

2020

القدرة التنبؤية لصورة الجسد والاتزان الانفعالي بإدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية

احمد الشريفين
جامعة اليرموك, al_shreffien@yahoo.com

ايناس الوهبي
جامعة اليرموك, r.journal@hebron.edu

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr_b



Part of the [Arts and Humanities Commons](#)

Recommended Citation

الوهبي, ايناس (2020) "القدرة التنبؤية لصورة الجسد والاتزان الانفعالي بإدمان السيلفي لدى الشريفين, احمد مجلة جامعة الخليل للبحوث- ب (العلوم الانسانية) - Hebron University Research Journal-B (Humanities), طلبة الجامعات الأردنية (العلوم الانسانية): Vol. 13 : Iss. 1 , Article 1.

Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr_b/vol13/iss1/1

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Hebron University Research Journal-B (Humanities) - (العلوم الانسانية) - مجلة جامعة الخليل للبحوث- ب by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.



القدرة التنبؤية لصورة الجسد والاتزان الانفعالي بإدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية

د. أحمد الشريفين، ايناس الوهبي
جامعة اليرموك – كلية التربية - قسم علم النفس الارشادي والتربوي

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة نسبة التباين المفسر التي يفسرها كل بعد من أبعاد مقياسي صورة الجسد والاتزان الانفعالي في مستوى إدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية، وهل من الممكن أن تختلف هذه النسبة باختلاف الجنس؛ ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقاييس لقياس كل من صورة الجسد والاتزان الانفعالي وإدمان السيلفي. تكونت عينة الدراسة من (791) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن لكل من الأبعاد التالية: الاسترخاء وضبط الذات، والاجتماعية، وتحمل الضغوط، في مقياس الاتزان الانفعالي قدرة تنبؤية بمستوى إدمان السيلفي لدى الطلبة بشكل عام. وأن لبعدي الاجتماعية وتحمل الضغوط في مقياس الاتزان الانفعالي قدرة تنبؤية بمستوى إدمان السيلفي لدى الذكور، في حين كان لبعد تحمل الضغوط قدرة تنبؤية بمستوى إدمان السيلفي لدى الإناث.

الكلمات المفتاحية: إدمان السيلفي، الرضا عن صورة الجسد، الاتزان الانفعالي، طلبة الجامعات.

Abstract:

This study aimed to explore the variation in selfie addiction predicted by body image satisfaction and emotional stability among Jordanian college students, and whether this explained variance differs according to students' gender. To achieve the aims of the study, scales of body image satisfaction, emotional stability and selfie addiction were developed. The sample of the study consisted of 791 male and female students of Jordanian universities. Results showed that selfie addiction level could be predicted by relaxation, self-control, sociability and stress tolerance of emotional stability subscales. It was also found that selfie addiction could be predicted by sociability and stress tolerance of emotional stability subscales among males, and only by stress tolerance emotional stability subscales among females.

Keywords: Selfie addiction, body image satisfaction, emotional stability, university students

المقدمة:

تعد الصحة النفسية من الأمور المهمة التي يجب مراعاتها في حياة الطالب الجامعي، فهي هدف يسعى جميع الأفراد إلى تحقيقه؛ وذلك من خلال تقليل الفرد لذاته وللآخرين، وقيامه بسلوكات مقبولة اجتماعياً. ويعد الاتزان الانفعالي من أهم مؤشرات الصحة النفسية، وقد ارتبط الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعات بنظرتهم الإيجابية تجاه أنفسهم والآخرين، التي تعد مؤشراً على التمتع بالصحة النفسية، أما نظرتهم السلبية تجاه أنفسهم فتؤدي إلى تدني تقدير الذات، وظهور العديد من الاضطرابات النفسية.

وتعد وسائل الإعلام من أهم العوامل التي تؤثر في نظرة الطلاب والطالبات لأنفسهم بصورة سلبية، وتسبب لهم الاضطرابات النفسية، فهي تظهر المشاهير الإعلاميين على أنهم شخصيات مثالية خالية من العيوب (Swami, Taylor, & Caralho, 2011)، وهذا ما يدفع الطلبة إلى القيام بسلوكات مختلفة مثل المبالغة في استخدام مستحضرات التجميل، وارتداء الملابس الفضفاضة لإخفاء عيب ما، واستخدام أساليب غير اعتيادية في قص الشعر وتسريحه، أو حتى وضع أشياء على الرأس؛ وذلك بهدف إشباع الحاجات الجمالية لديهم، والظهور بمظهر شبيه بمشاهير الإعلام (الدسوقي، 2003).

ومن أقوى وسائل الإعلام تأثيراً في طلبة الجامعات في الوقت الحاضر، وسائل التواصل الاجتماعي؛ لما لها من تأثير في كيفية إدراك الطالب لصورته الجسدية، ودورها في تنظيم استجاباته السلوكية، والانفعالية (Ezhilarasi & Nanadhini, 2014). ومن أكثر الموضوعات انتشاراً على وسائل التواصل الاجتماعي، صورة السيلفي، التي أصبحت ظاهرة ثقافية جديدة في المجتمع، والأكثر شعبية بين مختلف الفئات الاجتماعية (Tajuddin, Hassan & Ahmad, 2015)، وهذا ما جعلها محط اهتمام الباحثين؛ لإجراء العديد من الدراسات حولها، ومن هذه الدراسات دراسة الجمعية الأمريكية للطب النفسي (American Psychiatric Association)، التي صنفت السيلفي على أنه مرض نفسي يسمى (Selfitis)، والمقصود به إدمان السيلفي (Afzal, 2015).

ويعد الإدمان مشكلة متعددة الأبعاد، فهو مرض جسدي، ونفسي، واجتماعي، ويحتل مكانة مهمة لدى الأطباء، والمعالجين النفسيين؛ وذلك لما له من تأثير سلبي في حياة الفرد، والأسرة، والمجتمع. وعلى الرغم من أن العديد من الباحثين يعتقد أن مصطلح الإدمان لا يجب أن يستخدم إلا مع السلوكات التي يتم فيها تناول مواد كيميائية، إلا أن هذا المفهوم قد انتقل وتوسع ليشمل عدداً من السلوكات التي لا تنطوي على تناول الدواء، أو المسكر، وهذا ما أشارت إليه الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) سنة (1996)، حيث كشفت عن نوع جديد من الإدمان، وهو إدمان الإنترنت (Young, 2004).

ويعرف إدمان الإنترنت على أنه: اضطراب نفسي نتيجة الاستخدام المفرط للإنترنت الذي يسبب مشكلات مهنية واجتماعية للفرد (Byun et al., 2009).

كما ظهر نوع آخر من الإدمان، وهو النوموفوبيا (Nomophobia) التي عرّفها كلاً من بيفن، وماثيو، وتولاسي، وفيليب (Bivin, Mathew, Thulasi & Philip, 2013) أنها: إحدى أشكال الإدمان السلوكي على الهواتف النقالة، نتيجة للاستخدام المزمّن للهواتف النقالة تظهر على الفرد أعراض نفسية ضارة، بالإضافة إلى الاعتماد الجسدي.

ويعد إدمان الإنترنت والهواتف النقالة من أهم العوامل الرئيسة في ظهور إدمان السيلفي، ويعود ظهور السيلفي إلى عام (2002)، عندما استخدم في المنتدى الأسترالي (ABC Online) على شبكة الإنترنت، وفي عام (2013) تم اعتماد السيلفي ككلمة في قاموس أكسفورد، وتم تصنيفها

على أنها اسم، وكلمة غير رسمية، وعرفها أنها: الصورة التي يأخذها الشخص لنفسه بواسطة الهاتف الذكي أو الكاميرا، وتحملها على وسائل التواصل الاجتماعي، وقد عُدت كلمة العام (Oxford dictionaries, 2015).

وأظهرت دراسة تشيو ولو ويانغ وتشو وزو (Qiu, Lu, Yang, Qu & Zhu, 2015) أن صورة السيلفي تعكس صورة الذات، والثقة بالنفس، واحترام الذات، وهي وسيلة جديدة للتعبير عن الذات، وتمثيل الذات؛ وذلك من خلال الهيئة التي يتخذها الفرد في صورة السيلفي، كضم الشفتين (Duck Face)، وغيرها من الوضعيات، بالإضافة إلى التعديلات التي يجريها على الصورة؛ حتى تظهر بالشكل الذي يرى أنها تمثل ذاته، ومن ثم نشرها بسهولة عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

هذه المميزات وغيرها هي ما جعلت من صورة السيلفي الظاهرة الأكثر شعبية في الوقت الحاضر، حيث تم نشر أكثر من (130) مليون صورة وفيديو على إنستجرام تحت مسمى هاش تاج سيلفي (#Selfie)، وأكثر من (439) صورة وفيديو تحت مسمى سيلفي، تم نشرها على إنستجرام في شهر حزيران من عام (2014)، وهذا يوضح أن الهواتف الذكية، ووسائل التواصل الاجتماعي لم تعد مجرد وسيلة لإنتاج صور السيلفي فقط، بل أصبحت وسيلة فعالة لبعض الأفراد لبناء هوياتهم، ومؤشر على تميزهم أيضاً (Wendt, 2014).

