

الرقم التسلسلي: 2026/.....

رقم التسجيل: 202135090163/202135098155

إدمان المحتوى الرقمي القصير (تيك توك - أنستغرام) تشوه صورة

الذات لدى الشباب الجامعي

(لواصة عيادية على 3 حالات بمركز المساعدة النفسية جامعة المسيلة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس

إشراف الدكتورة:

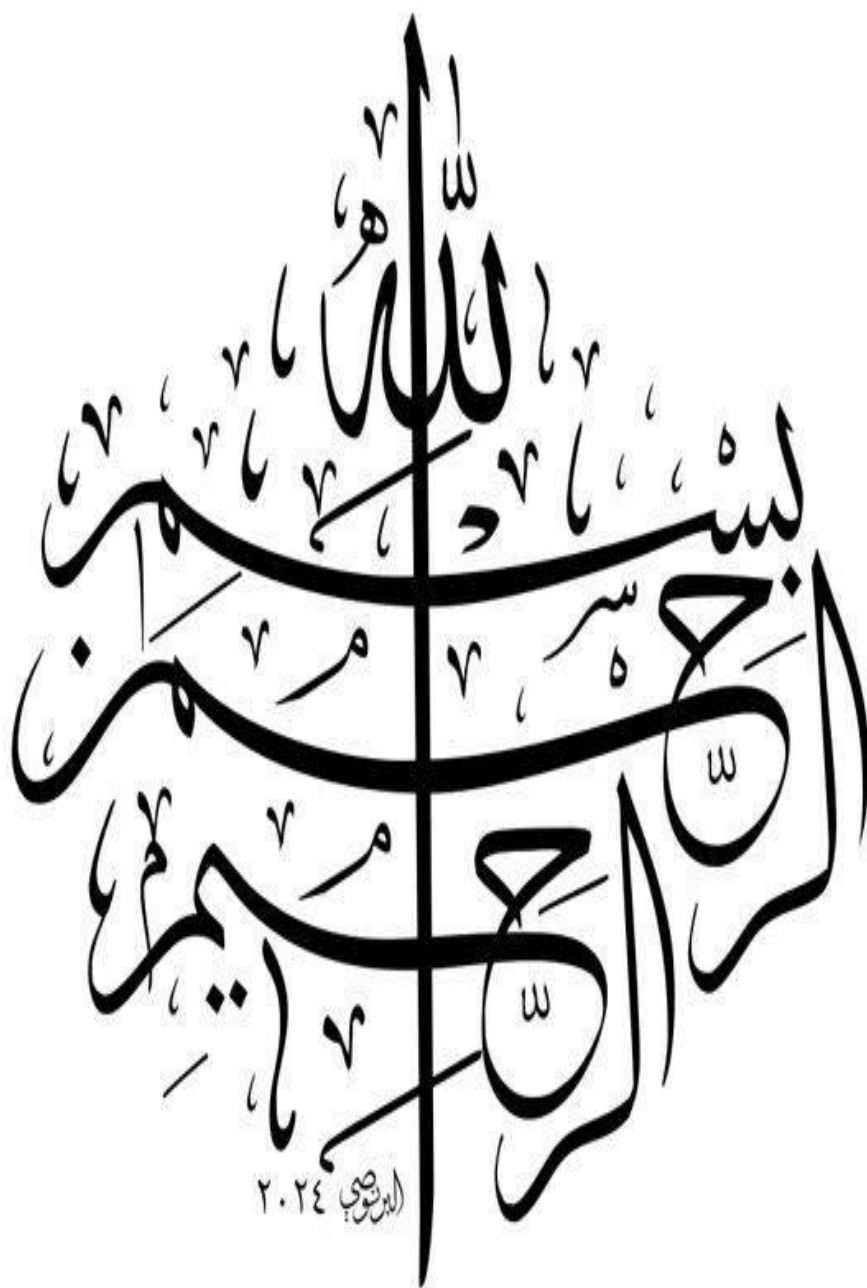
- د. أسماء لجلط.

إعداد الطالبتين:

- إيمان سلماي

- بوصبع وصال

السنة الجامعية: 2026/2025.



الرحمن الرحيم
٢٠٢٤

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، تبارك و تعالی، له الكمال وحده والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين أحمد الله تعالى الذي بارك لنا في إتمام بحثي هذا

نتقدم بخالص عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذة المشرفة د. جלט أسماء على ما قدمته لنا من توجيهات ونصائح قيمة فادتنا في بحثنا هذا وعلى دعمها المتواصل لنا.

كما نتوجه بجزيل الشكر والإمتنان لأعضاء اللجنة المحترمة على قراءة هذه المذكرة وقبولها وتصحيحها.

ونخص بالشكر كذلك لكل الأساتذة بقسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف - بالمسيلة- الذين ساهموا في تكويننا العلمي والمعرفي طوال مسيرتنا الجامعية

وفي الأخير نسأل الله تعالى أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، فالحمد لله أولاً وآخراً على التمام والإنجاز والرضا.

الإهداء

قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا لِلَّهِ الْحَمْدُ وَالْمُنَّةُ أَنْ وَفَّقَنِي لِإِتْمَامِ هَذَا الْعَمَلِ الْمُتَوَاضِعِ أَهْدِي ثَمَرَةَ جَهْدِي إِلَى
كُلِّ مَنْ سَانَدَنِي فِي هَذِهِ الرِّحْلَةِ
لِلَّهِ الْحَمْدُ أَوَّلًا وَآخِرًا الَّذِي لَوْلَا إِعَانَتُهُ سَبَّحَانَهُ وَتَعَالَى لَمَا وَصَلْتُ إِلَى هُنَا
إِلَى أُمِّي الْغَالِيَةِ إِلَى الْقَلْبِ الَّتِي احْتَوَتْني بِدَعْوَاتِهَا إِلَى مَنْ تَعَبْتُ وَسَهَرْتُ وَضَحْتُ لِتَصْنَعْ مِنِّي هَذَا
النَّجَاحَ
إِلَى تَوَّامِي وَضَلْعِي الَّذِي لَا يَمِيلُ: شِيْمَاءُ
إِلَى إِخْوَتِي وَأَخَوَاتِي حَفَظَهُمُ اللَّهُ
إِلَى أَبِي أَنَارَ اللَّهِ قَبْرَهُ
وَإِلَى جَمِيعِ الْأَسَاتِذَةِ الْأَفَاضِلِ، الَّذِينَ أَنَارُوا طَرِيقِي بِالْعِلْمِ وَالْمَعْرِفَةِ
وَإِلَى أَسْتَاذَتِي الْفَاضِلَةِ د. "جَلُطُ أَسْمَاءُ" بِتَوَجُّيْهَا تَهَا وَصَبْرَهَا عَلَيْنَا
وَآخِرًا إِلَى نَفْسِي الَّتِي صَبَرْتُ عَلَى الْمَصَاعِبِ وَالتَّحْدِيَّاتِ، رَاجِيَةً مِنَ اللَّهِ عِزَّ وَجَلَّ أَنْ يَنْفَعَنِي بِمَا
عَلَّمَنِي مَا أَجْهَلُ وَيَجْعَلَهُمْ حُجَّةً لِي لَا عَلَيَّ.

الإهداء

الحمد لله وكفى، والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى، أما بعد؛
الحمد لله الذي وفقنا لثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه، ثمرة الجهد والنجاح
بفضله تعالى مهداة إلى أغلى الناس على قلبي، إلى والديَّ الكريمين حفظهما الله وأدامهما نوراً
لدربي، اللذين كانا سندي ودعمي طوال مسيرتي الدراسية، فبفضلهما بعد الله وصلت إلى هذه
المرحلة؛ إلى أمي الغالية التي كانت دعواتها ترافقني في كل خطوة، وإلى أبي العزيز الذي منحني
القوة والثقة دائماً. كما يمتد إهدائي إلى إخوتي وصديقاتي وكل من ساندني وشجعني بكلمة طيبة
أو دعاء صادق. وفي هذا المقام، أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذتي المشرفة
الفاصلة تقديراً لجهودها وتوجيهاتها القيمة ونصائحها التي أنارت لنا طريق البحث والعلم، وإلى
جميع الأساتذة الأفاضل في الكلية والجامعة الذين غمرونا بعلمهم وكانوا لنا خير قدوة وموجه
طوال سنوات دراستنا، والشكر موصول إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة فجزاهم الله عنا جميعاً
خير الجزاء

وصال

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على ادمان المحتوى الرقمي القصير (تيك توك - أنستغرام) وتشوه صورة الذات لدى الشباب الجامعي المسيلي كنمط سائد بين هذه الفئة. وبناء على ذلك اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج العيادي وتم تطبيق أدوات البحث المتمثلة في (المقابلة العيادية النصف الموجهة)، المقاييس الثلاثة: مقياس ادمان الفيديوهاات التفاعلية القصيرة ل شوا و ليم 2016 و مقياس صورة الذات لكوبر سميث و مقياس اضطراب صورة الجسم على ثلاث حالات و قد تم اختيارهم بطريقة قصدية حيث تبين أن لدى الحالتين إدمان واضح تجاه الفيديوهاات القصيرة مما انعكس ذلك على صورة الذات لديهم. وقد توصلت النتائج الى ما يلي:

- لإدمان المحتوى الرقمي القصير دور في تشوه صورة الذات لدى الشباب الجامعي لمسيلي.
 - لإدمان المحتوى الرقمي القصير دور في تشوه صورة الذات المتمثل في الشعور بالخجل.
 - لإدمان المحتوى الرقمي القصير دور في تشوه صورة الذات المتمثل في الشعور بعدم الكفاءة.
- الكلمات المفتاحية:** إدمان الفيديوهاات القصيرة - تيك توك - أنستغرام - تشوه صورة الذات - الشباب الجامعي - الشعور بعدم الكفاءة - الشعور بالخجل.

Abstract :

This study aimed to identify the addiction to short digital content (TikTok - Instagram) and self-image distortion among M'Sila university youth as a prevailing pattern among this category. Based on this 'we relied in this study on the clinical approach 'and the research tools were applied 'represented in (the semi-structured clinical interview) 'and the three scales: the interactive short video addiction scale by Choi and Lim 2016 'Coopersmith's self-esteem scale ' and the body image disorder scale on three cases 'which were selected in a purposive method. It was found that two cases had a clear addiction towards short videos 'which reflected on their self-image.

The results reached the following :

- Addiction to short digital content has a role in self-image distortion among M'Sila university youth.
- Addiction to short digital content has a role in self-image distortion represented in the feeling of shyness.
- Addiction to short digital content has a role in self-image distortion represented
- in the feeling of inadequacy.

Keywords: Short video addiction - TikTok - Instagram - Self-image distortion - University youth - Feeling of inadequacy - Feeling of shyness



فهرس المحتويات

شكر و تقدير

الإهداء

الإهداء

ملخص الدراسة:

فهرس المحتويات

أ.....	مقدمة:
3.....	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.
4.....	1. الإشكالية:
7.....	2. فرضيات الدراسة:
7.....	3. اهداف الدراسة
8.....	4. أهمية الدراسة:
8.....	5. المفاهيم الإجرائية:
9.....	6. الدراسات السابقة:
14.....	الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:
14.....	أولاً: إدمان المحتوى الرقمي القصير
14.....	1. مفهوم الإدمان:
14.....	2. مفهوم المقاطع القصيرة:
15.....	3. النظريات المفسرة لظاهرة الإدمان الرقمي:
17.....	4. تطبيقات الفيديو القصير:
17.....	5. تطبيق تيك توك:
18.....	6. تطبيق انستغرام:
22.....	7. الخصائص الفنية لمقاطع الفيديو القصير:
23.....	8. أعراض إدمان مقاطع الفيديوهات القصيرة:

فهرس المحتويات

9.التأثيرات الصحية للإدمان الرقمي على الشباب:	24
ثانيا: تشوه صورة الذات.....	25
1.مفهوم الذات:	25
2.مفهوم الذات السلبي:	26
3.تعريف صورة الذات:	27
4.نظريات المفسرة لصورة الذات:	28
5.مكونات صورة الذات:	30
6.أبعاد صورة الذات:	30
7.مراحل تشكل صورة الذات:	32
8.العوامل المؤثرة في صورة الذات:	35
9.أعراض تدني صورة الذات:	36
10.صورة الجسم وعلاقتها بتشوه صورة الذات:	36
1.10.تعريف صورة الجسم:	36
2.10. مكونات صورة الجسم:	37
3.10. خصائص ذوي اضطراب صورة الجسم:	37
خلاصة:	38
الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة.	39
تمهيد:	40
1. منهج الدراسة:	41
2. حدود الدراسة:	41
3. الدراسة الاستطلاعية:	41
4. ادوات الدراسة:	41
5. مجموعة الدراسة:	46

47	 خلاصة:
48	 الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة تحليلها ومناقشتها
49	 1. الحالة الأولى:
49	 1-1. البيانات الشخصية:
49	 2-1. ملخص المقابلات النصف موجهة مع الحالة:
51	 3-1. تحليل المقابلة مع الحالة الأولى:
52	 4-1. تحليل نتائج مقياس تقدير الذات لكوبر سميث مع الحالة الأولى:
52	 5-1. عرض نتائج اختبار صورة الجسم للحالة الأولى:
53	 6-1. تحليل نتائج مقياس إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة (SVA) مع الحالة الأولى:
54	 7-1. التحليل العام للحالة الأولى:
55	 2. الحالة الثانية:
55	 1-2. البيانات الشخصية:
55	 2-2. ملخص المقابلات النصف موجهة مع الحالة (م):
57	 3-2. تحليل المقابلة مع الحالة الثانية (م):
58	 4-2. تحليل نتائج مقياس تقدير الذات لكوبر سميث مع الحالة الثانية:
59	 5-2. تحليل نتائج اختبار صورة الجسم للحالة الثانية:
60	 6-2. تحليل نتائج مقياس إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة (SVA) مع الحالة الثانية:
60	 7-2. التحليل العام للحالة الثانية:
61	 3. الحالة الثالثة:
61	 1-3. البيانات الشخصية:
62	 2-3. ملخص المقابلات النصف موجهة مع الحالة الثالثة:
63	 3-3. تحليل المقابلة مع الحالة الثالثة:
63	 4-3. تحليل نتائج مقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

فهرس المحتويات

64	5-3. تحليل نتائج مقياس صورة الجسم للحالة الثالثة:.....
65	6-3. تحليل نتائج مقياس إدمان الفيديوهاات التفاعلية القصيرة (SVA):
65	7-3. التحليل العام للحالة الثالثة:
66	4. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:
66	1-4. مناقشة نتائج الفرضية العامة:.....
67	2-4. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:
68	3-4. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:
70	خاتمة:.....

قائمة المصادر والمراجع:

الملاحق:



مقدمة

مقدمة:

إن التقدم الهائل في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات يعد ميزة من ميزات العصر الحالي وتداعيات العولمة الثقافية، مما يجعلنا نطلق على هذا العصر تحت مسمى: العصر الرقمي (شاهين، 2015، ص 12). حيث شهد العصر الحالي تطورات كبيرة خاصة في تطبيقات الهواتف الذكية، ففي السنوات الأخيرة أضحت منصات الفيديوها القصيرة أكثر تفاعلا من غيرها ويرجع ذلك إلى خوارزميات تلك التطبيقات التي تتيح دقة منح المستخدمين لما يريدون وسلاسة استخدامها وتحديثاتها المستمرة.

ويعد إدمان الفيديوها القصيرة شكل من أشكال إدمان الإنترنت الذي يتركز حول الانجذاب المفرط لسلوكيات ولأنواع معينة من المحتوى خاصة مع توفر كم هائل من الفيديوها عبر تطبيقات الهواتف، وبالنظر إلى شكل هذه الفيديوها التي تتميز بجذب المستخدمين للمقاطع المسلية وبالتالي فإنها قد تزيد من خطر الإدمان.

وبرزت هذه الإشكالات بشكل خاص لدى فئة الشباب من خلال استخداماتهم المفرطة لهذه التطبيقات وذلك يعود الى عدة عوامل بما في ذلك تنوع المحتوى و متاح في جميع الهواتف، مما نتج عن الاستخدام القهري لهذه التطبيقات عدة مشكلات تمثلت في ظهور اضطرابات سواء في شكلهم او على صورتهم لأنفسهم وذلك بسبب المقارنات المستمرة ، حيث أضحت هذه الفيديوها تتيح المجال للخوض في المقارنات مما يؤدي إلى الشعور بالنقص، وعدم الثقة، وتدني تقدير الذات، و يؤدي ذلك في النتيجة إلى تشوه صورتهم لذاتهم.

و انطلاقا من هذه المعطيات جاءت هذه الدراسة بهدف البحث عن العلاقة بين ادمان المحتوى الرقمي القصير و تشوه صورة الذات حيث استندت الدراسة على تطبيقي (تيك توك و انستغرام) كنموذج واقعي لهذا السلوك بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تحديدا بمرکز المساعدة النفسية و ذلك بواسطة اجراء المقابلات النصف الموجهة و المقاييس الثلاثة المتمثلة

في(مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، مقياس إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة، مقياس اضطراب صورة الجسم)

حيث تم تقسيم الدراسة في هيكلية منهجية إلى جزئين:

الجزء الأول تناولنا فيه الجانب النظري والجزء الثاني يضم الجانب الميداني للدراسة في الفصل الاول تناولنا إشكالية الدراسة وتحديد التساؤلات والفرضيات، أهمية وأهداف الدراسة والمفاهيم الاجرائية وكذلك الدراسات السابقة والتعقيب عليها وايضا خلفيات الدراسة بداية من إدمان المحتوى الرقمي القصير تيك توك وانستغرام الى تشوه صورة الذات وتطرقنا أيضا في جزئية إلى صورة الجسم وعلاقتها بتشوه صورة الذات وفي الفصل الثاني تناولنا فيه منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية وأدوات الدراسة المستعملة إضافة إلى عينة الدراسة . أما الجانب الميداني تطرقنا فيه إلى عرض نتائج الدراسة وتفسير نتائج الفرضيات ومناقشة نتائج الدراسة .



الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

1. الإشكالية:

يعتبر الشباب أكثر الفئات المستخدمة للإنترنت لذا فإن الإنترنت والفيديوهات اتاحت لهم فرصة ليعبروا معظم الحواجز لتزاد معرفتهم واطلاعهم في شتي مجالات المعرفة وشؤون الحياة، لكن الفيديوهات التي تنتشر في الإنترنت هي سلاح ذو حدين فهي تؤثر وتتعاكس في سلوكيات الشباب سلباً أو إيجاباً. (شمس الدين ومحمود، 2022، ص1)

ويعد الادمان الرقمي ظاهرة ناشئة تعكس تحولات تاريخية عميقة في مسار تفاعل الأفراد، و خاصة فئة الشباب مع التكنولوجيا، وقد مر هذا التفاعل بمراحل تطور متعاقبة، تراوحت بين الاستخدام الوظيفي البسيط الى الاندماج الكلي في الفضاء الرقمي، ففي البدايات الاولى للثورة الرقمية، كانت الحوسبة و شبكة الانترنت مرتبطة بمجالات محدودة كالمؤسسات الأكاديمية و الادارية، وظل الاستخدام محكوما بمنطق الاداء و الغاية، لكن مع بداية الالفية الثالثة و ظهور الهواتف الذكية و تطبيقات التفاعل الاجتماعي، شهدت العلاقة مع التكنولوجيا تحولا جذريا حيث لم يعد الولوج الى الفضاء الرقمي يندرج ضمن إطار الحاجات المهنية أو التعليمية فحسب، بل أصبح جزءا من الحياة اليومية ومن البناء الرمزي للهوية الفردية و الجماعية. (ناهي وصحراوي، 2022ص330)

وتعتبر مواقع التواصل الاجتماعي مثل، وإنستغرام وتيك توك، جزءا لا يتجزأ من حياة الشباب الجامعي الجزائري، يستخدمون هذه المنصات للتواصل مع أصدقائهم وزملائهم في الجامعة، ولمشاركة الصور والأخبار، ولمتابعة أحدث الأحداث والأخبار في العالم، إلا أن هذا الاعتماد الكبير على وسائل التواصل الاجتماعي قد أثر بشكل كبير على سلوكهم وتفكيرهم. (عمراني ونمير، 2023، د، ص)

ويشهد العصر الحالي تطورا مستمرا في تقنيات الإعلام الجديد، وقد برزت الفيديوهات القصيرة كوسيلة مبتكرة لنشر معلومات مؤثرة في أساليب تواصل الأفراد وتفاعلهم مع المحتوى

الرقمي، ومع الانتشار الواسع للإنترنت عبر الهواتف المحمولة وزيادة استخدام الهواتف الذكية، اكتسبت هذه المقاطع شعبية كبيرة، لما تتميز به من بساطة المحتوى، وارتفاع التفاعلية، وسهولة الانتشار، حتى أصبحت أداة فعالة للتفاعل الاجتماعي في الوسائط الرقمية، إضافة إلى إمكاناتها السوقية وتأثيرها الاجتماعي الواسع. (الضبع، 2025، ص4)

حيث اكدت دراسة فاطمة ولمياء (2024) ان لمقاطع الفيديو القصير تأثير على شخصية الشباب بنسبة 58، 2% وهي نسبة معتبرة نوعا ما وهي تؤكد أنه فعلا لمقاطع الفيديو المتداولة عبر تطبيقات الهاتف الذكي تأثير مباشر على حياة الأفراد سواء عن طريق ما يتعرضون له بشكل مكثف عبر صفحات التواصل الاجتماعي أو عن طريق ما ينتجونه عبر هواتفهم الذكية.

