي، (2008): دراسات في الصحة النفسية، ط1، القاهرة، مكتبة أنجلو مصرية.

- 12- الساعاتي حسن، سامية، (2008)، الثقافة والشخصية "بحث في علم الاجتماع الثقافي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13- السيد محمد، فرحات، (2004)، سيكولوجية مبتوري الأطراف 'فقدان أحد أعضاء الجسم وعلاقته ببعض سمات الشخصية"، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر
- 14- الشاعر، عبد الرحمن، (2015): مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني، ط1، عمان، دار الصفاء.
- 15- الشمالية، ماهر عودة، وآخرون، (2015): الاعلام الرقمي الجديد، ط1، عمان، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- 16- الطائي مصطفى حميد، أبو بكر خير ميلاد، (2007): مناهج البحث العلمي، وتطبيقاتها في الإعلام والعلوم السياسية، الإسكندرية، دار الوفاء.
- 17- الظاهر، قحطان أحمد، (2004): مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، الطبعة 1، عمان، دار وائل للنشر.
- 18- العبيدي، محمد جاسم، 2011، علم النفس الشخصية، ط1، عمان-الأردن، دار الثقافة.
- 19- العزة، سعيد حسن، (2007): صعوبات التعلم، الأردن، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 20- القاضي دلال، البياتي محمود، (2008): منهجية وأساليب البحث العلمي وتحليل البيانات، عمان-الأردن، دار الحامد.
- 21- الكامل، فرج، (2001): بحوث الاعلام والرأي العام تصميمها وإجراؤها وتحليلها، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- 22- الكفافي، علاء الدين، (1997): الصحة النفسية، ط4، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والاعلانات، القاهرة.
- 23- اللبان، شريف درويش، (2003): تكنولوجيا الاتصال قضايا معاصرة، التأثيرات السياسية والاجتماعية لتكنولوجيا الاتصال، كلية الاعلام، طباعة ونشر تسويق اعلامي، القاهرة.
- 24- المنجد الأبجدي في اللغة العربية والاعلام، (1986): ط1، بيروت، دار المشرق.

- 25-المشاقبة، بسام عبد الرحمن، (2011): نظريات الاعلام، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 26-المطبعة الكاثوليكية، (1973): المنجد في اللغة والاعلام، ط21، بيروت، دار الشروق.
- 27-المعاينة، خليل عبد الرحمن، 2007، علم النفس الاجتماعي، ط2، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 28-المغربي، كامل محمد، (2011): أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم الجرائم ضد الإنسانية، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 29-المقدادي، خالد غسان يوسف، (2013): ثورة الشبكات الاجتماعية، ماهية مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها التقنية، الاجتماعية، الاقتصادية، الدينية والسياسية على الوطن العربي والعالم، ط1، الأردن، دار النفائس للنشر والتوزيع.
- 30-المقدادي، كاظم شؤون، (2013): الاعلام الدولي الجديد وتصعد السلطة الرابعة، عمان، دار أسامة للنشر.
- 31-الوقفي، راضي، 2003، مقدمة في علم النفس، ط3، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 32-أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، (2015): الصحة النفسية (منظور جديد)، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 33-أبو جادو، صالح محمد علي، (1998): سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة الأولى.
- 34-أبو زيد، إبراهيم احمد، 1987: سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 35-أبو مغلي، سميح، وسلامة، عبد الحافظ، وأبو رادحة، فدوى، (2002): التنشئة الاجتماعية للطفل، ط1، عمان-الأردن، دار البازوري العلمية.
- 36-أحمد جرار، ليلى، (2012): الفيسبوك والشباب العربي، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- 37-أنتوني، روبرت، (2010): الأسرار الكاملة، الثقة التامة بالنفس، مكتبة جريير للنشر والتوزيع- المملكة العربية السعودية.

- 38- أنجرس، مورييس، (2004): منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القضية للنشر.
- 39- بدوي، عبد الرحمن، (1977): مناهج البحث، ط3، الكويت، وكالة المطبوعات.
- 40- بسيوني، إبراهيم حمادة، (2008): دراسات في الاعلام والتكنولوجيا والرأي العام، ط1، مصر، عالم الكتب.
- 41- بطرس، حافظ بطرس، (2008): التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة.
- 42- بلخيري، رضوان، (2014): مدخل إلى الاعلام الجديد المفاهيم والوسائل والتطبيقات، ط1، المحمدية الجزائر، جسور للنشر والتوزيع.
- 43- بن براهيم الشاعر، عبد الرحمن، (2015): مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 44- بن حسن العريشي، جبريل وبنيت عبد الرحمن محمد الدوسري، سلمى، (2015): الشبكات الاجتماعية والقيم، ط1، عمان، الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- 45- بن محارب المحارب، سعد، (2011): الاعلام الجديد في السعودية، ط1، الكويت، جداول للنشر والتوزيع.
- 46- بن مرسلي، أحمد، (2005): مناهج البحث في علوم الاعلام والاتصال، ط2، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 47- بني فواز، سهاد محمود عبد الرحمن، (2018): التواصل الاجتماعي الإلكتروني وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الجوف، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد 99
- 48- بوعلاق، محمد، (2009): الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، الجزائر، دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع.
- 49- بوعلاق، محمد، (2009): الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، الجزائر، دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع.
- 50- توم بانتر، باودون، (2012): أهم 50 كتابا في علم النفس، ط1، السعودية: مكتبة جرير.

- 51- جابر، عبد الحميد، وكفافي، علاء الدين، (1989): معجم علم النفس والطب النفسي، دار النهضة العربية، القاهرة، الجزء 2.
- 52- جرديس، بيلي، أولجا وآخرون، (2009): فهم الاعلام البديل، ترجمة علا أحمد إصلاح، ط1، مصر، مجموعة النيل العربية.
- 53- جلال، سعد، (1985): المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 54- حامد، عبد السلام زهران، (1990): علم النفس النمو الطفولة المراهقة، منشورات عالم الكتب، القاهرة، ط4
- 55- حسن، عبد الباسط محمد، (1998): أصول البحث الاجتماعي، ط12، القاهرة، مكتبة وهبة
- 56- حسن، مرسلينا، وصالح، علي، (2018): صورة الجسد في المنظور العيادي والتحليلي، بيسان للنشر والتوزيع، بيروت-لبنان.
- 57- خضير، ياس، (2014): الاعلام الجديد والدولة الافتراضية الجديدة، الامارات العربية المتحدة، دار البداية.
- 58- خليفة، إيهاب، (2014): حروب مواقع التواصل الاجتماعي، ط1، مصر، العربي للنشر والتوزيع
- 59- خوري، توما جورج، ترجمة كفافي علاء الدين، (1996): الشخصية "مفهومها-سلوكها- وعلاقتها بالتعليم"، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت.
- 60- ديب عبد الله محمد، عايدة، (2010): الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، الطبعة الأولى- عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون.
- 61- دويدار، عبد الفتاح محمد، (1992): سيكولوجية العلاقة بين الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت لبنان.
- 62- رشتي، أحمد جيهان، (1993): الأسس العلمية لنظريات الاعلام، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة.
- 63- رفعت، مصطفى محمد، (2018): الرأي العام في الواقع الافتراضي وقوة التعبئة الافتراضية، العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.