وهذا ما دفع العديد من الباحثين إلى إجراء دراسات حول هذه الظاهرة، ومنها دراسة للجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) التي صنفت السيلفي على أنه اضطراب نفسي (الوهبي، 2016)، وقامت الجمعية بتعريفه بأنه: الرغبة والوسواس القهري لأخذ صورة السيلفي، ونشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، كوسيلة للتعويض عن عدم وجود تقدير الذات، ولتقليل الفجوة في العلاقات الحميمة (Afzal, 2015). وذلك من خلال جذب انتباه واهتمام المستخدمين الآخرين عند مشاركة صور السيلفي على وسائل التواصل الاجتماعي، الذي قد يؤدي إلى تطوير علاقات عاطفية عبر الإنترنت بين الأطراف المستخدمة لوسائل التواصل الاجتماعي (Ridgway & Clayton, 2016).

ويعرف الباحثان إيمان السيلفي على أنه: حاجة ملحة لالتقاط الصورة الذاتية، ومشاركتها مع الأصدقاء، عبر وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار، مما يؤدي إلى تنمية السلوكات الأنانية والذرجسية لدى الفرد، والشعور بالانزعاج والقلق عند التوقف عن التقاط الصور. وقد وصف إيمان السيلفي بأنه علم الأمراض الحديث، الذي غالباً ما يرتبط بتدني تقدير الذات، وفي دراسة أجريت بالولايات المتحدة الأمريكية، وجد أن هناك علاقة كبيرة بين الوقت الذي يمضيه الطالب على الفيسبوك، ونظرته السلبية لجسده، وأن الطلبة الذين يقضون وقتاً طويلاً على وسائل التواصل الاجتماعي هم أكثر عرضة لمقارنة أنفسهم من الناحية الجسدية مع أصدقائهم، مما يولد شعوراً سلبياً نحو مظهرهم الخاص (Vats, 2015).

وهذا يدل على أن وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر بشكل كبير في نظرة الفرد لصورته الجسدية، ومظهره الخارجي، حيث أظهرت دراسة ستيفانو وزملاؤه (Stefanone et al., 2011) أن المستخدمين الإناث اللاتي يعتمدن على هيتهن الخارجية للحصول على القيمة الذاتية، هن أكثر ميلاً لتبادل الصور، والحفاظ على أعلى نسبة من المتابعين في مواقع التواصل الاجتماعي، وفي هذا إشارة إلى أن المظهر الخارجي هو العنصر الرئيس في صورة السيلفي.

إن لصورة الجسد دوراً مهماً في تحديد سلوكات الأفراد، فعندما لا تتطابق الصورة الفعلية للفرد عن جسده، مع الصورة التي يتمنى أن يكون عليها، فإنها تؤدي إلى ردود فعل وسلوكات سلبية، وبخاصة فيما يتعلق بالصحة والغذاء؛ وذلك لعدم تقبل الأفراد لصور أجسادهم، والخوف من الرفض، وعدم التقبل من قبل المجتمع الذي ينتمون إليه، الذي يحدد النحافة والتناسق ك معايير للجمال والجسد المثالي (Font & Bonet, 2011).

لذا عرف كل من ستانج وستوري (Stang & Story, 2005) صورة الجسد أنها: التصور الديناميكي لجسد الفرد من حيث كيف يبدو؟، وكيف يشعر؟، وكيف يتحرك؟، وتتشكل هذه الصورة من خلال الإدراك والعواطف والأحاسيس البدنية، وهي صورة غير ثابتة تتغير بتغير البيئة، والمزاج، والتجربة البدنية.

وعرف كيم ولينون (Kim & Lennon, 2007) صورة الجسد أنها: الصورة الذهنية التي يحتفظ بها الأفراد عن أجسادهم، وهي تشمل كلاً من الإدراك والوجدان، أي كيف يرى كل فرد نفسه؟، وكيف يشعر إزاء ما يراه؟. ويعرف الباحثان صورة الجسد بأنها: أفكار ومشاعر الفرد نحو مظهره الخارجي، وتكون إما إيجابية أو سلبية، تتشكل وتتغير وفقاً لخبرات الفرد، وتقييمات الآخرين ذوي الأهمية في حياته.

وتعد صورة الجسد ذات أهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد وتشكيل أفكاره وسلوكاته، حيث تتكون من عدة جوانب: جانب الإدراك: وهو يمثل الطريقة التي يرى الفرد فيها نفسه، وهي ليست دائماً التمثيل الصحيح لما يبدو عليه الفرد في الواقع. جانب العاطفة: وهو يمثل مشاعر الفرد حول جسده من رضا أو عدم رضا، فيما يتعلق بوزنه، وشكله، وأجزاء جسده المختلفة. والجانب المعرفي: وهو يمثل الطريقة التي يفكر بها الفرد نحو جسده، الجانب السلوكي: وهو يمثل السلوكات التي يقوم بها الفرد التي تعكس الطريقة التي يرى بها نفسه (National Eating Disorders Collaboration, 2011).

إن الطريقة التي يرى بها الطلبة أنفسهم تتأثر بالعديد من العوامل، منها: احترام الذات، والتقييم الذاتي، والتقييم الخارجي من الآخرين، والمعايير الثقافية والاجتماعية التي تحدد المظهر والجاذبية (Stang, Story, 2005)، هذا بالإضافة إلى تأثير الوالدين والأقران، حيث إن الأسرة الداعمة والأصدقاء. من العوامل الأساسية لتعزيز تقدير الذات لدى الطلبة، وإن الآباء والأمهات هم القدوة الأكثر أهمية بالنسبة لهم (Swinson & Party Parliamentary, 2011).

وتعد وسائل الإعلام ذات دور رئيس في تكوين صورة الجسد السلبية لدى الطلبة؛ وذلك من خلال إظهار أن النحافة سمة مفيدة ومرغوب فيها، وأن الجمال والجسد المثالي هو سبب النجاح، واتخاذ مشاهير الإعلام وسيلة لترسيخ هذه الأفكار لدى الطلاب والطالبات. وأكد جرين (Greene, 2011) أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعرض لوسائل الإعلام واضطراب صورة الجسد، وقد حددت بعض الدراسات الطولية في اليابان أن التعرض لوسائل الإعلام ينشئ فكرة أن النحافة هي الشكل المثالي، مما يؤدي إلى الإصابة باضطرابات الأكل، والنظرة السلبية لصورة الجسد.

وفي تقرير صادر عن الجمعية الأمريكية لطلبة الجامعات، وجد أن الإناث يعتبرن مظهرهن الخارجي أهم مؤشر لتقدير الذات، بينما يرى الذكور أن تقدير الذات يستند إلى القدرات بدلاً من المظهر الخارجي (Stang & Story, 2005)، وهذا يوضح مدى أهمية صورة الجسد وتأثيرها في طلبة الجامعات، فعندما يكون لدى الطالب اعتقاد إيجابي عن صورته الجسدية، يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات لديه، الذي يمكنه من ممارسة حياته الاجتماعية، والاختلاط بالآخرين، والقيام بمهامه اليومية بسهولة؛ مما يؤدي إلى تحقيق مستويات أعلى من السعادة والرفاهية، وتقبل الذات (National Eating Disorders Collaboration, 2011).

لكن عندما يكون لدى الفرد تصور سلبي عن جسده، فإن ذلك يؤدي إلى ظهور مجموعة من المشكلات الجسدية والعاطفية والاجتماعية، حيث إن الأفراد الذين يعانون من عدم الرضا عن صورة أجسادهم هم أقل اهتماماً بصحتهم، وأكثر عرضة للانخراط في سلوكات مضطربة وغير صحية، مثل: الاكتئاب، واضطرابات الأكل، وانعدام الثقة بالنفس (Swinson & Party Parliamentary, 2011).

وقد أشارت دراسة سزتائير وستوري وحنان وبيري وإيرفينغ (Sztainer, Story, Hannan, Perry, & Irving, 2002) إلى أن (60%) من الإناث، و(30%) من الذكور في الولايات

المتحدة مصابون باضطراب صورة الجسد، وأن الأفراد الذين لديهم عدم رضا عن صورة الجسد، يقومون بسلوكيات غير صحية، مثل القيام بعمليات التجميل للشعور بالرضا. إن الاهتمام الكبير بصورة الجسد كان له أثر كبير في الاتزان الانفعالي للأفراد، حيث يعد الاتزان الانفعالي مكوناً رئيساً في شخصية الفرد؛ وذلك لما له من أهمية في وصف الطبيعة الإنسانية، التي تحددها البيئة المحيطة بالفرد، التي أشار لها ماسلو في نظريته الدافعية الإنسانية (Human Motivation) (السباعي، 2008).

ولما للاتزان الانفعالي دور كبير في تشكيل شخصية الأفراد، كان محط اهتمام الباحثين في الدراسات الشخصية، وقد عرفه كومار (Kumar, 2013) أنه: أحد المحددات التي تؤثر في الشخصية، وأنها ليست مجرد نمط، وهو واحد من سبعة مؤشرات مهمة على الصحة النفسية المرتفعة، فالفرد عندما يكون قادراً على المحافظة على مشاعره مستقره وتحت السيطرة حتى في الحالات القصوى يعد متزن انفعالياً.

وعرف كل من إيزيهارزي ونانديني (Ezhilarasi & Nanadhini, 2014) الاتزان الانفعالي أنه: التصرف بطريقة هادئة، سواء كان الموقف جيد أو سيئاً، إيجابياً أو سلبياً، ناجحاً أو فاشلاً، وهو القدرة على التحكم بالتعبيرات العاطفية، مع الحفاظ على التفكير السليم، واتخاذ قرارات عقلانية ومهنية، وهو القدرة على إظهار المشاعر المناسبة، للمواقف الشائعة، والتصرف بطريقة عقلانية.