وما يجب لفت النظر إليه، أنه لا يزال تفكير الشباب وملاحظتهم للعالم في مرحلة غير مستقرة، وأي معلومات تصدمهم وتثير إعجابهم سيكون لها تأثير على تشكيل قيمهم وصورتهم عن أنفسهم. (حوماني، 2023، ص19)

فقد ذكر مينجوي لياو (Liao 2024)، Mingyue، ان منصات الفيديو القصير مثل تيك توك وإنستغرام وفيس بوك تحظى بشعبية متزايدة في العالم العربي مما أدى الى تغيرات كبيرة في عادات مشاهدة الوسائط إذ تستخدم خوارزميات متطورة مصممة لتعظيم مشاركة المستخدم مما يؤدي غالبا الى سلوكيات إدمانية وهذا يحدث برغبة لا يمكن السيطرة عليها لمشاهدة المحتوى ويلحقه مشاكل سلوكية مختلفة مثل اضطرابات الانتباه وصعوبات في التفاعل الاجتماعي والتعلم والتكيف مع العمل والدراسة (أحمد، أحمد، 2025، ص431).

وتعد صورة الذات أحد المكونات الأساسية في بناء الشخصية والتكيف النفسي، إذ تمثل الكيفية التي يدرك بها الفرد ذاته من حيث السمات الجسدية والنفسية والاجتماعية، ومع ذلك هذه الصورة لا تقتصر على الانعكاس الواقعي للذات، بل تشمل أيضًا التصورات المثالية والكيفية التي يعتقد الفرد أن الآخرين يرونه بها، وبالتالي تؤثر صورة الذات بشكل مباشر على

السلوك والانفعالات ونمط العلاقات الاجتماعية، مما يجعلها محوراً مهماً في فهم الاضطرابات النفسية، إضافة إلى ذلك، تعد صورة الذات بناءً معقدًا يشمل مجموعة من الأبعاد، ويُشار إلى هذه الأبعاد أحيانًا بالمظاهر أو المكونات، ويبدو أنها مشتقة من العمليات الإدراكية والمعرفية والعاطفية. ووفقًا للأبحاث الحالية، تُعتبر الصورة الذاتية السلبية مؤشرًا محتملاً لحدوث اضطرابات نفسية مستقبلية ومن خلال الإدمان على المحتوى الرقمي القصير بدأت تتشكل صورة ذات مشوهة لدى الشباب الجامعي من خلال الاستخدام المفرط لهذه التطبيقات.

ومن هنا يمكن اعتبار ان صورة الذات هي المرآة الذهنية التي يرى الفرد نفسه فيها وبالتالي فإن أي خلل في هذا الإدراك يؤدي الى بناء صورة ذاتية مشوهة وهو الامر الذي نجده في الإدمان الرقمي حيث تصبح هذه المنصات وسيلة للهروب من الواقع المرفوض والمقارنات التي تنتج صورة ذاتية بعيدة عن الواقع المعاش.

ومن جهة أخرى يشير تشوه صورة الذات من الناحية النفسية إلى تصور غير دقيق أو سلبي للغاية عن مظهر الشخص أو قدراته أو قيمته، وغالبًا ما يغذيه تشوه معرفي وأنماط تفكير خاطئة تعزز مشاكل تقدير الذات، وعلى عكس التقييم الذاتي الواقعي، تضخم الصورة الذاتية المشوهة العيوب وتقلل من شأن نقاط القوة، وقد يصاحبها أحيانًا قلق داخلي صامت، لذلك، يعد إدراك تشوه صورة الذات الخطوة الأولى نحو تحسين الصحة النفسية، وغالبًا ما ينشأ هذا التشوه من مؤثرات داخلية وخارجية، مما يجعل الوعي والتدخل ضروريين للشفاء.

وبناءً على ما سبق، تتمحور إشكالية الدراسة حول التساؤل التالي ما دور ادمان المحتوى

الرقمي القصير تيك توك وانستغرام في تشوه صورة الذات؟

التساؤلات الجزئية

- هل لإدمان المحتوى الرقمي القصير دور في تشوه صورة الذات المتمثل في الشعور بالخل؟

- هل لإدمان المحتوى الرقمي القصير دور في تشوه صورة الذات المتمثل في الشعور بعدم الكفاءة؟

2. فرضيات الدراسة:

فرضية العامة:

- لإدمان المحتوى الرقمي القصير دور في تشوه صورة الذات لدى الشباب الجامعي لمسيلي.
- ### الفرضيات الجزئية

- لإدمان المحتوى الرقمي القصير دور في تشوه صورة الذات المتمثل في الشعور بالخجل لدى الشباب الجامعي لمسيلي
- لإدمان المحتوى الرقمي القصير دور في تشوه صورة الذات المتمثل بالشعور بعدم الكفاءة لدى الشباب الجامعي لمسيلي

3. اهداف الدراسة

- التعرف على ادمان المحتوى الرقمي القصير وتشوه صورة الذات لدى الشباب الجامعي لمسيلي
- التعرف على ادمان المحتوى الرقمي القصير وتشوه صورة الذات المتمثل في الشعور بالخجل لدى الشباب الجامعي لمسيلي
- التعرف على ادمان المحتوى الرقمي القصير وتشوه صورة الذات المتمثل في الشعور بعدم الكفاءة لدى الشباب الجامعي لمسيلي

4. أهمية الدراسة:

أ. الأهمية النظرية:

- المساهمة في وضع استراتيجيات وقائية للحد من ادمان المحتوى الرقمي القصير المؤدي الى تشوه صورة الذات لدى الشباب الجامعي لمسيلي
- التقرب من الحالات ومحاولة معرفة الجوانب التي تؤدي الى ادمان للمحتوى الرقمي القصير

ب. الأهمية التطبيقية:

- اقتراح توصيات وقائية وعلاجية تساهم في التقليل من ادمان المحتوى الرقمي القصير وتصحيح صورة الذات لدى الشاب الجامعي المسيلي.

5. المفاهيم الإجرائية:

- **المحتوى الرقمي القصير:** يقصد به نوع من مقاطع الفيديو القصيرة والسريعة التي يتم تداولها عبر منصات التواصل الاجتماعي والتي تتراوح مدته الزمنية ما بين 15 الى 60 ثانية، كما تعرض غالبا بشكل عمودي لتتوافق مع انماط وعادات المشاهدة عبر الهواتف الذكية حيث تعتمد على آلية التمرير اللانهائي لتقديم جرعات سريعة ومكتفة من المعلومات او الترفيه لدى الشباب الجامعي المسيلي والذي سنكشف عليه من خلال المقابلة ومقياس إدمان الفيديوهات القصيرة.

- **تشوه صورة الذات:** هو الصورة السلبية التي يكونها الفرد عن ذاته والتي تؤثر سلبا على نظره لنفسه بحيث تغلب عليه مشاعر الشعور بالنقص والدونية مما تعيق أدائه وتوافقه في مختلف جوانب حياته النفسية والاجتماعية لدى الشباب الجامعي المسيلي والذي سنكشف عليه من خلال المقابلة ومقياس تقدير الذات ومقياس صورة الجسد.

– **الطالب الجامعي:** هو الفرد الذي ينتقل من مراحل التعليم المدرسي إلى مرحلة الدراسة الجامعية، بهدف تطوير نفسه معرفياً وثقافياً. وهو الشخص الذي يتولى مسؤولية بناء مستقبله من خلال التخصص في مجال معين، حيث لا يقتصر دوره على الحفظ، بل يمتد ليشمل البحث، والتفكير الحر، واكتساب المهارات التي تؤهله للنجاح في حياته المهنية والاجتماعية

6. الدراسات السابقة:

أ. دراسات حول ادمان المحتوى الرقمي القصير:

– **دراسة رانيا وخالد (2025):** بعنوان التأثير المعرفي لمقاطع الفيديو القصيرة على الشباب هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر المقاطع الرقمية القصيرة على الشباب وما تتركه من تأثيرات على الصحة العقلية والأداء الأكاديمي والتفاعلات الاجتماعية اعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي و الاستيمولوجي الذي يقوم على جمع المعلومات وتحليلها وقراءتها قراءة نقدية معرفية ومن ثم استخلاص النتائج والتي كانت كالتالي إن الانتشار الواسع للمقاطع القصيرة قد اثر معرفيا بصورة كبيرة على قيم وسلوكيات الشباب والفئة العمرية الأصغر خصوصا.

– **دراسة عمر وميس (2025):** حول درجة الإسهام النسبي لإدمان مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة الإسهام النسبي لإدمان مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي ومعرفة أكثر المنصات التواصل الاجتماعي استخداماً اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي على عينة قدرت ب350 طالبا وطالبة أما عن الأداة فاستخدم مقياس ادمان مقاطع الفيديو القصير ومقياس القلق الاجتماعي وتوصلت نتائج الدراسة أن منصة التيك توك هي الأكثر استخداماً لمشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة.

- دراسة المكرفي وسعيد (2024): بعنوان دلالة الفيديوهات القصيرة ودورها في التفاعل مع الحملات التوعوية المنتشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين البلدية 2 هدفت الدراسة إلى التعرف على دلالة مقاطع الفيديو القصيرة ودورها في التفاعل مع الحملات التوعوية والحملات التعليمية المنتشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية اعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي على عينة تكونت من 82 طالب وطالبة باستخدام العينة القصدية اما الأداة فاستخدم الإستمارة وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية احيانا ما يتابعون الحملات التوعوية وهذا ما ظهر في النتائج.
- دراسة ربيعة وسعيدة (2023): عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين لمقاطع الفيديو القصيرة ريلز الفايسبوك نموذجا دراسة ميدانية على عينة من طلبة علوم إعلام والاتصال جامعة قاصدي مرباح ورقلة هدفت الدراسة للكشف عن عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين لمقاطع الفيديوهات القصيرة اعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي باستخدام العينة القصدية قدر عددها ب51 أما عن الأداة فكانت عبارة عن استمارة استبيان وتوصلت نتائج الدراسة إلى ان أغلبية الطلبة المبحوثين يتابعون مقاطع الفيديو احيانا ويفضل متابعته ليلا في المنزل حيث يستغرقون اقل من ساعة في الجلسة الواحدة وايضاً توصلت الدراسة أن الطلبة يشعرون بالمتعة عند مشاهدة مقاطع الريلز وتحقق لهم احيانا إشباعات متنوعة.

ب. دراسات حول تشوه صورة الذات

- مكي و إغمين (2024): بعنوان صورة الذات لدى المرأة المصابة بالسرطان و مستأصلة الثدي من خلال تقنية L'Ecuyer ل Gps دراسة عيادية لحالة واحدة هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على نوعية تصور الذات لدى المرأة المصابة بالسرطان و المستأصلة للثدي اعتمد في هذه الدراسة المنهج العيادي و تكونت العينة على حالة واحدة و أظهرت

النتائج أن المرأة المصابة بالسرطان و المستأصلة ثديها تظهر صورة الذات سلبية بالإضافة الى معاناتها من تنظيم نفسي هش.

- **رفاس و دلة (2023):** بعنوان صورة الذات لدى المرأة مبتورة الثدي "دراسة عيادية بالمؤسسة الاستشفائية صالح بلخوجة نور الدين قسم الأورام السرطانية -تيارت- هدف الدراسة الى معرفة صورة الذات لدى مبتورات الثدي بسبب السرطان اعتمد في هذه الدراسة على المنهج العيادي و مقياس تقدير الذات لكوبر سميث و تكونت العينة على 3 حالات و أظهرت نتائج الدراسة على أن صورة الذات لدى مبتورات الثدي تكون مشوهة و لهن نظرة سلبية و تدني في تقدير الذات.

- **خليل و رزقي (2023):** بعنوان صورة الذات لدى المراهق المعتدي عليه جنسيا "دراسة ميدانية لحالتين بمركز التكوين المهني و التمهين دائرة مشرع الصفا -تيارت-" هدفت الدراسة الى الكشف على الصورة التي يكونها المراهق المعتدي عليه جنسيا اعتمد في هذه الدراسة على المنهج العيادي و استخدام المقابلة النصف موجهة و اختبار رسم الشخص و اختبار تفهم الموضوع Tat و تكونت عينة الدراسة على حالتين (2) بنتين معتدي عليهما جنسيا و أظهرت نتائج الدراسة أن الاعتداء الجنسي يشوه صورة الذات لدى المراهق و يخلف له آثار نفسية و اجتماعية.

- **دراسة سويح و تواتي (2022):** بعنوان صورة الذات و علاقتها بالتمرد النفسي لدى المراهقين الجانحين هدفت الى التعرف على العلاقة بين صورة الذات و التمرد النفسي لديهم اعتمد في هذه الدراسة على مقياس صورة الذات و المنهج الوصفي الإحصائي و تكونت العينة من 20 مراهق و أظهرت نتائج البحث أن صورة الذات السائدة لدى أفراد العينة متدنية

التعقيب على الدراسات السابقة:

- **من حيث الأهداف:**

تتوّعت هذه الدراسات من حيث أهدافها تبعًا لاختلاف الموضوعات والمتغيرات المدروسة؛ فقد سعت بعض الدراسات إلى التعرف على أثر المقاطع الرقمية القصيرة على فئة الشباب، كما في دراسة رانيا وخالد (2025)، بينما هدفت دراسة عمر وميس (2025) إلى الكشف عن درجة الإسهام النسبي لإدمان مقاطع الفيديو القصيرة في القلق الاجتماعي، إضافة إلى تحديد أكثر المنصات استخدامًا، ومن جهة أخرى، ركزت دراسة المكرفي وسعيد (2024) على إبراز دلالة مقاطع الفيديو القصيرة ودورها في التفاعل مع الحملات التوعوية والتعليمية المنتشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

كما هدفت دراسة ربيعة وسعيدة (2023) إلى الكشف عن عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين لمقاطع الفيديو القصيرة، وفي المقابل، اتجهت دراسات أخرى إلى موضوع صورة الذات؛ حيث ركزت دراستا مكّي وأغمين (2024) ورفاس ودلة (2023) على معرفة صورة الذات لدى مبتورات الثدي بسبب السرطان، بينما سعت دراسة خليل ورزقي (2023) إلى الكشف عن صورة الذات لدى المراهق المعتدى عليه جنسيًا، في حين هدفت دراسة سويح وتواتي (2022) إلى التعرف على العلاقة بين صورة الذات والتمرد النفسي لديهم

– من حيث المنهج:

تم الاعتماد على المنهج العيادي في بعض الدراسات نظرًا لملاءمته لطبيعة الموضوعات المدروسة، كما هو الحال في دراسة مكّي وأغمين (2024)، ودراسة رفاس ودلة (2023)، ودراسة خليل ورزقي (2023)، في المقابل، اعتمدت دراسات أخرى على المنهج الوصفي بهدف تحليل مجموعة من الظواهر والمتغيرات ووصفها بدقة، ومن بينها دراسة عمر وميس (2025)، ودراسة رانيا وخالد (2025)، ودراسة المكرفي وسعيد (2024)، ودراسة ربيعة وسعيدة (2023)، إضافة إلى دراسة سويح وتواتي (2022).

– الأدوات المستعملة:

اعتمدت الكثير من الدراسات السابقة على مجموعة متنوعة من الأدوات لجمع البيانات وتحقيق أهدافها، حيث حرص الباحثون على ترجمة وتكييف هذه الأدوات لتناسب البيئة المحلية التي طُبقت فيها الدراسة. ومن أبرز هذه الوسائل: مقياس صورة الذات، والمقابلة نصف الموجهة، بالإضافة إلى اختبار رسم الشخص، واختبار تفهم الموضوع (TAT)

– من حيث العينة:

تفاوت حجم العينات المعتمدة في الدراسات السابقة بين عينات صغيرة، ومتوسطة، وكبيرة؛ فبالنسبة للدراسات التي اقتصرت على عينات صغيرة (دراسة حالة)، نجد دراسة مكي وأغمين (2024) التي شملت حالة واحدة، ودراسة خليل ورزقي (2023) التي تناولت حالتين، بينما اعتمدت دراسة رفاص ودلة (2023) على ثلاث حالات. أما العينات المتوسطة، فقد تمثلت في دراسة سويح وتواتي (2022) بحجم عينة بلغ 20 مراهقاً، ودراسة ربيعة وسعيدة (2023) التي شملت 51 مشاركاً. وفيما يخص العينات الكبيرة، فقد استندت دراسة مطرفي وسعيد (2024) إلى عينة قوامها 82 طالباً، وصولاً إلى دراسة عمر وميس (2025) التي اعتمدت على عينة واسعة بلغت 253 طالباً

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة حجر الزاوية في إثراء البحث العلمي وتوجيه مساره الصحيح، وقد استفاد البحث الحالي منها في الجوانب التالية:

- بناء وصياغة الإشكالية.
- تكوين خلفية معرفية حول متغيرات الدراسة.
- إثراء الجانب النظري بالمعلومات.
- اختيار المنهجية وأدوات الدراسة.
- المساعدة في مناقشة وتفسير النتائج.

الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:

أولاً: إدمان المحتوى الرقمي القصير.

1. مفهوم الإدمان:

- لغة: مصطلح Addiction لاتيني الأصل يعني "Ad-dire" ومعناه "بإسم " وهذا المصطلح راجع الى الحضارة الرومانية حيث لم يكن هناك للعبيد اسما خاصا و كانوا بإسم أسيادهم، تطور هذا المصطلح إلا انه بقي يدل على المديونية و التبعية الجسدية، بعدها أصبح لهذا المصطلح قيمة في مجال علم النفس، تطور إلى مفهوم معنوي فالفرد المدمن على مادة يصبح عبدا لها. (مواهة وآخرون، 2023، ص، 16)
- إصطلاحا: يعرف "سولمان" الادمان بأنه الحاجة الجسمية و النفسية لعقار ما أو القيام بنشاطات معينة لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة تشوه و استبعاد الحزن و الاكتئاب كما يرى "Romain" ان الادمان مرتبط بسلوكيات مثل المقامرة القصرية والادمان على ألعاب الفيديو والانترنت والهواتف الذكية وغيرها ومرتبط أيضا بمواد كالكحول والمخدرات إن الادمان هو عدم القدرة على الاستغناء عن شيء ما يصرف النظر عن طبيعة هذا الشيء طالما انه يستوفي بقية شروط الادمان و أنه يجعل الفرد المدمن بحاجة الى المزيد لهذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منها. (مواهة و آخرون، 2023، ص، 16).

2. مفهوم المقاطع القصيرة:

تعرف المقاطع القصيرة (short-form videos) بأنها مقاطع فيديو تتراوح مدتها من بضع ثوان إلى ما لا يزيد عن دقيقتين، و التي ينشرها المستخدمون على منصات التواصل الاجتماعي مثل تيك توك (tik tok) و أنستغرام (Instagram) و يوتيوب و غيرها و تتميز بقدرتها على جذب انتباه المستخدمين بسرعة و كثافة و يتم تصويرها بصورة عمودية لتتماشى

مع عادات المشاهدة على الأجهزة المحمولة، و سهولة الإستعاب، مما يجعلها مثالية لمنصات الوسائط الاجتماعية حيث يتنقل المستخدمون عبر المحتوى بسرعة. (أحمد، سعيد أحمد، 2025، ص434)

3. النظريات المفسرة لظاهرة الإدمان الرقمي:

انطلاقاً من كون الإدمان الرقمي ظاهرة اجتماعية مركبة تتجاوز الأبعاد النفسية والفردية الضيقة، فإن فهمها يقتضي العودة إلى عدد من النظريات السوسيولوجية ذات العمق التحليلي والمنطلقات التفسيرية المختلفة، التي تتيح قراءة الظاهرة ضمن سياقاتها الرمزية، الثقافية، والتفاعلية، من دون السقوط في التبسيط أو التجزيء.

3.1 نظرية التحول التقني للثقافة:

نستهل التحليل بالمقاربة السوسيو-أنثروبولوجية التي تنظر إلى التكنولوجيا الرقمية، لا باعتبارها مجرد أدوات تواصل، بل كبنى رمزية جديدة تُعيد تشكيل النسيج الثقافي والاجتماعي للفاعلين. فوفقاً لأعمال ميشال دو سيرتو ومارسيل موس وتطويرات لاحقة في سوسيولوجيا الاستخدامات (uses sociology)، يغدو الإدمان الرقمي انعكاساً لتحول عميق في ممارسات الحياة اليومية، حيث لا تُستعمل التكنولوجيا فقط، بل تُدمج في الطقوس والعادات والمعاني. في هذا الإطار، يظهر الإدمان الرقمي كشكل من أشكال الارتباط الرمزي الجديد الذي يعيد إنتاج الانتماء لا عبر الجماعات التقليدية، بل من خلال مجتمعات افتراضية عابرة، لها لغتها وشيفراتها وقواعدها الثقافية.