- 64-رينجيت، سينج ما لهي، ريزنر، روبرت دبليو، (2005): تعزيز تقدير الذات، إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة، ط1، المملكة العربية السعودية، مكتبة جرير.
- 65-رينفريد، هوبر، (1995): ترجمة مصطفى عشوي، مدخل إلى سيكولوجيا الشخصية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1.
- 66-زهرا، حامد، (1997): الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب القاهرة.
- 67-زيان عمر، محمد، (1983): البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ط4، جده، دار الشروق.
- 68-سليم، مريم، (2003): تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين، القاهرة-مصر، دار النهضة العربية.
- 69-سيد، خير الله، (1981): مفهوم الذات أسس النظرية التطبيقية، دار النهضة العربية للطباعة والنشر-بيروت
- 70-سيد سليمان، عبد الرحمن، (2009): البحث العلمي، خطوات ومهارات، مصر، عالم الكتب.
- 71-سيد، عبد الله، (1978): علم النفس التربوي وأسس النظرية والتجريبية، دار النهضة العربية، بيروت.
- 72-سيلجمان، مارتين، (2003): ما الذي يمكنك تغييره، ط1، الرياض، مكتبة جرير.
- 73-شريم، رعدة، (2009): سيكولوجية المراهقة، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 74-شفيق، محمد، (1998): البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، القاهرة، المكتب الجامعي الحديث.
- 75-شكشك، عبدو أنس، (2009): مهارات تطوير الشخصية الذاتية، عمان-الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 76-شيفر، وسليمان، (2008): مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، (حمدي، نسيم، داود، مترجم) الأردن، دار الفكر.
- 77-صبطي، عبيدة، (2018): الاعلام الجديد والمجتمع، عمان، المركز العربي للنشر والتوزيع.

- 78- صيني، سعيد إسماعيل، (1994): قواعد أساسية في البحث العلمي، ط1، مؤسسة الرسالة.
- 79- عالم الفكر، (1976): النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، المجلد السابع، العدد الثالث.
- 80- عبد الحافظ، ليلي عبد الحميد، (1982): مقياس تقدير الذات للصغار والكبار، القاهرة، دار النهضة.
- 81- عبد الحميد، جابر، وكفافي، علاء الدين، (1988): دراسات في علم النفس التربوي، قطر، مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، المجلد الحادي والعشرون، ج (2).
- 82- عبد الحميد، حمد، (1993): دراسة الجمهور في بحوث الاعلام، القاهرة، عالم الكتب.
- 83- عبد الحميد، ليلي، (1981): مقياس تقدير الذات للكبار والصغار، دار النهضة العربية.
- 84- عبد الرحمن، محمد السيد، (2004): علم النفس الاجتماعي المعاصر مدخل معرفي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 85- عبد الكافي، إسماعيل عبد الفتاح، (2016): شبكات التواصل الاجتماعي والأنترنت والتأثير على الأمن القومي والاجتماعي، القاهرة، المكتب العربي للمعارف.
- 86- عبد الله، مي، (2011): البحث في علوم الاعلام والاتصال من الأطر المعرفية إلى الإشكاليات البحثية، بيروت، دار النهضة العربية.
- 87- عبيدات، محمد، وآخرون، (1998): البحث العلمي، أدواته وأساليبه، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 88- عثمان نوري، محمد، (2008): تصميم البحوث في العلوم الاجتماعية والسلوكية خطوات البحث العلمي، جده، خوارزم.
- 89- علام، اعتماد، ورسلان، يسرى، (1999): أساسيات الإحصاء، ط1، لبنان، دار الثقافة.
- 90- عمر السيد، أحمد مصطفى، (2002): البحث الإعلامي، مفهومه إجراءاته ومناهجه، ط2، الكويت، مكتبة الفلاح.
- 91- غالب، مصطفى، (2000): سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار ومكتبة الهلال - بيروت - ط أخيرة.

- 92- غنيم، سيد محمد، (1983): سيكولوجية الشخصية، محدداتها، قياسها، نظرياتها، القاهرة، دار النهضة العربية، عبد الخالق ثروت.
- 93- فاروق، عبد الفتاح، وآخرون، (1981): كراس التعليمات اختبار تقدير الذات للأطفال، دار الثقافة للطباعة والنشر، جامعة الزقازق.
- 94- فايد، حسين علي، (2004): دراسات في السلوك والشخصية، الإسكندرية، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع.
- 95- فرحات، السيد محمد، (2004): سيكولوجية مبتوري الأطراف 'فقدان أحد أعضاء الجسم وعلاقته ببعض سمات الشخصية"، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- 96- فيصل، عباس، (1982): الشخصية في ضوء التحليل النفسي، ط1، القاهرة-مصر، دار المسرة.
- 97- فيوليت، فؤاد إبراهيم، (1986): دور التنشئة الاجتماعية في ثقافة الطفل ونموه الخلفي، مجلة ثقافة الطفل، المركز القومي ثقافة الطفل، العدد الأول-القاهرة.
- 98- فيوليت إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان، (2002): بناء مقياس تقدير الذات لدى أطفال المرحلة الابتدائية، دراسة سيكو مترية، دراسات في سيكولوجيا النمو، ط1، القاهرة-مصر، مكتبة زهراء الشرق.
- 99- قندلجي، عام، (2008): البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية، الأردن، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- 100- قطامي، يوسف، وعدس، عبد الرحمن، (2002): علم النفس العام، دار الفكر العربي، الطبعة1، عمان-الأردن.
- 101- قحطان، أحمد الظاهر، (2004): مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، عمان-الأردن، دار وائل للنشر.
- 102- قميحة، حسان أحمد، (2017): الفاييبوك تحت المجهر، ط1، دار النخبة، مصر.
- 102- كامل أحمد، سهير، (2000): التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، بدون طبعة.
- 103- كفاي، علاء الدين، (2008)، الارتقاء النفسي للمراهق، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

- 104- محمد السيد، عبد الرحمن، (1998): دراسات في الصحة النفسية، الجزء الأول، ط1، مصر، دار قباء للطباعة والنشر.
- 105- محمد حسين، سمير، (1976): بحوث الاعلام، الأسس والمبادئ، القاهرة، عالم الكتب.
- 106- محمد عمر، نوال، (1986): مناهج البحوث الاجتماعية والإعلامية، القاهرة، مكتبة الانجلو  
مصرية.
- 107- مريم سليم، (2003): تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين، القاهرة-مصر، دار النهضة  
العربية.
- 108- مصطفى رفعت، محمد، (2018): الرأي العام في الواقع الافتراضي وقوة التعبئة الافتراضية،  
ط1، القاهرة-مصر، العربي للنشر والتوزيع.
- 109- منسي، عبد الحليم، (1986): قياس مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، ط1، جدة-المملكة  
العربية السعودية، مركز النشر العلمي.
- 110- موسى، رشا علي عبد العزيز، (2008): سيكولوجية القهر الأسري، القاهرة-عالم الكتب.
- 111- مويسي، فريد، (2016): سيكولوجية الذات البدنية، ط1، القاهرة-مصر، مكتبة الأنجلو مصرية.
- 112- هاشمي، أحمد، (2004): علاقة الأنماط السلوكية للطفل بالأنماط التربوية للأسرة، دراسة  
ميدانية، الجزائر-دار قرطبة.
- 113- هتيمي، حسن محمود، (2015): العلاقات العامة وشبكات التواصل الاجتماعي، عمان، دار  
أسامة للنشر والتوزيع.

## ثانيا- الرسائل والمذكرات

- 1- الأحسن، حمزة، (2015): مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي وانعكاساتها على  
تقدير الذات لديهم، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر 2، الجزائر.
- 2- الأشرم، رضا إبراهيم محمد، (2008): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية،  
(دراسة سيكومترية اكلينيكية)، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية، قسم الصحة النفسية.