ويعرف الباحثان الاتزان الانفعالي بأنه: قدرة الفرد على التحكم بعواطفه، والتصرف بطريقة عقلانية، ومقبولة اجتماعياً، في مختلف المواقف والضغوط، وهو أحد مؤشرات الصحة النفسية التي تحدد شخصية الفرد. مما تقدم يتضح أن الاتزان الانفعالي يرتبط بحياة الفرد وقدرته على التأقلم والتكيف مع مواقف الحياة المختلفة، ومن العوامل التي تساعد الفرد على بناء مهارات التكيف الصحي، والحفاظ على الاتزان الانفعالي: ممارسة التأمل، والتغذية السليمة، وعادات النوم الصحية، ويعد التكيف الاجتماعي للأفراد في بيئتهم الاجتماعية أحد صفات الاتزان الانفعالي (Bhagat et al., 2015).

ويتسم الأفراد الذين يتمتعون بالاتزان الانفعالي بمجموعة من الخصائص، هي: القدرة على التفكير السليم والمتوازن في المواقف الصعبة والشدائد، مع الحفاظ على هدوء الأعصاب، وكظم الغيظ حتى نهاية الموقف، والمحافظة على نمط حياة متزن بعيداً عن المزاجية والتغيير لأسباب لا أهمية لها. فالطلبة الذين يتمتعون بالاتزان الانفعالي مستقرون عاطفياً، ويستطيعون السيطرة والتحكم بتعبيراتهم العاطفية، وهم واقعيون حول مواقف الحياة، ولديهم مستوى عالٍ من التكيف مع مشكلاتهم الخاصة. أما الطلبة الذين يفتقرون إلى الاتزان الانفعالي فيكونوا أقل استقراراً عاطفياً، ومن السهل أن يشعروا بالانزعاج والضيق، ويشعروا بالإحباط لأي من الظروف غير المرغوبة عندهم، هذا بالإضافة إلى الشعور بالاكئاب والحزن كلما واجهتهم مواقف عصبية، ومن الممكن أن يصابوا باضطرابات نفسية، مثل: الرهاب، واضطرابات النوم (Upadhyay, 2014).

ومع وتعدد مواقع التواصل الاجتماعي، التي أصبحت متاحة للجميع من مختلف الأعمار، أصبح الكبار والصغار عرضة للقلق، والتوتر، والمشكلات النفسية، لذا من الأهمية بمكان دراسة الاتزان الانفعالي بوصفه واحداً من المحددات المؤثرة في السلوك، والشخصية، والعواطف (Ezhilarasi & Nanadhini, 2014).

بعد الاطلاع على الأدب التربوي المتعلق بإدمان السيلفي وعلاقته بصورة الجسد والاتزان الانفعالي، وجد أن عدداً من الدراسات السابقة تناول موضوع السيلفي بحد ذاته دون الإشارة إذا ما كان إدمان أم لا، فقد أجرى كل من ريدجواي وكلايتون (Ridgway & Clayton, 2016) دراسة هدفت إلى معرفة أثر نشر صور السيلفي في إنستجرام في الرضا عن صورة الجسد، وأثارها السلبية في العلاقات العاطفية للأفراد. تكونت عينة الدراسة من (420) مستخدماً لوسائل التواصل الاجتماعي. أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين يعتقدون أنهم يتمتعون بصورة جسد

جيدة، يقومون بنشر صورهم السيلفي على إنستجرام أكثر من الأفراد الذين يشعرون بعدم الرضا عن صور أجسادهم، كما أظهرت أن نشر صور السيلفي على إنستجرام يعزز صورة الجسد لدى الأفراد، وأن الأفراد الأكثر نشرًا لصور السيلفي يواجهون صراعات وتدنيًا في علاقاتهم العاطفية. في حين قام ماكليين، وباكستون، وفيرتهام وماستيرز (Mclean, Paxtoa, Wetheim & Masters, 2015) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام، ونشر صور السيلفي بشكل خاص، مع المغالاة بالاهتمام بصورة الجسد من حيث الشكل والوزن. تكونت عينة الدراسة من (101) طالبة. أشارت النتائج إلى أن الإناث اللاتي ينشرن صور السيلفي بانتظام على وسائل التواصل الاجتماعي، ويلجأن إلى تعديل وتحرير الصور قبل نشرها، يشعرون بعدم الرضا عن صور أجسادهم، ويتبعن نظاماً غذائياً قاسياً، ولديهن مغالاة في الاهتمام بشكل ووزن أجسادهم من الإناث اللاتي لا يشاركن صور السيلفي. وهناك عدد من الدراسات السابقة التي تناولت الاتزان الانفعالي، فقد هدفت دراسة عطية (2014) إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (749) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة. أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة. وهدفت دراسة البلوشي (Alblooshi, 2015) إلى معرفة العلاقة بين مستويات الثقة بالنفس وعدد صور السيلفي التي يلتقطها الأفراد ويشاركونها. تكونت عينة الدراسة من (365) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة. أظهرت النتائج أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع هم أكثر التقاطاً لصور السيلفي، ومشاركة عبر وسائل التواصل الاجتماعي من الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات تقدير الذات المنخفض وبين مشاركة صور السيلفي، وأن الإناث أكثر التقاطاً لصور السيلفي من الذكور. وأجرى سوركوسكي وزملاؤه (Sorokowski et al., 2015) دراسة هدفت إلى معرفة مدى تأثير سلوك نشر صور السيلفي على النرجسية لدى الذكور. تكونت عينة الدراسة من (748) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات، و(548) من مستخدمي الفيسبوك. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الإناث أكثر نشرًا لصور السيلفي من الذكور، كما أظهرت النتائج أن سلوك نشر صور السيلفي يشجع سمة النرجسية لدى الذكور بشكل أكبر من الإناث. في حين أجرى كوبر (Cooper, 2014) دراسة هدفت إلى الكشف عن دور السمات الشخصية الرئيسة كمتنبئ للنتائج لمشاركة صور السيلفي، وأي من السمات الشخصية هي المؤشر الأكثر دقة للتنبؤ بسلوك التقاط الصور ومشاركتها، تكونت عينة الدراسة من (109) مستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي. أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين يكتفون بالتقاط السيلفي دون نشرها على إنستجرام لديهم تدني في تقبل الذات، ومن يقومون بنشر صور السيلفي يتمتعون بشخصية نرجسية وميلاً لكشف الذات. وقام ايزيلرزي ونانديني (Ezhilarasi & Nanadnini, 2014) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر العوامل الديموغرافية في الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (50) طالباً وطالبة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن بعض المتغيرات الديموغرافية، مثل: العمر، والذكاء العاطفي، واستخدام أجهزة المحمول، والاكتئاب، بالإضافة إلى المشكلات التي تحدث بين زملاء السكن، جميعها كان لها أثر دال إحصائياً في الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة. أما عليم (Aleem, 2005) فقد أجرى دراسة هدفت إلى معرفة مدى انتشار الاتزان الانفعالي بين الطلاب والطالبات، وما الفرق بين متوسطات درجات الطلبة على الاتزان الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (50) طالباً و(50) طالبة من طلبة الجامعة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، وذلك لصالح الذكور.

وهناك عدد من الدراسات السابقة التي تناولت صورة الجسد، فقد أجرى فوندرلن وكينلي (Vonderer & Kinnally, 2012) دراسة هدفت إلى معرفة أثر وسائل الإعلام في عدم الرضا عن الجسد؛ من خلال ربط وسائل الإعلام مع العوامل الداخلية والاجتماعية (تقدير الذات والأقران والمواقف الأبوية). تكونت عينة الدراسة من (285) طالبة من طالبات الجامعة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين التعرض لوسائل الإعلام وبين العوامل الداخلية المتمثلة بعدم الرضا عن الجسد، واعتبار النحافة هي المثالية، كما أشارت النتائج إلى أن التأثيرات الاجتماعية والبيئية لها أثر كبير في عدم الرضا عن الجسد. وهدفت دراسة راسيلو (Russello, 2009) إلى معرفة أثر التعرض لوسائل الإعلام في تقدير الذات، والرضا عن الجسد، وإدراك المثل الاجتماعية، والثقافية، والمقارنة الاجتماعية لدى الذكور والإناث. تكونت عينة الدراسة من (32) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة في الولايات المتحدة، أشارت النتائج أن الذكور أكثر رضا وتقبلاً نحو أجسادهم وأقل إدراكاً للمثالية من الإناث. أما أجلياتا ودان (Agliata & Dunn, 2004) فقد أجريا دراسة هدفت إلى معرفة أثر التعرض لوسائل الإعلام على صورة الجسد لدى الذكور، تكونت عينة الدراسة من (158) طالباً من طلاب الجامعة. أشارت النتائج إلى أن تعرض الذكور للإعلانات التجارية يؤدي إلى الشعور بعدم الرضا عن الجسد، وارتفاع نسبة الاكتئاب، وتقلب المزاج. يلاحظ أن هذه الدراسات أظهرت أثر السيلفي في شخصية الطلبة، وأهمية وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي في التأثير في صورة الجسد، كما تناولت الدراسات مدى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعات، وأثر السيلفي في صورة الجسد والعلاقات العاطفية للطلبة. وبهذا، تشترك هذه الدراسة مع الدراسات السابقة؛ ولكنها تميزت في دراستها متغيرات جديدة لم يتم دراستها سابقاً بشكل مترابط في المجتمعات العربية والغربية -في حدود اطلاع الباحثين-، بالإضافة إلى الأسلوب الإحصائي المستخدم، وتميزت ببناء مقياس إدمان السيلفي، ومقياس صورة الجسد، ومقياس الاتزان الانفعالي.