3.2 نظرية الحداثة السائلة - زيغمونت باومان:

تُقدم مقاربة زيغمونت باومان للحداثة السائلة إطاراً بالغ الأهمية لفهم الطابع الانزلاقي وغير المستقر للعلاقات الرقمية، حيث يعكس الإدمان الرقمي حالة من التعلق المؤقت والانغماس في التفاعلات السطحية. ففي مجتمعات فقدت ثباتها الرمزي والمعياري، يصبح

الفضاء الرقمي تعويضاً هشاً عن غياب الروابط الاجتماعية المتينة. فالمدمن رقمياً ليس فقط باحثاً عن ترفيه أو تواصل، بل هو فاعل هش داخل منظومة تُشجّع على الحضور المتكرر والسريع وغير الملتمزم، بما يشكل نوعاً من الاستهلاك العاطفي والزمني الدائم. وهنا، لا يُقرأ الإدمان كمجرد سلوك مرضي، بل كنتاج مباشر لنموذج اجتماعي يؤسس للاحسم، واللاتماسك، واللامعنى. (بوعلي، 2025، ص. 151)

3.3 نظرية الحقول الرمزية – بيار بورديو:

تُشكل مقارنة بيار بورديو من خلال مفاهيم الحقل، والهيمنة الرمزية، ورأس المال الرمزي مدخلاً متيناً لتفكيك علاقة الشباب بالفضاء الرقمي، باعتباره حقلاً مستقلاً ومنظماً بمنطقه الخاص. داخل هذا الحقل، تُنتج آليات فرز وتمييز دقيقة، يُعاد من خلالها ترتيب المكانة والاعتراف وفق معايير تكنولوجية (عدد المتابعين، التفاعل، الظهور). ويغدو هذا النوع من الإدمان الرقمي هنا شكلاً من أشكال الاندماج القسري للعبة الحقل أين يُعاد تشكيل الـ *habitus* وفقاً لمتطلبات الظهور والتنافس. ولا يتعلق الأمر فقط بالاستهلاك، بل بإعادة صياغة الذات وموقعها الاجتماعي ضمن فضاء تراتبي يُخضع الأفراد دون وعي لإكراهات مقنّعة (بن ديلي وبن عيشة، 2019، ص. 55).

3.4 نظرية مجتمعات التحكم – جيل دولوز وامتدادات فوكو:

في ختام المسار التحليلي، تفرض المقاربة الفلسفية-السوسيولوجية للتحكم الرقمي نفسها، خصوصاً في ضوء تحليلات فوكو حول "المجتمعات التأديبية" وامتداداتها لدى جيل دولوز في مفهوم "مجتمعات التحكم". في هذا السياق، لا يُنظر إلى الإدمان الرقمي كمجرد تكرار compulsive للاستخدام، بل كنتاج لهندسة اجتماعية رقمية خفية تُعيد إنتاج أنماط الانقياد والامتثال والرقابة الذاتية (شهري، 2019، ص. 57).

4. تطبيقات الفيديو القصير:

هي طريقة تتيح لصناع المحتوى التواصل مع جماهير جديدة بالاستعانة فقط بهاتف ذكي وكاميرا Shorts في أحد مواقع التواصل الاجتماعي، وبفضل أدوات إنشاء فيديوهات Shorts يمكن بسهولة إنشاء فيديوهات قصيرة لا تتجاوز مدتها ٦٠ ثانية باستخدام الكاميرا التي تضم مقاطع متعددة، ومن هذه التطبيقات التيك توك Tik Tok ، لايك Like ، الريلز Reels، فاين Vine ، الكواي Kwai ، لاسو Lasso بالإضافة إلى الاستوري Stories المتاحة على جميع منصات التواصل الاجتماعي والتي تتراوح المدة الزمنية.

5. تطبيق تيك توك:

- منصة تيك توك:

هي منصة صينية لمقاطع الفيديو الموسيقية تم إطلاقها في 2016، تقوم ببث فيديوهات قصيرة مصاحبة للموسيقى تستهدف الشباب، حيث يمكن للمستخدمين تحميل مقاطع فيديو مدتها 15 ثانية أو عمل فيديو مدته دقيقة واحدة، والتطبيق عبارة عن منصة تدعم العديد من مميزات الفيديو مثل "React" التعليق بمقطع فيديو (تشجيع الخبرات التعاونية) بين المستخدمين للتطبيق و"Duet" (إنشاء فيديو) ثنائي مع مستخدم آخر (منصور، 2023، ص350)

- أنواع المحتوى على تطبيق (تيك توك) (TIK TOK):

هناك كثير من المحتويات التي يتم تقديمها للمستخدمين، وتأتي محتويات (Tik Tok) من كل جانب من جوانب الحياة والمحتويات المختلفة تجلب التجارب المختلفة للمستخدمين، ويمكن حصرها في ثلاثة أنواع كبيرة وهي:

أ- **التدريس أو التعلم:** أي تعلم المستخدمين مهارات مختلفة مثل الرسم والطبخ والحركات الراقصة والتمارين الرياضية والألعاب والمهارات الحياتية الأخرى.

ب- الترفيه: ويشمل بعض مقاطع الفيديو الموسيقية القصيرة لمستخدمي الترفيه ومقاطع الفيديو الفكاهية.

ج- الترويج: حيث إن بعض المؤثرين والنجوم يروجون لبعض المنتجات للمستخدمين، مثل الترويج لمستحضرات التجميل والمقتنيات الرياضية وغيرها. (السيد، ص 1646)
سلبيات التطبيق:

أشارت بعض الدراسات إلى مخاوف من كثافة استخدام هذا التطبيق، ولخصتها في ثلاث مخاوف رئيسة أولها: المحتوى غير اللائق من بعض كلمات الأغاني غير المقبولة والصور أو المقاطع الخادشة للحياء. ثانيها: إعدادات الخصوصية ضعيفة، فيمكن لأي مستخدم بسهولة جمع معلومات عن أي مستخدم آخر من خلال ما ينشره من مقاطع فيديو. وأما ثالثها: فهي متعلقة بالمشاكل الصحية الناتجة عن هذا الاستخدام؛ مثل: الاكتئاب الناتج عن التمر الذي قد يؤدي للانتحار.

وهو الأمر الذي دفع الكثير من الباحثين لدراسة إعدادات الخصوصية المتعلقة بالتطبيق، حيث أشار بعضهم إلى أن التطبيق آمن بنسبة كبيرة مع التحديثات الأخيرة (نصار، 2022، ص 476)

6. تطبيق إنستغرام:

- تعريفه: هو أحد منصات التواصل الاجتماعي أنشأت من قبل "كيفن سيستروم" و "مايك كرايغر" في أكتوبر 2010، ويجمع اسم البرنامج بين كلمة (Instant) التي تعني كاميرا فورية وكلمة (telegram) والتي تعني برقية، ويُسمح للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 13 عام استخدام هذا التطبيق عبر هواتفهم من خلال تحميله والتسجيل كمستخدم جديد ويسمح الأنستغرام لمستخدميه إضافة علامات مرجعية على المنشورات التي يتم نشرها عبر الحسابات الخاصة بهم؛ كعلامات الهاشتاق والعلامات الجغرافية المُستندة إلى الموقع

وتظهر المشاركات التي ينشرها المُستخدم عبر الإنستغرام من خلال ما يُعرف بـ (Feeds) الخاصة بمتابعي حساب هذا المُستخدم، ويوفر الإنستغرام ميزة جعل الملف الشخصي الخاص بالمستخدم خاصاً (Private) بحيث لا يتمكن الأشخاص غير المتابعين لحساب المُستخدم من مشاهدة ما ينشره. (بلعباس ومزاري، 2022، ص. 105)

– الإشكالات الناتجة عن استخدام تطبيق الإنستغرام.

"طرح الإقبال على شبكات التواصل الاجتماعي بصفة عامة إشكالات عدة بعضها يتعلق بالجانب القيمي الأخلاقي والبعض يحمل أبعاد نفسية واجتماعية وحتى فكرية. وكغيرها من الشبكات يثير المختصون جدلاً واسعاً حول شبكة انستغرام والأبعاد التي يحملها توظيفها في العديد من مناحي الحياة ونذكر منها:

– تنامي النرجسية:

فالمبدأ العام الذي تقوم عليه منصة انستغرام هو جمع أكبر قدر ممكن من المعجبين والمتابعين للصور والمحتويات المعروضة من قبل مستخدميها، فكلما قدم المستخدم صورة مثلاً وتهافتت الجماهير على إبداء إعجابها بها أو الثناء على صاحبها كلما زاد شعوره بالتميز والغرور أحياناً. فالإحساس بالتفرد يدفع بصاحبه غالباً إلى رفض الانتقادات حتى لو كانت بناءة بل إنه قد يحول كل اختلاف إلى خلاف جدي لأنه يستبعد احتمالية النقص الذي من الممكن أن يشوب قراراته أو حتى مظهره بشكل عام كاللباس أو طريقة الكلام وغيرها. وبالتالي فكل تعليق سلبي يرد إليه قد يؤوله إلى حقد من الآخرين ورغبة منهم في إسقاطه من القمة." (سميشي، 2021، ص. 105).

– ثقافة "السيلفي" Selfie:

"نلاحظ خلال السنوات القليلة المنصرمة، تنامي ثقافة "السيلفي" عبر العالم وبين مختلف شرائح المجتمع ولأن منصة انستغرام تشجع على التقاط الصور وتقاسمها مع الآخرين نجد أن مستخدميها لا يترددون في عرض صورهم اليومية المفصلة لأغلب نشاطاتهم اليومية أو

المناسباتية، قد يفسر نقشي ظاهرة "السيلفي" إلى رغبة الجماهير في تخليد كل لحظات حياتهم بشتى تفاصيلها وتقاسم الأفراح والأسفار مع الآخرين. وفي المقابل نلاحظ أن إفراط المستخدم في مشاركة صور وفيديوهات تفصيلية ليوميته دون هدف واضح هو إهدار لجهد ولوقت الجماهير ففي أغلب الأحيان الآخرين لا يهمهم معرفة ماذا أكل المستخدم أو متى استيقظ أو كيف يغسل وجهه صباحا. وبالتالي فالمبالغة في أخذ الصور وعرضها دون حدود يؤدي لا محالة إلى تكريس ثقافة النقاهاة والسطحية." (سميشي، 2021، ص. 106).

– التقبل/ الرفض الافتراضي:

"يعيش مستخدم الانستغرام في سباق دائم لكسب إعجاب الآخرين. حيث نجد أن عدد الإعجابات (Like) ونسبة المشاهدة وعدد المتابعين صارت مقاييسا لمعرفة مدى تقبل المجتمع الافتراضي للمستخدم ومدى نجاحه في الحياة الافتراضية. والأمر هنا في غاية التعقيد، فمشاعر الجماهير متغيره وغير ثابتة وما يعجبهم اليوم قد لا يناسبهم غد، مما يجعل المستخدم في صراع دائم بين ما يريد تقديمه وما يتقبله الآخرون وهو أمر صعب المنال خاصة في ظل المنافسة الشديدة عبر ذات الشبكة. والملفت للانتباه، أن المنشورات والصور التي تلاقي تفاعلا سلبيا من قبل الجماهير قد تؤدي بأصحابها إلى الإحساس بالفشل الاجتماعي وعدم القدرة على كسب تقدير الآخرين مما يؤدي في معظم الحالات إلى الرغبة في الانطواء كما يحدث في حالات التتمر." (سميشي، 2021، ص. 107).

– ازدواجية الهوية:

"يعمل مستخدم انستغرام على بناء كيانه الخاص عبر الفضاء الافتراضي من خلال عرض طموحاته وأفكاره ونمط معيشته للجماهير، إلا أن واقع هذا المستخدم قد يكون مخالفا تماما لما يقدمه عبر حسابه انستغرام. إن هذه الازدواجية تغذيها الرغبة في الظهور بصورة أحلى أمام الآخرين وإثارة اهتمامهم من خلال عرض تفاصيل حياة مثالية يتمناها الجميع وتقديم صور ملتقطة بطريقة تخفي كل العيوب فيظهر الشخص بشكل مثير للإعجاب. أو العكس

عرض حياة مأساوية مليئة بالمشاكل والتي قد تكون مفتعلة فقط لإثارة شفقة وتعاطف الجماهير. يمكننا تفسير ما يمر به مستخدمو انستغرام بأنهم يعيشون حياة ثانية يحددون تفاصيلها وفق الأهداف التي رسموها لأنفسهم من خلال تواجدهم عبر الشبكة. " (سميشي، 2021، ص. 107).

– انحسار الخصوصية:

"إذا كانت الانترنت حولت العالم إلى قرية صغيرة فإن شبكات التواصل الاجتماعي بصفة عامة فتحت بيوت المستخدمين على مصراعيها بكل ما فيها من أسرار عائلية وحميمية وقرارات خاصة. فلم تعد البيوت فضاءات عائلية خاصة بل أضحت أماكن للتجمع والحديث مع الجماهير، فالكثير من مستخدمي انستغرام يعملون على طرح مشاكلهم ونزاعاتهم العائلية والزوجية واستشارة المتابعين في قضايا حياتية مصيرية أحيانا، مما يجعل حياة نجوم انستغرام ومستخدموه مشاعا ومن حق الجميع إبداء الرأي حولها. فبعد أن كان الأزواج يلجؤون إلى الحكماء وكبار السن من العائلة والأقارب لحل مشاكلهم صاروا يناقشونها مع معجبيهم عبر فضاء يجمع كل شرائح المجتمع دون استثناء. " (سميشي، 2021، ص. 108).

– انتحال الشخصية/التعقب:

"إن وفرة المعلومات الشخصية والصور المتاحة عبر الحسابات الشخصية في انستغرام سهلت من عملية انتحال الشخصية فمن الوارد جدا أخذ صور شخص ما وكافة معلوماته الشخصية وإعادة فتح حساب باسمه. ولأن المستخدمين يضعون تفاصيل تنقلاتهم وأسفارهم يمكن للمنتحل أن يتعقب ويتتبع مكان تواجد صاحب الحساب الأصلي ويضع معلومات مطابقة لواقعه: هو إشكال أمني بالدرجة الأولى، فلا أحد يعلم ما يمكن للمنتحل أن يفعله باستخدام هذا الحساب كعمليات النصب والاحتيال أو بث معلومات مغلوبة بقصد التشهير أو المساس بسمعة صاحب الحساب الأصلي. " (سميشي، 2021، ص. 108).

– الخوف من تفويت المستجدات (FoMO):

"وهو ما يعرف علميا بـ (FoMO) Fear Of Missing Out فقد أثبتت الدراسات أن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي وشبكة انستغرام على وجه الخصوص يسبب تفاقم حالة FoMO لدى المستخدم، حيث يبقى في ضغط دائم ورغبة ملحة للبقاء متصلا بالشبكة لمعرفة كل المستجدات خوفا من تقويت الجزئيات الجديدة أو القضايا الهامة وهو ما قد يسبب اضطرابات نفسية وعصبية في مراحل لاحقة." (سميثي، 2021، ص. 108).

لها بين ١٥ ثانية إلى ٦٠ ثانية على حسب اختلاف المنصات (عباس و آخرون، 2025ص)

7. الخصائص الفنية لمقاطع الفيديو القصير:

تتميز مقاطع الفيديو القصيرة بعدة خصائص فنية تجعلها أكثر فعالية في جذب الجمهور، من أبرزها:

– الجاذبية البصرية و الايقاع السريع: visual appeal and fast pace

تعتمد المقاطع القصيرة reels بشكل كبير على الجاذبية البصرية و الايقاع السريع لجذب انتباه المستخدمين. هذه الخصائص تخلق تجربة محتوى سريعة، مبنية على عناصر التصميم البصري المميزة مثل (الألوان الزاهية، الرسوم المتحركة السريعة و المؤثرات الصوتية) التي تزيد من جاذبية الفيديوهات القصيرة.

– التفاعل و المشاركة: interaction and participation

تتيح مقاطع الفيديو القصيرة للمستخدمين التفاعل الفوري مع المحتوى من خلال خيارات الإعجاب like ، التعليق comment ، المشاركة share ، مما يسهل المشاركة الفعالة و السريعة. هذا النمط من التفاعل يجعل المستخدمين أكثر مشاركة و إنخراطا في المحتوى الذي يتابعونه فإن هذه الديناميكية التفاعلية تعزز من مستوى الارتباط بالمحتوى و تشجع المستخدمين على البقاء في المنصات لفترات أطول، مما يغير من سلوكيات استهلاكهم للمحتوى الرقمي (عبد المجيد، 2025، ص115)

– تشكيل أنماط إستهلاك المحتوى **shaping content consumption patterns** :
تعرض مقاطع الفيديو القصيرة من خلال خوارزميات المتقدمة، بناءا على تفضيلات المستخدمين السابقة، مما يخلق "فقاعات معلوماتية" تسهم في تكوين أنماط استهلاك متكررة و متخصصة.

– الإشباع الفوري: **Instant Gratification**

يمثل محتوى الفيديوهات القصيرة reels رغبة المستخدمين في الاشباع الفوري حيث يتم تقديم المحتوى في مدة قصيرة جدا، مما يوفر تجربة معلوماتية سريعة و يعزز من توقعات المستخدمين باحصول على المعلومات بسرعة. هذا النمط من استهلاك المحتوى يمكن أن يقلل من قدرة المستخدمين على الانخراط في محتويات طويلة أو معقدة، و يشجع على تمط استهلاك سطحي يعتمد على الاشباع اللحظي. (عبد المجيد، 2025، ص 116)

8. أعراض إدمان مقاطع الفيديوهات القصيرة:

- الانسحاب: مشاعر سلبية قوية عند عدم التمكن من الوصول إلي التطبيقات
 - الهيمنة: (**salience**) تأثير قوي للفيديوهات القصيرة على افكار الفرد ومهامه اليومية
 - التعارض: (**conflict**) تعارض لاستخدام مع الانشطة الاخرى.
 - الانتكاس: (**Relapse**) عدم القدرة على تقليل وقت الاستخدام
- وعلى الرغم من إدمان الفيديوهات القصيرة لم يتم تضمينه في التصنيف الدولي للأمراض. الاصدار الحادي عشر (ICD-11) في فرع السلوكيات الادمانية التي تسبب الامراض. ولم يتم إدراجه ايضا في الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية.
- الاصدار الخامس (DSM-5) الخاص بالجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين (APA) الا
الزيادة المتسارعة في عدد مستخدمي الفيديوهات القصيرة وتساعد الآثار السلبية الناجمة عن
الاستخدام المفرط قد سلطت الضوء على هذه الظاهرة كقضية هامة في العصر الحديث. ونتيجة

لذلك.بدأ المجال علم النفس يولي اهتماما متزايدا لهذه الظاهرة.(عبد الرحمان، 2025، ص 193)

9.التأثيرات الصحية للإدمان الرقمي على الشباب:

يبرز اليوم الإدمان الرقمي كمشكلة صحية متنامية خاصة بين الشباب. هذا النوع من الإدمان، الذي صار يتجاوز مجرد الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية إلى تأثيرات عميقة ومتعددة الأبعاد على النحو الذي يستدعي التدقيق والفهم. وفيما يلي، سوف نستكشف بالتفصيل الأسباب الكامنة وراء هذا الإدمان وتأثيراته الصحية على الشباب:

– التأثيرات النفسية:

القلق والاكتئاب: الاستخدام المفرط للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى زيادة مشاعر القلق والاكتئاب. لأنه وببساطة الضغوط الناتجة عن المقارنة الدائمة بالآخرين والسعي للحصول على القبول الاجتماعي يمكن أن يخلق دورة من المشاعر السلبية.

ضعف الثقة بالنفس: التعرض المستمر لصور الحياة "المثالية" على وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى تقليل الثقة بالنفس وزيادة الشعور بعدم الكفاءة (ربوح، 2022، ص. 148).

– التأثيرات الجسدية:

مشاكل النوم: الإفراط في استخدام الأجهزة الرقمية، خاصة قبل النوم، يمكن أن يؤثر سلباً على جودة النوم. فالضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يعيق إنتاج هرمون الميلاتونين، مما يصعب على الدماغ الانتقال إلى حالة الراحة.

مشاكل الرؤية: التحديق المستمر في الشاشات يمكن أن يسبب إجهاد العين، ومن ثم جفاف العين، تهيج وصعوبة في التركيز خاصة على مستوى المسافات البعيدة (ربوح، 2022، ص150).

– التأثيرات الاجتماعية:

العزلة الاجتماعية: بينما توفر الأجهزة الرقمية وهم الاتصال، فإن الإدمان الرقمي يمكن أن يقود إلى العزلة الاجتماعية الحقيقية أين يفضل الشباب التفاعلات الرقمية على اللقاءات الواقعية.

تدهور العلاقات: الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يمكن أن يؤدي إلى تدهور العلاقات مع الأسرة والأصدقاء نتيجة لقلّة الوقت المخصص للتفاعلات الوجيهة والتواصل المباشر (ربوح 2022، ص151).

– تأثيرات على الأداء والتركيز:

ضعف التركيز: الإفراط في استخدام التكنولوجيا يمكن أن يؤدي إلى قصر فترات التركيز وصعوبة في الانتباه لفترات طويلة، مما يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي والمهني. التسويف وعدم الإنجاز: الوقت الذي يُقضى في التنقل بين التطبيقات والمواقع ينجم عنه لا محالة تأخير في إنجاز المهام والأعمال، وبالتالي زيادة الضغط والتوتر (ربوح، 2022، ص151).

ثانياً: تشوه صورة الذات.