- 3-الانصاري، ناصر محمد، (2012): دور مواقع التواصل الاجتماعي في انتخابات مجلس الامة الكويتي الرابع عشر، رسالة لنيل شهادة الماجستير في الاعلام، كلية الاعلام، جامعة الشرق الأوسط الأردنية، الأردن
- 4- الحميدي، محمد زيدان، (2003): تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، تخصص الرعاية والصحة النفسية، قسم العلوم الاجتماعية، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- 5-الدوسري، سارة، (2000): إدراك القبول والتحكم الوالدي لدى طالبات الجامعة وعلاقتها بتقدير الذات والفعالية الذاتية، رسالة ماجستير، كلية التربية-جامعة الملك سعود.
- 6-السيد، خطاب فاتن، (1993): تقدير الذات لدى المطلقات وعلاقته بتقدير الذات لدى الأطفال، أطروحة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.
- 7-الصادق، إسماعيل، (2012): سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم، أطروحة الدكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية-سيدي عبد الله- جامعة الجزائر3-الجزائر.
- 8-الزيدان حميدي محمد زيدان، (2003): تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الرياض، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية.
- 9-العزاوي، سهير أحمد حسين، (2005): برنامج رشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد.
- 10-العنزي، مصلح بن عبيد، (2015): قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات وقوة الأنا لدى الأحداث الجائحين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، والإدارية، جامعة نايف.
- 11-الغليات، سامر رجا، (2009): استخدام طلبة الجامعة الأردنية للفتنات القضائية والإشباعات المحققة، ماجستير في الإعلام، جامعة الشرق الأوسط للدراسات العليا، الأردن.

- 12- المنصور، محمد، (2012): تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين دراسة مقارنة للمواقع الاجتماعية والمواقع الالكترونية "العربية نموذجاً"، رسالة ماجستير في الاعلام والاتصال، الاكاديمية العربية، الدنمارك.
- 13- النحر، هدى رمضان، (2016): الاغتراب النفسي وعلاقته بصورة الجسم والنظرة المستقبلية لدى مصابي عدوان 2014م بقطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 14- النفيعي، إيمان حسين حاسن، (2022): انعكاسات مواقع التواصل الاجتماعي على الهوية الثقافية الإسلامية لدى الشباب من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية
- 15- أحمد، سارة فيصل، (2019): تعرض الإناث لمواقع التواصل الاجتماعي (الفايسبوك والإنستغرام) وأثره على مستوى الرضا عن صورة الجسد والواقع الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الإعلام، جامعة القاهرة.
- 16- أحمد، لويذة، (2016-2017): علاقة تقدير الذات والدافعية للإنجاز باتجاه التلاميذ المعيين نحو المدرسة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس المدرسي، كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس، جامعة الجزائر 2 أبو قاسم سعد الله.
- 17- أمزيان، زبيدة، (2007): علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الارشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس، رسالة ماجستير غير منشورة، تخصص ارشاد نفسي مدرسي، جامعة باتنة- الجزائر.
- 18- أوسماعيل، صفية، (2004): تقدير الذات وانعكاسه على السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد صنف الأكابر، ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- 19- آيت حمودة، حكيمة، (2006): دور السمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية، رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
- 20- آيت عوديه، وبلخير محمد، (2019): الضبط الإداري للشبكات الاجتماعية الالكترونية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، قسم الحقوق، كلية العلوم السياسية، جامعة الحاج لخضر، باتنة-1-

- 21- آيت مولود، ياسمينة، (2015): أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بتقدير الذات واستراتيجيات المقاومة عند المراهق، أطروحة الدكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر2-الجزائر.
- 22- بالكيلاني، إبراهيم محمد، (2008): تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوصلو النرويج، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية في الدنمارك.
- 23- بلخيرى، محمد، (2016-2017): تقدير الذات وعلاقته بالتوافق الدراسي عند المعاقين بصريا، دراسة مقارنة بين المدمجين وغير المدمجين، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في التربية الخاصة، كلية العلوم الاجتماعية قسم علوم التربية، جامعة الجزائر2 أبو قاسم سعد الله.
- 24- بويصلة، إيمان، (2022): استخدامات المؤسسات الاقتصادية لمواقع التواصل الاجتماعي في بناء الصورة الذهنية لدى الجمهور-دراسة تحليلية ميدانية لاستخدام مؤسسة iris لصناعة الالكترونيات لموقع الفيسبوك، أطروحة دكتوراه تخصص اشهار وعلاقات عامة جامعة محمد لمين دباغين، سطيف2 الجزائر
- 25- بوخلفة، عبد الوهاب، (2007): المدرسة التلميذ والمعلم وتكنولوجيا الاعلام والاتصال التمثل والاستخدامات، أطروحة دكتوراه، الجزائر.
- 26- بوزفاق، سميرة، (2006): علاقة الضغوط النفسية الاجتماعية بتقدير الذات لدى المدمجين للمسجونين، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة، مودعة بقسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة.
- 27- بوشدوب، شهرزاد، (2008-2009): المساندة الاجتماعية وأثرها على بعض العوامل الشخصية واستراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي، رسالة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر
- 28- بوطالب، حمزة، (2023): دور مواقع التواصل الاجتماعي في تفعيل المشاركة السياسية للشباب الجزائري، مذكرة دكتوراه في علوم اعلام والاتصال، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- 29- بوعلي، نور الدين، (1993): إجهاد العمل ودور تقدير الذات في التقليل من آثار الضوضاء، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الصناعي، جامعة قسنطينة.

- 30-بوغالية، فايزة، (2015-2016): تأثير القيم الاجتماعية على صورة الجسم وعلاقتها باتجاهات طالبات معهد التربية البدنية نحو النشاط البدني في الجزائر، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3.
- 31-تمار محمد، (2011): تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويجي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية-سيدي عبد الله، جامعة الجزائر3، الجزائر.
- 32-جبريل، موسى عبد الخالق، (1983): تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلاب الذكور، رسالة غير منشورة مقدمة لنيل درجة دكتوراه في علم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق.
- 33-جودي، صليحة، (2015-2016): تقدير الذات والتكيف النفسي الاجتماعي لدى الأطفال الصم (صمم عميق) من الفئة العمرية 10-13 سنة، رسالة ماجستير في التربية الخاصة، جامعة الجزائر2.
- 34-حميدة، زهرة، (2006): تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر-الجزائر.
- 35-خاضر، صالح، (2014-2015): الأحكام القيمية وانعكاسها على تقدير الذات عند حكام كرة القدم، دراسة ميدانية على حكام كرة القدم للبطولة الجزائرية المحترفة الأولى، أطروحة دكتوراه، في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر3.
- 36-خالد منصر، وصحراوي رفعت مقلاتي، (2018): دور مواقع الشبكات الاجتماعية في تعزيز قيم المواطنة لدى الشباب الجزائري، مذكرة دكتوراه في علوم الاعلام والاتصال، جامعة باتنة-الجزائر.
- 37-دخيل، حسين علاء، (2016): شبكات التواصل الاجتماعي ودورها في رسم صورة المرأة من وجهة نظر طلبة الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط.
- 38-رجال محمد، أحمد، (2007): الاغتراب وعلاقته بالتماسك الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية بغداد. إعداد الأستاذ: حارث حسن عبد النعيم.

- 39- زكريا، زهير عبد الهادي توفيق، (2007): صورة الجسد لدى المراهقين، مصادرها وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، أطروحة دكتوراه غير منشورة في الارشاد النفسي والتربوي، الأردن، كلية الدراسات العليا، جامعة اليرموك.
- 40- سراية، الهادي، (2010): مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات والتكيف الاجتماعي لدى طلاب السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي-جامعة الجزائر.
- 41- سعدي زروقي، يوسف، (2013): تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، على المهارات العقلية وإدراك الذات البدنية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية، أطروحة دكتوراه غير منشورة في التربية الرياضية، الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3.
- 42- شريفي، بلقاسم، (2015): مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي-دراسة ميدانية بدائرة قوراية ولاية تيبازة، أطروحة ماجستير غير منورة، جامعة الجزائر2.
- 43- شريفي، هناء، (2002): استراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق الجزائري، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير-جامعة الجزائر.
- 44- ضيف الله، حبيبة، (2012): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى المشلولين والمبتورين المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة، رسالة ماجستير في التربية الخاصة، الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة الجزائر.
- 45- عبد العزيز، حنان، (2012): نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير علم النفس، جامعة تلمسان-الجزائر.
- 46- غزالي، عبد القادر، (2009): علاقة النشاط البدني الرياضي صورة الجسم وأثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، معهد ت، ب، ر، جامعة الشلف.
- 47- فرغلي، رضوان محمد، (2005): ديناميات الموقف الأودي وصورة الجسم لدى البغيات القاصرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة الزقازيق، القاهرة.