مشكلة الدراسة

انبثقت مشكلة الدراسة الحالية من خلفية الحوادث والمشكلات التي يواجهها العديد من الأفراد في مختلف أنحاء العالم لانتقاط صورة السيلفي المثالية، وتعد الحادثة التي وقعت في آب (2014) للزوجين البولنديين عند سقوطهما من منحدر في كابو دا روكا (Cabo da Roca) في البرتغال، بينما كانا يحاولان التقاط صورة السيلفي مع أطفالهم بالقرب من حافة المنحدر التي أوددت بحياتهما، من أبرز المظاهر التي دفعت الباحثين إلى دراسة هذه الظاهرة. بالإضافة إلى حوادث أخرى تداولتها وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، ونتيجةً إلى البحث المكثف بموضوع السيلفي توضحت خطورة المشكلة التي بدأت تتحول من مجرد موضوع التقاط الصور؛ بغية حفظ لحظه معينه في الذاكرة عبر الزمن، إلى هوس وإدمان يؤدي بحياة الشخص، وهذه الحقيقة تظهر في صور السيلفي الموجودة على مواقع الإنترنت، فهناك من يأخذ صورة سيلفي أثناء توازنه على حافة برج مرتفع، وآخر خلال القفز أمام قطار سريع أو جسر مرتفع، وذلك في سبيل جذب أكبر قدر من الانتباه، والإعجاب من المستخدمين الآخرين في وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا ما تم الإشارة إليه من المرشدين العاملين في الإرشاد النفسي داخل الجامعات، حيث تردد عدد من الطلبة في الجامعات عليهم من أجل التخلص من التقاطهم المستمر للصور الذاتية، وهذا ما أكدته الطلبة أنفسهم بعد مقابلتهم، بالإضافة إلى وجود العديد من الأفكار التي يعبر من خلالها الطلبة عن عدم الرضا عن صورة الجسد لديهم، وأن هناك العديد من الضغوطات التي يتعرض لها الطلبة، والتي يستجيبون لها بسلوكات مختلفة، تعكس اختلاف مستوى الاتزان الانفعالي لديهم؛ مما أثار رغبة البحث للكشف عن قدرة بعض المتغيرات (الرضا

عن صورة الجسد، الاتزان الانفعالي) التي يعتقد بأنها قد تنتبأ بإدمان السيلفي. وبالتحديد جاءت هذه الدراسة للإجابة عن السؤالين الآتيين:

أولاً: ما نسبة التباين المفسر التي يفسرها كل بُعد من أبعاد مقياس صورة الجسد، وأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي في مستوى إدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

ثانياً: هل تختلف نسبة التباين المفسر التي يفسرها كل بُعد من أبعاد مقياس صورة الجسد، وكل بُعد من أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي في مستوى إدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية باختلاف الجنس؟

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية هذه الدراسة في جانبين نظري وعملي فمن حيث:

الأهمية النظرية

تشير الدراسة إلى ظاهرة مهمة وحديثة منتشرة بين العديد من طلبة الجامعات، وتناولت الدراسة متغيرات لم تخضع للبحث والتحصيل في مجتمع الدراسة -في حدود اطلاع الباحثين-، حيث تعد من أوائل الدراسات التي تناولت الرضا عن صورة الجسد، والاتزان الانفعالي كمتنبئات بإدمان السيلفي، كما أنها تمهد لإجراء المزيد من الدراسات العلمية حول هذا الموضوع.

الأهمية العملية

أما من حيث الأهمية العملية فإن الدراسة قد تمهد لتطوير وبناء برامج إرشادية من المتخصصين والمهتمين، الموجهة لطلبة الجامعة، وتسهم في رفع مستوى الوعي بالآثار المترتبة على إدمان السيلفي، والعمل على إعداد برامج وقائية تثقيفية، وتوعية للوالدين والطلبة، للتعامل مع ظاهرة السيلفي ومشكلاتها، كما أنها وفرت مقياساً لقياس إدمان السيلفي، ومقياساً لقياس مفهوم صورة الجسد، وآخر لقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعات.

أهداف الدراسة

هدف الدراسة إلى ما يلي:

- الكشف عن القدرة التنبؤية لكل بُعد من أبعاد مقياس صورة الجسد، وكل بُعد من أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي في مستوى إدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية.
- الكشف عن مدى الاختلاف في القدرة التنبؤية لكل بُعد من أبعاد مقياس صورة الجسد، وكل بُعد من أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي في مستوى إدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية باختلاف الجنس

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

صورة الجسد: أفكار الفرد ومشاعره الإيجابية والسلبية نحو مظهره الخارجي، والتي تتشكل وتتغير وفقاً لخبرات الفرد، وتقييمات الآخرين ذوي الأهمية في حياته. وتعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي حصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

الاتزان الانفعالي: قدرة الفرد على التحكم في عواطفه، والتصرف بطريقة عقلانية، ومقبولة اجتماعياً، في مختلف المواقف والضغط، وهو أحد مؤشرات الصحة النفسية التي تحدد شخصية الفرد. ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي حصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

إدمان السيلفي (Selfitis): عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA)، (Selfitis) بأنه: الرغبة والوسواس القهري لأخذ صور الذات (Selfie)، ونشرها عبر وسائل الإعلام الاجتماعي كوسيلة للتعويض عن عدم وجود احترام الذات، ولتقليل الفجوة في العلاقات الحميمة (Afzal, 2015). ويعرفه الباحثان أنه حاجة ملحة لالتقاط الصورة الذاتية، ومشاركتها مع الأصدقاء، عبر وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار، مما يؤدي إلى تنمية السلوكات الأنانية والنرجسية لدى

الفرد، والشعور بالانزعاج والقلق عند التوقف عن النقاط الصور. ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي حصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

محددات الدراسة

- اقتصرت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة الجامعات الأردنية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2016 - 2017.
- تحددت نتائج الدراسة بالأدوات التي طبقت، هي: مقياس للتعرف إلى مستوى إدمان السلفي، ومقياس لقياس مستوى الاتزان الانفعالي الذي يمتلكه الطلبة، ومقياس لقياس مستوى الرضا عن صورة الجسد، وما تتمتع به هذه الأدوات من خصائص سيكومترية.
- تحددت نتائج الدراسة في ضوء المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة وما تتضمنه من مجالات مختلفة.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

تعد الدراسة الحالية تنبؤية من نوع الدراسات الإرتباطية، حيث تهدف التعرف إلى العلاقات بين المتغيرات من أجل الوصول إلى فهم معمق لإدمان السلفي، وليس مجرد وصفها؛ فهي تتقصى ما إذا كانت التغيرات في المتغيرات المستقلة المتنبئة (صورة الجسد، الاتزان الانفعالي) تقترن بتغيرات في إدمان السلفي (المتغير التابع) المتنبأ به.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس الأردنيين في الجامعات الأردنية الرسمية للفصل الثاني من العام الدراسي 2016/2017 والبالغ عددهم، كما يشير التقرير الإحصائي الصادر عن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لعام 2016 (196150) طالباً وطالبة، منهم (83632) طالباً و(112518) طالبة موزعين إلى عشر جامعات، ويبين الجدول (1) توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفق الجامعة ومتغير الجنس.

الجدول 1: توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفق الجامعة ومتغير الجنس.

الجامعة	الجنس	العدد	الجامعة	الجنس	العدد
الأردنية	ذكور	12716	البقاء التطبيقية	ذكور	13041
	إناث	25086		إناث	15672
	المجموع	37802		المجموع	28713
اليرموك	ذكور	13168	الحسين بن طلال	ذكور	2456
	إناث	19511		إناث	2819
	المجموع	32679		المجموع	5275
مؤتة	ذكور	7614	الطفيلة التقنية	ذكور	3415
	إناث	7172		إناث	1604
	المجموع	14786		المجموع	5019
العلوم والتكنولوجيا الأردنية	ذكور	11112	الألمانية الأردنية	ذكور	2649
	إناث	13757		إناث	1725
	المجموع	24869		المجموع	4374
الهاشمية	ذكور	10027	آل البيت	ذكور	7434
	إناث	15363		إناث	9809
	المجموع	25390		المجموع	17243

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية، حيث شملت عينة الدراسة (5) جامعات من أصل (10) جامعات. وتم اختيار بعض الشعب في كل جامعة حيث بلغ عدد الشعب التي تم اختيارها (25) شعبية بواقع (5) شعب في كل جامعة، حيث بلغ عددهم (840) طالباً وطالبة، إلا أنه تم استثناء (49) طالباً وطالبة بسبب عدم مطابقتهم للنموذج التنبؤي، كونهم يشكلون قِيماً شاذة خارج مدى ثلاثة انحرافات معيارية، ليصبح العدد النهائي لعينة الدراسة (791) طالباً وطالبة، والجدول (2) يبين توزيع عينة الدراسة وفقاً للجنس.

جدول (2): توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير الدراسة (الجنس).

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	389	49.2%
	أنثى	402	50.8%
	المجموع	791	100%

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الرضا عن صورة الجسد

بهدف الكشف عن مستوى الرضا عن صورة الجسد لدى طلبة الجامعات الأردنية، قام الباحثان بتطوير مقياس خاص بهذه الدراسة، استناداً إلى مجموعة من الخطوات التي حددها هويلنج ودراجسو وبيرسونس (Huling, Drasgow & Parsons, 1983)، والاستفادة من المقاييس والدراسات ذات الصلة، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (33) فقرة.