1. مفهوم الذات:

لقد تناول العديد من العلماء تعريف مفهوم الذات وقدموا العديد من الآراء والنظريات، حيث أجمعوا على أن مفهوم الذات هو النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة مركزية ديناميكية وأنها المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسدياً، وعقلياً واجتماعياً في ضوء علاقتنا بالآخرين. يرى روجرز أن مفهوم الذات عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتقييمات الخاصة بالذات فهو ذلك الكل التصوري المنظم والمتناسب، المكون من إدراكات

الشخص لخصائص ذاته وعلاقته مع الآخرين والمظاهر المختلفة للحياة مع القيم المرتبطة بهذه الإدراكات فهو المسؤول الأوحد عن القلق عند الشخص. (حافظ بطرس، 2008، ص72)

أما حامد زهران فيعرف مفهوم الذات على أنه عبارة عن تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته المنسقة والمحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية أو الخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تظهر إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو "الذات المدركة"، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يتصورونها والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين "الذات الاجتماعية" والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخصية الذي يود أن يكون وتمثل "الذات المثالية"، ويساهم مفهوم الذات في بلورة الخبرة التي يكتسبها الفرد من المجتمع في تنظيم وتحديد السلوك. (حامد زهران، 1978، ص69)

2. مفهوم الذات السلبي:

تنطبق على مظاهر الانحرافات السلوكية، والأنماط المتناقضة مع أساليب الحياة العادية للأفراد، والتي تخرجهم عن الأنماط السلوكية العادية والمتوقعة من الأفراد الأسوياء في المجتمع. ومفهوم الذات السلبي يكون نتيجة النبذ وعدم القبول الوالدي، مما يحبط ويعطل عمليات نمو النظام الصحي للذات، ويظهر لها نمطين هما:

الأولى: تكون فكرة الفرد عن نفسه غير منتظمة بحيث لا يكون للفرد الإحساس بثبات الذات وتكاملها ويؤدي هذا التذبذب إلى سوء التكيف وبالتالي تكوين الصورة السلبية للذات.

والثانية: يكون يتصف بالثبات والتنظيم ويقاوم التغيير، وفي كلا النمطين أي معلومة عن الذات تسبب لهم القلق والشعور بالتهديد والاضطراب النفسي.

وكننتيجة لتهديد قيمة الفرد وكفاءته وجدارته والتي تعتبر تهديد لنمو مفهوم الذات بشكل إيجابي، فإن الفرد يضع مجموعة من ميكانيزمات الدفاع لحمايته من الهجوم عليه أو من العدوانية كالعنوانية أو التمرد النفسي. (سويح، 2022، ص444)

3. تعريف صورة الذات:

هي عبارة عن التصور الذي يتخيله الشخص عن نفسه أو الذي يصنعه، بحيث يمكن أن يتقاطع مع مفهوم الهوية الشخصية إلا أن مصطلح صورة الذات يشير إلى النواحي النفسية والحالات العاطفية بصورة أكبر، وهو تعبير عن الإدراك الحسي الذاتي الذي ينصب في نهاية الأمر إلى خانة مفهوم الذات، وتتكون مصادر تكوين الذات إما داخلية يصورها الفرد عن نفسه وإما خارجية ناتجة عن خبرات تعامل الأشخاص مع الفرد وإما ناتجة عن فهم ذاتي لتصور الآخرين عن ذلك الشخص. (سويح، 2022، ص442)

هي الصورة التي لنا عن أنفسنا، أي كيف نرى أنفسنا؟ إنها جزء من شخصيتنا، لذلك فهي تختلف من شخص لآخر تبعاً لاختلاف الشخصيات، ولكونها جزءاً من شخصيتنا فإننا غالباً ما لا نعيها، ولا نفحصها إن كانت صحيحة أم لا، وبالرغم من ذلك فإنها تسهم إلى حد كبير في تشكيل الطريقة التي بها نرى العالم ونتعامل معه، فكلما كانت صورتنا الذاتية قريبة من الواقع الذي نعيشه ومما يراه معظم الناس من حولنا، كلما كانت هذه الصورة الذاتية صحية وفعالة، وكلما كانت مشوهة وغير واقعية كلما أثر ذلك على تفكيرنا وسلوكنا وعلاقاتنا. (وصفي، 2008، ص. 07)

كما أنها التصور أو التخيل العقلي لهذا الوعاء النفسي الذي يحوي جميع ما للفرد من مكونات نفسية، بأبعادها المختلفة (الجسمية، العقلية، اللغوية، الانفعالية، الاجتماعية، الخلقية) بحيث تتكامل هذه الأبعاد لترسم صورة عقلية كاملة عن هذه الذات والذي يتمثل في القبول أو الرفض التام أو الجزئي لهذه الصورة من قبل الفرد لنفسه. (سالم، 2020، ص. 560)

4. نظريات المفسرة لصورة الذات:

– نظرية الذات: (كارل روجرز)

يعتقد كارل روجرز أن الذات هي جوهر الشخصية والإنسانية وأن مفهوم الذات هو حجر الزاوية التي تنظم السلوك الإنساني، حيث يعرف روجرز مفهوم الذات على أنه المجموع الكلي للخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه والقيم الإيجابية والسلبية التي تتعلق بها ويرى أن الشخصية تبنى مما يلي:

العضوية: يشير هذا المفهوم إلى الفرد ككل والذي يشمل الجانب الجسدي والنفسي، وأن الفرد لديه دافع فطري لتأكيد ذاته.

المجال الظاهري: ويعني كل ما يختبره الفرد ولا يقتصر على الظواهر الخارجية فقط بل الداخلية أيضاً وهو عالم متغير باستمرار وهو أيضاً عالم خصي ذاتي.

الذات: وهو الجزء المتميز من المجال الظاهري وهو المحور الرئيسي للخبرة التي تحدد شخصية الفرد وتتكون من نمط المدركات الخاصة (الأنا). (هبوب، 2019، 21)

– نظرية التحليل النفسي: (سيغموند فرويد)

يرى فرويد أن الجهاز النفسي يتكون فرضياً من (الهو، الأنا، الأنا الأعلى).

•الهو: (Id) وهو أقدم قسم في الجهاز النفسي وهو منبع الطاقة الحيوية والنفسية والتي يولد الفرد مزوداً بها، وهو يحتوي على ما هو ثابت في تركيب الجسم فيضم الغرائز والدوافع الفطرية، الجنسية والعنصرية، لذلك فهو بعيد عن المعايير والقيم الاجتماعية ويسيطر على نشاطه مبدأ اللذة والألم أي يندفع إلى إشباع دوافعه.

•الأنا: (Ego) مركز الشعور والإدراك الخارجي والداخلي والعمليات العقلية، ينظر إليه فرويد كمحرك منفذ للشخصية ويعمل الأنا في ضوء مبدأ الواقع، ويقوم من أجل تحقيق التوازن وينمو عن طريق الخبرات التربوية التي يتعرض لها الفرد من الطفولة إلى الرشد ويقترب الأنا من نظرية فرويد من الذات الواقعية في نظرية الذات.

• **الأنأ الأعلى: (Super ego)** مستودع المثاليات والأخلاق والضمير والمعايير الاجتماعية والتقاليد والقيم والصواب، مفهوم يعتبر بمثابة السلطة الداخلية أو رقيب نفسي ينمو مع نمو الفرد وتقترب الأنأ الأعلى من مفهوم الذات المثالية للفرد (الأنأ، الأنأ، الأنأ الأعلى) يؤدي ذلك إلى سوء توافقه مع نفسه ومع البيئة الاجتماعية من حوله، كلما ارتبطت الطموحات بأهداف الأنأ ارتبط ذلك بأنماط السلوك بالنسبة للفرد وكان تأثيرها أكبر على الشخصية.

ويرى فرويد أن العلاقات الاجتماعية هي سلوك وراءه دافع يعمل على تحقيق الرغبة وأن الدافع مصدر من موجودات داخل الفرد الأنأ، الأنأ الأعلى، غريزة الحياة، غريزة الموت، الليبيدو وهو القوة العاطفية الجاذبة التي تعطي دافع لعلاقات الفرد الاجتماعية. (هبهوب، 2019، 21، 22)

– النظرية النفسية الاجتماعية: (ألفريد أدلر)

تكلم ألفريد أدلر عن مفهوم الذات ومفهوم الآخرين، وأشار بصفة خاصة إلى الذات المبتكرة وهي العنصر الدينامي الناشط في حياة الإنسان الذي يقابل مفهوم الذات المثالية في نظرية الذات، الذات المبتكرة تبحث عن الخبرات التي تنتهي بتحديد أسلوب حياة الشخص إذا لم تتوفر هذه الخبرات الواقعية في الفرد فإن الذات المبتكرة تحاول ابتكارها وابتداعها. (هبهوب، 2019، 22)

– نظرية التعلم الاجتماعي: (باندورا)

يعود جزء من الفضل في تطوير وإغناء النظرية المعرفية الاجتماعية إلى مساهمة باندورا التي تمت نظريته في الشخصية من بحوث أجراها على التعلم بالملاحظة، فبعد ظهور نظرية سكينر في التعلم الإجرائي وما حصلت عليه من شهرة واسعة جاءت نظرية باندورا لتخرج تقسيم جديد للتعلم قائم على النمذجة بدلاً من التعزيز المباشر، وأن الأنماط السلوكية للأفراد تتشكل من خلال النماذج التي يتعرضون لها.

حيث يفترض أن الناس قادرون على تنظيم ذواتهم وأنهم متشكلون من بيئاتهم بدلاً من كونهم مجرد أشخاص ذوي ردود أفعال سلبية اتجاه بيئاتهم. (ههبوب، 2019، 22)

5. مكونات صورة الذات:

- **المعلومات:** أي ما نعرفه عن أنفسنا، وهذه غالباً ما تكون صحيحة لكونها معلومات موضوعية ليس لها علاقة بالتقييم الذاتي، مثال على ذلك المستوى، الوظيفة، أو العلاقات الهامة في حياتنا وغير ذلك، ولكن في بعض الأحيان تمنعنا الصورة الذاتية المفرطة في السلبية من رؤية بعض الحقائق الإيجابية في حياتنا أو ربما تجعلنا نتجاهلها أو نقلل من أهميتها .
- **الافتراضات الفكرية:** هي التي نفترضها عن أنفسنا هنا يبدأ التقييم الذاتي، الافتراضات الفكرية المسبقة، والتي يمكننا أن نطلق عليها المعتقدات الخاصة .
- **المشاعر:** وهي المشاعر التي نشعر بها نحو أنفسنا، هل تلك المشاعر هي مشاعر حب وقبول أم هي مشاعر رفض وكراهية، هل مشاعر فرح وحماس أم مشاعر يأس وإحباط، بطبيعة الحال عندما يكون المعتقد سلبياً فإن المشاعر تكون سلبية كذلك. (خليل و رزقي، 2023، ص14)

6. أبعاد صورة الذات:

إن تكوين الفرد مفهوم لذاته يزداد بزيادة السن والذكاء والتعليم والمستوى الاجتماعي والاقتصادي فالمولود الجديد لا يستطيع تكوين مفهوم عن ذاته إلا بعد نمو قدراته حيث يبدأ تدريجياً بتكوين مفهوم مقبول اجتماعياً عن ذاته ويبقى هذا المفهوم سائداً في مرحلة المراهقة، إلا أنه ومع تزايد النضج يبدأ الفرد بتكوين مفهوماً متميزاً وواقعياً عن ذاته فيدرك ما يميزه عن غيره ويتقبل ذاته كما هي وبناء على هذا فإن مفهوم الذات يأخذ 4 أبعاد والتي تتمثل فيما يلي:

– الذات الواقعية:

وتمثل إدراك الفرد لقدراته ومكانته وأدواره في العالم الخارجي، أي أنها مفهوم الفرد لنوع الشخص الذي يعتقد أنه عليه، فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ذو قدرة على التعلم وذو قدرة جسمية، أي أنه شخص كفئ قادر على النجاح، بخلاف ذلك قد تكون لديه صورة سلبية عن عجزه وفشله أو أنه قليل الأهمية، ضعيف القدرات وأن فرص النجاح أمامه ضئيلة.

إن مفهوم الذات يتأثر بعوامل عدة منها حالته الجسمية، ومظهره الشخصي، وقدراته ومكانته وقيمة أدواره والمعتقدات التي يعتنقها ومستويات طموحه.

– الذات الاجتماعية:

وتشير إلى فكرة الفرد عن نفسه كما يعتقد أن الآخرين يرونها وهذا المفهوم قد لا يتفق وإدراك الآخرين المعلن له، إلا أنه يؤثر تأثيراً قوياً على السلوك، فإذا تكون لدى الفرد انطباعات بأن الآخرين يعتقدون بأنه غير مقبول اجتماعياً فيتكون لديه اتجاهات سلبية نحو ذاته، أي أن إدراك الفرد لذاته يتأثر بانطباعاته للطريقة التي يشعر أن الآخرين ينظرون بها نحوه، ومن هنا نجد أن الطريقة التي ينظر بها الناس للفرد أبلغ الأثر في نظر الفرد إلى نفسه، لأن صورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين له.

– الذات المثالية:

وتمثل نظرة الفرد إلى نفسه كما يجب أن تكون وهذه النظرة قد تكون واقعية أو قد تكون منخفضة أو قد تكون مرتفعة طبقاً لمستويات الطموح عند الأفراد ومدى علاقة ذلك بقدراتهم والفرص المتاحة لهم لتحقيق الذات، إن كان الفرد يتخيل نفسه في أعماق ذاته فتكون له مثله العليا واتجاهاته وقيمه وتوقعاته وأهدافه ومستويات طموحه التي يرغب في تحقيقها، إن الذات المثالية عندما تبنى على تقدير واقعي لقدرات الشخص الحقيقية ونواحي قصوره فإنها تستخدم كمرشد لتوجيه سلوك الفرد من هنا نجد أنه كلما قل الاختلاف بين الذات الواقعية والذات

المثالية ازداد نضج الفرد، وأصبح من المحتمل لهذه الصورة المثالية أن تتحقق وحينئذ يمكن القول بأنه متقبل لذاته كإنسان، ولديه الثقة بنفسه وبقدراته كما تتكون لديه الشجاعة على مواجهة إمكانياته والعيش في نطاقها والنظر إلى مستقبله وأهدافه نظرة واقعية .

– الذات الجسمية:

تؤدي صورة الجسد التي تتضمن الذات الجسمية دوراً رئيسياً في النمو السيكولوجي للفرد، وفي هذا الصدد قدم شيلدر schilder نظرية عن صورة الجسد فقال إن صورة الجسد هي تصوير مكثف لاختبارات الأفراد لأجسادهم في الحاضر والماضي وفي أعمال الخيال وهي تحتوي صورة الجسد من الجانب الواعي والجانب اللاواعي من الذات.

إن الصورة الفعلية الذاتية المترسخة في عقولنا عن أنفسنا قد تشبه أو لا تشبه الصورة الحقيقية لبيئة أجسادنا، وإذا كان البناء الإدراكي المعرفي للذات يتعارض مع الإحساس الجسدي للذات، فإن عملية تكامل الذات هو شأن يتعلق بالتطور الطبيعي وإن لم يحدث ذلك ينتج عنه عدم توافق يتخذ أشكالاً عديدة كاضطراب الأعصاب والاضطراب العقلي ومشاكل سلوكية أخرى. (بن صغير، 2015، ص 40-41)

7.مراحل تشكل صورة الذات:

إن مفهوم الذات وكيف ينشأ وكيف يتطور قد تأثر بشدة بأعمال كل من فرويد وبياجيه. فمعظم الباحثين الذين تناولوا تطور هذا المفهوم تأثروا إلى حد كبير بكتابتهما ورؤيتهما للموضوع، وعلى هذا الأساس فإن تكوّن وتطور صورة الذات قد مر بعدة مراحل أهمها:

– مرحلة بروز الذات (0-2 من الميلاد إلى عامين):

يولد الطفل صفحة بيضاء لا يعلم شيء عن العالم الموجود فيه ولا يفرق بين ذاته وبين الآخرين أي لا يملك القدرة على التمييز يكون عند الولادة ككل متمايز، حيث يقول سبتي

«Spitez» فيستجيب المولود لرغباته فقط وللوجه المتحرك نحوه فيدرك بشكل كلي يؤدي دوراً وحيداً هو إشباع الحاجات الفيزيولوجية وإدراكه لهذا الشكل يكون جشطالتي.

وتكون أول محاولة لبروز الذات أو التمييز بين الذات والمواضيع الأخرى التي تحدث على مستوى صورة الجسم، ومن خلال الاتصالات بين الطفل والأم يتعلم الطفل كيف يميز بين جسمه والأجسام الأخرى، ويعرف الحدود الخارجية لجسمه، وما يساعد هذا التمايز هو العلاقات التلاحمية والاتصالات المتعددة للطفل مع أمه، حيث يتعرف هذا الأخير على صورة جسمه من خلال تلك الإحساسات الجسمية الذاتية كالعطش والجوع.

وقد أوضحت أعمال وأبحاث H. Wallen دور العلاقات والإحساسات الجسمية في التعرف على صورة الجسم التي تعتبر مهمة في تطوير صورة الذات، وابتداء من الشهر 12 تصبح صورة الجسم لدى الطفل وحدة متكاملة بعد أن كانت مشتتة، حيث يقول بياجيه: «Piaget» مع بداية السنة الثانية يكون الطفل قد اكتسب الوحدة الجسدية نهائياً، حيث يفرق بين ذاته والآخرين وتنمو الذات الاجتماعية بالإضافة إلى تأثير التفاعل الاجتماعي في نمو صورة الذات

– مرحلة تأكيد الذات:

يقول كافاي تبدأ من العامين إلى خمس أو سبع سنوات، تظهر هذه المرحلة من خلال الكلام، حيث يبدأ الطفل في هذه المرحلة ويحدد "من أنا" بالحديث عن صفاته الشخصية وأدواره الاجتماعية، وإذا كان طفل الثانية بالكاد يعرف اسمه ويمكنه أيضاً أن يذكر جنسه، فإن طفل الخامسة إلى السابعة يمكنه أن يعطي وصفاً أدق وأكثر تفصيلاً عن نفسه، وعند هذه السن يبدو الأطفال كأفراد واعين بأنفسهم.

ورغم الخطوات التقدمية التي أحرزها الطفل في هذه المرحلة في وعيه بذاته فإن مفهومه عنها في هذه المرحلة لا يزال عيانياً في العديد من الأوجه، ولكن وجه هذا المفهوم يكاد يكون مستقلاً عن الآخر

– مرحلة توسيع الذات (5-12 سنة):

سميت هذه المرحلة بتوسيع الذات لأن الطفل يقوم بتوسيع وتوضيح بعض المعلومات التي تعلمها من العائلة، وبعد سن الخامسة تعتبر المدرسة المحيط الذي يكمل فيه الطفل النمو بعد العائلة، وطريقة تعامله مع أصدقائه الجدد وردود أفعال هؤلاء اتجاهه والحياة اليومية تمد الطفل بخبرات جديدة، هذه الأخيرة يضعها الطفل في نفسه، وداخله يدرك أمور جديدة في هذه السن، يقوم باستدعائها ويقوم بتجميع المعلومات وتنظيمها بتسلسل وتدرجياً تكون الهوية من مرحلة تمييز الذات التي تتركز أكثر على المظاهر والاهتمامات الجسدية حتى يصل إلى استدلال وقبول هذه التغيرات فيحصل على تكيف كامل لجنسه

– المرحلة الرابعة من (10-18) تمييز الذات:

مرحلة تمييز الذات وتدعى المراهقة حسب غالبية الباحثين بمرحلة إعادة صياغة وتمييز الذات، فعملية تكييس التجارب المتعددة والمتزايدة وظهور مسؤوليات الرشد تحتم إعادة الصياغة للذات بشكل أكثر شمولية، والبحث والتمييز يكون أكثر تفرد للوصول لصورة الذات الأكثر استقلالية، ومن بين العوامل المتداخلة في إعادة صياغة وتمييز مفهوم الذات هناك النضج الجنسي، فالتغيرات التي يعرفها جسم المراهق والانشغال مرة أخرى على صورته، تحتم عليه إدماج وتقبل هذه التغيرات الجسدية حتى يحقق تكيفاً مقبولاً بالنسبة لجنسه والجنس الآخر، كما أن انتقال المراهق من فترة التكيف الملموس إلى مرحلة التفكير الإجرائي الانبساطي يجعله يعيد النظر في ذاته وصياغتها وفق معطيات جديدة تتعدى مستوى الواقع الملموس، كما أن إعادة النظر في المواضيع القديمة والعلاقات القديمة الوالدية وبالتالي في التقييمات تحتم على ذاتي تقمص الشخصيات الموجودة في الجماعة أو الأفراد وبالتالي تغير صورة ذاته وتقديره لها

– المرحلة الخامسة (20-60) سنة مرحلة النضج:

بعد 20 سنة يكون الجزء الأكبر أو السهم من مفهوم الذات، وإذا كان هناك تغير فهو ضعيف أو أقل تأثيراً على مفهوم الذات الكلي من المراحل السابقة التي يمكن اعتبار أن مفهوم الذات في طور الاكتمال أو التشكل، حيث يصل مفهوم الذات في هذه المرحلة إلى أعلى مستوى في التكوين والتنظيم، ورغم ذلك فهو قابل للتغيير لكن ليس بنفس السرعة والتدرج كما في المراحل السابقة، إلا في حالة التعرض إلى خبرات معرفية أو انفعالية قوية ذات وقع عميق، ويركز الفرد في هذه المرحلة على الجانب الاجتماعي للذات، بحيث يكون للفرد مواقف واتجاهات يتبناها في الحكم على سلوكه وسلوك غيره (فكراش، فكراش، 2022، ص44-45-46)

8.العوامل المؤثرة في صورة الذات:

– التنشئة الاجتماعية:

تُعد التنشئة الاجتماعية في مرحلتها الطفولة والمراهقة من أهم العوامل المؤثرة في الصورة الذاتية للفرد؛ فالرعاية والاهتمام يؤديان إلى نظرة إيجابية للذات، بينما يؤدي الإهمال وعدم رعاية الطفل إلى نظرة سلبية إلى الذات.

– التقليد:

تتأثر نظرة الابن إلى نفسه كثيراً بنظرة الوالدين إليه، سواء كانت هذه النظرة إيجابية أم سلبية.

