

تأثير استخدام الإنستغرام على الصحة النفسية وأنماط العادات الغذائية لدى الفتيات الفلسطينيات.

أ.م.د. معين فتحي محمود الكوع

أستاذ مساعد - معهد الأعلام العصري - جامعة القدس، أبو ديس، فلسطين.

أ. مريم زياد حسن عبدالله

حاصلة على شهادة الماجستير في العلاقات العامة المعاصرة، باحثة مستقلة

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة ما بين المقارنات الاجتماعية على تطبيق الإنستغرام وبين ظهور أعراض اضطرابات عادات الأكل لدى الفتيات الفلسطينيات، وكشف العلاقة ما بين استخدامهن للإنستغرام وبين عدم الرضا عن الجسد (المظهر) لديهن، وتحديد ما إذا كان للمدة الزمنية التي يقضينها على الإنستغرام والتعرض للمنشورات على المنصة دوراً في ظهور أعراض اضطرابات عادات الأكل لديهن، ومعرفة مدى وعيهن بالمخاطر النفسية والصحية لاضطرابات عادات الأكل. ولتحقيق هذا الهدف، بني الإطار النظري لهذه الدراسة على عدة نظريات، ونماذج، وهي: نظرية المقارنة الاجتماعية، والنموذج التأثير الثلاثي لصورة الجسم واضطراب الأكل، ونموذج المسار المزدوج، ونظرية الاستخدامات والإشباع. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي والاستبانة الإلكترونية كأداة رئيسية، على عينة متمثلة بـ(٥٠٠) مفردة من المستخدمين الإناث لتطبيق الإنستغرام في فلسطين. وقد بينت نتائج الدراسة أنه على عكس الدراسات السابقة في المجتمعات الغربية لم يكن هناك تأثير واضح وعلاقة ما بين استخدام تطبيق الإنستغرام وظهور اضطرابات عادات الأكل لدى الفتيات الفلسطينيات، وأنهن يمارسن المقارنة بطريقة إيجابية بحيث لم تؤثر على شعورهن بالرضا وتقديرهم لذاتهن، كما أظهرت النتائج بوجود علاقة ضعيفة جداً ما بين استخدام الإنستغرام وبين عدم الرضا عن الجسد لدى عينة الدراسة. كما بينت النتائج أن الاعتقاد السائد لدى عينة الدراسة حول ماهية إضرابات الأكل كان تحت تصنيف المرض النفسي، ما يوضح إدراك الفتيات ومعرفتهن بموضوعات الصحة النفسية، وأهمية دعم المصابين بإضرابات الأكل ومساندتهم نفسياً واجتماعياً، ومع ذلك يفضلن الذهاب الى الأخصائي الغذائي في حال الإصابة بأعراض اضطرابات الأكل، عوضاً عن الطبيب النفسي، بسبب الصورة النمطية في المجتمع الفلسطيني التي تربط زيارة الطبيب النفسي بالاضطراب العقلي.

الكلمات المفتاحية: الإنستغرام، اضطرابات الأكل، وسائل التواصل الاجتماعي، صورة الجسم، المقارنة الاجتماعية.

المقدمة

شهد العالم الكثير من التطورات العلمية والتكنولوجية والتي أحدثت تغييرات في مختلف مجالات الحياة، ولا شك أن من أبرزها تطور وسائل الاتصال، وظهور منصات التواصل الاجتماعي التي باتت تلعب دوراً كبيراً في التأثير على سلوكيات الجمهور في مختلف المجتمعات. ومع الانتشار السريع لوسائل التواصل الاجتماعي بمختلف منصاته وانجذاب الشباب لها، أصبحت تحتل أهمية قصوى في حياتهم، حيث أتاحت لهم مساحة حرة للتفاعل، وعكس أفكارهم واتجاهاتهم، بالإضافة لإظهار جزء كبير من سماتهم الشخصية والشكلية.

ومع هذا التطور الهائل في منصات التواصل الاجتماعي، انتشرت العديد من السلوكيات، ومنها ثقافة الصورة المثالية القائمة على تسليط الضوء على الصورة الجسدية المادية، وبخاصة لدى الفتيات الشابات. ويزر ذلك من خلال الكم الهائل من المنشورات اليومية على مواقع التواصل الاجتماعي، وبخاصة الإنستغرام، والمشاهدات اليومية للاستعراض المتكرر عبر هذه المنصات الرقمية؛ ومن بين السلوكيات الظاهرة الاهتمام بجاذبية الصورة الجسدية، وممارسة سلوكيات غذائية غير معتدلة تقوم على اتباع برامج تغذية، تتنوب بين الإفراط في تناول الطعام ثم التفريط به أو العكس، وذلك لمواكبة المواضات ومسايرتها (Derenne & Beresin, 2018).

وبسبب الهوس الثقافي السائد في كل مكان حول المظهر الجسدي والوزن، وجد ويكيس وجونتر (٢٠٠٥) أن الصور التي يروج لها إعلامياً تلعب دوراً في صياغة وتعزيز رؤية المجتمع للمظهر الجسدي المثالي لكل من النساء والرجال. تساهم وسائل الاعلام في العديد من الثقافات حول العالم في تعزيز فكرة أن النحافة هي الحالة المثالية للفتاة، وأنه مع النحافة يأتي الجمال، والقوة، والنجاح، والقيمة الاجتماعية، والحب (O'Brien, 2015).

وتُظهر الأبحاث أن زيادة التعرض لنموذج الصورة المثالية للنحافة يتناسب طردياً مع التقييم السلبي المتزايد للأفراد حول أنفسهم ومظهرهم وجسدهم. ونظراً لأن الأفراد ينظرون لأنفسهم بشكل سلبي، تزداد أعراض اضطراب الأكل. حيث أفادت بعض الأبحاث أن الأجسام التي تمثل "النموذج المثالي للنحافة" كما يظهر في الإعلانات تمتلكها بشكل طبيعي ٥٪ فقط من الإناث (O'Brien, 2015).

مشكلة الدراسة

أكدت العديد من الدراسات السابقة أن وسائل الإعلام، وبخاصة وسائل التواصل الاجتماعي لها تأثير سلبي في حياة الشباب، لا سيما فيما يتعلق بقضايا الثقة بالنفس، واحترام الذات، وصورة الجسد المثالي (Wayles, 2020)، مع انتشار وتنوع منصات التواصل الاجتماعي، برز لكل منصة ميزة خاصة فيها، وقد حاز الإنستغرام على شعبية كبيرة عالمياً بين فئة الشباب وخاصة الفتيات كما تشير الإحصائيات العالمية (Statista, 2022)، والمحلية، حيث يشير تقرير آيوك حول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في فلسطين، أن ٦٣,٢٨٪ من مستخدمي الانترنت في فلسطين لديهم حساباً على إنستغرام، وتتصدر الفتيات أعداد المشتركين فيه بنسبة ٥٢٪؛ تشكل الفئة العمرية ١٨-٣٤ حوالي ٣٦٪ منهن (Ipoke, 2022).

حيث تعتمد منصة الإنستغرام بشكل كبير على مشاركة الصور والفيديوهات، والقدرة على تعديلها وتحريرها ثم نشرها من قبل المستخدمين، ما أدى لنشر صور تكاد تكون مثالية. وبسبب طبيعة المنصة واتجاه المشاهير وصناع المحتوى المختص بالجمال والموضة والمعلنين. عليه جاءت الدراسة لقياس وتحديد مدى وجود علاقة ما بين استخدام الإنستغرام، وظهور اضطراب عادات الأكل لدى الفتيات في فلسطين، وما يتشكل عنها

من مشاكل صحية ونفسية. وعليه تطرح الدراسة السؤال البحثي الرئيس الآتي: **ما العلاقة بين استخدام تطبيق الإنستغرام وعادات الأكل المضطربة بين الفتيات الفلسطينيات؟** وينبثق عن السؤال الرئيس، الأسئلة الفرعية الآتية:

١. ما العلاقة بين المقارنات الاجتماعية والشعور بالرضا عند الفتيات الفلسطينيات؟
٢. هل هناك علاقة ما بين استخدام الإنستغرام وبين عدم الرضا عن الجسد (المظهر) لدى الفتيات الفلسطينيات؟
٣. هل للمدة الزمنية التي تقضيها الفتيات الفلسطينيات على الإنستغرام دوراً في ظهور أعراض اضطرابات عادات الأكل لديهن؟
٤. ما مدى وعي الفتيات الفلسطينيات بالمخاطر النفسية والصحية لاضطرابات عادات الأكل؟

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة بشكل رئيس الى تحديد العلاقة بين استخدام تطبيق الإنستغرام وعادات الأكل المضطربة بين الفتيات الفلسطينيات، وينبثق عن هذا الهدف الرئيس الأهداف الفرعية الآتية:

١. تحديد العلاقة ما بين المقارنات الاجتماعية على تطبيق الإنستغرام وبين ظهور أعراض اضطرابات عادات الأكل لدى الفتيات الفلسطينيات.
٢. كشف العلاقة ما بين استخدام الإنستغرام وبين عدم الرضا عن الجسد (المظهر) لدى الفتيات الفلسطينيات.
٣. تحديد ما إذا كان للمدة الزمنية التي تقضيها الفتيات الفلسطينيات على الإنستغرام والتعرض للمنشورات على المنصة دوراً في ظهور أعراض اضطرابات عادات الأكل لديهن.

٤. معرفة مدى وعي الفتيات الفلسطينيات بالمخاطر النفسية والصحية لاضطرابات عادات الأكل.

أهمية الدراسة

تأتي هذه الدراسة في ظل ارتفاع أعداد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، وتحديدًا الإنستغرام بين الفتيات، والانتشار المتزايد للمشكلات النفسية والصحية، وظهور اضطرابات الأكل لديهن. وتقدم هذه الدراسة فرصه لمعرفة مدى تأثير تطبيق التواصل الاجتماعي الإنستغرام وظهور عادات الأكل المضطربة بين الفتيات الفلسطينيات. إن تطبيق هذه الدراسة على فئة الفتيات في فلسطين سوف يضيف أرقام وإحصائيات دقيقة حول موضوع الدراسة، حيث تضيف هذه الدراسة إنتاجاً معرفياً جديداً لحقل تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والجسدية.

حدود الدراسة

١. الحدود المكانية: تم حصر مشكلة الدراسة في فلسطين.
٢. الحدود الزمانية: تم توزيع أداة الدراسة (الاستبانة الالكترونية) على عينة الدراسة خلال الفترة الزمنية الممتدة من تاريخ ٢٦ تموز/يوليو إلى ٦ تشرين أول/أكتوبر ٢٠٢٢.
٣. الحدود البشرية: الإناث الفلسطينيات من عمر ١٨ سنة فما فوق، واللواتي يستخدمن تطبيق التواصل الاجتماعي الإنستغرام.

الإطار النظري

بني الإطار النظري لهذه الدراسة على عدة نظريات، ونماذج، وهي: نظرية المقارنة الاجتماعية، والنموذج التأثير الثلاثي لصورة الجسم واضطراب الأكل، ونموذج المسار المزدوج، ونظرية الاستخدامات والإشباع.

نظرية المقارنة الاجتماعية The Social Comparison Theory

تفترض نظرية المقارنة الاجتماعية والتي طورها عالم النفس الاجتماعي فيستينجر، أن الأشخاص يميلون إلى تقييم أنفسهم وقدراتهم وصفاتهم من خلال مقارنتها بالآخرين (Festinger, 1954). وأن المعلومات الناتجة عن المقارنات قد ينتج عنها شعور الفرد بالتهديد وانعدام الأمان. ووفقاً للنظرية فإن الأفراد يقارنون آرائهم وقدراتهم مع الآخرين من أجل تقييم أنفسهم، إذ أن المقارنات الاجتماعية هي تصور وقياس وتقييم سلبى أو ايجابى، لذلك تلعب المقارنة الاجتماعية دوراً في تقييم الأشخاص لأنفسهم والذي يؤثر على السلامة الذاتية (Ibrahim, 2021).