دلالات الصدق

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس وأبعاده، بعرضه على (10) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس، وفي ضوء رؤية المحكمين تم حذف عدد من الفقرات، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو استبعاد الفقرة، هو حصولها على إجماع ما نسبته (80%) من المحكمين، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (25) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد تم تحديدها في ضوء الأدب التربوي السابق، وملحوظات المحكمين.

وبهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبُعد، وقيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك ما يوضحه الجدول (3).

جدول (3) : قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الرضا عن صورة الجسد من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تتبع له من جهة أخرى.

البُعد	رقم الفقرة	الرضا عن صورة الجسد		الارتباط مع:	
				البُعد	الكلّي
الجسدي	1	أشعر أن جسدي أقل جاذبية من الآخرين.		0.60	0.36
	2	أتجنب النقاط الصور الشخصية بسبب جسدي.		0.61	0.45
	3	أشعر بعدم الرضا عن جسدي.		0.69	0.45
	4	أشعر بأن هناك خطأ ما في جسدي.		0.59	0.51
	5	أنزعج عندما أرى صورتي في المرأة.		0.58	0.47
	6	أشعر بعدم الرضا عن طولي، ووزني.		0.66	0.53

البُعد	رقم الفقرة	الرضا عن صورة الجسد	الارتباط مع:	
			البُعد	الكلّي
النفسى	7	أتمنى لو أن جسدي أكثر تناسقاً.	0.72	0.56
	8	أخفي شكل جسدي بالملابس الفضفاضة.	0.68	0.54
	9	أشعر بالخجل من مظهري الخارجي.	0.60	0.51
	10	بعض الأجزاء في جسدي تشعرنني بالكآبة.	0.62	0.46
	11	مظهري الجسدي يدفعني للعزلة.	0.68	0.50
	12	أتجنب النظر إلى بعض الأجزاء في جسدي.	0.66	0.51
	13	أشعر بأنني مقيد الحركة بسبب مظهر جسدي.	0.61	0.52
	14	أتجنب الظهور بالصور مع أصدقائي بسبب جسدي.	0.64	0.46
	15	أشعر أن ملابسي تبدو أجمل إذا لبسها الآخرون.	0.69	0.49
	16	أشعر أن مظهر جسدي يخيف الآخرين.	0.55	0.47
الاجتماعي	17	ينتقد الآخرون شكلي.	0.51	0.34
	18	أنزعج عندما يسألني الآخرون عن شكلي.	0.64	0.36
	19	أتجنب المشاركة بالمناسبات الاجتماعية بسبب جسدي.	0.63	0.48
	20	يظهر الآخرون الإعجاب بصورة جسدي.	0.63	0.39
	21	يساعدني مظهر جسدي في تكوين صداقاتي.	0.54	0.41
	22	أشعر أن أفراد الجنس الآخر معجبون بصورة جسدي.	0.63	0.45
	23	أفكر بطريقة سلبية عندما ينظر الآخرون إليّ.	0.67	0.53
	24	يشغلني التفكير بشكلي وجسدي.	0.65	0.49
المعرفي	25	أعتقد أن صورة وجهي لا تتلاءم مع صورة جسدي.	0.58	0.44

يلاحظ من جدول (3) أن قيمة معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، والدرجة للبُعد أعلى من (0.30)، وقد اعتمد هذا المعيار لقبول الفقرة، وفق ما أشار إليه هتي (Hattie, 1985)، وقد كانت جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وبهذا أصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (25) فقرة. كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية Inter-correlation بين أبعاد مقياس الرضا عن صورة الجسد، إذ تراوحت بين (0.35 – 0.43)، كما أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل تراوحت بين (0.70 – 0.82)، وجميعها ذات دلالة إحصائية، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

ثبات مقياس الرضا عن صورة الجسد

بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل بلغ (0.91)، وأبعاده تراوحت ما بين (0.89 – 0.81)، وكان ثبات إعادة المقياس ككل (0.92)، وأبعاده ما بين (0.85 – 0.92). وذلك كما هو موضح في الجدول (4).

جدول (4): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات الإعادة لمقياس الرضا عن صورة الجسد وأبعاده.

المقياس وأبعاده	ثبات الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة	عدد الفقرات
الجسدي	0.88	0.92	8
النفسي	0.86	0.89	7
الاجتماعي	0.89	0.90	7
المعرفي	0.81	0.85	3
الكلّي للمقياس	0.91	0.92	25

تصحيح مقياس الرضا عن صورة الجسد

اشتمل مقياس الرضا عن صورة الجسد بصورته النهائية على (25) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد، يجاب عنها بتدريج ثنائي يشتمل البدائل التالية: [موافق، وتعطى عند تصحيح المقياس (صفر)، لا أوافق وتعطى عند تصحيح المقياس (درجة واحدة)] وهذه الدرجات تنطبق على جميع فقرات المقياس كونها مصوغة باتجاه سالب، ويعكس التدرج للفقرات (22,21,20) كونها مصوغة باتجاه موجب، وقد صنف الباحثان استجابات أفراد الدراسة إلى فئتين على النحو الآتي: راض عن صورة الجسد، وتعطى للحاصلين على درجة (0.50) فأكثر. ليس لديه رضا عن صورة الجسد، وتعطى للحاصلين على درجة أقل من (0.50).

ثانياً: مقياس الاتزان الانفعالي

بهدف الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعات الأردنية، قام الباحثان بتطوير مقياس خاص بهذه الدراسة، من خلال الاستفادة من المقاييس والدراسات ذات الصلة، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (35) فقرة.

دلالات الصدق

تمّ التحقق من الصدق الظاهري للمقياس وأبعاده؛ بعرضه على (10) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص؛ بهدف إبداء آرائهم حول دقة محتوى المقياس وصحته. وفي ضوء ملحوظات المحكمين وآرائهم تم حذف (15) فقرة، وكان المعيار المتبع في قبول الفقرة أو رفضها هو حصولها على إجماع ما نسبته (80%) من إجماع المحكمين، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (20) فقرة، موزعة على خمسة مجالات، تمّ تحديدها في ضوء الأدب التربوي السابق وملحوظات المحكمين. وبهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء تم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبعد، وقيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك ما يوضحه الجدول (5).

جدول(5) : قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الاتزان الانفعالي من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تتبع له من جهة أخرى.

البعد	رقم الفقرة	الاتزان الانفعالي	الارتباط مع: البعد الكلي
الاسترخاء وضبط الذات	1	أعتقد أنني أكثر عصبية من الآخرين.	0.52 0.37
	2	أحتد وعلو صوتي حتى في النقاش العادي.	0.63 0.42
	3	أغضب لأسباب تافهة.	0.53 0.37
	4	أفقد السيطرة على نفسي عندما أغضب.	0.52 0.37
	5	أشعر أن الحياة عبء لا يطاق.	0.59 0.40

البُعد	رقم الفقرة	الاتزان الانفعالي	
		الارتباط مع: البُعد	الكلية
الاجتماعية	6	أشعر أن بداخلي كثيراً من الصراعات.	0.45
	7	أشعر بالعصبية في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.	0.39
	8	أشعر برغبة في التشاجر عندما أكون متضايقاً.	0.38
	9	أشعر برغبة في تحطيم الأشياء.	0.40
	10	أشعر باضطراب لو كانت الأشياء في غير مكانها.	0.42
تحمل الضغوط	11	أشعر بأنني أقل من غيري في كل شيء.	0.42
	12	يلازمني شعور بعدم الارتياح.	0.38
	13	أظهر التماسك عندما أتعرض لمواقف صادمة.	0.42
	14	من السهل استفزازي عند مواجهة المواقف الصعبة.	0.43
الثقة بالنفس	15	أشعر بالقلق إزاء المواقف الغامضة.	0.43
	16	أجد صعوبة في التصرف بشكل طبيعي مع أشخاص لا أعرفهم.	0.48
	17	أعتقد أن كل يوم جديد يحمل مفاجأة سعيدة.	0.46
التسامح	18	يمكنني تفهم الظروف السيئة التي مرت في حياتي.	0.41
	19	أتفهم سلوك الآخرين تجاهي.	0.49
	20	أقبل نفسي حتى ولو أخطأت.	0.53

يلاحظ من الجدول (5) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، والدرجة للبُعد أعلى من (0.30)، وهو المعيار المعتمد لقبول الفقرة، وقد كانت جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وبذلك فقد قبلت جميع فقرات المقياس. كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية Inter-correlation لأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي بين (0.34 – 0.45)، كما أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل تراوحت بين (0.67 – 0.72)، وجميعها ذات دلالة إحصائية، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

ثبات مقياس الاتزان الانفعالي

بلغ ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.91)، وأبعاده تراوحت ما بين (0.81 – 0.88)، وكان ثبات إعادة المقياس ككل (0.92)، وأبعاده ما بين (0.85 – 0.91). وذلك كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات إعادة لمقياس الاتزان الانفعالي وأبعاده.