– الاختلاف والإعاقة:

إن شعور الفرد بأنه مختلف عن غيره ومتميز عن سواه يقلل تقديره لنفسه، ويجعله دائم الغضب والشكوى والضيق، ويتولد لديه شعور بالنقص.

– الإساءات:

تشمل الإساءات نوعين (نفسية وجنسية)، وهي من أشد الإساءات التي تؤثر في صورة الذات. (مدور، زكار، 2023، ص21).

9. أعراض تدني صورة الذات:

من أهم الأعراض التي تميز هذه الفئة هي:

- **الخوف من الفشل:** يكون الشخص الذي لا يقدر نفسه أقل خضوعاً لتجربة جديدة تقادياً للسخرية، أما الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع يرون هذا الإخفاق كمجرد خطأ، يتعلمون منه بل ويعتبرونه سبيل للنجاح.
- **الشعور بالذنب:** عندما يشعر بهذا الإحساس (الذنب) يلوم نفسه بطريقة قاسية لأنه فعل شيء خاطئ كعدم النجاح في المدرسة، بل ويحاسب نفسه على كل صغيرة وكبيرة.
- **النقد اللاذع:** نجد هذه الصفة عند الناس الذين لا يملكون الثقة بالنفس، إذ يستمرون في انتقاد الناس بصورة سخرية واستهزاء، لشعورهم بالتهديد من طرف الغير، فهي محاولة إسقاط ضعفهم وفشلهم على الآخرين.
- **عدم الاستقلالية:** أن الأفراد الذين لديهم تقدير متدني عن أنفسهم، يجدون صعوبة في الانفصال عن الأبوين، وبالتالي صعوبة الالتحاق بالمدرسة، العمل، وحتى الزواج.
- **الخجل:** تميل هذه الفئة لجعل مسافة بينها وبين الآخرين، لذا نجدهم لا يشاركون أي نشاط إلا إذا بدا لهم الوضع آمناً، وليس لهم روح المبادرة لذلك نجدهم قليلاً ما يطرحون الأسئلة، أما مع الزملاء فإنهم يجدون صعوبة في التبادل والمشاركة مثلاً كإقامة علاقات اجتماعية معهم. (حبي، 2022، ص18)

10. صورة الجسم وعلاقتها بتشوه صورة الذات:

1.10. تعريف صورة الجسم:

أعطيت تعاريف متعددة لصورة الجسم ومن بينها:

- تعريف شيلدر: على أنها تلك الصورة الذهنية التي نكونها عن أجسامنا ومنه، وبناءا على هذه الصورة يظهر لنا جسمنا.
- ويعرفها كل من كفاي والنيال: بأنها تصور عقلي أو صورة ذهنية يكونها الفرد، وتسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف، وبناء على ذلك فإن صورة الجسم قابلة للتطور و التعديل (سلفاوي، 2017 ص 10).

2.10. مكونات صورة الجسم:

- . ترى "جيمس" أن صورة الجسم تتكون من ثلاثة مكونات:
- مكون إدراكي: يشير إلى دقة إدراك الفرد لحجم جسمه.
- مكون ذاتي: يشير إلى عدد من الجوانب مثل الرضا والانشغال، أو الاهتمام والقلق بشأن صورة الجسد.
- مكون السلوكي: يركز على تجنب المواقف التي تسبب للفرد عدم الراحة، أو التعب، أو المضايقة التي ترتبط بالمظهر الجسدي.(بخات، بعزي، 2021 ص20).

3.10. خصائص ذوي اضطراب صورة الجسم:

- تقدير سلبي للذات يرجع إلى عدم الرضا عن المظهر الجسمي أو أحد مكوناته.
- العزلة الاجتماعية وعدم الرغبة في مقابلة الآخرين خوفاً من التفاعل معهم اعتقاداً منه بأنهم يدققون النظر إلى أجزاء جسده.
- الثبات على حالة واحدة عند النظر للمرأة فهو يتفحص مراراً الجزء الذي يعتبره قبيحاً، وأحياناً يتجنب النظر للمرأة .
- الشعور بأن الآخرين يحتقرونه وينفرون منه.(أبو حشيش، 2023، ص635).

خلاصة:

لقد تم عرض في هذا الفصل عنصرين أساسيين في بحثنا هذا المتمثلين في إدمان الفيديوهاات القصيرة أولا وتطرقنا فيه لبعض العناصر المتمثلة في مفهوم الإدمان ، نظرياته ، تطبيقات الفيديو القصير وخصائصه وأعراضه وتأثيرات الفيديوهاات القصيرة على الشباب وثانيا تشوه صورة الذات وتناولنا فيه أيضا جملة من العناصر وتمثلت في التالي: مفهوم الذات ، نظرياتها، مكوناتها ، أبعادها ، مراحلها والعوامل المؤثرة فيها والأعراض وتم تناول أيضا عنصر صورة الجسم وعلاقتها بتشوه صورة الذات.



الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة.

تمهيد:

تسعى دراستنا في هذا الجانب الميداني إلى الالتزام بالخطوات العلمية والموضوعية، من أجل جمع كافة البيانات والحقائق التي تساعدنا في التأكد من مدى صحة الفرضيات التي اقترحناها في الإطار العام للبحث. فبعدما انتهينا من عرض الجوانب النظرية والدراسات السابقة، سنقوم في هذا الفصل بتوضيح الإجراءات التي سمحت لنا بالحصول على المعلومات اللازمة. وقد اعتمدنا في ذلك على مجموعة من أدوات البحث المتمثلة في: المقابلة العيادية، الملاحظة، وتطبيق عدة أدوات قياس هي: مقياس كوبر سميث لتقدير الذات، مقياس صورة الجسم، ومقياس إدمان الفيديوهاات القصيرة.

1. منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج العيادي نظراً لقدرته على تقديم دراسة مفصلة وشاملة للحالات، كما أنه الوسيلة الأنسب لجمع المعطيات الكفيلة بالتحقق من مدى صحة فرضيات البحث. وبما أن دراستنا تستوجب الغوص في الجوانب النفسية والاجتماعية، فإن هذا المنهج يتيح لنا فرصة التعمق في فهم الضوابط النفسية، ويهدف إلى الكشف عن الانعكاسات النفسية والسلوكية لدى الطلبة الجامعيين المدمنين على المحتوى الرقمي القصير (تيك توك وإنستغرام) وتحديد أثر ذلك على إدراكهم لصورة ذواتهم.

2. حدود الدراسة:

تتلخص حدود دراستنا فيما يلي:

- الحدود الزمانية: طبقت دراستنا في مجال زمني ما بين (26 / 04 / 2026) إلى (10 / 05 / 2026).
- الحدود المكانية: مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة
- الحدود البشرية: تمثلت في مجموعة الدراسة والتي عددها (03) من الحالات.

3. الدراسة الاستطلاعية:

سعت دراستنا الاستطلاعية الى تحقيق ما يلي:

استكشاف البيئة الميدانية: وذلك بالتعرف على (مركز المساعدة النفسية) ومدى ملائمته لإجراء الدراسة.

تحديد سمات العينة: من خلال ضبط خصائص الطلبة المستهدفين واختيار الحالات التي تخدم موضوعنا بدقة.

4. ادوات الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على هذه الادوات:

1.4 المقابلة النصف موجهة:

تعتبر المقابلة النصف موجهة أداة بحثية أساسية في دراستنا الحالية، وهي عبارة عن تفاعل لفظي منظم يجمع بين الباحثين والعينة (الشباب الجامعي المسيلي). تعتمد هذه الأداة على دليل مقابلة يتضمن أسئلة مفتوحة ومحاور محددة مسبقاً، تمنح للعينة الحرية الكاملة في التعبير عن آرائهم وتجاربهم الشخصية.

وهدفنا من استخدام المقابلة النصف موجهة هو: تقصي دور إدمان الشباب الجامعي للمحتوى الرقمي القصير (تيك توك وإنستغرام) بتشوه صورة الذات لدى مجموعة الدراسة.

2.4 مقياس كوبر سميث لتقدير الذات:

صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي كوبر سميث سنة 1967 ولهذا المقياس اتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية ، الأكاديمية ، العائلية والشخصية وهو خاص بالكبار يستخدم مع الأفراد الذين تبلغ أعمارهم من 16 إلى ما فوق. ويتكون هذا المقياس من 25 عبارة. يحتوي هذا المقياس على عبارات سالبة وأخرى موجبة، ويطلب من الشخص الذي يطبق عليه هذا المقياس أن يضع علامة (x) داخل المربع الذي يحمل كلمة (تنطبق) إذا كانت العبارة تصف من يشعر به. أما إذا كانت لا تصف ما يشعر به فيضع العلامة (x) داخل المربع الذي يحمل كلمة (لا تنطبق). ولا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة الصحيحة هي التي يعبر بها الشخص عن شعوره الحقيقي. مثال على ذلك:

العبارات: تنطبق / لا تنطبق

1. أتضايق بسرعة في المنزل.
 2. أنا واثق من نفسي تماماً.
 3. لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي.
- العبارات السالبة تحمل الأرقام التالية: 2، 3، 6، 7، 10، 11، 12، 13، 15، 16، 17، 18، 21، 22، 23، 24، 25.
 - العبارات الموجبة تحمل الأرقام التالية: 1، 4، 9، 5، 8، 14، 19، 20.

كيفية تطبيق الاختبار:

يمكن تطبيق المقياس فردياً أو جماعياً، ونادراً ما يزيد وقت التطبيق عن عشر دقائق في أي صورة من صور المقياس. ويجب على الفاحص أن يتحاشى استخدام كلمة تقدير الذات أو مفهوم الذات عندما يطبق المقياس على المفحوصين وفي العنوان أيضاً متى استجابات التحيز. والهدف من استخدام هذا المقياس هو معرفة مستوى كل واحد منهم ويمكن الحصول على

درجات العبارات المقياس بإتباع الخطوات التالية:

1. درجات العبارات السالبة الصحيحة على سبيل المثال: (أضايق بسرعة في المنزل) إذا أجاب عليها (لا تنطبق).
2. درجات العبارات الموجبة الصحيحة على سبيل المثال: (أنا واثق من نفسي تماماً) إذا أجاب عليها (تنطبق).
3. وللحصول على الدرجة الكلية للمقياس: اجمع عدد عبارات المقياس الصحيحة المحصل عليها واضرب المجموع الكلي للدرجات الخام الصحيحة لكل حالة ($4 \times$).

مستويات تقدير الذات:

- درجة منخفضة من تقدير الذات: 20 - 40.
- درجة متوسطة من تقدير الذات: 40 - 60.
- درجة مرتفعة من تقدير الذات: 60 - 80.

هدفنا من الاعتماد على مقياس كوبر سميث لتقدير الذات هو معرفة درجة تقدير الذات لدى المدمنين على الفيديوهاات القصيرة تيك توك وانستغرام بحيث اذا انخفضت هذه الدرجة مع درجة مقياس صورة الجسم أعطتنا دلالة واضحة على تشوه صورة الذات

3.4. مقياس صورة الجسم:

وهو أداة نفسية وتقييمية لصاحبه الأستاذ الدكتور بشير معمريّة سنة 2010 مصممة لقياس مدى رضا الأفراد عن مظهرهم الخارجي وبنيتهم الجسمية يتألف المقياس من (26) عبارة تتناول الرضا عن صورة الجسم ومفهومه، وذلك من خلال عدد من الجوانب هي:

- الجاذبية الجسدية.
 - التناسق بين مكونات الوجه الظاهرية.
 - التآزر بين شكل الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية.
 - المظهر الشخصي العام.
 - التناسق بين الجسم وشكله ومستوى التفكير.
 - الجانب الفكري والذهني.
- ويصلح للتطبيق على الأفراد في المدى الزمني (14 - 22) سنة وما بعدها.
- طريقة تصحيح المقياس صورة الجسم:

وتوجد أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات هي (موافق - غير متأكد - غير موافق) تحصل على درجات 1-2 (صفر) على التوالي، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر - 52) درجة تشير الدرجة المرتفعة إلى اضطراب صورة الجسم وتشوّهها والعكس صحيح.

قامت الباحثة بإعادة تقنين المقياس على عينة من المراهقين المعاقين جسدياً وعددها | (20) من الذكور، و(20) من الإناث،

و هدفنا من تطبيق هذا المقياس هو ارتباط درجة تقدير صورة الذات واضطراب صورة الجسم لدى الشباب الجامعي المدمن على الفيديوهات القصيرة مما ينتج عن هذين الاختبارين تشوّه في صورة الذات

4.4. مقياس إدمان الفيديوهات القصيرة (SVA) Short-form Video Addiction:

هو مقياس تقرير ذاتي مكون من 6 بنود ووضعت لكل بند 5 بدائل إجابة؛ قام بتصميم المقياس كل من شوا وليّم (2016) Choi & Lim.

بدائل الإجابة:

(1) لا أوافق مطلقاً

(2) لا أوافق

(3) محايد

(4) أوافق

(5) أوافق بشدة

-طريقة التصحيح:

أولاً نحسب مجموع البنود: $15 = 5 + 4 + 3 + 2 + 1$

ثم نحسب المتوسط الحسابي للفقرة بقسمة المجموع على عدد بدائل الإجابة: $3 = 5 \div 15$

إذن المتوسط الحسابي للفقرة $= 3$

حساب متوسط الكلي للاستبيان: $18 = 3 \times 6$

حساب المدى: أكبر قيمة - أصغر قيمة $= 1 - 5 = 4$

حساب طول الفئة: $1.33 = 3 \div 4$

- تحديد مجالات الفئات:

$1.33 + 1 = 2.33 \leftarrow [1 - 2.33]$ ضعيف

$2.33 + 1.33 = 3.66 \leftarrow [2.34 - 3.66]$ متوسط

$3.66 + 1.33 = 4.99 \leftarrow [3.67 - 5]$ مرتفع

تحويل المستويات إلى درجات (عدد البنود = 6):

المستوى الضعيف: $6 = 1 \times 6$

$2.33 \times 6 = 13.98$

$\leftarrow [6 - 13.98]$ ضعيف

المستوى المتوسط: $6 \times 2.34 = 14.04$

$$21.96 = 3.66 \times 6$$

$$\leftarrow [21.96 - 14.04] \text{ متوسط}$$

$$\text{المستوى المرتفع: } 22.02 = 3.67 \times 6$$

$$30 = 5 \times 6$$

$$\leftarrow [30 - 22.02] \text{ مرتفع}$$

– طريقة تحديد درجة الإدمان تتم من خلال جمع درجات إجابات جميع البنود للحصول على الدرجة الكلية للاستبيان، ثم مقارنة هذه الدرجة بالمجالات المحددة مسبقاً بعد حساب طول الفئة وتقسيم المدى إلى ثلاثة مستويات (ضعيف، متوسط، مرتفع). فإذا كانت الدرجة الكلية تقع بين [6 و 13.98] يكون مستوى الإدمان ضعيفاً، وإذا كانت بين [14.04 و 21.96] يكون مستوى الإدمان متوسطاً، أما إذا كانت بين [22.02 و 30] فيكون مستوى الإدمان مرتفعاً، وبالتالي يتم تحديد درجة الإدمان حسب المجال الذي تنتمي إليه الدرجة المحسوبة.

اما الهدف الأساسي من تطبيق مقياس ادمان الفيديوهات القصيرة هو معرفة هل فعلا يوجد ادمان الفيديوهات القصيرة تيك توك وانستغرام لدى الشباب الجامعي أكدنا به ادمان الحالة على الفيديوهات القصيرة أو لا كي تمثل مجموعة الدراسة الحقيقية . وليتم بذلك استبعاد الحالات التي ليس لديها ادمان

5. مجموعة الدراسة:

تكونت مجموعة الدراسة من حالتين لديهم ادمان على الفيديوهات القصيرة تيك توك وانستغرام أعمارهم بين 20 و 22 سنة وحالة الثالثة 23 سنة لا تعاني من ادمان الفيديوهات القصيرة و تم عرض الحالة لأجل المقارنة مع الحالات التي لديها إدمان واخترنا العينة بطريقة قصدية .

خلاصة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج العيادي باعتباره المنهج الأنسب لدراسة هذه حيث تم إجراء المقابلات مع مجموعة الدراسة بمركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة ومن ثم تطبيق المقابلة النصف موجهة ومجموعة من المقاييس المتمثلة في (مقياس كوبر سميث لتقدير الذات ، مقياس صورة الجسم، مقياس إدمان الفيديوهاات التفاعلية القصيرة)وبعدما تم الحصول على الأجوبة في المقابلة سوف يتم في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل المقابلة ثم تحليل النتائج المتحصل عليها التي تؤكد لنا صحة الفرضيات أو عدمها.



الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة تحليلها ومناقشتها

1. الحالة الأولى:

1-1. البيانات الشخصية:

الاسم: أ

السن: 20 سنة

المستوى الدراسي: ثالثة جامعي المستوى المعيشي: جيد

عدد أفراد الأسرة: 7 الرتبة بين الاخوة: الاولى

1-2. ملخص المقابلات النصف موجهة مع الحالة:

الحالة (أ) طالبة بجامعة المسيلة تبلغ من العمر 20 سنة تدرس سنة ثالثة تخصص علوم إنسانية طويلة القامة سمراء البشرة تعيش مع والديها واخوتها المتكونة من (7 أفراد) تتمتع بمستوى معيشي جيد رتبته الأولى بين اخوتها كانت الحالة مترددة قليلا في بداية المقابلة ومتوترة وهذا ما دل على وجود بعض المشاكل التي اكتشفناها خلال مقابلات النصف موجهة. وصفت الحالة في البداية حديثنا عن طفولتها و عند طرحي لسؤال جاوبت بانفعال وتوتر وقالت: مهيش مليحة كامل من ناحية معاملة السيئة من طرف الوالدين كنت نعيش إهمال كبير من طرفهم وكانت معاملة خاصة معي أنا فقط ، كما أكدت خلال المقابلة انو والدها لم يعطيها الاهتمام المطلوب وايضاً ذكرت عن والدتها انها لم تزودها بالحنان الذي كانت تحتاجه في طفولتها ودائماً ماكانت تنتقدي وتوجه لي كلام سلبي حيث قالت: تنتمر عليا أُمي خصوصاً من شكلي لأنني كنت سمينه ومن كثرة الكلام السلبي الموجه من الام نحو الحالة (أ) وهو ماجلعه لاتحب شكلها هنا عبرت الحالة عن وجود إهمال شديد من طرف العائلة وأنها تعرضت للتهميش من طرف الوالدين وايضاً ذكرت الصدمات التي تعرضت لها في فترة طفولتها حيث قالت: منذ ذكر حتى موقف سعيد من طفولتي اما المواقف السيئة

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها.

متخلصش ذكرت الحالة اكثر موقف صدمها وأثر عليها وهو تعرضها للتحرش من الزملاء في المدرسة ولم تخبر به احد من والديها لانها لا تثق بتصرفهم معها عند سماع الحادثة حيث قالت: عشت الالم وحدي ومقدرتش نقول لوالديها خفت يأنبوني على هذا شي وهذا ما ادى إلى ظهور التأتأة وانعدام ثقتها بنفسها ولم تعد تثق بمن حولها حيث كان لما تتحدث عن والديها تتوقف عن الكلام وتأتيها تأتأة مع غصة في حديثها وغرغرة في عينيها.

اما عن علاقتها بإخوتها فهي لا بأس بها حيث ذكرت انها كانت توجد مقارنات فيما بينهم ولا تتلقى اي دعم عاطفي من والديها حيث قالت: و عبرت ايضا الحالة بأنها لا تستشيرهم في اي شيء سوف تفعله.

اما عن علاقتها بالزملاء والأصدقاء لم تكن جيدة لانها كانت تتعرض للتنمر داخل المدرسة حيث قالت: كانوا يقولولي عقونة ومتهديش لهذا كانت تتجنب الحديث والمشاركة اما عن مستواها الدراسي كان متوسط وواجهت الكثير من الصعوبات مما اثر على سيرورة دراستها أضافت الحالة عند التحدث عن صورتها عن نفسها حيث أظهرت بأنها لاتقدر ذاتها قائلة: نحس روعي أقل قيمة من زملائي في الجامعة لانني نشوف روعي ضعيفة ومعنديش قدرة لمواجهة الضعف الي راني نحس بيه كما اضافت ان العائلة هي السبب الرئيسي في شعورها بهذا النقص ايضا ذكرت عند الحديث عن هويتها قالت: نتأثر بأي كلام يقولولهي ونحس بنقص في تقدير ذاتي وعدم ثقة بالنفس ذكرت ايضا انها دائما ماتشعر بأن افكارها لاتستحق الطرح.

وعند الحديث عن شعورها بالخجل قالت: نحشم بزاف لانو نعاني من تأتأة ودائما ساكتة ونتجنب نهدر مع زملائي في القسم ونادرا ما أعبر عن رأبي حيث وجدت ان الحل الأمثل للهروب من هذا الشعور هو الإنسحاب وعدم المبادرة.

ذكرت الحالة عن شعور الدائم بعدم الكفاءة الذي تشعر بيه في دراستها وذكرت من بين العوامل هو التأتأة والمواقف السابقة التي تعرضت لها ساهمت في بروز هذا الشعور

وعند حديثنا عن ادمان الفيديوهات القصيرة ذكرت التيك توك عبرت بأنها لا تستطيع التخلي عن هاتفها ، كما ذكرت انها تقضي اكثر من 10 ساعات في اليوم مما اثر عليها وعلى نومها حيث ذكرت: منقدرش نخطو ونرقد ديمنا جاني الأرق بسبب الهاتف كما ذكرت عن تأثير هذه الفيديوهات على صورتها لذاتها وايضاً شكلها حيث ذكرت: ميعجبنيش شكلي ومنيش راضية عليه خصوصاً كي نشوف البنات في المواقع نحسهم خيرمني مما سبب لها انسحاب من العلاقات الاجتماعية وتقادي الخروج من المنزل.