وتشير النظرية أن هناك نوعين من المقارنة الاجتماعية: مقارنة اجتماعية ذات اتجاه تنازلي، وهي عندما ينظر الفرد إلى الأشخاص على أنهم أسوأ أو أقل حالاً منه، ما ينتج عن ذلك زيادة احترام الفرد لذاته. أما النوع الثاني وهو المقارنة الاجتماعية ذات الاتجاه التصاعدي، وهي عندما يقارن الفرد نفسه بأشخاص يعتبرهم أفضل حالاً منه ومتفوقين عليه، وبالتالي يؤدي ذلك إلى تولد مشاعر سلبية قد تصل إلى حد الشعور بالاكتئاب، وتدني احترام الفرد لذاته (Festinger, 1954). ويعتقد فيستينجر أن الأفراد يميلون إلى المقارنة تصاعدياً بحيث يكون لدى الشخص هدف يسعى إليه، ويخطط لتحقيقه، ويعمل على تحسين قدراته باستمرار (Festinger, 1954). وبما أن المقارنات الاجتماعية غالباً تظهر بين الأفراد الذين يتشابهون في الصفات، تؤكد النظرية على أن الأفراد لديهم الرغبة في الحصول على تقييم إيجابي وخصوصاً بالمقارنة مع الآخرين.

وقد أظهرت التطورات الحديثة في أبحاث تأثير الاتصال أن الرسالة التي يتلقها الأفراد عبر وسائل الاتصال ينتج عنها تأثيرات مختلفة وفقاً لكيفية معالجة المتلقي لهذه الرسالة، والتي يمكن أن تؤدي إلى تأثيرات عكسية على الحالة المزاجية. إذ إنَّ نشر مشاركة

ذات طابع ايجابي من شخص غريب على تطبيق الإنستغرام قد يؤثر سلباً أو ايجابياً على الحالة المزاجية، ويعتمد ذلك على ما إذا كان الفرد يستجيب للمقارنات الاجتماعية أم لا، حيث يتيح الإنستغرام لمستخدميه أن يقدموا أنفسهم بالشكل الذي يظهرهم بصورة مثالية، ويزيد التركيز على صفاتهم الجيدة، ما يؤدي لاعتقاد المستخدمين الآخرين بأنه أسعد وأنجح منهم، وبالتالي يتيح المجال للمقارنة التصاعديّة بشكل أكبر، ويؤدي لآثار سلبية على مدى تقديرهم لذاتهم وأنفسهم (Ibrahim, 2021).

وتستخدم نظرية المقارنة الاجتماعية على نطاق واسع في الأبحاث الإعلامية، وخاصة في الدراسات التي تتعامل مع صورة الجسم واضطرابات الأكل. تنص نظرية المقارنة الاجتماعية على أن المستهلكين لوسائل الإعلام يحددون قيمتهم الداخلية (الشخصية) والخارجية (الاجتماعية) بناءً على تصورهم للآخرين، ويقارنون أنفسهم بأنماط الشخصية والسمات الجسدية المقدمة في وسائل الإعلام (Wayles, 2020). حيث توصلت دراسة أجريت عام ٢٠٠٩ لكل من (مايز وكروثر) أن مقارنات المظهر عبر وسائل الإعلام يمكن أن تفسر إلى حد كبير أسباب الشعور بعدم الرضا والاستياء من الجسم، حيث تشير نتائج الدراسة إلى أن التناقض الملحوظ بين صورة الجسم الحقيقية وصورة الجسم المثالية قد يرافقها انخفاض مستوى احترام الذات والجسم، ويزيد من المخاوف بشأن عادات تناول الطعام، ومخاوف الشكل والمظهر، وزيادة مخاطر الإصابة باضطرابات الأكل (Chang et al., 2019).

The tripartite model of body image and eating disturbance influence model of body image and eating disturbance

ضمن نظرية المقارنة الاجتماعية وجد نموذج التأثير الثلاثي لصورة الجسم واضطراب الأكل، ويوضح نموذج التأثير الثلاثي بالتفصيل نظرية المقارنة الاجتماعية، ويشير النموذج إلى أن مستخدمين وسائل التواصل الاجتماعي يقارنون أنفسهم بالعائلة التي نشأوا فيها، والأصدقاء الذين يختارون الاختلاط بهم، والتصورات التي تبثها وسائل الإعلام (Keery et al., 2004). ويتكون النموذج من ثلاثة مصادر رئيسية للتأثير، وهي: العائلة، الأصدقاء، ووسائل الإعلام، بما في ذلك الرسائل والتعليقات المباشرة وغير المباشرة التي تبث عبر وسائل الإعلام، والتي تركز على الثناء والإطراء والترويج لشكل الجسم المثالي. ويفترض النموذج ان هذه العوامل تمارس تأثيرها على صورة الجسم واضطراب الأكل عبر آليتين أساسيتين، هما: مقارنة المظهر، والاستيعاب الداخلي للجسم الانثوي النحيف والمثالي. ويتضمن النموذج جانباً إضافياً لوجود ارتباط بين اضطرابات الأكل والشرة المرضي، وصلته بالوضع النفسي؛ على سبيل المثال، الشعور بعدم الرضا عن الجسم، وفقدان الثقة بالنفس، وتدني احترام الذات والاكتماب (Thompson et al., 1999).

مكونات التأثير الثلاثي لصورة الجسم واضطرابات الأكل:

أولاً: تأثير الأسرة؛ تلعب الأسرة دوراً مهماً في تنشئة الفتاة الشابة، حيث تعاني النساء اللواتي تعرضن لضغط من الوالدين للحصول على المظهر النحيف المثالي من اضطرابات الأكل وعدم الرضا عن الجسم في وقت ما من حياتهن، ويشكل ضغط الأم مؤشراً هاماً على اضطرابات الأكل، بالإضافة لضغط الأخوات الإناث، والذي يعد الأكثر تأثيراً لأنهن الأقرب في العمر ونوع الجسم (Wayles, 2020).

ثانياً: تأثير الأصدقاء؛ أكدت العديد من الدراسات تأثير الأصدقاء على عادات الأكل وصورة الجسم. وفي مقابلات مع فتيات من المرحلة الثانوية تبين أن العديد منهن يعانين من مشاكل في صورة الجسد قد تعرضن لمضايقات أصدقائهم بشأن وزنهم (Stormer & Thompson, 1996).

ثالثاً: تأثير وسائل الإعلام؛ تعد وسائل الاعلام ذات تأثير كبير على المستهلكين، حيث تشير الدراسات إلى أن النساء يقارن أنفسهن بالصور التي يشاهدنها على قنوات التلفاز ومواقع التواصل الاجتماعي، بخاصة عندما تكون الصور لمشاهير الوسط الفني وعارضات الأزياء. وتلعب وسائل الاعلام دوراً بتعزيز معيار الجمال المثالي عن طريق توجيه المجتمع، وغرس الصورة النمطية للمرأة الرشيقه والنحيفة، ما يتسبب بتزايد الضغط على الفتيات الشابات للحفاظ على هذه الصورة، والذي يؤدي إلى اضطرابات الأكل وانخفاض مستويات احترام الذات (Wayles, 2020).

نموذج المسار المزدوج The dual-pathway model

يقترح النموذج المزدوج للشرة المرضي أن الضغط الاجتماعي من أجل الحصول على الجسم والمظهر المثالي، بالإضافة للاستيعاب الداخلي للفرد حول الصورة النمطية المثالية في المجتمع، وعدم الرضا الجسدي، والنظام الغذائي والتأثيرات السلبية، تؤدي إلى الإصابة بالشرة المرضي. وقد اثبتت الدراسات على أن الضغط من أجل النحافة، والعوامل التي ذكرت سابقاً هي مؤشرات خطيرة تؤدي للشرة المرضي، ولفقدان الشهية (Urvelyte & Perminas, 2015).

يفترض نموذج ستيس Stice للمسار المزدوج لأعراض الشرة المرضي "النهام" أن عدم الرضا الجسدي قد يؤدي إلى الشراهة عند الأكل من خلال مسارين مختلفين؛ المسار الأول، وهو الانضباط في الأكل، والمسار الثاني هو التأثيرات السلبية. قد يؤدي عدم الرضا

عن الجسم إلى تعزيز ذلك، حيث إن الامتناع عن تناول الطعام بسبب فكرة أن الأكل المقيد وفق نظام غذائي يمثل استراتيجية فعالة للتحكم في الوزن. وقد يؤدي هذا الانضباط في الأكل بدوره إلى الإفراط في تناول الطعام نتيجة الحرمان من السعرات الحرارية (Sehm & Warschburger, 2017).

يفترض ستيس أن ضبط النفس واتباع نظام غذائي صارم قد يسبب تأثيراً سلبياً بسبب الفشل المتكرر في خسارة الوزن. وقد يؤدي عدم الرضا الجسدي إلى تأثير سلبي من خلال ضبط الأكل وتقييده، وبالتالي قد يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام. وتعد مشاعر الفرد السلبية التي يشعر بها عن ذاته، سمة مشتركة لكل من التأثير السلبي وتدني احترام الذات، فقد أثبتت الدراسات أن تدني احترام الذات له دور أساسي في مسببات الشره المرضي والأكل بنهم، خاصة عند الفتيات المراهقات (Sehm & Warschburger, 2017). بالإضافة إلى ذلك، إن عدم الرضا الجسدي قد يؤدي إلى انخفاض في احترام الذات لأن المظهر الجسدي هو جانب أساسي ووثيق الصلة باحترام الذات خاصة عند الفتيات (Crocker & Wolfe, 2001). إن تدني احترام الذات يلعب دور الوسيط بين عوامل الخطر النفسي واضرابات عادات الأكل (Sehm & Warschburger, 2017).

نظرية الاستخدامات والإشباع *Uses and gratifications theory*

تهتم هذه النظرية في أساسها بجمهور الوسيلة الإعلامية التي تشبع رغباته وتلبي حاجته؛ فالجمهور يبحث عن المضمون الذي يلي ويشبع رغباته الكامنة في داخله، ومعنى ذلك أن الجمهور ليس سلبياً يقبل كل ما تعرضه عليه وسائل الإعلام، بل يتملك غاية محددة من تعرضه يسعى لتحقيقها، فالأفراد هنا بدرجة ما باحثون نشطون عن المضمون الذي يبدو

أكثر إشباعاً لهم، وكلما كان هذا المضمون قادراً على تلبية احتياجات الأفراد كلما زاد نسبة اختيارهم له (Murad, 2014).

تفترض نظرية الاستخدامات والإشباع أن دوافع الاستخدام والتعرض لوسائل الإعلام ينتج أساساً عن الحاجات النفسية والاجتماعية للأفراد، والتي بدورها تؤدي إلى توقعات معينة يمكن إشباعها، من خلال استخدام هذه الوسائل (Al-Dulaimi, 2016). وتنص النظرية أن الأفراد نشطون في اختيار واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بناء على احتياجاتهم على سبيل المثال، قد يستخدم بعض الأشخاص وسائل التواصل الاجتماعي لتلبية حاجتهم لمقابلة أشخاص جدد وتكوين صداقات، بينما قد يستخدمها آخرون لقضاء الوقت بالألعاب أو لنشر الصور (Sheldon & Bryant, 2016).