المقياس وأبعاده	ثبات الاتساق الداخلي	ثبات إعادة	عدد الفقرات
الاسترخاء	0.88	0.91	6
الاجتماعية	0.86	0.89	4
تحمل الضغوط	0.84	0.86	4
الثقة بالنفس	0.81	0.85	3
التسامح	0.84	0.87	3
الكلبي للمقياس	0.91	0.92	20

تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي

اشتمل مقياس الاتزان الانفعالي بصورته النهائية على (20) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد، يجاب عنها بتدريج ثنائي يشتمل البدائل التالية: [موافق، وتعطى عند تصحيح المقياس (صفر)، لا أوافق وتعطى عند تصحيح المقياس (درجة واحدة)]. وهذه الدرجات تنطبق على جميع الفقرات كونها مصوغة باتجاه سالب، ويعكس التدرج للفقرات (17,18,19,20) فهي مصوغة باتجاه موجب، وقد صنف الباحثان استجابات أفراد الدراسة إلى فئتين على النحو الآتي: متزن انفعالياً وتعطى للحاصلين على درجة (0.50) فأكثر، وغير متزن انفعالياً، وتعطى للحاصلين على درجة أقل من (0.50).

ثالثاً: مقياس إدمان السيلفي

بهدف الكشف عن إدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية، قام الباحثان بتطوير مقياس خاص بهذه الدراسة، استناداً إلى المحركات التشخيصية الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية والمعايير التشخيصية (The Diagnostic and Statistical Manual DSM-IV) المشار إليه في السماك وعادل (2001)، ومن خلال الاستفادة من المقاييس والدراسات ذات الصلة، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (40) فقرة.

دلالات الصدق

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس وأبعاده بعرضه على (10) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس، وكان المعيار المتبع في قبول الفقرة هو حصولها على إجماع ما نسبته (80%) من إجماع المحكمين، وفي ضوء ملحوظات المحكمين وآرائهم أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (25) فقرة، موزعة على سبعة أبعاد. وبهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم حساب صدق البناء باستخدام معاملات ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبُعد، وقيم معامل ارتباط الفقرة بالعلامة الكلية للمقياس، وذلك ما يوضحه الجدول (7).

جدول(7) : قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس إدمان السيلفي من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تتبع له من جهة أخرى.

البُعد	رقم الفقرة	إدمان السيلفي	الارتباط مع: البُعد الكلي
عدم التحمل	1	أحتاج لألتقاط أكبر عدد من الصور لنفسي.	0.49
	2	عدد الصور التي ألتقطها لنفسي غير كافية.	0.38
	3	أصور نفسي كثيراً للحصول على السعادة والرضا.	0.45
الانسحاب	4	شعرت بالتوتر والضيق عندما حاولت التوقف عن	0.54

البُعد	رقم الفقرة	إدمان السيلفي	الارتباط مع:	
			البُعد	الكلّي
		تصوير نفسي.		
	5	يتطلب مني التوقف عن تصوير نفسي جهداً كبيراً.	0.46	0.33
	6	يتطلب مني التوقف عن تصوير نفسي وقتاً طويلاً.	0.54	0.43
	7	اتعرق ويزداد نبض قلبي إذا توقفت عن تصوير نفسي.	0.59	0.41
الحاجة لمضاعفة الوقت والرغبة	8	أقضي وقتاً أكثر من المقرر في محاولات تصوير نفسي.	0.54	0.43
	9	أصور نفسي أكثر مما كنت أنوي.	0.58	0.42
	10	أشعر أن الوقت يمر سريعاً عندما أصور نفسي.	0.61	0.41
فشل محاولات الإقلاع	11	أشعر بالعجز عن الإقلاع عن تصوير نفسي رغم محاولتي ذلك.	0.58	0.37
	12	حاول الآخرون مساعدتي في التوقف عن تصوير نفسي ولم تفلح محاولاتهم.	0.59	0.44
	13	حاولت خفض عدد المرات التي أصور بها نفسي ولكنني فشلت.	0.53	0.37
	14	أذهب إلى مناطق بعيدة من أجل تصوير نفسي بها.	0.57	0.43
هدر الوقت وطلب الآخرين	15	استخدام أجهزة الآخرين لتصوير نفسي.	0.50	0.46
	16	أصور نفسي طوال الوقت.	0.63	0.46
	17	أهمل إنجاز الواجبات من أجل أن أصور نفسي.	0.56	0.39
البعد عن ممارسة الأنشطة	18	يشغلني تصوير نفسي عن تناول الطعام.	0.59	0.41
	19	أفضل البقاء وحيداً لأصور نفسي.	0.55	0.35
	20	أهمل الأعمال المنزلية لقضاء المزيد من الوقت في تصوير نفسي.	0.57	0.39
	21	أنام متأخراً لانشغالي بتصوير نفسي.	0.59	0.36
تصوير رغم ما ينتج من مشكلات	22	أصور نفسي في مواقع اعرض فيها نفسي للخطر.	0.67	0.51
	23	أصور نفسي رغم معرفتي بالمشكلات المترتبة على ذاتك.	0.65	0.45
	24	رغم معاقبة أسرتي ليّ إلا أنني استمر بتصوير نفسي.	0.68	0.51
	25	رغم تعرضي لمواقف خطيرة أثناء تصويري لنفسي إلا أنني استمر في ذلك.	0.67	0.49

يلاحظ من الجدول (7) أن جميع الفقرات بلغ معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس، والدرجة للبعد كانت أعلى من (0.30)، وهو المعيار المتبع في قبول الفقرة، وقد كانت جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وبهذا أصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (25) فقرة، موزعة إلى سبعة أبعاد، كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية Inter-correlation

لأبعاد مقياس إدمان السيلفي، وقد لوحظ أن قيم معاملات الارتباط كانت جميعها ذات دلالة إحصائية، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

ثبات مقياس إدمان السيلفي

بلغ ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.93)، وأبعاده تراوحت ما بين (0.83 – 0.90)، وكان ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.92)، وأبعاده ما بين (0.85 – 0.91)، وذلك كما هو موضح في الجدول (8).

جدول (8): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات الإعادة لمقياس إدمان السيلفي.

المقياس وأبعاده	ثبات الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة	عدد الفقرات
عدم التحمل	0.88	0.90	3
الانسحاب	0.90	0.91	4
الحاجة لمضاعفة الوقت والرغبة	0.84	0.85	3
فشل محاولات الإقلاع	0.83	0.89	3
هدر الوقت وطلب الآخرين	0.84	0.87	3
البُعد عن ممارسة الأنشطة	0.89	0.91	5
التصوير رغم ما ينتج من مشكلات	0.86	0.90	4
الكلي للمقياس	0.93	0.92	25

تصحيح مقياس إدمان السيلفي

اشتمل مقياس إدمان السيلفي بصورته النهائية على (25) فقرة، موزعة على سبعة أبعاد، يجاب عليها بتدريج ثنائي يشتمل البدائل التالية: [موافق، وتعطى عند تصحيح المقياس (درجة واحدة)، لا أوافق وتعطى عند تصحيح المقياس (صفر)]، وهذه الدرجات تنطبق على جميع فقرات المقياس كونها مصاغة باتجاه موجب، بحيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على إدمان السيلفي، وقد صنف الباحثان استجابات أفراد الدراسة إلى فئتين على النحو الآتي: مدمن على السيلفي وتعطى للحاصلين على درجة (0.50) فأكثر، وغير المدمن، وتعطى للحاصلين على درجة أقل من (0.50)، هذا في حال تم الاعتماد على الوسط الحسابي لاستجابات أفراد الدراسة على المقياس ككل. أما في حال الاعتماد على محكات التشخيص وفق الدليل التشخيص الإحصائي الرابع (DSM-IV)، فإنه يتم في البداية إيجاد درجة الفرد على كل بُعد من أبعاد مقياس إدمان السيلفي، ومن ثم يتم تصنيف الفرد على أنه يعاني من إدمان السيلفي إذا حصل على درجة (0.50) فأكثر على (3) أبعاد على الأقل من أصل (7) أبعاد معتمدة.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية: أولاً: المتغيرات المستقلة الرئيسية: صورة الجسد، والاتزان الانفعالي. ثانياً: المتغير المستقل الثانوي الآثر: الجنس. ثالثاً: المتغير التابع ويتمثل في إدمان السيلفي.

النتائج

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما نسبة التباين المفسر التي يفسرها كل بعد من أبعاد مقياسي صورة الجسد والاتزان الانفعالي في مستوى إدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية؟".