1-3. تحليل المقابلة مع الحالة الأولى:

من خلال المقابلات العيادية النصف موجهة وبناء على الملاحظة والمعلومات التي حصلنا عليها أظهرت أن الحالة (أ) عاشت في محيط معيشي غير مستقر حيث نشأت في وسط أسري يفتقر الى معنى الاحتواء ويتميز بالسلبية وكثرة النقد حيث أظهرت هذا من خلال ما عبرت به عن شعورها الشديد بالنقص للحنان الذي لم تتلقاه من والديها كما أظهرت الحالة انها كانت تتعرض للتمتر فيما يتعلق بشكلها الخارجي من طرف أمها مما ساهم هذا الامر في تكوين صورة سلبية عن ذاتها وأيضاً انخفاض في تقدير ذاتها وهو ما أدى الى لجوئها للحمية القاسية وذلك لارضاء المحيط الذي تعيش فيه حيث ساهم في اضطراب في علاقتها مع الاكل وتعويضها للحرمان الذي عرضت نفسها له سابقاً.

كما أظهرت المقابلة أن الحالة تعرضت لخبرات صادمة في طفولتها وهو التحرش الذي لم تفصح به لأحد والذي ترك أثراً نفسياً بالغاً بسبب كتمانها للأمر وتمثلت في الانسحاب الاجتماعي والخجل والخوف من تكوين صداقات وأيضاً فقدان الثقة بالآخرين وساهم أيضاً في ظهور التأتأة التي أثرت على مستواها الدراسي في فترة الطفولة وحتى على مسارها الجامعي حيث ذكرت انها دائماً ما ينتابها شعور بعدم الكفاءة في دراستها الجامعية وذلك.

أما عن نظرتها لذاتها فكانت سلبية ومشوهة وذلك لشعورها الدائم بالنقص وعدم الكفاءة سواء في علاقتها مع الآخرين أو في مستواها الدراسي بسبب التأثأة وربطت هذا أيضا لتعلقها الشديد بمشاهدة الفيديوهات القصيرة لتطبيق تيك توك حيث ذكرت الحالة انها تقضي ساعات طويلة في مشاهدة هذه الفيديوهات مما زاد لشعورها بعدم الرضا عن حياتها وشكلها الداخلي والخارجي وذلك نتيجة المقارنات المستمرة على تطبيق تيك توك

1-4. تحليل نتائج مقياس تقدير الذات لكوبر سميث مع الحالة الأولى:

من خلال تطبيق مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" تحصلت الحالة على ما يلي:

-بالنسبة للعبارات الموجبة تحصلت على 4 درجات من أصل 8 درجات، حيث أجابت على العبارات (1، 4، 5، 14) بـ تنطبق، وأجابت على العبارات (8، 19، 9، 20،) بـ لا تنطبق.

-بالنسبة للعبارات السالبة: تحصلت الحالة على 6 درجات من أصل 17 درجة، حيث أجابت على العبارات (6، 7، 10، 18، 21، 25) بـ لا تنطبق، وأجابت على العبارات (2، 3، 11، 12، 13، 15، 16، 17، 22، 23، 24) بـ تنطبق.

من خلال الإجابة على 11 عبارة سالبة بـ تنطبق، هذا ما أكد أن الحالة لديها انخفاض في الدرجات الموجبة.

بجمع الدرجات المتحصل عليها: $10=4+6$

ثم نضرب المجموع في $4 = 40$ درجة.

وعليه تحصلت الحالة (أ) على مستوى تقدير ذات منخفض وذلك حسب تصنيف كوبر سميث بين [20: 40] وهذا له دلالة على تشوه صورة الذات خاصة اذا انخفضت معه صورة الجسم

1-5. عرض نتائج اختبار صورة الجسم للحالة الأولى:

من خلال تطبيق مقياس صورة الجسم تحصلت الحالة على مايلي:

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها.

-بالنسبة للبنود اللي ترتبط بالجاذبية الجسدية: (1، 2، 3، 4، 7، 10، 8، 13، 14، 26،

15) كانت إجابة الحالة "موافق" في، ما عدا بنود رقم 3-8-20 "غير متأكد".

-وبالنسبة للتأزر بين مكونات الوجه والظاهرية تتمثل في البندين 11 و 24، جاوبت بـ "موافق" وواحدة "غير متأكد".

-بالنسبة لتأزر بين مكونات الوجه و باقي أعضاء الجسم الخارجية و الداخلية تتمثل في البندين

18-19 أجابت الحالة بـ "موافق"

-أما المظهر الشخصي العام: في البنود (5، 6، 9، 12، 16، 17، 21، 22، 23)، اجابت

بـ "موافق" ما عدا البند رقم 12-16 "غير متأكد" و بند رقم 17 "غير موافق".

-وبخصوص التناسق بين الجسم وشكله ومستوى التفكير الذي يتمثل في البنود 20، 25،

إجابت بـ "موافق" و "غير موافق"

من خلال الإجابة على 19 بند بـ "موافق" و 6 بنود بـ "غير متأكد" و بند بـ "غير موافق"،

هذا يؤكد بأن الحالة لديها اضطراب في صورة الجسم، حيث حصلت على درجة 44

1-6. تحليل نتائج مقياس إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة (SVA) مع الحالة الأولى:

من خلال تطبيق ادمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة تحصلنا على ما يلي:

من خلال الاجابة على كامل البنود رقم 2-3-5-6 "وافق بشدة" و البنود رقم 1-4 بأوافق

هذا ما اكد الحالة أن لديها ادمان الفيديوهات القصيرة

قمنا بجمع البنود $4+5+5+4+5=28$ درجة

و عليه حصلت الحالة على ادمان الفيديوهات القصيرة و ذلك حسب تصنيف مقياس

الفيديوهات القصيرة بين [22، 30]

1-7. التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال عرض وتحليل معطيات الملاحظة و المقابلة النصف موجهة وتطبيق المقاييس الثلاثة المتمثلة في مقياس كوبر سميث لتقدير الذات ومقياس اضطراب صورة الجسم ختما بمقياس الفيديوهات التفاعلية القصيرة مع الحالة الأولى حيث أظهرت النتائج المقابلة النصف الموجهة أن الحالة تعاني من غياب الدعم النفسي والاحتواء والحرمان عاطفي الذي تعرضت له طرف الوالدين وخاصة من طرف الام.

وبينت أيضا النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق اختبار كوبر سميث لتقدير الذات أن الحالة تعاني من نقص في تقدير ذاتها وهذا ما اظهرته الدرجة التي تحصلت عليها وهي 40 درجة وتصنف ضمن المستوى المنخفض وهو بين 20 الى 40.

أما فيما يتعلق بنتائج مقياس صورة الجسم فتحصلت الحالة على 44 درجة وهو ما دل على وجود اضطراب في صورة جسمها وذلك الانعكاس النظرة السلبية عن شكلها أيضا حيث ارتبطت نظرتها لنفسها منذ الطفولة بسبب الانتقاد والتتمر من طرف الام والمحيط الاجتماعي مما أدى الى تكوين صورة مشوهة وسلبية عن شكلها.

أما على المستوى الاجتماعي فالحالة تعاني من الخجل والانسحاب الاجتماعي وتتفادى التجمعات وأيضا تكوين صداقات في المحيط الجامعي خوفا من السخرية او الرفض كما يظهر لديها شعور بعدم الكفاءة في دراستها بسبب التأتأة والخبرات السابقة المؤلمة.

أما فيما يتعلق لاستخدامها المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي خاصة تطبيق تيك توك فيظهر انه نوع من الهروب النفسي والتعويض عن الحرمان التي عاشته الحالة وعدم رضاها عن الواقع الذي تعيشه لكن اثرت تلك المشاهدات لمقاطع الفيديو القصيرة على رضاها عن ذاتها وشكلها مما زاد عندها من مشاعر المقارنة الاجتماعية وضعف تقدير الذات وتأثرها أيضا بالمظاهر المثالية التي تشاهدها عبر تطبيق تيك توك.

2. الحالة الثانية:

2-1. البيانات الشخصية:

الاسم: م

السن: 20 سنة

المستوى الدراسي: أولى جامعي المستوى المعيشي: متوسط

عدد أفراد الأسرة: 5 الرتبة بين الاخوة: الثالثة

2-2. ملخص المقابلات النصف موجهة مع الحالة (م):

الحالة (م) طالبة بجامعة المسيلة تبلغ من العمر 20 سنة، تدرس سنة أولى تخصص علوم اقتصادية. تنتمي إلى أسرة تتكون من 5 أفراد، وتحتل المرتبة الثالثة بينهم، مستوى معيشي متوسط. دامت المقابلة لمدة ساعة ونصف، ظهرت (م) في البداية هادئة ومتزنة، لكنها كانت تخفي وراء هذا الهدوء نوعاً من التوتر والقلق الداخلي؛ هذا التناقض بين المظهر الخارجي والحالة الداخلية يدل على وجود صعوبة في التعبير عن المشاعر بشكل مباشر، كما لوحظ أنها تميل إلى التحفظ في الحديث عن ذاتها، ولا تقدم تفاصيل بسهولة، ومع تقدم المقابلة بدأت تظهر بعض الإشارات على وجود ضغوط نفسية مرتبطة بالحياة الدراسية والاجتماعية.

عند التطرق إلى طفولتها، قالت "عاقلة، خجولة وخائفة"، لا تتحدث كثيراً، لكنها مع مرور الوقت أصبحت أكثر قدرة على التعبير، حسب طبيعة الموقف. وعند سؤالها عن أكثر موقف سعيد في حياتها، ترددت قليلاً قبل أن تجيب بأن نجاحها في شهادة البيام كان من أسعد لحظاتها، أما أكثر موقف سيء فتمثل في حادثة تعرضها للعنف الجسدي من طرف والدها في سن الرابعة عشرة، والتي اعتبرتها نقطة تحول سلبية في حياتها، حيث قالت: "حياتي

تبدلت ملي كان في عمري 14 سنة نهار ضربني بابا، ومن تم تغير كلش فيا وليت إنسانة وحدة أخرى".

وصفت الحالة (م) محيطها الأسري بأنه يفتقر للاحتواء والتفاهم، كما أشارت إلى رفض والدها لمواصلة دراستها الجامعية، مما جعل المنزل بالنسبة لها مصدراً دائماً للضغط النفسي. حيث تعاني من انتقادات وتتمر مستمر من طرف والدتها حول مظهرها الجسدي وطريقة تفكيرها، وهو ما أثر عليها نفسياً ودفعها إلى الهدوء أحيانا وكبت المشاعر، حيث صرحت أنها لا تجد من يفهمها داخل الأسرة، رغم أنها تميل و قريبة لأختها لكنها لا تشاركها كل شيء قاتلي "كاين حوايج منقلهاش عليهم منكيلهاش كلش"

بالنسبة للعلاقات الاجتماعية، فقد أشارت إلى غياب الصداقات في حياتها، حيث أصبحت تتجنب تكوين علاقات جديدة خوفاً من الفشل، قالت "انا منكوش صداقات مبعد تفشل علاه نكون علبالي بلي تفشل" كما تتعرض لتتمر من صديقاتها بسبب طولها قالت "ديما يقولولي راكي زائدة غي تطوالي"، مما زاد من شعورها بالانزعاج وعدم الرضا عن شكلها، إضافة إلى شعور بالخجل خاصة في المواقف الاجتماعية، وخاصة عند التعرض للتعليقات السلبية و المقارنة مع الآخرين. وقد صرحت بأنها تحاول إظهار نفسها بصورة قوية أمام الآخرين، لكنها في الواقع تشعر بعدم القدرة على التكيف مع المجتمع، خاصة مع الأقران، عكس تعاملها مع الأساتذة وكبار السن. قالت "انا نحب نهدر مع اساتذة و لي كبار عليا بزاف بصح هذا مجتمع ميبش "

حيث ساهم هذا الجو الأسري والاجتماعي الضاغط في تشوه صورة الجسم لديها، حيث أصبحت تعاني من عدم انسجام بين صورتها الذهنية وجسدها، وصرحت قائلة: "عقلي وجسمي مش مننسجم، ومش فاهمة روعي"، كما أصبحت سريعة التأثر، كثيرة البكاء وتتأثر بأي تعليق يوجه لها حول شكلها، خاصة بطولها أو نحافتها، وتزيد هذه المقارنات مع الآخرين من شعورها

بالنقص. كما عبرت مريم عن إحساس قوي بعدم الكفاءة، سواء في دراستها الجامعية أو في التزامها الديني، حيث تشعر بالنقص وعدم الرضا عن ذاتها في كلا الجانبين.

أما فيما يتعلق بـ إدمان المحتوى الرقمي القصير (TikTok/Reels)، وبناءً على ما صرحت به الحالة، فإنها تلجأ إليه كوسيلة لنسيان واقعها؛ حيث أكدت أنها إذا دخلت للإنترنت تنسى كل شيء، وأنها تقضي وقتاً طويلاً في مشاهدة الفيديوها القصيرة، وصرحت "نتفرج في الفيديوها باه ننسا واش راني عايشة، ونبقى غير نتفرج ونعاود حتان عينا يعودوا يحرقوا فيا وما نحبش.. وحتى لو كان نلقى تلفوني خلاص راح يطفى وفيه 1% برك، نزيد نتفرج وما نحطوش من يدي". كما أشارت إلى أنها تشعر بالانزعاج والملل إذا لم يكن الهاتف بيدها، معتبرة إياه هو كل شيء "هو لي يخليني نقص التخمم"، ورغم شعورها بالذنب لومها لنفسها أحياناً بسبب ضياع الوقت، إلا أنها أكدت: "بلا بيه ما نقدرش، نبقى غير نتفرج وما نحشش بالوقت".

2-3. تحليل المقابلة مع الحالة الثانية (م):

من خلال جلسات المقابلة التي أجريناها مع الحالة والملاحظة و المعلومات التي حصلنا عليها، تبين أن الحالة تعيش في وسط عائلي صعب جداً يفقر لأبسط معاني الاحتواء. إن الظروف القاسية التي مرت بها مريم، خاصة حادثة تعرضها للضرب من طرف والدها في سن (14 سنة)، حيث أصبحت تعاني من شعور بعدم الأمان. بالإضافة إلى انتقادات والدتها المستمرة بخصوص شكلها وطولها، جعلتها تفقد الثقة في نفسها وتتنظر إلى جسدها نظرة سلبية. مما دفع (م) الى "الصمت" وكبت مشاعرها، حيث أصبح المنزل بالنسبة لها يشكل ضغطاً كبيراً لها، بالنسبة للجانب الاجتماعي تعاني الحالة (م) من شعور حاد بعدم الكفاءة و الشعور بالخل و هذا يمنعها من الاندماج في المجتمع . هذا الشعور جعلها تعتقد دائماً أنها أقل من

الآخرين وغير قادرة على النجاح في دراستها الجامعية أو حياتها الدينية. هذا الإحساس بالفشل جعلها تبتعد عن الناس خوفاً من النقد والتتمتر

وبخصوص إدمان المحتوى الرقمي (TikTok/Reels) وتشوه صورة الذات صرحت الحالة أن استخدامها المكثف للهاتف ليس مجرد تسلية، بل هو السبب لتشويه صورتها عن ذاتها، فمن جهة تلجأ الحالة (م) للفيديوهات القصيرة لنسيان واقعها وما تمر به، ومن جهة أخرى هو السبب في مقارنة نفسها بالآخرين، إن قضاء ساعات طويلة في مشاهدة الفيديوهات القصيرة زاد من شعورها بالنقص تجاه طولها ونحافتها، مما أدى إلى عدم انسجام بين عقلها وجسدها، هذا الإدمان جعلها تنفصل عن جسدها الحقيقي وتتبنى صورة ذهنية مهزوزة ومشوهة عن نفسها، حيث أصبح الهاتف وسيلة للهروب وفي نفس الوقت أداة تزيد من كرهها لذاتها ومن شعورها بعدم الرضا.

وقد وصفت حالتها بصدق حين قالت إنها لا تستطيع ترك الهاتف حتى لو وصلت البطارية إلى 1%، وحتى لو تألمت عيناها. هذا السلوك يوضح أن الحالة مرتبطة و مدمنة على الهاتف، مما أدى في النهاية إلى تدمير تقديرها لذاتها وتشويه نظرتها لنفسها وفي الختام، يمكننا القول إن إدمان الحالة (م) على الفيديوهات القصيرة يؤدي الى تشوه صورة الذات لديها. فبقدر ما تهرب من واقعها إلى الهاتف، بقدر ما يساهم هذا الأخير في إحساسها بالنقص والخجل من مظهرها. مما يؤكد أن الإدمان الفيديوهات القصيرة كان عاملاً أساسياً في تشويه صورة الذات وجعلها تعيش حالة من الاغتراب النفسي والجسدي بعيداً عن واقعها المعاش.

2-4. تحليل نتائج مقياس تقدير الذات لكوبر سميث مع الحالة الثانية:

من خلال تطبيق مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" تحصلت الحالة (م) على ما يلي:

-بالنسبة للعبارات الموجبة تحصلت على 2 درجات من أصل 8 درجات، حيث أجابت على العبارات (1، 5،) ب تنطبق، وأجابت على العبارات (8، 4، 19، 14، 9، 20،) ب لا تنطبق.

-بالنسبة للعبارات السالبة: تحصلت الحالة على 5 درجات من أصل 17 درجة، حيث أجابت على العبارات (6، 7، 10، ، 21، 25) ب لا تنطبق، وأجابت على العبارات (2، 3، 11، 12، 13، 15، 16، 18، 17، 22، 23، 24) ب تنطبق.
من خلال الإجابة على 11 عبارة سالبة ب تنطبق، هذا ما أكد أن الحالة لديها انخفاض في الدرجات الموجبة.

بجمع الدرجات المتحصل عليها $7=5+2$

ثم نضرب المجموع في $4 = 28$ درجة.

وعليه تحصلت الحالة (أ) على مستوى تقدير ذات منخفض وذلك حسب تصنيف كوبر سميث بين [20-40]

2-5. تحليل نتائج اختبار صورة الجسم للحالة الثانية:

من خلال تطبيق مقياس صورة الجسم تحصلت الحالة على مايلي:

-بالنسبة للبنود اللي ترتبط بالجاذبية الجسدية: (1، 2، 3، 4، 7، 10، 8، 13، 14، 15، 26)، كانت إجابة الحالة "موافق" في كامل العبارات، ما عدا عبارة واحدة "غير متأكد".
-وبالنسبة للتأزر بين مكونات الوجه والظاهرية تتمثل في البندين 11 و 24، اجابت ب "موافق" وواحدة "غير متأكد".

-بالنسبة ل التأزر بين شكل الوجه و باقي أعضاء الجسم الخارجية و الداخلية التي تتمثل في البنود 18-19 اجابت ب "موافق"

-أما المظهر الشخصي العام: في البنود (5، 6، 9، 12، 16، 17، 21، 22، 23)، اجابت ب "موافق" ما عدا البند رقم 13.

-وبخصوص التناسق بين الجسم وشكله ومستوى التفكير الذي يتمثل في البنود 20، 25 إجابات ب "موافق".

من خلال الإجابة على بند ب "موافق" و 3 بنود ب "غير متأكد"، هذا يؤكد بأن الحالة لديها اضطراب في صورة الجسم، حيث تحصلت على 49 درجة

2-6. تحليل نتائج مقياس إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة (SVA) مع الحالة الثانية:

من خلال تطبيق ادمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة حصلنا على ما يلي:
من خلال الاجابة على كامل البنود ب "وافق بشدة" هذا ما اكد الحالة أن لديها ادمان الفيديوهات القصيرة

قمنا بجمع البنود $30=5+5+5+5+5+5$

و عليه تحصلت الحالة على ادمان الفيديوهات القصيرة و ذلك حسب تصنيف مقياس الفيديوهات القصيرة بين [22، 30-02]

2-7. التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال تطبيق أدوات البحث التي تتمثل في المقابلة والملاحظة و نتائج مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" حصلنا الى نقص في تقدير الذات و الذي قدرت درجته ب 28 درجة و هذا ضمن المستوى المنخفض بين [20-40] وتوصلنا الى وجود اضطراب في صورة الجسم و الذي قدرت درجته ب 49 درجة و توصلنا الى وجود ادمان الفيديوهات القصيرة و الذي قدرت درجته ب 30 درجة و هذا ضمن المستوى المرتفع [22، 30-02]

حيث تبين أن حالة تعاني من تقدير ذات منخفض و اضطراب في صورة الجسم ومشاعر عدم الرضا عن نفسها هي احدى انعكاسات ضعف تقدير الذات، فهي تفتقر إلى الثقة بالنفس

وغير راضية عن مظهرها الخارجي (الطول والنحافة). حيث تعاني من عدم تقبل الذات و ذلك من بسبب التمر من طرف الأم و الاصدقاء و ايضا بسبب الادمان على الفيديوهات القصيرة كانت عدم الرضا و عدم تقبل الذات ناتجة عن تراكمات و صدمات خاصة بعد حادثة العنف الجسدي "الضرب " من طرف الأب في سن الـ 14. إن هذا الشعور بالنقص والدونية و عدم الثقة بالنفس يساهم في تقدير ذات منخفض

وعليه، يمكن القول إن الحالة (م) تعاني من نقص في تقدير الذات و اضطراب في صورة الجسم خاصة بعد سن 14 سنة فالصدمة التي تعرضت لها من قبل الأب و تتمر الأم و الاصدقاء جعلتها تعاني بالنقص و لنسيان الضغوطات لجأت الى إدمان المحتوى الرقمي (TikTok/Reels) لتخفيف القلق والضغط و لنسيان الانتقادات حول شكلها، جعل تقديرها لذاتها منخفض هذا التشوه في صورة الذات

ختاماً، إن إدمان الحالة (م) على الفيديوهات القصيرة لم يكن مجرد ملء وقت، بل هو وسيلة للنسيان لكنه في الوقت ذاته سبب في عدم الرضا عن جسدها من خلال المقارنات المستمرة التي تراها دائماً

3. الحالة الثالثة:

3-1. البيانات الشخصية:

الاسم: (ر)

السن: 23 سنة

المستوى الدراسي: ماستر 1 المستوى المعيشي: جيد

عدد أفراد الأسرة: 5 الرتبة بين الاخوة: الثانية

3-2. ملخص المقابلات النصف موجهة مع الحالة الثالثة:

الحالة (ر) طالبة بجامعة المسيلة تبلغ من العمر 23 سنة، تدرس سنة أولى ماستر تخصص لغة فرنسية تنتمي إلى أسرة تتكون من 5 أفراد، وتحتل المرتبة الثانية بينهم، مستوى معيشي جيد دامت المقابلة لمدة ساعة وربع، كانت الحالة (ر) هادئة ومتزنة، و عبرت عن مشاعرها بشكل مباشر و ايجابي كما لاحظنا أنها صريحة و تتحدث بأريحية عن ذاتها، و تقدم تفاصيل حياتها بسهولة.