- 48-قرين، العيد، (2013): علاقة تقدير الذات بالتوافق الدراسي لدى ذوي الضعف البصري في مرحلة التعليم المتوسط ببعض متوسطات ولاية برج بوعرييج، أطروحة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر2.
- 49-قديد، مريم، (2023-2022): مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الاتصال داخل الأسرة دراسة ميدانية على أسر مدينة الجلفة نموذجا: "الفييس بوك"، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم الاجتماع تخصص علم اجتماع العائلة، جامعة البليدة 2-على لونيبي-
- 50-كربوش، حسيبة، (2012): الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقات، السنة الأولى والثانية، نموذجا، أطروحة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة الجزائر2.
- 51-كريش، أحمد، (2019): نمذجة العلاقات بين الذات وتقدير الذات والرهاب الاجتماعي باستخدام النمذجة بالمعادلة البنائية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر2.
- 52-لعجال، ليندة، وبقيرة، هند، (2023): تقدير الذات وعلاقته بالاكنتاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، دراسة ميدانية بمؤسسة أحمد شوقي بالمسيلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، بجامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- 53-لقوقي، دليلة، (2016): مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة-دراسة حالة لمراهقين مكفولين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، في علم النفس تخصص علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- 54-مجنوب، أحمد محمد أحمد قمر، (2015): تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية، أطروحة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، السودان.
- 55-محمد، رضوان طه، (2019): تقدير الذات والقلق وعلاقتهما بالاكنتاب لدى النساء في محافظة نابلس، دراسة مقارنة وفقا للحالة الزوجية، مذكرة ماجستير، نابلس.
- 56-مزرارة، نعيمة، (2009-2008): أثر صعوبة تعلم القراءة على تقدير الذات عند تلاميذ التعليم الابتدائي، دراسة مقارنة بين التلاميذ العاديين والتلاميذ ذوي صعوبة تعلم القراءة، رسالة ماجستير، في علم النفس المدرسي، جامعة الجزائر.

57-محمود يوسف الشاعر، مسرة، (2014): صورة الجسم والاكنتاب وعلاقته ببعض المتغيرات لدى جرحى الحروق في قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية-غزة، فلسطين.

58-نومار، مريم ناريمان، (2012): استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية دراسة عينة من مستخدمي موقع الفايسبوك في الجزائر، رسالة ماجستير في علوم الاعلام والاتصال تخصص الاعلام وتكنولوجيا الاتصال الحديثة قسم العلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة.

59-يعقوبي، فتيحة، (2010): علاقة بعض الخصائص النفسية السلوكية بمستوى الطموح لدى التلاميذ المتفوقين والغير متفوقين دراسيا في مرحلة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، تخصص علم النفس المدرسي، الجزائر.

### ثالثا-المجلات والمقالات

1-الثقفي، إبراهيم محمد، (2021): التأثير الاجتماعي على مستخدمي تطبيق TikTok من الشباب السعودي، دراسة في إطار نظرية رأس المال الاجتماعي، مجلة علوم الاتصال، 7.

2-الحاوري، علي، وعبد الغني، أحمد، (2012): العلاقات الاسرية في ظل الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، برلين المانيا، المركز الديمقراطي العربي للمؤتمرات والملتقيات.

3-الخيشتي، صباح، (2015): دور مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز ديمقراطية الاتصال في اليمن، ورقة مقدمة للملتقى الدولي، شبكات التواصل الاجتماعي في بيئة إعلامية متغيرة دروس من العالم العربي، تونس.

4-الراوي جميل، بشرى، (2012): دور مواقع التواصل الاجتماعي في التغيير مدخل نظري، مجلة الباحث الإعلامي، جامعة بغداد، 18.

5-الصفوان، العنود بنت سليمان، (2018): الفايسبوك وتويتر وتأثيرهما على المساندة الاجتماعية للشباب، المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية، (1).

6-الفحل، نبيل محمد، (2000): دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية.

- 7- اللبان، شريف درويش، (2003): تكنولوجيا الاتصال قضايا معاصرة، التأثيرات السياسية والاجتماعية لتكنولوجيا الاتصال، كلية الاعلام، طباعة ونشر تسويق اعلامي، القاهرة.
- 8- المؤتمر العربي الأوروبي، (2012): تمكين الشباب ومنظماتهم ودعم مبادرات المجتمع المدني في الدول العربية جنوب البحر المتوسط، ورقة مقدمة في المؤتمر العربي، مالطا، 22، 24 مارس.
- 9- المري، محمد إسماعيل، (1987): العلاقة بين تقدير الذات وبعض صفات الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة التربية، مجلد الثاني، يناير، العدد الثالث، جامعة الزقازيق، الجزائر.
- 10- الليحاني، مريم أحمد. (2020): المقارنة الاجتماعية وعلاقتها بالاكنتاب والتوجه نحو الآخرين لدى الطالبات العاديات والموهوبات وذوات الإعاقة بالمرحلة الثانوية بمكة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، مج44 (3).
- 11- أبو مهدي، اسلام عبد القادر، (2011): استخدام طلاب الجامعة للإنترنت وعلاقته بأبعاد الاغتراب لديهم، بحث منشور في مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، الجزء الأول يناير.
- 12- أحمد محمد صالح، حسن، (1995): قياس تقدير الذات لطلاب الجمعة، مجلة التقويم والقياس النفسي التربوي، عدد6، جامعة الإسكندرية.
- 13- أقراد، حسينة، (2023): مخاطر التطبيقات المستحدثة عبر الويب 2.0 على الشباب من متعة التسلية إلى مواجهة خطر الموت تحديات "التيك توك" أنموذجا، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 15، العدد2، شلف-الجزائر
- 14- إبراهيم، عبد الله عبد الحميد محمد، (1994): العدوانية وعلاقتها بموضع الضبط وتقدير الذات، مجلة علم النفس، العدد (30).
- 15- بشري، صمويل تامر، (2008): اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طلاب جامعة أسبوط، مجلة التربية المعاصرة، 25.
- 16- بكير، محمد بن محمد عبده، (2021): إدراك الشباب المصري لتأثيرات الواقع الافتراضي بفيدويوات التيك توك على الذات والآخرين في إطار نظرية تأثير الشخص الثالث، دراسة مسحية، مجلة البحوث الإعلامية، ع (59)، ج (1)