وحدد روبن (Rubin) دوافع التعرض للوسائل عبر مبحثين، الأول: هو دوافع نفعية، وتستهدف التعرف على الذات، واكتساب المعارف والمعلومات والخبرات، وجميع أشكال التعليم بوجه عام. أما المبحث الثاني: الدوافع الطقوسية، وتستهدف تضيئة الوقت والاسترخاء والصداقة والألفة مع الوسيلة، والهروب من المشكلات والضغطات (Al-Dulaimi, 2016). أما تصنيف كل من كاتز وجيرفتش وهاس لدوافع الاستخدامات فتمثل بخمسة فئات: الحاجات المعرفية، والوجدانية، والاجتماعية، والترفيهية، وحاجات التكامل النفسي، وهي الحاجة المرتبطة بتدعيم المصداقية وتقدير الذات وتحقيق الاستقرار الشخصي (Makkawi & Al-Sayed, 2017).

وقد تناولت ماتيلدا رايلي العلاقة بين الأصول الاجتماعية والنفسية ودوافع التعرض لوسائل الاتصال، حيث ان الأصول الاجتماعية توضح أن الأفراد لا يتعاملون مع وسائل الاتصال باعتبارهم أفراد معزولين عن واقعهم الاجتماعي، وإنما هم أعضاء في مجتمع منظم؛ وعلية

فإن العوامل الديموغرافية والاجتماعية مثل النوع، السن، المستوى العلمي، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لها تأثيرات في استخدام الجمهور للوسيلة الاتصالية. أما الاصول النفسية لاستخدام وسائل الاتصال توضح أن استخدام الأفراد في بعض الأحيان لوسائل الاعلام يعزى لوجود حوافز أو دوافع معينة مجابهة إلى اشباعها، حيث تفترض نظرية الاستخدامات والاشباع أن الأفراد المختلفين يختارون لأنفسهم مضامين مختلفة وفقاً للظروف النفسية (Makkawi & Al-Sayed, 2017).

الإنستغرام

يعد الإنستغرام أحد أسرع وسائل التواصل الاجتماعي نمواً، فهو شبكة اجتماعية شهيرة لتبادل الصور لدى الشباب، والتي تتيح لمستخدميها مشاركة كم ضخم من المحتوى المرئي والمعلوماتي، وتضع المستخدمين أمام تربة خصبة للمقارنات الاجتماعية (de Vries et al., 2018)، حيث يوجد ما يقرب من مليار مستخدم نشط شهرياً، وينتمي الإنستغرام إلى أكثر الشبكات الاجتماعية شهرة في جميع أنحاء العالم. ويحظى تطبيق مشاركة الصور الاجتماعية بشعبية خاصة في العديد من الدول حول العالم، ومن المتوقع أن يتجاوز عدد مستخدميه ١٢٠ مليون في عام ٢٠٢٣ (Statista, 2022). ويوجد منهم مليون وأربعمائة وخمسون ألف مستخدم للإنستغرام في فلسطين (Ipoke, 2022).

ويعد الإنستغرام وسيلة فورية تتيح لمستخدميه التعرض للخبرات الحياتية المختلفة وتبادلها فيما بينهم، وتشير دراسات الاتصال إلى أن الإنستغرام يعطي انطباعاً للمستخدم بأن الآخرين يتمتعون بحياة أفضل، ما قد يضر برفاهية وسعادة المستخدمين، حيث تتولد المشاعر السلبية الناجمة عن المقارنة الاجتماعية، والتي من شأنها تهديد سعادة الأسرة بشكل مباشر، وعلى خلاف الفيسبوك يتابع المستخدمين أفراد عائلاتهم والأصدقاء، فتقتصر المقارنات الاجتماعية بين الأهل والاصدقاء، بينما يوفر الإنستغرام للمستخدمين متابعة

المشاهير، والفنانين، والمؤثرين ما يمكن أن يخلق مقارنة مع المشاهير الذين يمتلكون الكثير من المال والسمات التي تجعلهم مميزين في المجتمع، والذي قد يؤثر سلبياً على تقدير الأفراد لذاتهم (Ibrahim, 2021)، بخاصة وأن منشورات الإنستغرام تخضع للكثير من التعديلات بسبب إمكانية استخدام مرشح "الفلتر" بعد أن يلتقط المستخدمون صورة على هواتفهم الذكية، والتي تعطي مظهراً مختلفاً عن طريق تغيير الألوان، وتعديل خصائص الصورة ما يجعلها مثالية وغير حقيقية (de Vries et al., 2018).

وبالتالي يتم نشر الصورة الإيجابية فقط، وذات المظهر المثالي، ما قد يؤدي الى الاكتئاب والتوتر لدى متابعيهم (Ibrahim, 2021). وفي تقرير صادر عن الجمعية الملكية للصحة العامة في المملكة المتحدة لتحديد تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي، تبين أن أكثر من ١٥٠٠ شخص تتراوح أعمارهم ما بين ١٤ و ٢٤ سنة يعانون أعراض القلق والاكتئاب ومشاكل صورة الجسم. وفقاً للتقرير، فإن الإنستغرام له التأثير الأكثر سلبية على الصحة العقلية للشباب، حيث أفاد أنه يؤثر بشكل سلبي على صورة الجسم، ويزيد من التمر، والقلق، والاكتئاب، والشعور بالوحدة، ومشاكل في النوم وزيادة مستويات الضيق النفسي والتفكير الانتحاري (Wayles, 2020)، في حين تغيب مثل هذه الاحصائيات في فلسطين.

اضطراب عادات الأكل

اضطرابات الأكل (Eating disorders) هي حالة تنطوي على عدم الرضا الشديد عن صورة الجسم والسلوكيات، والعادات الضارة لتناول الطعام، والتي تعد سبباً مهماً للأمراض النفسية والجسدية (Byrd-Bredbenner et al., 2007). وتعرف اضطرابات الأكل بأنها اختلال في سلوك تناول الأكل وعدم الانتظام في تناول الوجبات، ما بين الامتناع القهري عن تناول الطعام، أو التكرار القهري لتناول الطعام في غير مواعيده

المحددة وبكميات تزيد عما يطلبه النمو الطبيعي للفرد الذي يصاحبه محاولة من الفرد للتخلص من الطعام الزائد عن حاجة الجسم، وتشمل الشره العصبي، فقدان الشهية العصبي، النهم أثناء تناول الطعام (American Psychiatric Association, 2013). وتمثل اضطرابات الأكل العلاقة بين الحالة النفسية للفرد والرغبة الملحة لتناول الطعام أو العزوف عنه. وتعتبر اضطرابات الأكل من الاضطرابات النفسية. وقد لوحظ أن هناك أعداداً متزايدة من الأفراد الذين يعانون اضطرابات الأكل في البلدان العربية والنامية، على عكس الاعتقاد السائد بأن هذا الاضطراب مرتبط بالثقافة الغربية فقط. وأوضحت نتائج إحدى الدراسات على عينة من طلبة المدارس الثانوية في سبع دول عربية (الجزائر، الاردن، فلسطين، سوريا، ليبيا، الإمارات، الكويت) أن إضرابات الأكل لدى طلبة الكويت كانت مرتفعة مقارنة مع الدول الأخرى (Al-Qaisi, 2020). وفي هذا السياق تقدم الدراسة الحالية فهماً أعمق عن الحالة الفلسطينية من خلال تبيان علاقة استخدام الإنستغرام بعادات الأكل المضطربة بين الفتيات الفلسطينيات.

الدراسات السابقة

في هذا الجزء سيتم طرح الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية، حيث تم ترتيبها من الأحدث إلى الأقدم.

أولاً: الدراسات العربية

١. دراسة (Ibrahim, 2021). بعنوان: تأثير استخدام الشباب لتطبيق الإنستغرام على مستوى المقارنة الاجتماعية لديهم.

هدفت هذه الدراسة إلى فهم جانب من جوانب تأثير تطبيق الإنستغرام على مستوى المقارنة الاجتماعية لدى مستخدميها من الشباب، من خلال بحث العلاقة بين مستوى التعرض ومدى نشاط المستخدمين على الإنستغرام، ومدى تقدير الذات وصورة الجسم لديهم من

باب المقارنة الاجتماعية. استندت الدراسة على نظرية المقارنة الاجتماعية، واعتمدت على المنهج الوصفي وأسلوب المسح، وأداة الاستبيان. وشملت عينة الدراسة ٣٠٠ من الشباب المصري الجامعي من جامعة القاهرة، والأكاديمية الدولية للهندسة والعلوم والإعلام، والأكاديمية البحرية من سن ١٨ إلى ٢٢ سنة.

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من بينها، وجود علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستغرام، على (مستوى المقارنة الاجتماعية، ومدى إدمان عينة الدراسة، ومستوى القلق الاجتماعي لاستخدام الإنستغرام)، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المقارنة الاجتماعية لعينة الدراسة ومدى تقديرهم لذاتهم، وهو ما يتفق مع نظرية المقارنة الاجتماعية التي تفترض أن الأفراد يقارنون آرائهم وقدراتهم مع الآخرين من أجل تقييم أنفسهم. وأوصت الدراسة بضرورة توعية الجمهور حول التزيف على وسائل التواصل الاجتماعي، مثل تعديل الصور والفلاتر، ما يحد من التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي.

٢. دراسة (El Salem, 2019)، بعنوان: الآثار الاجتماعية لاستخدام مواقع

التواصل الاجتماعي: دراسة على عينة من الشباب في دولة الكويت.

سعت الدراسة لفهم الآثار التي تحدث بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتأثيرها على السمات الشخصية، والنفسية، والاجتماعية، من خلال قياس تأثيرها على رضا الفرد عن نفسه وحياته. استندت الدراسة على نظريتي التأثير الاجتماعي والبيئة الإعلامية، واعتمدت على المنهج الوصفي وأسلوبه المسحي من خلال أداة الاستبانة. اشتملت عينة الدراسة على ٥٨٣ من الشباب الكويتيين (٢٣٦ من الذكور، و٣٤٦ من الإناث). توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها؛ أن متغير "معدل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي" يؤثر بشكل عكسي على مستوى الرضا عن الحياة، وأن متغير "الرضا عن

النفس" مرتبط بمعدل الرضا عن الحياة. وأوصت الدراسة بضرورة إجراء مزيد من الدراسات التي تركز على آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الشباب، والبحث في السبل المناسبة لتوعيتهم من مخاطر الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي من خلال التربية الإعلامية والحملات التوعوية.

٣. دراسة (Mustafa, 2016)، بعنوان: استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي لدى عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية.

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة استخدام موقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" بكل من الثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي، على عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية بمحافظة القاهرة، واقتصرت العينة على الذكور. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهدف إلى إيجاد العلاقة بين المتغيرات وتوضيحها، وأداة الاستبيان لجمع البيانات والتي تم تطبيقها خلال العام الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٥). شملت عينة الدراسة ١٥٠ طالباً من مرحلتى الدراسة المتوسطة والثانوية في المرحلة العمرية من ١٣ إلى ١٨ سنة. توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها؛ وجود ارتباط دال إحصائياً بين استخدام الفيسبوك وكل من الثقة بالنفس، وتقدير الذات والأمن النفسي ما يعكس أهمية استخدام موقع التواصل الاجتماعي علي الناحية النفسية، وأن تقدير الذات أكثر إسهاماً في استخدام موقع التواصل الاجتماعي إذ كان هو المنبئ الوحيد باستخدام موقع التواصل الاجتماعي في حين لم يسهم متغيري الثقة بالنفس والأمن النفسي في التنبؤ به، ويرجع ذلك إلي أن تقدير الذات عامل نفسي مهم عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عامة، من حيث إبداء الرأي وتكوين الصداقات والتفاعل مع الآخرين. وأوصت الدراسة بضرورة إجراء

دراسات تجريبية لتنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الشباب في استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

٤. دراسة **Wayles (٢٠٢٠)** بعنوان: الإنستغرام واضطرابات الأكل: دراسة

تجريبية لتأثيرات الإنستغرام على عادات الأكل المضطربة بين الفتيات الشابات.