عند التطرق إلى طفولتها، قالت "كنت عاقلة، و نحشم"، كانت تتحدث كثيراً حسب طبيعة الموقف. وعند سؤالها عن أكثر موقف سعيد في حياتها، صرحت بأن نجاحها في الدراسة خاصة نجاحها في شهادة البكالوريا كان من أسعد لحظاتها و هناك ايضا مواقف اخرى سعيدة لكن هذا أكثر موقف سعيد، أما أكثر موقف سيء فهي لم تذكر لي أي موقف سيء تعرضت له .

وصفت الحالة (ر) محيطها الأسري بأنه جيد و يسوده النقاها و الدعم خصوصا من الوالدين وأيضا وصفت علاقتها بأبها و أبيها بأنها قوية جدا حيث صرحت "ماما و بابا قراب ليا بزاف و نحكيلهم كلش و هوما لي يشجعوني"

بالنسبة للعلاقات الاجتماعية، فقد أشارت إلى وجود الصداقات في حياتها، حيث أصبحت تحب تكوين علاقات جديدة، قالت "انا نحب نكون صداقات و نتعلم حوايج جديدة و نستفاد منهم" اضافة ان الحالة عند التحدث عن صورتها عن نفسها أظهرت بأن لديها ثقة في النفس عالية مما زاد من شعورها بالرضا عن شكلها و شخصيتها إضافة إلى شعور بالخل قالت "نحشم قدام الناس لي منعرفهمش" و عند سؤالها عن عدم الكفاءة نفت ذلك و قالت "لعكس جامي حسيت بعدم الكفاءة

أما فيما يتعلق بـ إدمان المحتوى الرقمي القصير (TikTok/Reels)، وبناءً على ما صرحت به الحالة، فإنها تستعمل هذه المواقع بشكل معقول و ذلك قصد اكتساب مهارات مهنية الخاصة

بتخصصها التي تدرسه من مقاطع التعليم خصوصاً، حيث عبرت: " نتفرج المقاطع القصيرة كي نحب نتعلم حوايج جديدة تفيدني في تطوير مهارتي في اللغة الفرنسية"

3-3. تحليل المقابلة مع الحالة الثالثة:

من خلال جلسات التي أجريناها مع الحالة و المعلومات التي تحصلنا عليها تبين أن الحالة تعيش في وسط عائلي متفهم و متماسك . وان الظروف اللينة و الايجابية التي مر بها رانيا قوت شعورها بالأمان و الثقة بالنفس و تكونت لديها صورة ذات إيجابية خاصة من خلال تلقيها للدعم و تشجيع الأسري

بالنسبة للجانب الاجتماعي تعاني رانيا من شعور بالخجل الا ان فطري لا يؤثر على حياتها ولا يمنعها من الاندماج في المجتمع أو تكوين صداقات و بخصوص إدمان المحتوى الرقمي القصير (تيك توك و انستغرام ريلز) صرحت الحالة (ر) أن استخدامها للهاتف ليس مجرد تسلية بل هو منفعة لها حيث تستغله في اكتساب مهارات جديدة و تطوير نفسها

3-4. تحليل نتائج مقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

من خلال تطبيق مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" حصلت الحالة (ر) على ما يلي:
-بالنسبة للعبارات الموجبة حصلت على 7 درجات من أصل 8 درجات، حيث أجابت على العبارات (1، 4، 5، 8، 9، 14، 19،) بـ تنطبقو (20) ب لا تنطبق

-بالنسبة للعبارات السالبة: تحصلت الحالة على 13 درجة من أصل 17 درجة، حيث أجابت على العبارات (2، 3، 6، 7، 12، 16، 17، 18، 21، 22، 23، 24، 25) بـ لا تنطبق، وأجابت على العبارات (10، 11، 13، 15) بـ تنطبق.
من خلال الإجابة على أربع عبارات بـ تنطبق، هذا ما أكد أن الحالة ليس لديها انخفاض في الدرجات الموجبة.

بجمع الدرجات المتحصل عليها $20 = 7 + 13$

ثم نضرب المجموع في $4 = 80$ درجة

وعليه تحصلت الحالة (ر) على مستوى تقدير ذات مرتفع وذلك حسب تصنيف كوبر سميث بين [80-60]

3-5. تحليل نتائج مقياس صورة الجسم للحالة الثالثة:

من خلال تطبيق مقياس صورة الجسم تحصلت الحالة على مايلي:

-بالنسبة للبنود التي ترتبط بالجاذبية الجسدية: (1، 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 20، 22، 24، 25)، كانت إجابة الحالة "غير موافق"، و العبارات (10، 21، 23) "موافق" و (7، 11، 19، 26) بـ "غير متأكد"
-وبالنسبة للتأزر بين مكونات الوجه والظاهرية تتمثل في البندين 11 و 24، اجابت بـ "غير متأكد" وواحدة "غير موافق".

-بالنسبة ل التأزر بين شكل الوجه و باقي أعضاء الجسم الخارجية و الداخلية التي تتمثل في البنود 18-19 اجابت بـ "غير موافق" وواحدة بـ "غير متأكد"

-أما المظهر الشخصي العام: في البنود (5، 6، 9، 12، 16، 17، 21، 22، 23)، اجابت بـ "غير موافق" ما عدا البند رقم 21 و 23 بـ "موافق".

-وبخصوص التناسق بين الجسم وشكله ومستوى التفكير الذي يتمثل في البنود 20، 25 إجابات ب "غير موافق".

من خلال الإجابة على 19 بند ب "غير موافق" و 4 بنود ب "غير متأكد"، هذا يؤكد بأن الحالة ليس لديها اضطراب في صورة الجسم، حيث حصلت على 10 درجات

3-6. تحليل نتائج مقياس إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة (SVA):

عرض نتائج مقياس إدمان الفيديوهات القصيرة (SVA):

من خلال تطبيق ادمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة حصلنا على ما يلي:
من خلال الاجابة على البنود: 2-3-5 بأعارض بشدة و 1-4-6 بأعارض "هذا ما اكد الحالة أن الحالة ليس لديها ادمان الفيديوهات القصيرة

قمنا بجمع البنود: $9=2+1+2+1+1+2$

و عليه لم تتحصل الحالة على ادمان الفيديوهات القصيرة و ذلك حسب تصنيف مقياس الفيديوهات القصيرة بين [6-13، 98]

3-7. التحليل العام للحالة الثالثة:

من خلال تطبيق أدوات البحث التي تتمثل في المقابلة والملاحظة ونتائج مقياس تقدير الذات "كوبر سميث" حصلنا على ارتفاع في تقدير الذات والذي قدرت درجته ب 80 درجة وهذا ضمن المستوى المرتفع بين [60-80] وتوصلنا الى عدم وجود اضطراب في صورة الجسم والذي قدرت درجته ب 10 درجات وعدم وجود ادمان الفيديوهات القصيرة والذي قدرت درجته ب 9 درجات وهذا ضمن المستوى المنخفض والذي يقع بين [6 - 13، 98]

حيث تبين أن حالة لديها تقدير ذات مرتفع و مشاعر الرضا عن نفسها و الثقة بالنفس، فهي راضية عن مظهرها الخارجي و هذا نتيجة محيطها الاسري الذي يسوده التقاهم و الدعم

خاصة من الوالدين و اختها و اصدقائها و هذا يساهم في تقدير ذات مرتفع وعليه يمكن القول إن الحالة لديها تقدير الذات مرتفع .

وبالنسبة لمشاهدة للفيديوهات القصيرة كان مجرد ملء وقت و أيضا وسيلة لاكتساب مهارات جديدة تفيدها غي حياتها اليومية

4. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

4-1. مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تشير الفرضية العامة على ما يلي: لإدمان المحتوى الرقمي القصير دور في تشوه صورة الذات .والتي برزت لدى مجموعة الدراسة التي اعتمدنا فيها على الملاحظة والمقابلات النصف موجهة، ومن خلال الإجابة على التساؤلات التي كانت في المحاور خلال المقابلات حيث تبين أن لدى الحاتين من خلال إجاباتهم أن لإدمان المحتوى الرقمي القصير دور في تشوه صورة الذات لدى الشباب الجامعي المسيلي.

تبين لنا من خلال تحليل نتائج المقابلات ودراسة حالتي العينة حيث أظهرت نتائج الدراسة أن لإدمان المحتوى الرقمي القصير دور في تشوه صورة الذات لدى الشباب الجامعي المسيلي، كما وجدنا أن هذا التأثير كان متقارباً بين الحالتين من حيث المحيط المعيشي الغير مستقر وأيضاً من خلال تعامل الوالدين والمحيطين بهم وغيرها من العوامل ولإثبات صحة الفرضيات قمنا بتطبيق مقياس إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة لقياس درجة الإدمان للمقارنة بين المؤشرات التي توصلنا إليها إضافة إلى مقياسي صورة الذات لكوبر سميث وذلك لقياس تقدير الذات لديهم ومقياس اضطراب صورة الجسم وذلك لتحديد درجة اضطراب صورة الجسم عند كل حالة.

وهذا ما جعل دراستنا تتوافق مع الدراسات السابقة كدراسة رانيا وخالد (2025) التي أكدت أن الانتشار الواسع لمقاطع الفيديو القصيرة يؤثر معرفيا على الصحة العقلية والسلوكية للشباب مما يجعل هذا ينعكس عليهم سلبا وعلى صورتهم لذاتهم وعليه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت بنسبة ملحوظة مع الحالة الأولى والثانية و ذلك لاشتراكهم في بيئة أسرية مضطربة و لم تتحقق الفرضية مع الحالة الثالثة لأنها نشأت في أسرة متفهمة و مستقرة خالية من الصراعات مما جعلها تعيش طفولة هادئة

4-2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تؤكد الفرضية الجزئية الأولى على أن لإدمان المحتوى الرقمي القصير دور في تشويه صورة الذات المتمثل في الشعور بالخجل إعتقاداً على تحليل المقابلات النصف موجهة على الحالات لدى عينة الدراسة ومن ثم تطبيق المقاييس الثلاثة (مقياس إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة، مقياس صورة الذات لكوبر سميث، مقياس اضطراب صورة الجسم) كشفت النتائج أن لإدمان المحتوى الرقمي القصير وتشويه صورة الذات تأثير بارز في نشوء الشعور بالخجل ويظهر ذلك جلياً لدى الحالتين (أ و م)

وبناءً على ذلك يظهر الشعور بالخجل الذي نتج عن الاستخدام المفرط للفيديوهات القصيرة لأسباب من بينها التمر داخل المحيط الأسري وعدم الشعور بالثقة بالنفس وخاصة ظهور التأتأة عند الحالة الأولى (أ) ماجعلها تتجنب أي تجمعات سواء في المدرسة أو في غيرها ولم تتحقق الفرضية مع الحالة الثالثة لأن شعور الخجل لديها طبيعي و ليس سببه ادمان الفيديوهات القصيرة و لا المحيط الأسري

كما يمكن تفسير نتائج في ضوء نظرية الحداثة السائلة لزيغمونت باومان حيث وضح باومان أن الإدمان الرقمي يعكس حالة من التعلق المؤقت والانغماس في التفاعلات السطحية ففي مجتمعات فقدت ثباتها الرمزي والمعياري يصبح الفضاء الرقمي تعويضا هشا عن غياب

الروابط الاجتماعية المتينة وهو ما يفسر الإهمال الاسري الذي عانت منه الحاليتين الأولى والثانية وهو ما فسر إيمانهم للفيديوهات القصيرة كتعويض للحرمان الذي تعرضت له الحاليتين

3-4. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تؤكد الفرضية الجزئية الثانية على أن لإدمان المحتوى الرقمي القصير وتشوه صورة الذات المتمثل في الشعور بعدم الكفاءة اعتماداً على الملاحظة والمقابلات النصف موجهة على الحالات لدى عينة الدراسة والمقاييس التي طبقناها تبين أن لإدمان المحتوى الرقمي القصير وتشوه صورة الذات دور بارز في ظهور الشعور بعدم الكفاءة ويظهر ذلك لدى الحاليتين في الجانب الدراسي حيث تشعر الحالة الأولى (أ) بعدم الكفاءة دائماً مرتبطاً بمستواها الدراسي وفي علاقاتها مع الآخرين وذلك بسبب التأثتة وأيضاً ربطت هذا لتعلقها الشديد بمقاطع الفيديو القصيرة.

أما الحالة الثانية (م) فربطت شعورها بعدم الكفاءة أيضاً بمستواها الدراسي الذي كان متوسط وذلك بسبب وجود بعض المشاكل النفسية التي كانت تعاني منها وإيضاً لتركيزها الشديد مع الهاتف طوال الوقت مما يساهم بشعورها الدائم بعدم الكفاءة و لم تتحقق الفرضية اطلاقاً مع الحالة الثالثة لأن مستواها الدراسي جيد.



الخاتمة

خاتمة:

يعد إدمان الفيديوهاات القصيرة عبر تطبيقي (تيك توك وانستغرام) من بين المشكلات الحديثة والمعاصرة التي تواجه الشباب الجامعي حيث أدى قضاء وقت طويل عبر هذه التطبيقات إلى ظهور مشكلات نفسية من بينها الشعور بالخل والشعور بعدم الكفاءة ولم يقتصر على هذا فقط بل ظهرت عدة إشكالات أخرى تمثلت في تشوه صورة الذات لدى الشباب الجامعي المسيلي مما نتج عن هذه الصورة المتدنية وفقدان الثقة بالنفس اضطراب صورة الجسم

وهذا ما دفعني إلى اختيار الموضوع لمعرفة إن كان لإدمان محتوى الرقمي (تيك توك - انستغرام) دور في تشوه صورة الذات لدى مجموعة الدراسة

ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على التساؤلات إعتدنا على المنهج العيادي من خلال دراسة ثلاث حالات وقمنا بتطبيق مجموعة من أدوات الفحص النفسي العيادي والتي من بينها المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة العيادية وأيضاً جملة من المقاييس النفسية التي تقيس متغيرات الدراسة (مقياس تقدير الذات، مقياس اضطراب صورة الجسم، مقياس إدمان الفيديوهاات التفاعلية القصيرة التي قمنا بمناقشتها في ضوء الفرضيات وفي الأخير أثبتت النتائج صحة فرضياتها مع الحالتين الأولى والثانية ولم تتحقق مع الحالة الثالثة

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن إدمان المحتوى الرقمي القصير تعتبر عاملاً نفسياً مهماً لدى الشباب الجامعي في تشوه صورة الذات لديهم كما ظهرت عند الحالتين فكل هذا يؤثر بشكل كبير على سلوك الإدمان لديهم، ومن هنا تتضح أهمية الدراسة الحالية وذلك لكونها تعالج موضوعاً جديداً حديث النشأة، وهو ما يُنتظر أن يُثري إضافة علمية في المجال السيكلولوجي، وبالرغم من قلة حجم العينة فإن النتائج تبقى تحتفظ بدلالاتها النوعية وتتيح المجال لدراسات قادمة بعينات أكبر لدراسة هذه الظاهرة.



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- أحمد، رانيا خالد محمد، وأحمد، ماجد سلطان سعيد. (2025). التأثير المعرفي لمقاطع الفيديو القصيرة على قيم النشء (بحث ابستمولوجي). مجلة كليات التربية، 19 (1)، 142-160.
- أبو حشيش، حسن إبراهيم محمد. (2023). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين: دراسة تنبؤية. مجلة كلية التربية (جامعة بني سويف)، 20 (الجزء الثاني - عدد أبريل)، 623-657.
- آل سيد الشيخ، فاطمة، ونفوسي مرتاض، لمياء. (2024). استخدامات الشباب الجزائري للفيديو القصير عبر تطبيقات الهاتف الذكي وعلاقته بالآثار الاجتماعية والنفسية لديهم "دراسة ميدانية على عينة من الشباب مستخدمي الهواتف الذكية". مجلة المعيار، 28 (4).
- السيد، ياسمين محمد إبراهيم. (د. ع). الإنتاج التفاعلي لمقاطع الفيديو القصيرة وعلاقته بالاغتراب الثقافي لدى الجيل الرقمي: بالتطبيق على الأجيال الرقمية. في المؤتمر العلمي الدولي السادس والعشرين: الإعلام الرقمي والإعلام التقليدي: مسارات للتكامل والمنافسة. كلية الإعلام - جامعة القاهرة
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (2025). بناء وتقنين مقياس موقفي لإدمان الفيديوهات القصيرة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية: "دراسة للخصائص السيكومترية والبنية العاملية". المجلة التربوية، (140)، 1-29.
- العظامات، عمر عطا الله، والزبن، ميس أنور. (2025). درجة الإسهام النسبي لإدمان مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، 8 (3)، 317-342.

- المكرفي، ميلود، وسعيد عزة، وسام. (2024). دلالة الفيديوهات القصيرة ودورها في التفاعل مع الحملات التوعوية المنتشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي -دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين البلدية 2-. مجلة التشريع الإعلامي، 2 (3)، 49-68.
- بطرس حافظ بطرس. (2008)، التكيف و الصحة النفسية للطفل، الطبعة 1، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، الاردن.
- بلعباس، يوسف، ومزاري، فاطمة. (2022). استخدامات وسائل التواصل الاجتماعي "الفيسبوك والأنستغرام" وأثرها على علاقات الشباب: دراسة ميدانية بجامعة أحمد زبانه غليزان. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، 6(2)، 105.
- بن ديبلي وبن عيشة، (2010) "الإدمان على استخدام الإنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية: دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين"، مجلة الصحة النفسية والعلوم العصبية، العدد 02 .
- بن صغير، كريمة، وبومدين، سليمان. (2015). مفهوم الذات - مقارنة نفسية - . حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية، (13)، 31-41.
- بوعلي، أصالة. (2025). الإدمان الرقمي بين الشباب: أسبابه وتأثيراته الصحية. مجلة دراسات نفسية، 15(1)، 143-158.
- بخات، العربي، وبعزي، مليكة. (2022). صورة الجسم وبعض الخصائص النفسية لدى النساء المصابات بالسرطان: دراسة ميدانية في مصلحة الأورام السرطانية بالمؤسسة صالح نور الدين تيارت، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة ابن خلدون- تيارت، الجزائر.
- حبي، خديجة. (2022). صورة الذات لدى المراهقات اللواتي يعانين السمنة. جامعة أكلي محند أولحاج البويرة.

قائمة المصادر والمراجع

- خليل، نادية، ورزقي، صورية. (2023). صورة الذات لدى المراهق المعتدى عليه جنسياً: دراسة عيادية لحالتين بمركز التكوين المهني والتمهين دائرة مشرع الصفا-تيارت - [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة ابن خلدون تيارت.
- رفاس، منورة، ودلة، خيرة. (2023). صورة الذات لدى المرأة مبتورة الثدي: دراسة عيادية بالمؤسسة الإستشفائية صالح بلخوجة نوردين قسم الأورام السرطانية - تيارت - . جامعة ابن خلدون تيارت
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط. 4). عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- سميشي، وداد. (2021). صورة الذات عبر شبكة انستغرام: منظور تحليلي. المجلة الجزائرية لبحوث الإعلام والرأي العام، 4(2)، 100-111.
- سلفاوي، أميرة. (2017). صورة الجسم لدى المرأة المتعرضة لحروق جسدية: دراسة عيادية لخمس حالات بمستشفى الجيلالي بونعامة ب الدويرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- سويح، نصيرة، وتواتي، نواره. (2022). صورة الذات وعلاقتها بالتمرد النفسي لدى المراهقين الجانحين. دائرة البحوث والدراسات القانونية والسياسية، 6 (2)، 437-454.
- شاهين، محمد أحمد. (2015). إدمان الإنترنت (ط. 1). دار العلوم العربية للنشر والتوزيع. القاهرة، مصر.
- عباس، زينب رأفت محمد، وأمين، حنفي حيدر، وسيد، إيمان عاشور. (2026). دور تطبيقات الفيديو القصير في إنتاج المحتوى الإعلامي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بتقدير الذات لديهم. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، 12(62)، 211-239.