- 17- بلعيد، نهى، (2016): تطور استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، سلسلة بحوث ودراسات، منشورات اتحاد الإذاعات الدول العربية، 78، جامعة الدول العربية.
- 18- بن طيفور، مصطفى، وبانجيد، أيمن، (2019): رهن الهوية الثقافية في زمن العولمة دراسة تحليلية بين الشباب والثقافة الالكترونية في الفضاء السيبراني تطبيق التيك توك أنموذجاً، مجلة الرسالة والدراسات في البحوث الإنسانية، 4.
- 19- بني فواز، سهاد محمود عبد الرحمن، (2018): التواصل الاجتماعي الإلكتروني وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الجوف، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد 99
- 20- بوشنافة، أحمد، وناصر نفيسة، (2012): الشبكات الاجتماعية أداة للتسويق الافتراضي في المجال السياحي، ورقة عمل مقدمة إلى الملتقى العلمي الدولي الخامس للاقتصاد الافتراضي وانعكاسه على الاقتصاد الدولية، المركز الجامعي خميس مليانة. 12-14 مارس
- 21- بوموس، فوزية، (2023): تقدير الذات وعلاقته باضطراب الهوية الجنسية لدى المراهقات مستخدمات برنامج التيك توك، دراسة ميدانية على عينة من مراهقات مستخدمات ومدمنات برنامج التيك توك، مجلة قيس للدراسات الإنسانية والاجتماعية، المجلد 7، العدد 2، المركز الجامعي نور البشير، البيض
- 22- بيومي، أحمد محمود السيد، والعتيق، أحمد مصطفى، وعبد الواحد، فيصل زكي، (2021): الحماية القانونية لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي وانعكاساتها النفسية والبيئية على المستخدمين، مجلة العلوم البيئية، المجلد 50، العدد 9، الجزء 3.
- 23- جبريل، موسى، (1998): تقدير الذات ومركز الضبط لدى طلبة المرحلتين الأساسية والثانوية، مجلة كلية التربية، ع4.
- 24- جلولي، مختار، (2014): استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الجزائر-دراسة ميدانية لعينة من الطلبة المستخدمين لموقع الفايستوك بجامعة سعيدة-مستغانم-تلمسان، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، 4.
- 25- جمعة، شيماء عز الدين زكي، (يونيو 2020): أساليب التسويق بالفيديو القصير، دراسة استكشافية على تطبيق التيك توك في مصر، مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، الجمعية المصرية للعلاقات العامة، ع27

- 26- حيمر، سعيدة، (2022): التأثيرات القيمية والذهنية لتطبيق التيك توك على الفتيات المراهقات في الجزائر-دراسة تحليلية-، مجلة الآفاق للعلوم، جامعة محمد بوضياف المسيلة، المجلد7، العدد4.
- 27- خراب، محمد زكرياء، (2019): ثقافة استخدام واستهلاك الشباب الجزائري لتطبيق "تيك توك" رؤية نقدية، المجلة الجزائرية لبحوث الإعلام والرأي العام، المجلد 2، العدد2
- 28- داودي، محمد، قنوعة، عبد اللطيف، (2013): الإجراءات المنهجية المستخدمة في البحوث النفسية والتربوية التطبيقية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، 3، الجزائر.
- 29- دحماني، محمد، وذيب، فهيمة، (2021): تحديد منحنى تعزيز وتنمية تقدير الذات في ضوء النظريات، مجلة الميدان للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 4، العدد1.
- 30- رمضان أحمد، محمود، (2018): تقدير الذات لدى مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بصورتهم الذهنية، دراسة ميدانية على عينة من الجمهور المصري، المجلة العربية لبحوث الاعلام والاتصال، العدد22.
- 31- ريشان، حامد قاسم، (2009): مفهوم الذات وعلاقتها باتجاهات الوالدين نحو العقاب الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة أبحاث ميسان، كلية التربية، 5، (10)
- 32- زاهر، راضي، (2003): مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية، عمان-الأردن.
- 33- سعد المرواني، (2016): ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة، مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، ع 46
- 34- سلامة، فاروق عبد الفتاح، (1987): مقارنة نحو الذكاء ونحو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة، دراسة ميدانية، مجلد الثاني، العدد3، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.
- 35- سلامة، محمد ممدوحة، (1991): المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، القاهرة، مجلة دراسات تقنية.
- 36- سوالمية، عبد الرحمن، (2015): أشكال الوسائط التكنولوجية الحديثة وانعكاساتها على العلاقات الاجتماعية لدى الشباب، دراسات نفسية وتربوية، عدد14، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، ورقلة.

- 37-شناوي، سامي أحمد، وعباس، محمد خليل، (2014): استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفايسبوك) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، مجلة جامعة، المجلد18، 2.
- 38-عبد العزيز فهمي، دينا، (2017): المسؤولية الجنائية الناشئة عن إساءة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ورقة مقدمة للمؤتمر العلمي الرابع، "القانون والاعلام"، كلية الحقوق جامعة طنطا، مصر.
- 39-عبد ربه، علي شعبان، (2011): الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، العدد (1-2).
- 40-على الديب، محمد، (1994): نمو مفهوم الذات لدى الأطفال والمراهقين من الجنسين وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة بحوث علم النفس، الجزء الأول، مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- 41-علي محمد، علا عبد الرحمن، أكتوبر، (2014): أساليب التقدير وعلاقتها بتقدير الذات والتحصيل الدراسي لطالبات رياض الأطفال بالجامعة، مجلة العلوم التربوية، العدد4، الجزء1.
- 42-عيساني الطيب، رحيمة، (2015): مستخدمو الشبكات الاجتماعية في الوطن العربي قراءة في الأرقام والمؤشرات، المجلة الجزائرية للاتصال، المجلد14، 22.
- 43-غراب، سعيدة، وجفاقله داود، (2020): تأثير التحديات الترفيهية عبر الشبكات الاجتماعية الرقمية على سلوك المراهق، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 12 الجزائر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 44-غربي، علي، (2009): أبجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية، قسنطينة-الجزائر، منشورات مخبر علم اجتماع الاتصال
- 45-فؤاد كاشف، إيمان، (2004): المشكلات السلوكية وتقدير الذات لدى المعاق سمعيا في ظل نظامي العزل والدمج، مجلة دراسات نفسية، مجلد14، العدد1.
- 46-فتحي، مهي محمد، (يوليو 2021): تأثير تعرض الشباب لفيدوهات التيك توك عبر هواتفهم الذكية على إدراكهم للقيم الاجتماعية في المجتمع، مجلة الرأي العام، المجلد20، 3، الجزء الأول، مصر.
- 47-فرغلي، رضوى محمد، (2003): صورة الجسم وتقدير الذات وعلاقتها باضطرابات الأكل لدى الأطفال، مجلة الطفولة والتنمية، مج3، ع11.

- 48-فزع، فارس، ويونس، سميحة، (2 جوان 2020): الصورة الذهنية للمرأة الجزائرية من خلال موقع تيك توك، دراسة تحليلية على عينة من فيديوهات التطبيق، مجلة المجتمع والرياضة، مجلد05، 2، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الشهيد حمة لخضر-الوادي-الجزائر.
- 49-فهمي، مصطفى، (1978): مجلات علم النفس الإكلينيكي، دار النهضة الهرم
- 50-فولي عبد المعز، هشام، (2020): استخدام تطبيقات الفيديو القصير وعلاقته بالآثار النفسية والاجتماعية لدى الجمهور، مجلة البحوث الإعلامية، ع54، مجلد5.
- 51-قايد، عادل، (2015): الجماعات الطلابية وكيفية تأسيسها في الوسط الجامعي، مجلة علوم الانسان والمجتمع، عدد15، جامعة بسكرة
- 52-كاظم، فاضل محسن، (2015): دور التواصل الاجتماعي في التبادل الاخباري بين الطلبة الجامعات العمانية، اشغال الملتقى الدولي شبكات التواصل الاجتماعي في بيئة إعلامية متغيرة-دروس من العالم العربي، مطبعة ر، دم، ك، تونس.
- 53-كفافي، علاء الدين، 1989، تقدير الذات في علاقتهما بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، دراسة في تقدير الذات، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، السنة التاسعة، ع35.
- 54-كفافي، علاء الدين، والنيال، مايسة، (1995)، صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات "دراسة ارتقائية ارتباطية غير ثقافية"، مصر، دار المعرفة الجامعية
- 55-لبصير، شهرزاد، (2023): المراهق وتطبيق TIKTOK أي علاقة؟ أية استفادة؟ Teenagers and Tik Tok application: What Relationship? What utility? ، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية ، المجلد17، العدد1، جامعة عبد الحميد مهري-قسنطينة2-الجزائر
- 56-لطيفة بنت عثمان الجوهرة بنت إبراهيم، الجوهرة بنت فهد، (2017): إدراك دور الجندر وعلاقته بصورة الجسم لدى مريضات سرطان الثدي في المملكة السعودية العربية، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، ع58، ص1-23.
- 57-مجاهد جمال، أماني، (2010): استخدام الشبكات الاجتماعية في تقديم خدمات مكتبية متطورة، مجلة دراسات المعلومات ،3، الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات، الرياض السعودية