سعت الدراسة إلى تحديد التأثير المحتمل لاستخدام تطبيق الإنستغرام على اضطرابات الأكل وصورة الجسد لمستخدمين التطبيق، مع التركيز بشكل أساسي على الشابات لأنهن أكثر عرضة للإصابة باضطرابات الأكل وعدم الرضا عن الجسد، وتدني احترام الذات. استخدم الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة، وأداة الاستبيان لجمع البيانات، وشملت عينة الدراسة ١٨٧ مستخدماً لتطبيق الإنستغرام من طالبات البكالوريوس والدراسات العليا في إحدى جامعات الولايات المتحدة خلال فصل الربيع لعام ٢٠١٩. اعتمدت الدراسة نظرية المقارنة الاجتماعية والنموذج الثلاثي للتأثير لتحديد العلاقة بين استخدام الإنستغرام واحترام الذات.

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها؛ أن هناك تأثير واضح وعلاقة ما بين استخدام تطبيق الإنستغرام واضطرابات عادات الأكل، ومقارنة المظهر الجسدي بين الفتيات الشابات، وبالتالي تُعد وسائل التواصل الاجتماعي من أبرز العوامل المؤثرة في سلوك وأسلوب حياة الشباب. واوصت الدراسة بضرورة إجراء المزيد من الدراسات لتحديد مدى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على حياة الشباب، وخاصة فيما يتعلق باضطرابات الأكل ومواقع التواصل الاجتماعي الأخرى.

٥. دراسة (Bue, 2020)، بعنوان: صور السيلفي (الصور الشخصية التي يلتقطها الفرد لنفسه): التنبؤ بوتيرة الاهتمام بمناطق الجسم التي تحظى بقلق شديد لدى الشابات عند استخدام الإنستغرام.

ربطت هذه الدراسة ما بين الاستخدام المتكرر لتطبيق الإنستغرام وتزايد اهتمام الشابات بالمظهر الجسدي، وهدفت إلى معرفة العلاقة بين الاستخدام المتكرر للإنستغرام، وتزايد الاهتمام بمناطق الجسم التي تحظى بقلق شديد لدى الفتيات الشابات، وازدياد الشعور بهذا القلق، ومقارنة المظهر الجسدي مع "صور سيلفي" المنشورة، وعدم الرضا عن الجسم. استندت هذه الدراسة على نظرية المقارنة الاجتماعية، واستخدم الباحث تقيية تتبع حركة العين، وأداة الاستبيان الالكتروني. ثم تم تحديد جلسة ثانية بعد أسبوع، حيث أكمل المشاركون اختبار تقيية تتبع حركة العين. شملت عينة الدراسة ١٥٧ شابة من مستويات تعليمية مختلفة (طالبات الثانوية، خريجي الجامعات، وطالبات الدراسات العليا)، وتراوح أعمارهن ما بين ١٨ إلى ٣٥ سنة.

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها؛ أن استخدام الإنستغرام المتزايد يبنى بمزيد من الاهتمام حول مناطق الجسم التي تحظى بقلق شديد لدى الشابات، حيث وجدت الدراسة دليل على وجود ترابط بين مقارنة المظهر الجسدي وعدم الرضا والشعور بالاستياء، وأن استخدام الشابات للإنستغرام والتعرض لمنشورات "صور السيلفي" يؤدي إلى الانخراط في المقارنات الاجتماعية، وقد يدفع المستخدمين إلى المراقبة الانتقائية لمناطق أجسامهم التي تسبب لهم القلق وانعدام الأمن بسبب الشعور بأن الآخرين قد ينتقدونهم. وأوصت الدراسة بضرورة التطرق ودراسة العلاقة بين الانتباه إلى مناطق الجسم عالية القلق وتقييمات الجاذبية الشخصية في سياق المقارنة الاجتماعية.

٦. دراسة (Chang et al., 2019)، بعنوان: دراسة حول ممارسات الفتيات المراهقات في سنغافورة على الإنستغرام، صورة السيلفي، مقارنات المظهر واحترام الذات والجسم.

سعت الدراسة إلى معرفة الصلة ما بين الممارسات المختلفة للفتيات المراهقات على الإنستغرام في سنغافورة ونشر الصور الشخصية "صور السيلفي" ومدى احترام الذات والجسم. استندت هذه الدراسة على نظرية الشيئية ونظرية المقارنة الاجتماعية، حيث تصف النظرية الشيئية العلاقة ما بين السلوكيات المتعلقة بالذات (تصفح الصور ونشرها وتحريرها)، واحترام الذات والجسم، بينما تركز نظرية المقارنة الاجتماعية على المقارنات المتعلقة بالشكل والمظهر والهوية بين المستخدمين ذو الصفات المشتركة على الإنستغرام، حيث ينتج العديد من المخاطر على الصحة العقلية مثل الشعور بالخجل، والقلق، وعدم الرضا الجسدي، وتدني احترام الذات خاصة بين المستخدمات الإناث. وتعد هذه الدراسة دراسة استقصائية، حيث تم توزيع ٣٠٣ استبياناً على ثلاث مدارس ثانوية في سنغافورة ما بين تشرين أول/أكتوبر ٢٠١٦ و آذار/مارس ٢٠١٧. وشملت عينة الدراسة مراهقات تراوحت أعمارهن بين ١٢-١٨ سنة.

توصلت الدراسة إلى وجود ترابط وصله مباشرة بين تقدير الفتيات لأجسامهن واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث إن الفتيات اللواتي يقمن بتصفح الصور، وينشرنها يتأثرن باتجاهات مختلفة، وأن زيادة ظهور الصور والمنشورات المتعلقة بالمظهر والهوية على الإنستغرام قد يزيد من فرص الفتيات في النظر إلى الآخرين ومقارنتهم والحكم على مظهرهن، وأن سلوكيات وتفاعل المراهقات على وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر على حكم الفتيات الصغيرات على جمالهن ومظهرهن بطرق مختلفة.

٧. دراسة (Qutteina et al., 2019) بعنوان: العلاقة بين استخدام وسائل

التواصل الاجتماعي وسلوك الأكل المضطرب لدى طالبات الجامعات في قطر.

ركزت الدراسة على تقييم العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وسلوكيات الأكل المضطربة بين الشابات، وتدعيم النظرية الاجتماعية والثقافية التي تربط الإعلام بظهور عادات الأكل المضطربة. قاست الدراسة منصات التواصل الاجتماعية الشهيرة؛ ومنها الإنستغرام والسناپ شات والفيسبوك وتويتتر، والمتغيرات المشتركة الأخرى، مثل صورة الهيئة المثالية، والوزن، والحالة الاجتماعية والاقتصادية لتقييم الارتباط بين متغيرات الدراسة ووسائل التواصل الاجتماعي. أجرى الباحثون دراسة مقطعية باستخدام أداة الاستبانة على عينة مكونة من ١٤١٨ طالبة من جامعة قطر الوطنية، والتي شملت الإناث القطريات وغير القطريات خلال شهري نيسان/أبريل وأيار/مايو من عام ٢٠١٦.

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها؛ أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة الإنستغرام، ارتبط بشكل إيجابي بزيادة سلوكيات الأكل المضطربة بين الشابات. وكذلك أظهرت كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ارتباطاً كبيراً بزيادة اضطراب الأكل، وأن من بين منصات الوسائط الاجتماعية الأربعة التي تم قياسها، كان استخدام الإنستغرام ارتباطاً كبيراً مع اضطرابات الأكل.

٨. دراسة (Brichacek et al., 2018)، بعنوان: تأثير الاحتياجات النفسية

الأساسية والتعرض لصور الفيسبوك المثالية على الرضا الجسدي لدى طلاب

الجامعة.

سعت الدراسة إلى معرفة تأثير الصور التي تحمل معايير مثالية للجاذبية الجسدية على موقع الفيسبوك وعلاقتها بالاحتياجات النفسية الأساسية، ومدى الرضا الجسدي لدى الطلاب الجامعيين، حيث ارتبط التعرض باستمرار لأشكال وأنواع الأجسام المثالية في وسائل الإعلام

بانخفاض الشعور بالرضا عن المظهر الخارجي. اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وأداة الاستبيان الالكتروني لجمع البيانات، وشملت عينة الدراسة ١٨٩ مستخدماً لموقع الفيسبوك من الطلبة الجامعيين، حيث شكلت نسبة الإناث ٧٥٪ من العينة، وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٥٨ سنة. استندت هذه الدراسة على نظرية التحديد الذاتي Self-determination theory لفحص ما إذا كان إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية (الاستقلالية، والكفاءة، وصلة الترابط والعلاقة) يحمي من التأثير السلبي لمشاهدة الصور على موقع الفيسبوك، والتي تصور نوعاً مثالياً ومحدداً لمفهوم الجسم المثالي فيما يتعلق بالرضا عن المظهر الجسدي.

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها؛ أدى تعرض الطلاب للصور المثالية للجسم على موقع الفيسبوك إلى انخفاض الشعور بالرضا بشكل ملحوظ مقارنة بمشاهدة صور ذات موضوعات مختلفة مثل السفر والسياحة.

٩. دراسة (O'Reilly, 2018)، بعنوان: وسائل التواصل الاجتماعي وارتباطاتها بالرضى عن الجسم وممارسة الرياضة وعادات الأكل لدى طلاب المرحلة الجامعية.

فسرت هذه الدراسة تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي ونتائجها المترتبة على شعور الطلاب الجامعيين بالرضا، وهدفت إلى التعرف على الفروق والعلاقة ما بين تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الرضا عن صورة الجسم، وممارسة الرياضة، وعادات الأكل بين الطلاب والطالبات الجامعيين، وقدرة المتغيرات على التنبؤ باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، إذ أن هناك عوامل مختلفة تؤثر على شعور الفرد بالرضا عن صورة جسمه، وممارسة الرياضة، وعادات الأكل وآثارها على بعضها البعض. استندت هذه الدراسة على نظريتي المقارنة الاجتماعية والغرس الثقافي. اعتمدت الباحثة على المنهج الكمي المسحي، وأداة الاستبيان الالكتروني، والتي تكونت من على أربع استبيانات (استبيان حول مقياس

يبرغن لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، واستبيان شكل الجسم، ومقياس جودين للترفيه، واستبيان حول عادات الأكل لدى البالغين). شملت عينة الدراسة ١١٣ مستخدماً لموقع التواصل الاجتماعي من الطلبة الجامعيين، حيث تضمنت العينة (٤٥ من الذكور و٦٨ من الإناث)، وتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٣٣ سنة.

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها؛ أن الذكور لديهم رضا أعلى عن صورة الجسد مقارنة بالإناث، حيث إن الطالبات حصلن مستويات رضا أقل بالمقارنة مع نظرائهن من الرجال فيما يتعلق بانخفاض الرضا عن صورة الجسم، وكذلك وجود علاقات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن صورة الجسم واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والتمارين الرياضية. وبينت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن صورة الجسم وأنماط الأكل الإيجابية والسلبية بين الذكور والإناث، وأن الرضا عن صورة الجسم وممارسة الرياضة والعادات الغذائية كانت مؤشراً إيجابياً على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

١٠. دراسة (Wang et al., 2020)، بعنوان: نشر الصور الشخصية واحترام الذات بين الشباب البالغين: نموذج ردود الفعل الإيجابية (التغذية الراجعة الإيجابية) والرضا عن الجسم.