- عبد المجيد، نهلة محمد نشات محمد (2025) "تعرض الجمهور لمقاطع الفيديو القصيرة على مواقع التواصل الاجتماعي و تأثيرها reels على اتجاهاتهم نحو استهلاك الأخبار " مجلة الإعلام و الدراسات البيئية العدد (11)
- عبد الرحمن، جيهان محمد بكري. (2025). فاعلية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض إدمان الفيديوهات القصيرة وأثره في تنمية الوظائف التنفيذية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 83(2)، 191-250.
- عمراني، سناء، وسفيان، نمير. (2023). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على سلوك الشباب الجامعي الجزائري: دراسة تحليلية على عينة من طلبة السنة الثالثة اتصال بجامعة مستغانم. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في تخصص صحافة مطبوعة وإلكترونية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم.
- فكراش، ويزة، وفكراش، ليندة. (2022). صورة الذات لدى الأم العازبة: دراسة عيادية لعينتين في "تيزي وزو". جامعة مولود معمري تيزي وزو.
- محمود، ضحى شمس الدين فضل، وتوم، مجذوب بخيت محمد. (2022). تأثيرات فيديوهات الانترنت على الشباب: دراسة وصفية تحليلية على عينة من فيديوهات الانترنت لصناعي المحتوى المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، (16)
- منصور، حسناء. (2023). تأثير تصفح تطبيق تيك توك على درجة الانتباه والتركيز لدى الشباب السعودي: دراسة شبه تجريبية على طالبات كلية الاتصال والإعلام. المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، المجلد 22، العدد 1 (يناير/ مارس)
- مكى، سارة، وغمين، نذيرة. (2025). صورة الذات لدى المرأة المصابة بالسرطان ومستأصلة الثدي من خلال تقنية GPS لـ L'Ecuyer -دراسة عيادية واحدة-. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 11 (1)، 23-40.

قائمة المصادر والمراجع

- ناهي، مراد، وصحراوي، نادية. (2022). الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي -
الفيسبوك نموذجاً - . مجلة الأسرة والمجتمع، 10 (2)، 325-337.
- نصار، سالي. (2022). التأثيرات النفسية والاجتماعية لتطبيقات الهواتف الذكية (TIK
TOK نموذجاً). المجلة المصرية لبحوث الإعلام، كلية الإعلام - جامعة القاهرة، العدد 79
(أبريل/ يونيو)
- هبهوب، محمد الطاهر. (2019). صورة الذات لدى المراهق البدين وفق نموذج ليكيرت.
مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس (تخصص: علم النفس العيادي). جامعة
محمد بوضياف - المسيلة.
- وصفي، أوسم. (2008). الصورة الذاتية. ط. 1. دار أوفير للطباعة والنشر. عمان، الأردن.



الملاحق

الملاحق:

الملحق رقم 1:

دليل المقابلة:

أسئلة المقابلة العيادية

البيانات الشخصية

الاسم: الجنس: العمر:

المستوى الدراسي: المستوى المعيشي:

الرتبة بين الاخوة: عدد افراد الاسرة:

المحور الأول المحيط المعيشي:

- كيف كانت طفولتك؟ وكيف تعيش الآن؟
 - ماهي المواقف السعيدة التي مازلت تتذكرها من طفولتك؟ وهل هناك مواقف سيئة؟
 - كيف كانت علاقاتك بوالديك في الطفولة؟ وهل كنت تميل لأحدهم؟
 - هل كنت تشعر بالمقارنات داخل العائلة أم هناك عدل؟ كيف؟
 - هل مررت بتجارب صادمة خلال طفولتك؟ من الذي كان مصدر دعم لك؟
 - هل كنت تتلقى الدعم من والديك في سواء في مشكل ما او في قراراتك المستقبلية؟
- كيف؟

- هل تتلقى النقد الدائم من أسرتك؟ كيف تواجهه؟
- كيف هي علاقتك بإخوتك؟ ومن أقرب إليك؟
- كيف تصف الجو العائلي؟ هل هو مصدر دعم أم ضغط؟
- من اكثر شخص تلجأ اليه عند ضعفك؟ هل هو من العائلة أم خارجها؟

قائمة الملاحق.

- هل تشعر بالرضى عن مستوى المعيشي أم لا؟ لماذا؟
 - كيف تقضي معظم وقتك داخل المنزل؟ هل هناك نشاطات عائلية أم لا؟
 - هل تشعر بالإحتواء داخل أسرتك؟
 - كيف تصف مستواك الدراسي؟ وماهي الصعوبات التي واجهتها؟
 - هل يتوفر لديك مكان مخصص للدراسة في المنزل؟
 - كيف كان تعاملك مع المواقف الصعبة التي واجهتها في حياتك؟
 - هل عندك حرية التحدث عن رأيك في المحيط العائلي؟ لماذا؟
 - هل ترى ان تكوين الصداقات مهم؟ لماذا؟
- هل مررت بتجارب عاطفية من قبل؟ كيف كان أثرها عليك؟

المحور الثاني تشوه صورة الذات

- كيف تصف نفسك لشخص لا تعرفه؟
- هل يأتيك شعور بأنك أقل قيمة من زملائك في الجامعة؟ لماذا؟
- هل تشعر انه يوجد شخص داخلي فيك لا يعرفه أحد غيرك؟ بما تصفه؟
- ماهي الدلالات التي تثبت لك الشيء الذي تفكر فيه؟
- هل تشعر ان للعائلة دور في تشكيل هذه النظرة عن نفسك؟ ولماذا؟
- ماهي الأفكار التي تراودك عند القيام بعمل جيد وشكرك الناس عليه؟ وكيف يكون شعورك تجاه نفسك؟
- هل تشعر ان المحيط الخارجي الذي تعيش فيه له دور في النظرة التي تنتظر بها لنفسك؟ لماذا؟
- ماهي الصعوبات او الأحداث التي واجهتها في حياتك ساهمت في هذا الشعور بعدم القيمة؟
- هل تشعر ان هويتك ثابتة أم أنها تتغير حسب المزاج او كلمة عابرة؟ لماذا؟

قائمة الملاحق.

- كيف تصف علاقتك بنفسك؟ اشرح لي؟
- لو طلب منك كتابة رسالة لنفسك؟ كيف سيكون محتوى الرسالة؟
- هل تعتقد ان الآخرين يملكون حياة أفضل منك؟ وكيف تشكلت هذه الفكرة لديك؟
- هل تشعر ان هناك جانب معين من مظهرك او في سماتك الشخصية يجعلك تتردد في التعامل مع الآخرين؟ لماذا؟
- هل تشعر ان افكارك وأدائك لا يستحق الطرح ولماذا؟
- هل تتذكر فقط الإخفاقات التي مررت بها وتنسى نجاحاتك؟ كيف يؤثر ذلك عليك؟
- هل تشعر انك دائماً في حاجة للإعتذار عن أفعالك او افكارك التي تطرحها حتى ولو لم تخطأ؟ لماذا؟
- كيف تتعامل مع الأفكار السلبية التي تراودك؟
- ما الاسباب التي جعلتك تعتقدين بوجود تشوه في صورة ذاتك؟ لماذا؟
- هل ترين ان آراء الآخرين تؤثر على نظرتك لنفسك؟ لماذا؟

المحور الثالث الشعور بالخل

- هل تجد صعوبة في التواصل بصريا مع الناس؟ لماذا؟
- كيف تصف شعورك الجسدي عند الخل؟ وكيف تتصرف؟
- هل تشعر ان صفة الخل ولدت معك؟ أم انك اكتسبتها؟
- كيف اثر الخل على مسيرتك الحياتية؟ هل أضعت فرصا بسببه؟
- هل ينتابك شعور بالتردد أثناء التعبير عن رأي مخالف للمجموعة خوفاً من النقد؟ لماذا؟
- هل تشعر بالإرتباك في الأماكن العامة والمزدحمة بالناس؟ كيف تتصرف؟-
- ماهو الحل الأمثل في نظرك للهروب من هذا الشعور؟
- هل تشعر ان الهاتف كان سببا في انسحابك من التجمعات؟ لماذا؟
- هل تشعر ان الخل يمنعك من إظهار مهاراتك الحقيقية أمام الآخرين؟ كيف؟
- هل تبالغ في نظرة الناس لك لدرجة انك اشعر أنهم يراقبونك؟ كيف ذلك؟

قائمة الملاحق.

- هل تشعر بالارتياح أكثر خلف الشاشات وذلك للتعبير بحرية؟ لماذا؟
- هل ترى ان الخجل يحميك من المجتمع أم انه يسبب لك تقيدا ولماذا؟

المحور الرابع الشعور بعدم الكفاءة

- في أي مواقف يبرز لديك شعور عدم الكفاءة أكثر (الدراسة، العلاقات...)?
- كيف تصفين هذا الشعور عندما ينتابك؟
- ما العوامل التي تعتقدين أنها ساهمت في ظهور هذا العرض؟
- كيف؟ هل كان للفشل أو للتجارب السابقة تأثير في ذلك؟
- كيف؟ هل تؤثر مقارنة نفسك بالآخرين على هذا الشعور؟
- كيف؟ هل ترين أن آراء أو انتقادات الآخرين تزيد من إحساسك بعدم الكفاءة؟
- كيف تنعكس كلمات الآخرين عليك؟
- كيف يؤثر هذا العرض على أدائك في حياتك اليومية؟
- هل يدفعك إلى تجنب بعض المهام أو التحديات؟
- هل ينعكس على مستوى ثقتك بنفسك؟
- كيف؟ هل يزداد لديك الإحباط بسرعة عند عدم تحقيق النجاح؟
- إلى أي مدى تعتقدين أن هذا الشعور يعيق تقدمك أو يحد من تحقيق أهدافك؟
- لماذا؟ هل تميلين إلى إخفاء هذا الإحساس أمام الآخرين؟
- كيف يؤثر هذا الشعور على طريقة تواصلك مع من حولك؟
- في أي مواقف يزداد لديك الإحساس بعدم الكفاءة؟
- كيف؟ هل تعتقدين أن هذا الشعور يعرقل مشاركتك أو يحد من تحقيق أهدافك؟

المحور الخامس إدمان المحتوى الرقمي القصير

- ماهو التطبيق الذي تستخدمه بكثرة في يومك؟ تيك توك أم الانسغرام؟

قائمة الملاحق.

- ما هو نوع المحتوى الذي يشد انتباهك لدرجة أنك تتابعين مقطعاً وراء الآخر دون توقف؟ لماذا؟
- كم ساعة تقضين تصفح هذه المقاطع
- هل تشعرين أن هذه الفيديوهات بدأت تغير طريقتك في التفكير أو تزرع في رأسك قناعات جديدة؟ كيف؟
- هل حدث وأن حاولت تقليد أسلوب حياة أو تصرفات معينة لمجرد أنك رأيتها في هذه المقاطع؟
- بماذا تشعرين عادةً بعد أن تغلقي الهاتف وتنتهي من المشاهدة؟ هل تشعرين براحة أم بضيق؟ لماذا؟
- إذا انقطع الإنترنت أو مر يوم كامل دون متابعة هذه الفيديوهات، هل تشعرين بنوع من القلق أو التوتر؟
- هل تلاحظين أنك تضعين نفسك في مقارنة مع الآخرين (في مظهرهم أو حياتهم) أثناء المشاهدة؟ كيف؟
- هل يتولد لديك أحياناً شعور بعدم الرضا عن حياتك الواقعية بعد رؤية تلك المشاهد 'المثالية'؟
- في رأيك، هل كل ما نراه في هذه المقاطع حقيقي، أم أنك تلمسين فيها الكثير من المبالغة والتمثيل؟
- عندما تشاهدين هذه المقاطع، هل تفضلين الاستمتاع بها في عالمك الخاص وحدك، أم أنك تشعرين بمتعة أكبر عندما تشاركينها فوراً مع صديقاتك؟ لماذا؟
- هل أصبح الهاتف هو أول حل تلجئين إليه بمجرد أن تشعرين بفراغ بسيط أو بضع ثوانٍ من الملل خلال يومك؟ لماذا؟
- هل تجدين صعوبة في إغلاق الهاتف والخلود للنوم في الوقت المحدد؟

قائمة الملاحق.

- هل يراودك شعور باللوم بعد قضاء وقت طويل في التنقل بين المقاطع، وتشعرين أنك لم تستفيدي شيئاً حقيقياً من ذلك الوقت؟ لماذا؟
- هل مشاهدة المقاطع القصيرة هو أول نشاط تقومين به في صباحك، حتى قبل النهوض من السرير؟ لماذا؟
- هل تلجئين أحياناً للمقاطع القصيرة كوسيلة لنسيان ضغوطات اليوم أو لتجنب التفكير في المهام المتراكمة عليك؟ لماذا؟

المحور السادس: صورة الجسم

- كيف ترى مظهرك الجسدي؟ وهل أنت راضٍ عنه؟
- ما هي أكثر الأجزاء التي لا تعجبك في جسمك؟
- هل تشعر بالخجل أو بعدم الرضا عن شكلك عند النظر إلى المرأة؟
- هل تقارن نفسك بالآخرين من حيث المظهر؟
- هل تشعر أن الناس يحكمون عليك من خلال شكلك قبل أن يتعرفوا على شخصيتك؟
- كم مرة تفكر في مظهرك خلال اليوم؟
- هل يدفعك عدم الرضا عن مظهرك إلى الابتعاد عن الخروج أو تجنب النقاطات الصور؟
- هل سبق أن أحسست أن مظهرك يشكل عائقاً في بعض مجالات حياتك، كالدراسة أو العلاقات الاجتماعية؟

الملحق رقم 2

مقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

الرقم	العبارات	تنطبق	لا تنطبق	الدرجة
01	لا تضايقني الأشياء عادة			
02	أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس			
03	أود لو استطعت أن أغير أشياء من نفسي			

قائمة الملاحق.

04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتتي بنفسي		
05	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
06	أتضايق بسرعة في المنزل		
07	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة		
08	أنا محبوب من بين الأشخاص من نفس سني		
09	تراعي عائلتي مشاكل عادية		
10	أستسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	أجد من الصعب أن أظل كما أنا		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس أفكاري عادة		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها		
16	أود كثيرا لو أترك المنزل		
17	أشعر بالضيق من عملي غالبا		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		
19	إذا كان لدي شيء يمكن أن أقوله فاني أقوله عادة		
20	تفهمني عائلتي		
21	معظم الناس محبوبين أكثر مني		
22	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء		
23	لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال		
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر		
25	لا يمكن للآخرين الاعتماد عليا		

الملحق 3

مقياس صورة الجسم:

م	العبارات	موافق	غير متأكد	غير موافق
1	مظهري أقل جاذبية			
2	أشعر بعدم الارتياح عندما أتحدث مع الآخرين لتغيير جسمي عنهم			
3	معظم أصدقائي يبدوون في مظهر أفضل مني			
4	الناس من حولي لهم أصدقاء أكثر مني من نفس الجنس بسبب مظهرهم الشخصي			
5	أشعر أن مستوى أدائي منخفض بسبب تغيير في جسمي			
6	هنا الكثير من معالم جسمي أود لو تتغير			
7	معظم أصدقائي يشعرون بالراحة والرضى أكثر مني لمظهرهم المقبول			
8	ليس لي شعبية بين الناس لاختلافي عنهم جسميا			
9	مفهومي عن جسمي ونفسي منخفض وغامض			
10	غالبا ما أقارن مظهري وملامح جسمي بالآخرين			
11	عندما أنظر في المرأة أشعر بتغيير في مظهري وملامح جسمي عما أتوقعه			

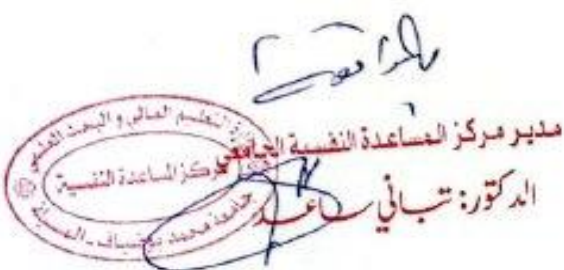
قائمة الملاحق.

12	أفضل العمل بمفردي بسبب شكلي المختلف عن الناس		
13	لي صداقات قليلة بسبب اختلاف شكلي وملامحي عنهم		
14	لا يعجبني المظهر الذي أبدو عليه		
15	يضايقني رؤية نفسي في المرأة		
16	أرفض الذهاب للأماكن العامة حتى لا يراني أحد		
17	رؤية الناس لي تسبب لهم بعض المضايقات		
18	أشعر بعدم التناسق بين حجم وجهي وباقي أعضاء جسمي		
19	أشعر بأن طولي لا يتناسب مع جسمي		
20	في بعض الأحيان لا يتناسب تفكيري مع حجم جسمي		
21	أشعر من وقت لآخر بتغيرات في معالم جسمي		
22	ثقتي بنفسي ضعيفة بسبب مظهري وملامح جسمي المتغيرة		
23	أفكر كثيرا فيما يحدث لي من تغيرات في ظهري أو معالم جسمي		
24	أشعر بعدم تناسق بين ملامح وجهي (الأنف العينين الفم الأذن)		
25	عادة ما ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء لأنني اقل كفاءة		
26	أشعر بأن زملائي أفضل مني في مظهرهم الجسمي		

الملحق 4

مقياس إدمان الفيديوهات التفاعلية القصيرة

الرقم	العبارات	1	2	3	4	5
1	أجد صعوبة في التركيز على دراستي أو عملي بسبب تطبيق الفيديو القصير هذا					
2	أفقد النوم بسبب قضاء المزيد من الوقت على تطبيق الفيديو القصير هذا					
3	يتداخل تطبيق الفيديو القصير هذا مع ممارسة الأنشطة الاجتماعية					
4	تعتقد عائلتي أو أصدقائي أنني اقضي الكثير من الوقت على تطبيق الفيديو القصير هذا					
5	أشعر بالقلق إذا لم أتمكن من الوصول الى تطبيق الفيديو القصير هذا					
6	لقد حاولت قضاء وقت اقل على تطبيق الفيديو القصير هذا ولكنني لم انجح					

	الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	
	مسيلة في: 2026/04/16	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
إلى السيد: مدير مركز المساعدة البيداغوجية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة		قسم علم النفس
الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية		
تحية طيبة وبعد في إطار إنجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج) لطلبة: الماستر الشعبة: علم النفس التخصص: عيادي نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطلبة المذكورين أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود أغراض البحث العلمي، وما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها. عنوان الدراسة: إدمان المحتوى الرقمي القصير نيك توك وانستغرام وتشوّه صورة الذات لدى الشباب الجامعي - دراسة ميدانية عيادية على الشباب الجامعي بمركز المساعدة النفسية جامعة المسيلة . المشرف: د. لجلط أسماء		
1. اسم ولقب الطالب: سلماني إيمان رقم التسجيل: 212135098155 في الفترة من 2026/04/16 إلى 2026/05/15 في الأخير، تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام		
		



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



مسيلة في: 2026/04/16

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

إلى السيد: مدير مركز المساعدة البيداغوجية بجامعة محمد

بوضياف بالمسيلة

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية

تحية طيبة وبعد

في إطار انجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج) لطلبة: الماستر

الشعبة: علم النفس التخصص: عيادي

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطلبة المذكورين أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود أغراض البحث العلمي، وما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.
عنوان الدراسة: إدمان المحتوى الرقمي القصير تيك توك وإنستغرام وتشوه صورة الذات لدى الشباب الجامعي - دراسة ميدانية عيادية على الشباب الجامعي بمركز المساعدة النفسية جامعة المسيلة .
المشرف: د. لجلط أسماء

1. اسم ولقب الطالب: بوضيغ وصال رقم التسجيل: 212135090163

في الفترة من 24/04/2026 إلى 10/05/2026

في الأخير، تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم



د. هجر بوجادي

الموافق



مدير مركز المساعدة النفسية الجامعية
الدكتور: تباني ساعد



FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences

*Vice-Dean*ship of the College for Studies and
Student Affairs

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
 نيابة العدة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
 الرقم: 2026/

2028/

الرقم:

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): ساحاخي يا رحمة

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبه -

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: ١١٨ ٨٥ ٤٦ ٥

الصادرة بتاريخ: ١١.٥٩ ٢٥٥٥ عن دائرة: د. سعادة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: حكي النفس المبدأي تحت رقم التسجيل: 155 98 135 212

والمكلف بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه).

عنوانها: إدمان المحترق الرقيق القصير (تيك توك) ، استغرام) وتوشه
موت الزاوة لول الشيا ، أجا صم الكسيلي - دراسة عيادية على
الشيا ، أجا صم يحذر عن المساعدة التقنية (جامعة الكسيلة -

أصرح بشرفي بأنني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه

المسيلة في: ٢٠١٥/٢٠٢٦



امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمدة للدراسات والمعامل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2028/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإتجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): يوسيف وصال

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): حاليا

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 205703647

الصادرة بتاريخ: 2020 عن دائرة: بوسعادة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية علم النفس

تخصص: علم النفس العبادي تحت رقم التسجيل: 212135090163

والمكلف بإتجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: إدماج المحتوى الرقمي في التعليم وتكنولوجيا التعليم / وتيسره

صورة الذات: لدى الشباب الخاصي بالصحة - دراسة ميدانية

على الشباب الخاصي بمركز المساعدة النفسية ومجابهة المسائل

اصرح بشرفي باتني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في

انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2020/05/26

امضاء المعني (ة): [Signature]

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.