- 58- محمد محروس عبده، ولاء، (يوليو 2021): تأثيرية المراهقين بالمحتوى غير المرغوب به على تطبيق تيك توك وعلاقتها بالإرشاد التربوي نحو الاستخدام الآمن-دراسة ميدانية في إطار نموذج تأثيرية، مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، الجمعية المصرية للعلاقات العامة، ع33.
- 59- محمد، نشوة سليمان، (2018): العلاقة بين تعرض المرأة المصرية لبرامج التجميل التلفزيونية وصورة الجسد لديها، مجلة بحوث الرأي العام، كلية الإعلام، جامعة القاهرة، العدد 4.
- 60- نصار، سالي، (2022): التأثيرات النفسية والاجتماعية لتطبيقات الهواتف الذكية (Tik Tok نموذجاً)، المجلة المصرية لبحوث الاعلام، عدد79.
- 61- وازي، طاوس، (2013): تقدير الذات لدى الشباب البطل-دراسة ميدانية على عينة من الشباب البطل بمدينة ورقلة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد13.
- 62- ياسرة، أبو هدروس محمد، (2016): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" لدى عينة من المراهقات، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، المجلد16، العدد3. ص130-155.
- 63- يونس، محمد فتحي، وعبد الغفار، محمد عبد الغفار، (2020): سمات المحتوى الإعلامي لتطبيق التيك توك (دراسة مقارنة بين المنصات العربية والأجنبية)، مجلة البحوث الإعلامية، جامعة الأزهر، د م، الجزء3، العدد54.
- 64- ICDL ARABIA، (2015): تقرير السلامة على الأنترنت والمخاطر التي يتعرضون لها، الإمارات العربية المتحدة.

#### رابعاً: القواميس والمعاجم

- 1- جابر، عبد الحميد، ولكفافي، علاء الدين، (1989): معجم علم النفس والطب النفسي، القاهرة، دار النهضة العربية.
- 2- الطويل، عزت، (2005): في النفس والقرآن الكريم، مصر، المكتب الجامعي الحديث.
- 3- المعجم الوسيط، (2004)، مجمع اللغة العربية، ط4، مصر، مكتبة الشروق الدولية.
- 4- ابن منظور، (1988): قاموس لسان العرب، دار المعارف، القاهرة.

- 5- إدريس، سهيل، (2007): المنهل قاموس فرنسي عربي، ط38، بيروت، دار الآداب.
- 6- فرج، عبد القادر طه، (2009): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.7
- 7- مجمع اللغة العربية، (2004): المعجم الوسيط، ط4، مصر، مكتبة الشروق الدولية.
- 8- مصلح أحمد، صالح، (1999): الشامل، قاموس مصطلحات العلوم الاجتماعية، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، الرياض، السعودية، الطبعة الأولى.
- 9- قاموس عربي-عربي، دس، دار البرهان.

### باللغة الأجنبية:

- 1-Abbott, B, D, & Barber, B, L, (2011): **Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference?** Psychology of sport and exercise, Vol 12, N°3.
- 2-Abbott, B, D, & Barber, B, L, (2010): **Embodied image: Gender differences in functional and aesthetic body image among Australian adolescents, Body image**, vol 7.
- 3- Ala Philippe, D, (1996-1997): **Place de l'estime de soi et de l'intimité dans la définition identitaire chez les personnes âgées**, Bulletin de psychologie, L, 428.
- 4-Alejandra, Vergara, (2004): **engagement in therapeutic recreational activities as a predictor for self-esteem and social skills master's thesis faculty of the college of social work**, San Jose state university.
- 5- American Psychiatric Association, (2013): **Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders (DSM-5)**, Washington, DC, Author.

- 6-Anderson, K.E, (2020): **Getting acquainted with social networks and apps: it is time to talk about TikTok**, library hi tech news.
- 7-André, Christophe, & Ielord, François, (1999): **L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres**, Paris.
- 9-Bahrainian, A, Khazane, A, (2014): **Internet addiction among students, the relation of self-esteem and depression**, Bulletin of environment pharmacology and life science, (3)
- 10-Balle, Francis, (1999): **media et société**, 9eme édition, Paris, Montchrestien.
- 11- Bednar, R, L, & Peterson, S, R, (1995): **self-esteem: paradoxes and innovations in clinical theory and practice**, American psychological association.
- 12-Bergman, R, Frenkel, S, and, Zhong, R, (2020): **Major TikTok security flaws found**, The Media Influence, 7(9).
- 13-Bourcet, Claude, (1997): **valorisation et dévalorisation de soi en milieu scolaire, pour une approche psychopédagogique humanist, orientation scolaire et professionnelle**, 26 (3).
- 14-Breakey, James, W, (1997): **Body image in the inner mirror**, American academy of orthotics and prosthetics 3.
- 15-Cash, Thomas F, & Pruzinsky, Thomas, (1990): **Body images, Development, Deviance and Change**, New York: Guilford Press.
- 16-Castels, Manuel, (1999): **La société en réseaux, L'ère de l'information, Tome**, Revue française de sociologie, France Ed Fayard, 40 (4).

**17**–Chambat, Pierre, (1994): **usage des TIK, évolution des problématiques in technologies de l’information et société**, vol6, n°3

**18**–Christopher, Carpenter, (2012): **Narcissism on Facebook Self-promotional and anti-social behaviour, Personality and Individual Differences**, 52 (4).

**19**–Christopher, carpenter, (2019): **the TikTok effect: how TikTok has provided new ways to consume, create, and share Musik**, the international journal of arts education.

**20**–Claire, Midgley, and Lockwood, Penelope, and Thai, Sabrina, (2020): **Can the social network bridge social distancing? social media use during the covid-19 pandemic**, Psychology of popular Media, 13 (1)

**21**–Courtney, Barbara, & Fleming, James, (1948): **the dimensionality of self-esteem, Journal of personality and social psychology**, New York.

**22**–D’armenio Enzo, Dondero maria Giulia, (2020): **la photographie à l’époque des réseaux sociaux, pour une approche Quali-quantitative**. Sociabilités-numériques, Academia Harmattan.

**23**–Deshaies, Bruno, (1992): **méthodologie de la recherche en sciences humaines**, éditions Beauchemin, Montréal.

**24**–Didier, Casalis, (1999): **Larousse grand dictionnaire de la psychologie**, Canada.

**25**–Doron, Ronald, Parot, Françoise, (1991): **Dictionnaire de psychologie**. P, U, F, Paris, 1ère Edition.

**26**–Duclos, Germain, (2004): **L’estime de soi, un passeport pour la vie**, 3eme édition, Collection de l’hôpital Sainte-Justine pour les parents.

- 27–Fisher, Seymour, & Cleveland, Sidney, E, (1958): **Body image and personality**, London and New York, D, van Nostrand Company Inc.
- 28–HAKKILA, j, & Chatfield, c, (2015): **it’s like if you opened someone else’s letter’: user perceived privacy and social practices with WhatsApp communication in proceedings of mobile hci05 ACM**
- 29–Hiram Ting, Winnie Wong PooH Ming, Ernest Cyril De Run, sally Lau Yin Choo, (2015): **beliefs about the use of Instagram, an exploratory study**, international journal of business and innovation, vol2.
- 30–Hollander, E.; Liebowitz, M. R. Winchel, R.; Klumker, A, & Klein, D, F, (1989): **Treatment of body–dysmorphic disorder with serotonin reuptake blockers**. American Journal of Psychiatry, Vol. 146, PP. 768–770.
- 31–Holsen, L, Jones, D, C, & Birkeland, M, S, (2012): **Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults; A Longitudinal study of influence of interpersonal relationships and BMI**, Body image, N°9.
- 32–Hung ko, (2007): **Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents**, Cyber psychology & behave, vol10.
- 33–Kai, s, & Michael, I, v, (2019): **social psychology in action, evidence–based interventions from theory to practice**, Switzerland, springer nature.
- 34–Kay, L, Delp, (2003): **Self–esteem Levels of Adolescents with Learning Disabilities or Mental Retardation in Inclusive Or non (inclusive Educational Settings**, Master’s thesis, the graduate school, Rowan University.