ركزت الدراسة على فحص العلاقة المباشرة، وغير المباشرة بين نشر الصور الشخصية واحترام الذات، وما إذا كان نشر الصور الشخصية يرتبط ارتباطاً إيجابياً بتقدير المرأة لذاتها، ومدى تأثير ردود الفعل الإيجابية على الشعور بالرضا عن الجسم. اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على نموذج التغذية الراجعة الإيجابية (Model positive feedback). اعتمدت الدراسة على أداة الاستبيان، حيث شملت عينة الدراسة ٤٤٢ من الطالبات الجامعيات في

الصين ممن يمتلكن الخبرة في نشر صور الشخصية (السيلفي) على مواقع التواصل الاجتماعي، من الفئة العمرية ما بين ١٧ إلى ٢٤ سنة.

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها؛ أن نشر الصور الشخصية يرتبط بشكل كبير وإيجابي بتقدير المرأة لذاتها، ووجود علاقة ايجابية ما بين التعليقات وردود الفعل الايجابية على الصور الشخصية المنشورة واحترام المرأة لذاتها، وأن ردود الفعل الإيجابية والتعليقات على مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر على الشعور بالرضا عن الجسم واحترام الذات.

التعقيب على الدراسات السابقة

في ضوء الدراسات سالفة الذكر تعدد مجالات الدراسات المتعلقة بتطبيق الإنستغرام، وفتناولت التأثير المحتمل لاستخدام الإنستغرام على ظهور عادات الأكل المضطربة لدى الشابات، وتزايد الشعور بعدم الرضا عن صورة الجسد لمستخدمين هذا التطبيق، وتأثيره على مستوى المقارنة الاجتماعية، وتدني احترام الذات ورضا الفرد عن نفسه وحياته وما يترتب عنه من شعور بعدم الثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي. حيث أكدت العديد من الدراسات على أن الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي ارتبط بشكل إيجابي بزيادة سلوكيات الأكل المضطربة بين الفتيات. وأشارت الدراسات السابقة أن الاستخدام المتزايد للإنستغرام يبنى بمزيد من الاهتمام حول شكل الجسم والشعور بالقلق مما يدفع الى الانخراط في المقارنات الاجتماعية بشكل متصاعد. ووجدت معظم الدراسات صلة مباشرة بتقدير الفتيات لأجسامهن واستخدام الإنستغرام، حيث أن الفتيات اللواتي يقمن بتصفح الصور ونشرها يتأثرن بشكل كبير، ما يزيد من فرصه المقارنة والتركيز على نقاط الضعف لديهن، حيث أشارت الدراسات على وجود علاقة ايجابية ما بين التعليقات على الصور المنشورة والشعور بالرضا، وأن التعليقات تؤثر بشكل كبير على الشعور بالرضا عن الجسم والنفس واحترام الذات.

ساهمت الدراسات السابقة في الوصول الى الهدف الأمثل لهذه الدراسة والذي يتجلى بتوضيح العلاقة ما بين استخدام الفتيات الفلسطينيات للتطبيق الإنستغرام وظهور عادات الأكل المضطربة، وتبين أن الدراسة الحالية هي الأولى في فلسطين، والتي ستلقي الضوء على تأثير مواقع التواصل الاجتماعي وبخاصه الإنستغرام على اضطرابات الأكل لدى الفتيات الفلسطينيات.

الإجراءات المنهجية

منهج الدراسة

انطلاقاً من أهداف البحث التي تتمحور حول دراسة إمكانية وجود علاقة بين استخدام الإنستغرام وظهور عادات الأكل المضطربة بين الفتيات الفلسطينيات، استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي.

مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة من جميع المستخدمين الإناث لتطبيق الإنستغرام، والتي تتراوح أعمارهن ما بين ١٨ سنة إلى ٤٥ سنة في فلسطين. حيث يبلغ عدد مستخدمي الإنستغرام في فلسطين وغزة حسب Ipoke (٢٠٢٢) مليون وأربعمئة وخمسون ألف مستخدم، وبلغ عدد مستخدمي الإنستغرام من الإناث ٥٣٪.

عينة الدراسة

اختار الباحثان عينة من مجتمع الدراسة تمثلت بعدد من مستخدمي تطبيق الإنستغرام في فلسطين، وقد تم اختيارهن من خلال العينة المتيسرة، وبلغ حجم عينة الدراسة (٥٠٠) مفردة تم توزيع الاستبانة عليهن إلكترونياً. وفيما يلي وصف لخصائص عينة الدراسة حسب متغيراتها:

جدول ١ .

توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة.

النسبة المئوية %	التكرار	التصنيف	المتغير
4.4	22	أقل من ١٨ سنة	العمر
52.4	262	من ١٨ وأقل من ٢٥ سنة	
26.2	131	من ٢٥ وأقل من ٣٥ سنة	
12.0	60	من ٣٥ وأقل من ٤٥ سنة	
5.0	25	٤٥ سنة فما فوق	
7.0	35	ثانوية عامة فأقل	المؤهل العلمي
7.0	35	دبلوم	
71.6	358	بكالوريوس	
14.0	70	ماجستير	
0.4	2	دكتوراه	
47.6	238	طالبة	حالة العمل
23.8	119	موظفة	
7.2	36	طالبة وموظفة	
21.4	107	لا تعمل	
١٠٠,٠	٥٠٠	المجموع	

يبين الجدول السابق توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها الديمغرافية حيث يبين الجدول تكرار كل متغير ونسبته المئوية.

أداة الدراسة

استخدمت الدراسة الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات، والتي تعرف بأنها أسلوب جمع البيانات الذي يستهدف استشارة الأفراد المبحوثين بطريقة منهجية ومقنعة؛ لتقديم حقائق أو آراء أو أفكار معينة في إطار البيانات المرتبطة بموضوع الدراسة وأهدافها، دون تدخل من الباحث (عبدالحמיד، ٢٠٠٠). واستندت استبانة الدراسة على عبارات من استبيان فحص اضطرابات الأكل (EDE-Q) المشهود له أكاديمياً ومهنياً والمصمم لمراقبة اضطرابات الأكل وتشخيصها (Fairburn & Beglin, 1994)، لتحديد ما إذا كان لدى المستجيبات تاريخ من عادات الأكل المضطربة. بالإضافة سيتم استخدام الاجابات لمعرفة تأثير منشورات الإنستغرام المتعلقة بالمظهر على عينة الدراسة. وتكونت الأداة في صورتها النهائية من اربعة محاور بالإضافة إلى المتغيرات الديمغرافية ومقياس مقارنة المظهر المادي لقياس احتمالية أن تقارن المستجيبات أنفسهن بالأخرى عبر مواقع التواصل الاجتماعي الإنستغرام.

صدق الأداة

تم التحقق من صدق الأداة من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص والخبرة في شؤون الدراسات الإعلامية والنفسية، وقد طلب من المحكمين إبداء الرأي حول فقرات الاستبانة ومدى مناسبتها للهدف الذي وضعت من أجله، وذلك إما بالموافقة عليها أو بالتعديل واقتراح فقرات جديدة ومناسبة لموضوع الدراسة. وقد تكونت أداة الدراسة في صورتها النهائية من أربعة محاور.

ثبات الأداة

من اجل استخراج معامل الثبات للأداة، تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا من أجل تحديد الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة فبلغت (٠,٨٧٢) لمحور (استخدام تطبيق

الإنستغرام وظهور عادات الأكل المضطربة) و (٨٩,٩٪) محور (المقارنات الاجتماعية والشعور بالرضا) وتشير هذه القيم أن الأداة تتمتع بدرجة ثبات مناسبة وتفي بأغراض هذه الدراسة.

المعالجة الإحصائية

بعد تفرغ وجمع البيانات، وترميزها، تمت معالجتها بالطرق الإحصائية المناسبة، وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS)، ومن المعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحثان:

١. التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
٢. اختبار التباين الأحادي.
٣. معادلة كرونباخ - ألفا (Alpha-Cronbach) لقياس ثبات الاختبار.
٤. ومصفوفة بيرسون (Pearson Correlation Matrix) لبيان العلاقة بين متغيرات الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها

فيما يأتي عرض لنتائج الدراسة التي تتضمن الإجابة عن تساؤلات الدراسة، حيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى استخدام الإنستغرام وعلاقته بعادات الأكل المضطربة بين الفتيات الفلسطينيات، ومن أجل تحقيق ذلك استخدم الباحثان استبانة مؤلفة من أربعة محاور تم توزيعها على عينة مؤلفة من (٥٠٠) مفردة. وقد تم تصميم محور الأداة (استخدام تطبيق الإنستغرام وظهور عادات الأكل المضطربة) على أساس مقياس ليكرت ثنائي الأبعاد، وقد بُنيت الفقرات وأعطيت الأوزان لهذا المحور كما يبين الجدول الآتي:

جدول (٢)

مفتاح تصحيح استجابات عينة الدراسة حسب مقياس ليكرت الثنائي

لا	نعم	الاستجابة
٠	١	الدرجة

أما محور الأداة (المقارنات الاجتماعية والشعور بالرضا) تم تصميمه على أساس مقياس ليكرت خماسي الأبعاد، وقد بينت الفقرات وأعطيت الأوزان لهذا المحور كما يبين الجدول الآتي:

جدول (٣)

مفتاح تصحيح استجابات عينة الدراسة حسب مقياس ليكرت الخماسي

معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	الاستجابة
١	٢	٣	٤	٥	الدرجة

تفسير النتائج (معياري التقييم)

تم تحويل المتوسطات الحسابية إلى نسب مئوية، وفسرت النتائج على هذا الأساس وفق المعيار التالي للموافقة: (أكثر من ٦٧,٠) مرتفعة، (من ٣٤,٠ وأقل من ٦٦,٠) متوسطة، و(٣٣,٠ فأقل درجة منخفضة) لمجال (استخدام تطبيق الإنستغرام وظهور عادات الأكل المضطربة). وتم تحويل المتوسطات الحسابية إلى نسب مئوية، وفسرت النتائج على هذا الأساس وفق المعيار التالي للموافقة: (أكثر من ٣,٦٨) مرتفعة، (من ٢,٣٤ - ٣,٦٧) متوسطة، و(١ - ٢,٣٣) درجة منخفضة) لمجال (المقارنات الاجتماعية والشعور بالرضا). أما نتائج أسئلة محور (استخدام تطبيق الإنستغرام) والتي تهدف إلى تحديد سلوكيات استخدام المستجيبات لتطبيق الإنستغرام، تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لكل بند من بنود المحور الأربعة كما يلي:

جدول (4)

توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة

النسبة المئوية %	التكرار	التصنيف	السؤال
13.8	69	أقل من ٢٠ دقيقة	ما هي المدة الزمنية التي تقضيها في تصفح تطبيق الإنستغرام يومياً؟
20.4	102	من ٢٠ دقيقة وأقل من ساعة	
33.6	168	من ساعة إلى ساعتين	
32.2	161	أكثر من ساعتين	
100.0	500	المجموع	
39.2	377	الأصدقاء	مع من تتفاعلين على الإنستغرام؟
18.9	182	العائلة	
27.7	267	المشاهير والمؤثرين	
15.1	146	العلامات التجارية	
1.1	11	غير ذلك (المدونين، وصفحات تعليمية، وصفحات متنوعة، والتسلية)	
100.0	963	المجموع	
31.8	352	الإعجاب بالصور	كيف تتفاعلين مع منشورات الإنستغرام؟
8.7	97	التعليق على الصور	
8.7	97	نشر الصور	
25.8	285	تصفح الصفحة الرئيسية	
10.8	118	تصفح صفحة البحث	
14.0	155	حفظ المنشورات	
0.2	4	غير ذلك	
100.0	1108	المجموع	

17.4	257	الحصول على المعلومات والأخبار	لماذا تستخدمين الإنستغرام؟ أي ما الغرض الأساسي من استخدامه؟
11.5	170	التواصل مع الآخرين	
6.2	93	نشر الصور	
5.0	75	إنشاء وتبادل المحتوى	
10.0	150	متابعة منشورات الجمال والصحة	
9.5	148	متابعة المشاهير	
7.1	106	متابعة المؤثرين	
7.5	113	متابعة العلامات التجارية العالمية	
24.7	369	الترفيه والتسلية	
0.1	4	غير ذلك (متابعة وصفات التجميل والأكل الصحي)	
١٠٠,٠	١٤٨٥	المجموع	

يبين الجدول السابق توزيع عينة الدراسة حسب أسئلة المحور الأول (استخدام تطبيق الإنستغرام) حيث يبين الجدول تكرار كل استجابة ونسبتها المئوية، ويتبين أن أعلى استجابة للمدة الزمنية التي تقضيها الفتيات على الإنستغرام كانت من ساعة إلى ساعتين بنسبة ٣٣,٦٪، ثم أن أكثر التفاعل مع الأصدقاء بنسبة مئوية ٣٩,٢٪، وأن أعلى نسبة لكيفية التفاعل هي الإعجاب بالصور بنسبة 31.8٪، وأن أعلى النسب للغرض الأساسي للاستخدام هو الترفيه والتسلية بنسبة ٢٤,٧٪. يليه الحصول على المعلومات بنسبة ١٧,٤٪.