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل الارتباط المتعدد، ومربع معامل الارتباط المتعدد (نسبة التباين المفسر)، ومعامل الارتباط المعدل، والخطأ المعياري في التقدير؛ من خلال تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدمان السيلفي، وكل من متغيرات الدراسة المستقلة (أبعاد مقياسي صورة الجسد والاتزان الانفعالي)، (الجسدي، النفسي، الاجتماعي، المعرفي، الاسترخاء وضبط الذات، الاجتماعية، تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، التسامح)، والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9): قيم معامل الارتباط المتعدد (R) ومربعه والخطأ المعياري لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدمان السيلفي

قيمة معامل ارتباط (R)	قيمة معامل ارتباط المتعدد (R^2)	مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري للتقدير
.281*	.079	.069	.21634

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)

يظهر من الجدول (9) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدمان السيلفي، ومتغيرات الدراسة المستقلة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (.281)، وبلغت قيمة مربع معامل الارتباط (.079)، بينما بلغت قيمة معامل الارتباط المعدل (.069)، وبلغت قيمة الخطأ المعياري للتقدير (.21634). وللكشف عن دلالة نموذج الانحدار، تم إجراء تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أبعاد مقياسي صورة الجسد والاتزان الانفعالي)، (الجسدي، النفسي، الاجتماعي، المعرفي، الاسترخاء وضبط الذات، الاجتماعية، تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، التسامح)، على المتغير التابع (إدمان السيلفي)، والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10): نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع (إدمان السيلفي)

مصادر الفروق	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الانحدار	3.144	9	.349	7.465	.000*
المتبقيات	36.553	781	.047		
المجموع	39.698	790			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)

يظهر من الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)، لتأثير أحد المتغيرات المستقلة (الجسدي، النفسي، الاجتماعي، المعرفي، الاسترخاء وضبط الذات، الاجتماعية، تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، التسامح)، على المتغير التابع (إدمان السيلفي)، ولمعرفة أي المتغيرات المستقلة له قدرة تنبؤية بمستوى إدمان السيلفي، تم تطبيق الانحدار الخطي باستخدام أسلوب الإدخال (Enter)، والجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11): نتائج تحليل الانحدار للقدرة التنبؤية بمستوى إدمان السيلفي للمتغيرات المستقلة

المتغير	قيمة بيتا β	الخطأ المعياري	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
ثابت الانحدار	.362	.032	11.243	.000
الجسدي	.048	.026	1.835	.067
النفسي	.059	.044	1.339	.181
الاجتماعي	.026	.031	.857	.392
المعرفي	-.020	.022	-.908	.364
الاسترخاء وضبط الذات	-.040	.018	-2.267	.024 *
الاجتماعية	-.044	.019	-2.397	.017 *
تحمل الضغوط	-.094	.026	-3.551	.000 *
الثقة بالنفس	-.025	.016	-1.538	.124
التسامح	-.006	.022	-.267	.790

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتبين من الجدول (11) أن لكل من الأبعاد التالية: (الإسترخاء وضبط الذات، والاجتماعية، وتحمل الضغوط) قدرة تنبؤية بمستوى إدمان السيلفي، بينما بقية الأبعاد، لم يكن لها قدرة تنبؤية بذلك، ويستخلص من هذه النتائج معادلة تحليل الانحدار المتعدد الآتية:

(تحمل الضغوط) .094 - (الاجتماعية) .044 - (الاسترخاء وضبط الذات) .040 - 0.362 = Y

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "هل تختلف نسبة التباين المفسر التي يفسرها كل بعد من أبعاد مقياسي صورة الجسد والاتزان الانفعالي في مستوى إدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية باختلاف الجنس؟".

أولاً: الذكور

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل الارتباط المتعدد، ومربع معامل الارتباط المتعدد (نسبة التباين المفسر)، ومعامل الارتباط المعدل، والخطأ المعياري في التقدير، من خلال تقديرات الذكور على مقياس إدمان السيلفي، وكل من متغيرات الدراسة المستقلة (أبعاد مقياسي صورة الجسد والاتزان الانفعالي)، (الجسدي، النفسي، الاجتماعي، المعرفي، الإسترخاء وضبط الذات، الاجتماعية، تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، التسامح)، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12): قيم معامل الارتباط المتعدد (R) ومربعه والخطأ المعياري لتقديرات الذكور على**مقياس إدمان السيلفي**

الخطأ المعياري للتقدير	مربع معامل الارتباط المعدل	قيمة معامل ارتباط المتعدد (R^2)	قيمة معامل ارتباط (R)
.22221	.095	.116	.340*

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)

يظهر من الجدول (12) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين تقديرات الذكور على مقياس إدمان السيلفي، ومتغيرات الدراسة المستقلة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (.340)، وبلغت قيمة مربع معامل الارتباط (.116)، بينما بلغت قيمة معامل الارتباط المعدل (.095)، وبلغت قيمة الخطأ المعياري للتقدير (.22221). وللكشف عن دلالة نموذج الانحدار، تم إجراء تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (الجسدي، النفسي، الاجتماعي،

أحمد الشريفي، ايناس الوهبي، القدرة التنبؤية لصورة...، مجلة جامعة الخليل للبحوث، مجلد(13)، العدد (1)، 2018، 19

المعرفي، الاسترخاء وضبط الذات، الاجتماعية، تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، التسامح)، على المتغير التابع (إدمان السيلفي) لدى الذكور، والجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13): نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع (إدمان السيلفي)

مصادر الفروق	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدالة الإحصائية
الانحدار	2.444	9	.272	5.500	.000*
المتبقيات	18.714	379	.049		
المجموع	21.158	388			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)

يظهر من الجدول (13) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)، لتأثير أحد المتغيرات المستقلة (الجسدي، النفسي، الاجتماعي، المعرفي، الاسترخاء وضبط الذات، الاجتماعية، تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، التسامح)، على المتغير التابع (إدمان السيلفي). ولمعرفة أي المتغيرات المستقلة له قدرة تنبؤية بمستوى إدمان السيلفي لدى الذكور، تم تطبيق الانحدار الخطي باستخدام أسلوب الإدخال (Enter)، والجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (14): نتائج تحليل الانحدار للقدرة التنبؤية بمستوى إدمان السيلفي للمتغيرات المستقلة

المتغير	قيمة بيتا β	الخطأ المعياري	قيمة ت	الدالة الإحصائية
ثابت الانحدار	.441	.046	9.480	.000
الجسدي	.071	.041	1.737	.083
النفسي	.079	.061	1.298	.195
الاجتماعي	-.005	.041	-.109	.913
المعرفي	-.017	.031	-.539	.590
الاسترخاء وضبط الذات	-.040	.026	-1.555	.121
الاجتماعية	-.071	.027	-2.641	.009 *
تحمل الضغوط	-.123	.038	-3.255	.001 *
الثقة بالنفس	-.018	.025	-.728	.467
التسامح	-.031	.031	-.998	.319

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتبين من الجدول (14) أن لبُعدي الاجتماعية وتحمل الضغوط قدرة تنبؤية بمستوى إدمان السيلفي لدى الذكور، بينما بقية المتغيرات، لم يكن لها قدرة تنبؤية بذلك، ويستخلص من هذه النتائج معادلة تحليل الانحدار المتعدد الآتية:

$$Y = 0.441 - .071 (\text{الاجتماعية}) - .123 (\text{تحمل الضغوط})$$

ثانياً: الإناث

كما تم حساب معامل الارتباط المتعدد، ومربع معامل الارتباط المتعدد (نسبة التباين المفسر)، ومعامل الارتباط المعدل، والخطأ المعياري في التقدير، من خلال تقديرات الإناث على مقياس إدمان السيلفي، وكل من متغيرات الدراسة المستقلة (أبعاد مقياسي صورة الجسد والاتزان الانفعالي)، (الجسدي، النفسي، الاجتماعي، المعرفي، الاسترخاء وضبط الذات، الاجتماعية، تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، التسامح)، والجدول (15) يوضح ذلك.

جدول (15): قيم معامل الارتباط المتعدد (R) ومربعه والخطأ المعياري لتقديرات الإناث على مقياس إدمان السيلفي

قيمة معامل ارتباط (R)	قيمة معامل الارتباط المتعدد (R^2)	مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري للتقدير
.235*	.055	.034	.20948

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)
يظهر من الجدول (15) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، بين تقديرات الإناث على مقياس إدمان السيلفي، ومتغيرات الدراسة المستقلة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (.235)، وبلغت قيمة مربع معامل الارتباط (.055)، بينما بلغت قيمة معامل الارتباط المعدل (.034)، وبلغت قيمة الخطأ المعياري للتقدير (.20948). وللكشف عن دلالة نموذج الانحدار، تم إجراء تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (الجسدي، النفسي، الاجتماعي، المعرفي، الإسترخاء وضبط الذات، الاجتماعية، تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، التسامح)، على المتغير التابع (إدمان السيلفي) لدى الإناث، والجدول (16) يوضح ذلك.

جدول (16): نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع (إدمان السيلفي)

مصادر الفروق	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الانحدار	1.007	9	.112	2.549	.007*
المتبقيات	17.202	392	.044		
المجموع	18.209	401			

يظهر من الجدول (16) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) لتأثير أحد المتغيرات المستقلة (الجسدي، النفسي، الاجتماعي، المعرفي، الإسترخاء وضبط الذات، الاجتماعية، تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، التسامح)، في المتغير التابع (إدمان السيلفي) لدى الإناث. ولمعرفة أي المتغيرات المستقلة له قدرة تنبؤية بمستوى إدمان السيلفي لدى الإناث، تم تطبيق الانحدار الخطي باستخدام أسلوب الإدخال (Enter)، والجدول (17) يوضح ذلك.