- 35–Kennedy, Katia, (2019): **Positive and Negative effects of social media on Adolescent Well–Being**, Master’s thesis, Minnesota State University, Mankato.
- 36–Kling, K, C, Hyde, J, S, Showers, C, J, & Buswell, B, N, (1999): **Gender differences in self–esteem, a meta–analysis**, psychological bulletin, 125(4).
- 37–Lina, A, Ricciarelli & Zali Yager, (2016): **Adolescence and Body Image**, vol 1, by Routledge, 2, park square, Milton Park, Abingdon, Oxon.
- 38–Ling. C, (2020): **study on the communication dependence of TikTok**, the Chinese newspaper press 18 (2).
- 39–Litt, D, M, Walk–on, K, A, Wallace, E, C, & Revis, M, A, (2019): **Alcohol–specific social comparison as a moderator of the norm behaviour association for young adult alcohol use**, addict behave.
- 40–liz Hartz, Adrian, mi & Lynette thick, Scranton, pa (2005): **art therapy strategies to raise self–esteem in female juvenile offenders, a comparison of art psychotherapy and as therapy approaches**, art therapy journal of the American a therapy association.
- 41–louis, Alexandre Bélisle, (1992): **le petit dictionnaire canadien de la langue française**, canada.
- 42–Mulasi–pokhriyal, U, & Smith, C, (2010): **Assessing body image issues and body satisfaction–dissatisfaction among Hmong American children 9–18 years of age using mixed methodology**, Body Image, vol7, N°4.
- 43–Murali, v, & George, s, (2007): **advances in psychiatric treatment**, 13 (2).

- 44–Norbert, Sillamy, 2005, **Dictionnaire de psychologie**, in extenso, Paris.
- 45–Paxton, S, J, Eisenberg, M, E, & Neumark–Stainer, D, (2006): **Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys; a five–year longitudinal study**, Developmental psychology.
- 46–Phillips, K, A, (2005): **The broken mirror: Understanding and treating body dysmorphic disorder**, Oxford University Press, USA.
- 47–Pierrette, Rongere, (1979): **les méthodes des sciences sociales**, édition Dalloz, France, 3<sup>e</sup>édition.
- 48– Rayner, K, E, Schnering, C, A, Rupee, R, M, & Hutchinson, D, M, (2013): **A longitudinal investigation of perceived friend influence on adolescent girl’s body dissatisfaction and disordered eating**, journal of Clinical Child and Adolescent psychology, vol 42, N°5.
- 49–Robson, P, J, (1988): **self–esteem A psychiatric view**, British journal of psychology.
- 50–Rosenberg, M, (1973): **society and adolescent self–image**, university press.
- 51–Schilder, Paul, (1968): **L’image du corp, Etude des forces constructives de la psyché**, Traduit par François, G, Truffe, P, Paris, Ed Gallimard.
- 52– Shensa, A, Sidani, J, Lin, L, Bowman, N, & Primack, B, (2018): **TikTok Use and Perceived Emotional Support among US Young Adults**, Journal of Community Health 41.

**53–Stacy, A, Kelly, (2010): Amount of Influence Selected Groups Have on the Perceived Body image of fifth Graders**, Master’s thesis, The Graduate College University of Wisconsin–stout, Menomonie.

**54–Subrahanvam, Kaveri, Lin, Gloria, (2007): Adolescents on the net, internet use well-being** Adolescence Journal, Vol, 42, No, 168, Winter, San Diego, Libra Publishers.

**55–Toro–mom, M, Springen, S, (2006): Self–esteem, Pre–mental sex,** journal of psychology and human sexuality.

**56–Veale, D, (2001): Cognitive– behavioural therapy for body dysmorphic disorder/ Advances in Psychiatric Treatment**, Vol. 7, PP. 125–132.

**57–Veale, D. (2000): Outcome of cosmetic surgery and “DIY” surgery in patients with body dysmorphic disorder.** Psychiatric Bulletin, Vol, 24, PP. 218–221.

**58–Veale, D, & Neziroglu, F, (2010): Body dysmorphic disorder: A treatment manual**, John Wiley & Sons.

**59–Xiao, y, (2020): study on the marketing strategy of TikTok application,** news study press,18(02).

**60–Yetrer, Ea. Sahandlers, rood, trunbaughk, (2004): Self–concept and body image in persons who are spinal cord injured with and without lower limb amputation, heath care system, long, beach,** California U, S, A.

**61–Y. PATIL Vidyapeeth, Yashwantrao Chavan, (2021): an empirical analysis of use of TikTok by management students in Pune city,** journal of contemporary issues in business and government vol, 27, no1.

62–Yuxin, Yang,(2020): **Understanding Young Adults’ TikTok Usage: Real People. Creative Videos that Make your day.** Undergraduate Honors Thesis, UCSD Department of communication.

الملاحق

## الملحق رقم (1): استمارة الاستبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مولود معمري-تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الإنسانية

فرع علوم الإعلام والاتصال

تخصص اتصال جماهيري والوسائط الجديدة ثانية ماستر

استمارة الاستبيان

العلاقة بين استخدام موقع تيك توك وتدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين

-دراسة مسحية على عينة من طلبة جامعة مولود معمري-تيزي وزو-

في إطار بحث موسوم بالعلاقة بين موقع تيك توك وتدني تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، دراسة مسحية على عينة من طلبة جامعة مولود معمري-تيزي وزو- والذي يندرج ضمن متطلبات الحصول على درجة الماستر في الاتصال الجماهيري والوسائط الجديدة. وبغرض إتمام هذه الدراسة نستسمحكم أن تفضلوا بالمشاركة في إثراء هذا الموضوع من خلال الإجابة على الأسئلة من أجل التعرف على آرائكم، كما نحيطكم علما أن إجاباتكم تبقى سرية ولن تستخدم إلا لأغراض علمية.

وأخيرا نشكر لكم حسن تعاونكم ومساهماتكم في هذا البحث.

تحت إشراف

د. بوشلاغم زينب

من إعداد:

-ميهوبي سارة-

-بغير ليديا

السنة الجامعية: 2023-2024

ملاحظة: يتم وضع علامة X أمام الإجابة المناسبة

أولا: البيانات الشخصية

أنثى ( )		ذكر ( )		الجنس
من 31 فأكثر ( )	من 26 إلى 30 ( )	من 22 إلى 25 ( )	من 17 إلى 21 ( )	السن
	دكتوراه ( )	ماستر ( )	ليسانس ( )	المستوى التعليمي