وجاءت النتائج كما يلي:

١. تبين النتائج أن أعلى مدة زمنية تقضيها المستجيبات في تصفح تطبيق الإنستغرام كانت (من ساعة إلى ساعتين بنسبة ٣٣,٦٪)، يليها (أكثر من ساعتين بنسبة 32.2٪)، ومن ثم (من ٢٠ دقيقة وأقل من ساعة بنسبة 20.4٪)، في المقابل كانت

أدنى مدة زمنية هي (أقل من ٢٠ دقيقة بنسبة 13.8%). وتشير هذه النتيجة الى مدى الانغماس والاستغراق في استخدام تطبيق الإنستغرام.

٢. تبين النتائج أن أعلى نسبة للتفاعل والمتابعة على تطبيق الإنستغرام كانت مع (الاصدقاء بنسبة ٣٩.٠٪)، يليها (المشاهير والمؤثرين بنسبة ٢٧.٧٪)، ومن ثم (العائلة بنسبة ١٨.٩٪) في المقابل كانت الأدنى هي (العلامات التجارية ١٥.١) و(غير ذلك من صفحات تعليمية وصفحات متنوعة)، وتشير هذه النتيجة الى أن المستجيبات يتفاععن بشكل أكبر مع أقرانهن حيث ركز نموذج التأثير الثلاثي لصورة الجسم واضطراب الأكل أن أحد أهم مكوناته هو تأثير الاصدقاء (Wayles, 2020)، ومدى ارتباط عينة الدراسة بالتطبيق وتعلقهن بالأشخاص والمشاهير.

٣. تبين النتائج أن أنسب طريقة للتفاعل مع منشورات الإنستغرام كانت (الإعجاب بالصور بنسبة ٣١.٨٪)، يليها (تصفح الصفحة الرئيسية ٢٥.٨٪)، ومن ثم (حفظ المنشورات بنسبة ١٤.٠٪) في المقابل كانت أدنى الطرق هي (التعليق على الصور ونشر الصور بنسبة ٨.٧٪). وتشير هذه النتيجة أن عينة الدراسة تستخدم الإنستغرام بشكل كبير ولكنهن، لا ينشرن صوراً مقارنة بالمدة التي يقضينها على التطبيق، أي أنهن يستخدمنه أكثر لمتابعة الآخرين، وتفقد أحوال الأصدقاء والصدقات والاطلاع على أخبار المشاهير والمؤثرين، وبعزو الباحثان هذه النتيجة إلى العادات والتقاليد التي مازال جزء كبير من الفتيات الفلسطينيات يتمسكن بها، والتي تمنعهن من نشر صورهن على وسائل التواصل الاجتماعي، وبالتالي تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Wang et al., 2020) في أن نشر الصور الشخصية في المجتمعات الغربية يرتبط بشكل كبير وإيجابي بتقدير المرأة لذاتها، ووجود علاقة ايجابية ما بين التعليقات وردود الفعل الايجابية على الصور الشخصية المنشورة واحترام المرأة لذاتها، وأن ردود الفعل

الإيجابية والتعليقات على مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر على الشعور بالرضا عن الجسم واحترام الذات. وبالتالي فإنه يمكن القول أنه في المجتمع الفلسطيني ينبع احترام الذات لدى العديد من الفتيات الفلسطينيات بامتناعهن عن نشر صورهن الشخصية على منصات التواصل الاجتماعي.

٤. تبين النتائج أن أعلى الأسباب لاستخدام تطبيق الإنستغرام كانت (الترفيه والتسلية بنسبة ٢٤٪)، يليها (التواصل مع الآخرين بنسبة ١١,٥٪) ومن ثم (متابعة منشورات الجمال والصحة بنسبة ١٠,٠٪) و(متابعة المشاهير بنسبة ٩,٥٪) في المقابل كانت أدنى الأسباب (إنشاء وتبادل المحتوى بنسبة ٥,٠٪). وبحسب نظرية الاستخدامات والإشباع، فإن دوافع الاستخدام تتمثل بعدد من الاحتياجات، ومنها الحاجات المعرفية، والوجدانية، والاجتماعية، حيث أن الأفراد لا يتعاملون مع وسائل الاتصال باعتبارهم أفراد معزولين عن واقعهم الاجتماعي، وإنما هم أعضاء في مجتمع منظم؛ وعليه فإنهم يختارون لأنفسهم مضامين مختلفة للاستخدام وفقا للظروف النفسية التي تشبع رغباته وتلي حاجته (Makkawi & Al-Sayed, 2017).

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الرئيس: ما العلاقة بين استخدام تطبيق الإنستغرام وعادات الأكل المضطربة بين الفتيات الفلسطينيات؟

ومن أجل الإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل فقرة من فقرات المحور الثالث للأداة (استخدام تطبيق الإنستغرام وظهور عادات الأكل المضطربة)، وفيما يلي بيان ذلك:

جدول رقم (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والدرجة لحدوث استخدام تطبيق الإنستغرام وظهور عادات الأكل المضطربة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
١	هل تأثرت عاداتك الغذائية بما تشاهدين من منشورات متعلقة بالجمال والموضة على الإنستغرام؟	٠.39	٠.48	متوسطة
٢	هل حاولت عمداً تحديد كمية الطعام الذي تتناولينه للتأثير على شكلك أو وزنك (سواء نجحت في ذلك أو لا)؟	٠.40	٠.49	متوسطة
٣	هل بقيت لفترات طويلة من الوقت (ثمان ساعات أو أكثر) بدون تناول أي شيء على الإطلاق من أجل التأثير على شكلك أو وزنك؟	٠.21	٠.40	منخفضة
٤	هل حاولت اتباع حمية محددة فيما يتعلق بتناول طعامك (الحد من السعرات الحرارية) من أجل التأثير على شكلك أو وزنك (سواء نجحت أو لا)؟	٠.41	٠.49	متوسطة
٥	هل التفكير بالشكل والوزن يجعل التركيز على الأمور التي تهتمين بها صعب جداً (مثل العمل / الدراسة ومتابعة الحديث أو القراءة)؟	٠.22	٠.41	منخفضة
٦	هل لديك مخاوف واضحة من اكتساب الوزن الزائد وفقدان سيطرتك على طريقة تناولك للطعام؟	٠.51	٠.50	متوسطة
٧	هل شعرت بأنك تبدين بدنية مقارنة بغيرك من صور الإنستغرام؟	٠.28	٠.44	منخفضة
٨	هل كانت لديك رغبة قوية في إنقاص وزنك؟	٠.41	٠.49	متوسطة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
٩	هل أثر وزنك أو شكل جسمك على طريقة تفكيرك بنفسك وحكمك على ذاتك؟	.28	.45	منخفضة
١٠	هل تشعرين بالاستياء من وزنك أو شكلك؟	.20	.40	منخفضة
١١	هل تشعرين بعدم الارتياح عند رؤية جسمك (رؤية شكلك في المرآة، في انعكاس نافذة متجر، أثناء تبديل ملابسك)	.21	.40	منخفضة
١٢	هل تشعرين بعدم الارتياح حيال رؤية الآخرين لشكل جسمك أو وزنك؟	.14	.35	منخفضة
١٣	هل تناولت أدوية مسهلة للتحكم في شكلك أو وزنك؟	.08	.28	منخفضة
١٤	هل شعرت بالذنب من تناول الطعام (أي أنك أخطأت)؟	.42	.49	متوسطة
الدرجة الكلية		0.30	0.25	منخفضة

يتضح من خلال البيانات في الجدول رقم (٥) أن درجة فقرات استخدام تطبيق الإنستغرام وظهور عادات الأكل المضطربة كانت جميعها بين المنخفضة والمتوسطة. فقد تراوحت المتوسطات الحسابية عليها ما بين (٠,١٤) إلى (٠,٥١)، وهما الفقرات (هل تشعرين بعدم الارتياح حيال رؤية الآخرين لشكل جسمك أو وزنك؟) و(هل لديك مخاوف واضحة من اكتساب الوزن الزائد وفقدان سيطرتك على طريقة تناولك للطعام). وكانت الاستجابة على الدرجة الكلية منخفضة، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (٠,٣٠).

أظهرت النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرئيس أن هناك مستوى منخفض من مشكلات اضطرابات الأكل لدى الفتيات في فلسطين، إلا أن النتائج تظهر تأثير العادات الغذائية لدى الفتيات بما يشاهدنه من منشورات أثناء استخدام تطبيق الإنستغرام، حيث جاءت بالمرتبة الأولى (هل لديك مخاوف واضحة من اكتساب الوزن الزائد وفقدان سيطرتك على طريقة تناولك للطعام بمتوسط حسائي ٥١،٠) ودرجة تقييم متوسطة. وبحسب نموذج المسار المزدوج الذي يفترض أن ضبط النفس واتباع نظام غذائي صارم قد يسبب تأثيراً سلبياً بسبب الفشل المتكرر في خسارة الوزن. وقد يؤدي عدم الرضا الجسدي إلى تأثير سلبي من خلال ضبط الأكل وتقييده، وبالتالي قد يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام (Sehm & Warschburger, 2017).

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة O'Reilly (٢٠١٨) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن صورة الجسم وأنماط الأكل الإيجابية والسلبية بين الذكور والإناث. ومع ذلك فإنها تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة Wayles (٢٠٢٠) التي أكدت أن هناك تأثير واضح وعلاقة ما بين استخدام تطبيق الإنستغرام وظهور اضطرابات عادات الأكل، حيث تعد وسائل التواصل الاجتماعي من أبرز العوامل المؤثرة في سلوك وأسلوب حياة الشباب، وكذلك دراسة (Qutteina et al., 2019) التي بينت أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة الإنستغرام، ارتبط بشكل إيجابي بزيادة سلوكيات الأكل المضطربة بين الشابات في الجامعات القطرية.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة للظروف التي تحيط بالمجتمع الفلسطيني وتوجهه إلى قضايا وهموم مختلفة، إلا أن المفهوم السائد في المجتمعات المعاصرة يتمثل بالرشاقة التي تمثل المعيار

الجمالي الأبرز ما يؤدي الى السعي لخسارة الوزن واتباع حميات غذائية، حيث كانت أعلى الفقرات تتعلق بمدى قلق عينة الدراسة من زيادة الوزن والرغبة بخسارته والشعور بالبدانة. النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول: ما العلاقة بين المقارنات الاجتماعية والشعور بالرضا عند الفتيات الفلسطينيات؟

ومن أجل الإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل فقرة من فقرات المحور الرابع للأداة (المقارنات الاجتماعية والشعور بالرضا) وحسب مقياس ليكرت الخماسي، وفيما يلي بيان ذلك:

جدول رقم (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لدرجة محور المقارنات الاجتماعية والشعور بالرضا

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
١	أقارن مظهر جسدي بالآخرين الذين يعرضون صورهم على الإنستغرام وهم في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	2.54	1.23	متوسطة
٢	أقارن طريقة ارتدائي للملابس بالآخرين الذين يعرضون صورهم على الإنستغرام وهم في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	2.71	1.23	متوسطة
٣	أقارن مظهري بمظهر الآخرين بهدف قياس مدى جاذبتي	2.33	1.10	منخفضة
٤	أقارن مظهر جسدي بالفتيات اللواتي أتابعهن على الإنستغرام	2.31	1.13	منخفضة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
٥	أفضل أن أقارن نفسي بأشخاص على الإنستغرام أذائهم وإمكاناتهم أعلى ويعيشون حياة أفضل مني	2.38	1.16	متوسطة
٦	أشعر بالقلق بشأن مظهري مقارنة بالفتيات الأخريات على الإنستغرام	2.09	1.07	منخفضة
٧	أشعر أنني أقل جاذبية من معظم النساء على الإنستغرام	2.08	1.06	منخفضة
٨	أجد صعوبة في محاولة أن أبدو مثل النساء الأخريات على تطبيق الإنستغرام	2.15	1.12	منخفضة
٩	أشعر بالرضا فيما يتعلق بحجم جسمي ووزني مقارنة بالآخرين	3.78	1.24	متوسطة
١٠	أهتم بالشكل الجسدي للفتيات الأخريات على تطبيق الإنستغرام	2.53	1.21	متوسطة
الدرجة الكلية		2.49	٠.79	متوسطة

يتضح من خلال البيانات في الجدول رقم (٦) أن درجة فقرات المقارنات الاجتماعية والشعور بالرضا كانت جميعها بين المنخفضة والمتوسطة، فقد تراوحت المتوسطات الحسابية عليها ما بين (٢,٠٩) إلى (٣,٧٨) وهما الفقرات (أشعر بالقلق بشأن مظهري مقارنة بالفتيات الأخريات على الإنستغرام) و(أشعر بالرضا فيما يتعلق بحجم جسمي ووزني مقارنة بالآخرين). وكانت الاستجابة على الدرجة الكلية متوسطة، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (٢,٤٩).

أظهرت النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الفرعي الأول أن المقارنة الاجتماعية لدى عينة الدراسة كانت بدرجة متوسطة بنسبة ٢,٤٩ ما يوضح أن الفتيات يمارسن مقارنة أنفسهن بالأخرين على تطبيق الإنستغرام، حيث أن عينة الدراسة تميل للمقارنة التصاعديّة، ويرجع ذلك إلى أن الإنستغرام يتيح لمستخدميه أن يقدموا أنفسهم بصورة مثالية ما يؤدي لاعتقاد المستخدمين الآخرين بأنهم أسعد وأنجح منهم، وبالتالي يتيح المجال للمقارنة التصاعديّة بشكل أكبر ويؤدي لآثار سلبية على مدى تقديرهم لذاتهم وأنفسهم (Ibrahim, 2021).

أما في ما يتعلق بالشعور بالرضا أظهرت البيانات أن هناك مستوى متوسط من الشعور بالرضا عند عينة الدراسة، حيث جاءت بالمرتبة الأولى (أشعر بالرضا فيما يتعلق بحجم جسمي ووزني مقارنة بالأخرين بمتوسط حسابي ٣,٧٨) ودرجة تقييم متوسطة، ما يوضح أن العينة مارست المقارنة بطريقة إيجابية بحيث لم تؤثر على شعورهن بالرضا وتقديرهن لذاتهن، ويعزو الباحثان هذه النتيجة لوعي الفتيات بالتعديلات التي تخضع لها الصور والمنشورات قبل نشرها عبر استخدام (الفلاتر) التي تضاف على صور الإنستغرام وتحسن مظهر الصورة والجسم بشكل مثالي، والتي تعطي مظهراً مختلفاً عن طريق تعديل خصائص الصورة ما يجعلها غير حقيقية (de Vries et al., 2018).

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Brichacek et al., 2018) والتي توصلت إلى أن تعرض الطلاب للصور المثالية للجسم على موقع الفيسبوك يؤدي إلى انخفاض الشعور بالرضا بشكل ملحوظ، وكذلك مع (Chang et al., 2019) التي توصلت إلى أن زيادة ظهور الصور والمنشورات المتعلقة بالمظهر والهينة على الإنستغرام قد يزيد من فرص الفتيات في النظر إلى الآخرين ومقارنتهم والحكم على مظهرهن، وأن سلوكيات

وتفاعل المراهقات على وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر على حكم الفتيات الصغيرات على جملهن ومظهرهن بطرق مختلفة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثاني: هل هناك علاقة ما بين استخدام الإنستغرام وبين عدم الرضا عن الجسد (المظهر) لدى الفتيات الفلسطينيات؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام ومصفوفة بيرسون لدلالة العلاقة بين المتغيرات (Pearson Correlation Matrix)، وكانت النتائج مما في الجدول التالي:

جدول رقم (٧)

مصفوفة بيرسون لدلالة العلاقة بين المتغيرات (Pearson Correlation Matrix)

عدم الرضا عن الجسد (المظهر) لدى الفتيات الفلسطينيات		المحور
٠,٠٤٦	معامل الارتباط	استخدام الإنستغرام
0.300	مستوى الدلالة	

* (دال إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha = 0,01$)

يلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين استخدام الإنستغرام وعدم الرضا عن الجسد لدى الفتيات الفلسطينيات مقدارها (٠,٠٤٦) عند مستوى دلالة (٠,٣٠٠).

وتظهر النتائج بوجود علاقة ضعيفة جداً ما بين استخدام الإنستغرام وبين عدم الرضا عن الجسد لدى عينة الدراسة، ويفسر الباحثان هذه النتائج ان سبب التأثير ضعيف لتطبيق الإنستغرام على الفتيات في فلسطين يرجع لوعيهن. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة Ibrahim (٢٠٢١) التي كشفت وجود علاقة ارتباطيه بين كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستغرام، على (مستوى المقارنة الاجتماعية، ومدى إدمان عينة الدراسة،

ومستوى القلق الاجتماعي لاستخدام الإنستغرام)، ووجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المقارنة الاجتماعية لعينة الدراسة ومدى تقديرهم لذاتهم، وتختلف مع نتيجة دراسة Mustafa (2016) التي أظهرت وجود ارتباط دال إحصائياً بين استخدام الفيسبوك وكل من الثقة بالنفس، وتقدير الذات والأمن النفسي، ومع نتيجة دراسة Bue (2020) التي أظهرت أن استخدام الإنستغرام المتزايد ينبئ بمزيد من الاهتمام حول مناطق الجسم التي تحظى بقلق شديد لدى الشابات، ومع نتيجة دراسة (Chang et al., 2019) التي أظهرت وجود ترابط وصله مباشرة بتقدير الفتيات لأجسامهن واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومع نتيجة دراسة (Brichacek et al., 2018) التي أظهرت أن تعرض الطلاب للصور المثالية للجسم على موقع الفيسبوك إلى انخفاض الشعور بالرضاء بشكل ملحوظ، ومع نتيجة دراسة (O'Reilly 2018) التي أظهرت وجود علاقات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن صورة الجسم واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومع نتيجة دراسة (Wang et al., 2020) التي أظهرت أن نشر الصور الشخصية يرتبط بشكل كبير وإيجابي بتقدير المرأة لذاتها. النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثالث: هل للمدة الزمنية التي تقضيها الفتيات الفلسطينيات على الإنستغرام دوراً في ظهور أعراض اضطرابات عادات الأكل لديهن؟ للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام ومصفوفة بيرسون لدلالة العلاقة بين المتغيرات (Pearson Correlation Matrix)، وكانت النتائج مما في الجدول التالي:

جدول رقم (٨)

مصفوفة بيرسون لدلالة العلاقة بين المتغيرات (Pearson Correlation Matrix)

ظهور أعراض اضطرابات عادات الأكل لدى الفتيات الفلسطينيات		المحور
-0,046	معامل الارتباط	استخدام الإنستغرام
0.301	مستوى الدلالة	

* (دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha = 0,01$)

يلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة عكسية غير دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين استخدام الإنستغرام وظهور أعراض اضطرابات عادات الأكل لدى الفتيات الفلسطينيات مقدارها (-0,046) عند مستوى دلالة (0,301). وتظهر النتائج أن هناك علاقة عكسية ضعيفة القوة وهو ما يعني أن مع زيادة المدة الزمنية التي تقضيها عينة الدراسة على الإنستغرام قلت ظهور أعراض اضطرابات عادات الأكل، وتتفق هذه النتيجة مع النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيسي لهذه الدراسة والتي أظهرت أن هناك مستوى منخفض من مشكلات اضطرابات الأكل لدى عينة الدراسة. تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Wayles, 2020) التي أظهرت تأثير واضح وعلاقة ما بين استخدام تطبيق الإنستغرام واضطرابات عادات الأكل، ومقارنة الظهر الجسدي بين الفتيات الشابات، ومع نتيجة دراسة (Qutteina et al., 2019) التي أظهرت أن استخدام الإنستغرام ارتبط بشكل إيجابي بزيادة سلوكيات الأكل المضطربة بين الشابات.

النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الرابع: ما مدى وعي الفتيات الفلسطينيات بالمخاطر النفسية والصحية لاضطرابات عادات الأكل؟

جدول (9)

توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة

النسبة المئوية %	التكرار	التصنيف	السؤال
42.2	211	مرض نفسي	فيما يتعلق بالاتجاهات حول اضطرابات الأكل؛ هل تعتقدن أنها في الغالب؟
19.0	95	مرض اجتماعي	
9.0	45	مرض عضوي جسدي	
29.8	149	امر طبيعي	

النسبة المئوية %	التكرار	التصنيف	السؤال
27.0	135	بدرجة عالية	هل أنتابك القلق والشعور بعدم الراحة حول حالات اضطرابات الأكل؟
25.6	128	بدرجة متوسطة	
9.8	49	بدرجة ضعيفة	
37.6	188	إطلاقاً	
29.0	145	بدرجة عالية	إلى أي مدى شعرت بالقلق بشأن احتمال إصابتك أو إصابة أحد أفراد عائلتك باضطرابات الأكل؟
23.8	119	بدرجة متوسطة	
8.6	43	بدرجه ضعيفة	
38.6	193	إطلاقاً	
11.8	59	أذهب إلى طبيب نفسي	إذا أصبت أنت أو أحد أفراد عائلتك بأعراض اضطرابات الأكل كيف تتصرفين حيال ذلك؟
54.4	272	أذهب إلى أخصائي غذائي	
12.4	62	لا أذهب إلى أمكان وأحفظ بخصوصيتي	
21.4	107	لا أعلم	
32.6	163	أحترمهم وأقدر معاناتهم وأتمنى لهم الشفاء	كيف تنظرين للمصابين باضطرابات الأكل؟
53.6	268	يجب مساندتهم ولادعمهم نفسياً واجتماعياً	
2.2	11	انظر باستخفاف حول هذا السلوك	
11.6	58	لا أهتم	
١٠٠,٠	٥٠٠	المجموع	

يبين الجدول توزيع عينة الدراسة حسب أسئلة المحور الخامس (مدى وعي الفتيات الفلسطينيات بالمخاطر النفسية والصحية لاضطرابات عادات الأكل)، حيث يظهر الجدول تكرار كل استجابة ونسبتها المئوية.