معارض جدا	معارض	متردد	موافق	موافق جدا	
					1-أدخل أكثر من 3 مرات يوميا إلى موقع تيك توك
					2-أبحث عن صداقات جديدة عبر موقع تيك توك
					3-يحق لي موقع تيك توك الإشباع التي أسعى إليها
					4-سبب لي استخدام موقع تيك توك مشاعر إحباط من نفسي
					5-أمضي وقتا طويلا أثناء استخدام موقع تيك توك
					6-أجد نفسي أفكر بما تابعته عبر موقع تيك توك
					7-حياتي مستحيلة دون موقع تيك توك
					8-أشعر أن الحياة سوف تكون ممتعة دون موقع تيك توك
					9-أتمنى أن أحترم ذاتي بشكل أكثر
					10-أشعر أنه لا جدوى من وجودي
					11-أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر
					12-أشعر بوجود تدني تقدير الذات
					13-يفرح الآخرون بوجودي معهم
					14-أشعر أحيانا بتقدير الذات
					15-أشعر بالرضا عن ذاتي رغم رأي الآخرين بي
					16-أعتبر جسدي جذاب وأنيق مما يشعرني بالارتياح
					17-معظم أصدقائي يبدون في مظهر أفضل مني بسبب بنياتهم الجسدية
					18-أعتقد أن صورة وجهي لا تتلاءم مع جسدي
					19-أقارن مظهر جسدي بالموثرين عبر موقع تيك توك
					20-أشعر بالنقص بسبب شكل جسدي
					21-تؤثر عليا تعليقات زملائي السلبية عن جسدي
					22-أشعر بالرضا فيما يتعلق بجسدي ووزني
					23-أصبحت أهتم بنظرات الناس وعلامات وجوههم أكثر من حديثهم
					24-أرتدي ملابس داكنة وواسعة
					25-أتجنب الظهور في الصور الفوتوغرافية بسبب وجهي
					26-لا أبالي برأي الآخرين بخصوص جسدي

نشكركم على تعاونكم معنا

الملحق رقم 2: نماذج من العمل في برنامج spss  
1- نتائج الدراسة

Corrélations

		استخدام موقع التيك توك	تدني تقدير الذات	صورة الجسد
استخدام موقع التيك توك	Corrélation de Pearson	1	,154*	,423**
	Sig. (bilatérale)		,030	,000
	N	200	200	200
تدني تقدير الذات	Corrélation de Pearson	,154*	1	,140*
	Sig. (bilatérale)	,030		,048
	N	200	200	200
صورة الجسد	Corrélation de Pearson	,423**	,140*	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,048	
	N	200	200	200

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

2. علاقات الارتباط

الفرضية الأولى

Corrélations

		استخدام موقع التيك توك	تدني تقدير الذات
استخدام موقع التيك توك	Corrélation de Pearson	1	,154*
	Sig. (bilatérale)		,030
	N	200	200
تدني تقدير الذات	Corrélation de Pearson	,154*	1
	Sig. (bilatérale)	,030	
	N	200	200

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الفرضية الثانية

Corrélations

		استخدام موقع التيك توك	صورة الجسد
استخدام موقع التيك توك	Corrélation de Pearson	1	,423**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	200	200
صورة الجسد	Corrélation de Pearson	,423**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	200	200

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

## الفرضية الثالثة

### Corrélations

		صورة الجسد	تدني تقدير الذات
صورة الجسد	Corrélation de Pearson	1	,140 <sup>*</sup>
	Sig. (bilatérale)		,048
	N	200	200
تدني تقدير الذات	Corrélation de Pearson	,140 <sup>*</sup>	1
	Sig. (bilatérale)	,048	
	N	200	200

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

## الفرضية الرابعة

### Corrélations

		تدني تقدير الذات	السن
تدني تقدير الذات	Corrélation de Pearson	1	-,029
	Sig. (bilatérale)		,687
	N	200	200
السن	Corrélation de Pearson	-,029	1
	Sig. (bilatérale)	,687	
	N	200	200

## الفرضية الخامسة

### Corrélations

		صورة الجسد	الجنس
صورة الجسد	Corrélation de Pearson	1	,159 <sup>*</sup>
	Sig. (bilatérale)		,025
	N	200	200
الجنس	Corrélation de Pearson	,159 <sup>*</sup>	1
	Sig. (bilatérale)	,025	
	N	200	200

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

### 3. الجداول البسيطة

		الجنس			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	76	38,0	38,0	38,0
	أنثى	124	62,0	62,0	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

		السن			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	من 17 إلى 21	81	40,5	40,5	40,5
	من 22 إلى 25	88	44,0	44,0	84,5
	من 26 إلى 30	14	7,0	7,0	91,5
	من 31 فأكثر	17	8,5	8,5	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

		المستوى التعليمي			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ليسانس	93	46,5	46,5	46,5
	ماجستير	78	39,0	39,0	85,5
	دكتوراه	29	14,5	14,5	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

#### أدخل أكثر من 3 مرات الى موقع تيك توك

		أدخل أكثر من 3 مرات الى موقع تيك توك			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	موافق جدا	122	61,0	61,0	61,0
	موافق	52	26,0	26,0	87,0
	متردد	13	6,5	6,5	93,5
	معارض	10	5,0	5,0	98,5
	معارض جدا	3	1,5	1,5	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

اتمنى ان احترم ذاتي بشكل أكثر

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	موافق جدا	109	54,5	54,5	54,5
	موافق	36	18,0	18,0	72,5
	متردد	30	15,0	15,0	87,5
	معارض	18	9,0	9,0	96,5
	معارض جدا	7	3,5	3,5	100,0
	Total		200	100,0	100,0

اصبحت اهتم بنظرات الناس وعلامة وجوههم أكثر من حديثهم

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	موافق جدا	42	21,0	21,0	21,0
	موافق	18	9,0	9,0	30,0
	متردد	46	23,0	23,0	53,0
	معارض	58	29,0	29,0	82,0
	معارض جدا	36	18,0	18,0	100,0
	Total		200	100,0	100,0

Tableau croisé NIVEAU \* اشعر احيانا بتقدير الذات

		اشعر احيانا بتقدير الذات					Total	
		موافق جدا	موافق	متردد	معارض	معارض جدا		
NIVEAU	ليسانس	Effectif	38	32	18	5	0	93
		% dans NIVEAU	40,9%	34,4%	19,4%	5,4%	0,0%	100,0%
	ماسنر	Effectif	35	15	19	8	1	78
		% dans NIVEAU	44,9%	19,2%	24,4%	10,3%	1,3%	100,0%
	دكتوراه	Effectif	15	8	5	1	0	29
		% dans NIVEAU	51,7%	27,6%	17,2%	3,4%	0,0%	100,0%
Total		Effectif	88	55	42	14	1	200
		% dans NIVEAU	44,0%	27,5%	21,0%	7,0%	0,5%	100,0%

### Tableau croisé age \* اتمنى ان احترم ذاتي بشكل اكثر \*

		اتمنى ان احترم ذاتي بشكل اكثر					Total	
		موافق جدا	موافق	متردد	معارض	معارض جدا		
age	من 17الى 21	Effectif	41	14	14	7	5	81
		% dans age	50,6%	17,3%	17,3%	8,6%	6,2%	100,0%
	من 22الى 25	Effectif	44	19	14	10	1	88
		% dans age	50,0%	21,6%	15,9%	11,4%	1,1%	100,0%
	من 26الى 30	Effectif	10	2	1	1	0	14
		% dans age	71,4%	14,3%	7,1%	7,1%	0,0%	100,0%
	من 31فأكثر	Effectif	14	1	1	0	1	17
		% dans age	82,4%	5,9%	5,9%	0,0%	5,9%	100,0%
Total		Effectif	109	36	30	18	7	200
		% dans age	54,5%	18,0%	15,0%	9,0%	3,5%	100,0%

### Tableau croisé NIVEAU \* امضي وقتا طويلا اثناء استخدام موقع تيك توك \*

		امضي وقتا طويلا اثناء استخدام موقع تيك توك					Total	
		موافق جدا	موافق	متردد	معارض	معارض جدا		
NIVEAU	ليسانس	Effectif	37	27	8	16	5	93
		% dans NIVEAU	39,8%	29,0%	8,6%	17,2%	5,4%	100,0%
	ماستر	Effectif	44	23	3	6	2	78
		% dans NIVEAU	56,4%	29,5%	3,8%	7,7%	2,6%	100,0%
	دكتوراه	Effectif	15	10	2	2	0	29
		% dans NIVEAU	51,7%	34,5%	6,9%	6,9%	0,0%	100,0%
Total		Effectif	96	60	13	24	7	200
		% dans NIVEAU	48,0%	30,0%	6,5%	12,0%	3,5%	100,0%

### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	200	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	200	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,546	29