وجاءت النتائج كما يلي:

١. إن أعلى استجابة فيما يتعلق بالاعتقادات حول اضطرابات الأكل هي (مرض نفسي بنسبة ٤٢,٢٪)، يليها (أمر طبيعي بنسبة ٢٩,٠٪)، ومن ثم (مرض اجتماعي بنسبة ١٩,٠٪)، في المقابل كانت أدنى (مرض عضوي/جسدي بنسبة ٩,٠٪). وتشير هذه النتيجة لمدى وعي وإدراك عينة الدراسة أن اضطرابات الأكل تعتبر من الاضطرابات النفسية (American Psychiatric Association, 2013).
٢. تظهر النتائج أن أعلى استجابة حول شعور عينة الدراسة بالقلق وعدم الراحة حول حالات اضطرابات الأكل كانت (إطلاقاً بنسبة ٣٧,٦٪)، يليها (بدرجة عالية بنسبة ٢٧,٠٪)، ثم (بدرجة متوسطة بنسبة ٢٥,٦٪)، بالمقابل كانت الأدنى (بدرجة ضعيفة بنسبة ٩,٨٪).
٣. إن أعلى استجابة حول شعور عينة الدراسة بالقلق وعدم الراحة حول حالات اضطرابات الأكل في حال احتمال إصابتك أو إصابة أحد أفراد عائلتك كانت (إطلاقاً بنسبة ٣٨,٦٪)، يليها (بدرجة عالية بنسبة ٢٩,٠٪)، ثم (بدرجة متوسطة بنسبة ٢٣,٨٪)، بالمقابل كانت الأدنى (بدرجة ضعيفة بنسبة ٨,٦٪).
٤. تبين النتائج أن أعلى استجابة فيما يتعلق بالتصرف حول اضطرابات الأكل في حال أصبت أنت أو أحد أفراد عائلتك هي (الذهاب إلى أخصائي غذائي بنسبة ٥٤,٤٪)، يليها (لا أعلم بنسبة ١٢,٤٪)، ومن ثم (عدم الذهاب إلى أي مكان والاحتفاظ بالخصوصية بنسبة ١٢,٤٪) في المقابل كانت الأدنى (الذهاب إلى طبيب نفسي بنسبة ١١,٨٪). وتشير هذه النتيجة أنه على الرغم من إدراك عينة الدراسة أن اضطرابات الأكل تنصف من الاضطرابات النفسية، إلى انهن يفضلن اللجوء إلى خبير التغذية عوضاً عن الطبيب النفسي، وقد يرجع ذلك إلى الصورة النمطية

السائدة في المجتمع العربي بأنه من غير المستحب مراجعة أخصائي نفسي خوفاً من الأحكام التي يصدرها المجتمع، وأن من يزور الطبيب النفسي هو شخص غير متزن عقلياً.

٥. تبين النتائج أن أعلى استجابة فيما يتعلق بنظرة عينة الدراسة للمصابين بإضرابات الأكل هي (يجب مساندتهم وادعمهم نفسياً واجتماعياً بنسبة ٥٣,٦٪)، يليها (أحترمهم وأقدر معاناتهم وأتمنى لهم الشفاء بنسبة ٣٢,٦٪)، ومن ثم (لا أهتم بنسبة ١١,٦) في المقابل كانت الأدنى (أنظر باستخفاف حول هذا السلوك بنسبة ٢,٢٪). وتشير هذه النتيجة لمدى تعاطف ومساندة عينة الدراسة للمصابين بإضرابات الأكل ومدى وعيهم بخطورته.

خلاصة الدراسة وتوصياتها

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة ما بين استخدام تطبيق الإنستغرام وظهور عادات الأكل المضطربة بين الفتيات الفلسطينيات، وتحديد العلاقة بين المقارنات الاجتماعية على الإنستغرام وبين ظهور هذه الإضرابات، بالإضافة لمعرفة مدى وعي الفتيات الفلسطينيات بالمخاطر النفسية والصحية حول موضوع الدراسة، وقد خلصت الدراسة إلى ما يلي:

- إن درجة فقرات استخدام تطبيق الإنستغرام وظهور عادات الأكل المضطربة، تشير أن هناك مستوى منخفض من مشكلات اضطرابات الأكل لدى الفتيات في فلسطين، حيث كانت درجة الفقرات جميعها بين المنخفضة والمتوسطة.
- إن مستوى المقارنة الاجتماعية والشعور بالرضا لدى الفتيات الفلسطينيات جاء بدرجة متوسطة، ما يوضح ان الفتيات يمارسن مقارنة أنفسهن بالآخرين على الإنستغرام، ولكن بطريقة إيجابية بحيث لم تؤثر على شعورهم بالرضا وتقديرهن لذاتهن،

ويوضح وعي الفتيات بالتعديلات التي تخضع لها الصور والمنشورات قبل نشرها عبر استخدام (الفلاتر).

● وجود علاقة ضعيفة ما بين استخدام الإنستغرام وبين الشعور بعدم الرضا عن الجسد والمظهر لدى عينة الدراسة.

● وجود علاقة عكسية بين استخدام الإنستغرام وظهور أعراض اضطرابات عادات الأكل، لدى عينة الدراسة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة السؤال الرئيس لهذه الدراسة والتي أظهرت أن هناك مستوى منخفض من مشكلات اضطرابات الأكل لدى عينة الدراسة.

● إن الاعتقاد السائد لدى عينة الدراسة حول ماهية إضرابات الأكل كان تحت تصنيف المرض النفسي، ما يوضح إدراك الفتيات ومعرفتهن بموضوعات الصحة النفسية، وأهمية دعم المصابين بإضرابات الأكل ومساندتهم نفسياً واجتماعياً، ومع ذلك تفضل عينة الدراسة الذهاب الى الأخصائي الغذائي في حال الإصابة بأعراض اضطرابات الأكل، عوضاً عن الطبيب النفسي، حيث يمكن عزو ذلك إلى الصورة النمطية في المجتمع الفلسطيني أن من يزور الطبيب النفسي بأنه مضطرب عقلياً.

التوصيات

● توفير برامج ارشادية لزيادة الوعي المعرفي لدى الفتيات بمختلف الفئات العمرية حول الأنماط الغذائية السليمة من خلال وسائل الاعلام والمؤسسات التعليمية، وتوعية المجتمع الفلسطيني حول اضطرابات الأكل وأسبابها والآثار الناجمة عنها.

● ضرورة تصميم حملات إعلامية تعمل على زيادة الوعي بأهمية الطب النفسي، ونفي الاعتقاد أن من يعانون من اضطراب نفسي هم اشخاص غير طبيعيين أو غير عقلاء.

- اعداد برامج صحية موجهه للفتيات الشابات تعزز من تقبلهم لذاتهم وتزيد من الشعور بالرضا.
- دراسة أثر المقارنة الاجتماعية الناتجة عن استخدام مواقع التواصل ودورها في بناء شخصية الأفراد.
- إجراء دراسات مستقبلية تهدف الي التعرف على العلاقة ما بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، وظهور عادات الأكل المضطربة للفتيات المراهقات في فلسطين.

المراجع

- Al-Dulaimi, A. R. (2016). *Communication theories in the twenty-first century*. Dar AL-YAZORI For Publishing And Distribution.
- Al-Qaisi, L. (2020). Eating disorders and their relation to body image and mother's food habits. *Al-Balqa Journal for Research & Studies*, 23(1), 129-137.
- Brichacek, A., Neill, J., & Murray, K. (2018). The effect of basic psychological needs and exposure to idealised Facebook images on university students' body satisfaction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 12(3). <https://doi.org/10.5817/CP2018-3-2>
- Bue, A. C. C. (2020). The looking glass selfie: Instagram use frequency predicts visual attention to high-anxiety body regions in young women. *Computers in Human Behavior*, 108(July 2020), 106329. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106329>
- Byrd-Bredbenner, C., Maurer, J., Wheatley, V., Schaffner, D., Bruhn, C., & Blalock, L. (2007). Food safety self-reported behaviors and cognitions of young adults: results of a national study. *Journal of food protection*, 70(8), 1917-1926.
- Chang, L., Li, P., Loh, R. S. M., & Chua, T. H. H. (2019). A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram. *Body image*, 29, 90-99.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108(3), 593-623.
- de Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., & Hamelink, K. (2018). Social comparison as the thief of joy: Emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media psychology*, 21(2), 222-245.
- Derenne, J., & Beresin, E. (2018). Body image, media, and eating disorders—a 10-year update. *Academic Psychiatry*, 42(1), 129-134.

- El Salem, F. (2019). The social effects of using social media: A study on a sample of youth in Kuwait. *The Arab Journal of Media and Communication Research (AJMCR)*, 2019(27), 566-605.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Ibrahim, S. M. (2021). The effect of youth use of the Instagram application on their level of social comparison. *The Arab Journal of Media and Communication Research (AJMCR)*, 2021(34), 456-508.
- Ipoke. (2022). *Palestinian digital reality*. <http://bit.ly/3WEZoAX>
- Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body image*, 1(3), 237-251.
- Makkawi, H. E., & Al-Sayed, L. H. (2017). *Communication and its contemporary theories*. Al Masriah Al Lubnaniah Bookstore.
- Murad, K. (2014). *Mass communication and media* (2nd. ed.). Dar al-Massira for Publishing & Distribution.
- Mustafa, H. (2016). Using the Social Media "facebook" and its Relation with Self Confidence, Self-esteem and Self Security to a Sample of Shelters Institutions Students. *Al-Azhar Journal of Education (AJED)*, 2016(167), 281-351.
- O'Brien, K. (2015). *The cultivation of eating disorders through Instagram* [University of South Florida]. <https://digitalcommons.usf.edu/etd/6004/>
- O'Reilly, I. (2018). *Social Media and its associations with body satisfaction, exercise and eating habits in undergraduate students* [Dublin Business School]. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/3466>
- Qutteina, Y., Nasrallah, C., Kimmel, L., & Khaled, S. M. (2019). Relationship between social media use and disordered eating behavior among female university students in Qatar. *Journal of Health and Social Sciences*, 4(1), 59-72.

- Sehm, M., & Warschburger, P. (2017). The dual-pathway model of binge eating: Is there a need for modification? *Appetite, 114*, 137-145.
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior, 58*(May 2016), 89-97.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Statista. (2022, April 13). *Distribution of Instagram users worldwide as of April 2022, by age group*. <https://bit.ly/39mu6uQ>
- Stormer, S. M., & Thompson, J. K. (1996). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders, 19*(2), 193-202.
- Thompson, J. K., Coovert, M. D., & Stormer, S. M. (1999). Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders, 26*(1), 43-51.
- Urvelyte, E., & Perminas, A. (2015). The dual pathway model of bulimia: Replication and extension with anorexia. *Procedia-social and behavioral sciences, 205*(October 2015), 178-183.
- Wang, Y., Wang, X., Liu, H., Xie, X., Wang, P., & Lei, L. (2020). Selfie posting and self-esteem among young adult women: A mediation model of positive feedback and body satisfaction. *Journal of health psychology, 25*(2), 161-172.
- Wayles, K. (2020). *Instagram and Eating Disorders: An Empirical Study of the Effects of Instagram on Disordered Eating Habits Among Young Girls* [University of Arkansas]. <https://scholarworks.uark.edu/etd/3595/>