جدول (17): نتائج تحليل الانحدار للقدرة التنبؤية بمستوى إدمان السيلفي للمتغيرات المستقلة

المتغير	قيمة بيتا β	الخطأ المعياري	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
ثابت الانحدار	.290	.045	6.461	.000
الجسدي	.036	.034	1.067	.287
النفسي	.013	.067	.197	.844
الاجتماعي	.059	.048	1.232	.219
المعرفي	-.030	.031	-.959	.338
الاسترخاء وضبط الذات	-.030	.024	-1.221	.223
الاجتماعية	-.016	.026	-.608	.543
تحمل الضغوط	-.078	.038	-2.080	.038 *
الثقة بالنفس	-.037	.022	-1.639	.102
التسامح	.019	.030	.619	.537

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

ينبئين من الجدول (17) أن لبعد تحمل الضغوط قدرة تنبؤية بمستوى إيمان السيلفي لدى الاناث، بينما بقية المتغيرات، لم يكن لها قدرة تنبؤية بذلك، ويستخلص من هذه النتائج معادلة تحليل الانحدار المتعدد الآتية:

$$Y = 0.290 - .078 (\text{تحمل الضغوط})$$

مناقشة النتائج والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

أظهرت النتائج ان جميع ابعاد مقياس صورة الجسد ليس لهم قدرة تنبؤية بمستوى إيمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية ككل، وقد تبدو هذه النتيجة منطقية إلى حد ما؛ وذلك لما لدى الطلبة من نظرة سلبية وعدم رضا حول صورتهم الجسدية التي تؤدي بهم إلى تجنب صورة السيلفي، وما يترتب عليها من تعليقات وردود قد تترك أثراً سلبياً في نفسية الطلبة وشخصيتهم؛ وذلك بسبب عدم ثقتهم بمظهرهم الخارجي، الذي يدفعهم إلى القيام بسلوكات غير صحية مثل اللجوء إلى عمليات التجميل، أو ممارسة الرياضة بإفراط، واتباع أنظمة غذائية قاسية، وهذا ينسجم مع الإطار النظري الذي يوضح مدى أهمية صورة الجسد وتأثيرها في طلبة الجامعات، فعندما يمتلك الطلبة اعتقاداً إيجابياً عن صورتهم الجسدية، يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات لديهم، الذي يمكنهم من ممارسة حياتهم الاجتماعية، والاختلاط بالآخرين، لكن عندما يكون لدى الطلبة تصور سلبي عن أجسادهم، فإن ذلك يؤدي إلى ظهور مجموعة من المشكلات الجسدية، والعاطفية، والاجتماعية، حيث إن الطلبة الذين يعانون من عدم الرضا عن صورة أجسادهم هم أقل اهتماماً بصحتهم، وأكثر عرضة للانخراط في سلوكات مضطربة، وغير صحية، مثل الاكتئاب، وانعدام الثقة بالنفس.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فوندرلنوكنيلي (Vonderer & Kinnally, 2012) التي أشارت إلى أن التأثيرات الاجتماعية، والبيئية لها أثر كبير في عدم الرضا عن الجسد، ودراسة ريدجواي وكلايتون (Ridgway & Clayton, 2016) التي أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين يعتقدون أنهم يتمتعون بصورة جسد جيدة، يقومون بنشر صورهم السيلفي على إنستجرام أكثر من الأفراد الذين يشعرون بعدم الرضا عن صور أجسادهم.

كما أظهرت النتائج أن لكل بعد من الأبعاد التالية: (الاسترخاء وضبط الذات، الاجتماعية، وتحمل الضغوط) في مقياس الاتزان الانفعالي قدرة تنبؤية بمستوى إيمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية ككل، بينما لم يكن لباقي الأبعاد قدرة تنبؤية بمستوى إيمان السيلفي. وتعزى هذه النتيجة إلى الصفات التي يتمتع بها الطلبة الذين يمارسون سلوك تصوير السيلفي، فالطلبة الذين يلتقطون صور السيلفي لديهم رغبة مستمرة لمشاركة ما يقومون به بمختلف الأوقات، والمناسبات الاجتماعية، وحتى في أصعب المواقف، وذلك لاعتقادهم أن مشاركة تفاصيل حياتهم من خلال صور السيلفي مع الآخرين تساعد، وتوفر لهم دعماً اجتماعياً كافياً لمواجهة مختلف المواقف والمصاعب.

وقد تفسر قدرة بُعد (الاسترخاء وضبط الذات) للتنبؤ بإيمان السيلفي إلى ما يشعر به الطلبة من السعادة واحترام الذات، الذي تولده الردود والتعليقات التي يضعها الآخرون على صور السيلفي، بالإضافة إلى أنها تعد وسيلة حديثة تساعد الطلبة على التعايش مع ضغوطات الحياة من خلال استخدامها كوسيلة لتنفيس الانفعالي عن انفسهم ومشاعرهم ومشاركتها مع الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي، مما يمنح الطلبة الشعور بالانسجام، وتقبل الذات، وتمكنهم من التعامل مع مشاكلهم، والأحداث اليومية بطريقة إيجابية وسليمة.

وتفسر قدرة (البُعد الاجتماعي) للتنبؤ بإيمان السيلفي إلى حاجة الطلبة لأن يكونوا فاعلين، ونشطين، ومشاركين في البيئة الاجتماعية التي ينتمون إليها، كما تنسجم هذه النتيجة مع الأدب النظري الذي أشار إلى قدرة صورة السيلفي على إثباع الحاجة إلى الانتماء عند طلبة الجامعات هو ما جعل صورة السيلفي مميزة عن غيرها من أنواع الصور؛ وذلك بأنها تسمح لطلبة الجامعات

بمشاركة صورهم مباشرة، وبكل سهولة بعد التقاطها مع العديد من الأفراد، على مختلف وسائل التواصل الاجتماعي، مما يولد لديهم الشعور بالأهمية والشعبية على وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك يدفعهم للتقاط العديد من الصور التي تزيد من مكانتهم الاجتماعية في الوسط الإلكتروني، وهذا ما قد يدفع بعضهم للقيام بسلوكيات متهورة وخطرة؛ بغية الحصول على صورة السيلفي التي تجذب الانتباه، وتحقق لهم درجة عالية من الأهمية لدى متابعيهم في وسائل التواصل الاجتماعي. وقد تفسر قدرة بُعد (تحمل الضغوط) للتنبؤ بإدمان السيلفي إلى عدة عوامل، من أهمها: لجوء بعض طلبة الجامعات إلى مقارنة صورهم السيلفي بصور السيلفي الخاصة بالفنانين، والمشاهير، ونجوم الإعلام؛ مما يشعرهم بعدم الرضا، وبأنهم أقل من غيرهم بكل شيء، وبسبب لهم الشعور بعدم الارتياح والقلق، مما يدفعهم إلى القيام بمختلف المحاولات والسلوكيات كالذهاب إلى أماكن بعيدة وخطرة للتقاط الصور، واستخدام أحدث الهواتف الذكية وبرامج تحرير الصور؛ للحصول على صورة السيلفي المماثلة لصور المشاهير، حتى يشعروا بالأهمية والرضا عن أنفسهم. كما يمكن عزو قدرة بُعد (تحمل الضغوط) للتنبؤ بإدمان السيلفي إلى ما تولده صورة السيلفي من شعور بالرضا والسعادة خلال ممارسة سلوك التقاط صور السيلفي، وما يتبعه من تعليقات إيجابية تساعد الطلبة على تحسين المزاج، وتنمية ثقتهم بأنفسهم، والمحافظة على هدوء الأعصاب، والقدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاتهم في المواقف الصعبة، بالإضافة إلى المحافظة على تفكير سليم ومتوازن.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

أظهرت النتائج أن جميع أبعاد مقياس صورة الجسد ليس لها قدرة تنبؤية بمستوى إدمان السيلفي لدى طلاب الجامعات الأردنية، وتعزى هذه النتيجة إلى الشعور بعدم الرضا الذي يحمله الطلاب عن صورتهم الجسدية، التي تمثل الطريقة التي يرى الطالب فيها نفسه، وتتأثر هذه الصورة بالتقييم الذاتي للطلاب، وتعليقات الأسرة، والأصدقاء، وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه، بالإضافة إلى تأثير وسائل الاعلام المباشر في تكوين صورة الجسد السلبية لدى الطلاب. وهذا يتفق مع الأدب النظري، حيث أشارت الإحصائيات في دراسة سوينسن وحزب البرلمان (Swinson & Party Parliamentary, 2011) أن (60%) من الراشدين (البالغين) يشعرون بالخجل من الطريقة التي ينظرون بها إلى أجسادهم، و(40%) من الرجال البالغين، يشعرون بالضغط من التفاز والمجلات؛ للحصول على جسد مثالي، و(34%) من المراهقين الذكور، يتبعون نظاماً غذائياً لإنقاص وزنهم، هذا بالإضافة إلى السلوكيات غير الصحية التي يلجأ إليها الأفراد في سبيل الحصول على صورة الجسد المثالية التي تتطابق مع ثقافة المجتمع، ووسائل الإعلام.

وهذا الإدراك السلبي الذي يحمله الطلاب عن صورتهم الجسدية يؤدي إلى الحد من التقاط صورة السيلفي، ومشاركتها مع الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ريدجواي وكلايتون (Ridgway & Clayton, 2016) التي أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين يعتقدون أنهم يتمتعون بصورة جسد جيدة، يقومون بنشر صورهم السيلفي على إنستجرام أكثر من الأفراد الذين يشعرون بعدم الرضا عن صور أجسادهم. كما أظهرت النتائج أن جميع أبعاد مقياس صورة الجسد لدى طالبات الجامعات الأردنية، لم يكن له قدرة تنبؤية بمستوى إدمان السيلفي، وتعزى هذه النتيجة إلى شعور طالبات الجامعات بعدم الرضا عن صورتهم الجسدية، الناتجة عن اختلاف صورة الجسد المثالية التي تحددها ثقافة المجتمع، ووسائل الإعلام، والأسرة، والأقران عن صورة الجسد الفعلية لدى الطالبات، مما يؤدي إلى اختلال صورة الطالبة عن ذاتها، وانخفاض تقديرها لنفسها، والشعور بالخجل، والوحدة النفسية، وبالتالي تجنب التقاط صور السيلفي، ومشاركتها مع الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي؛ خوفاً من تقييمات الآخرين السلبية، والتعليقات الجارحة، التي لها الدور الرئيسي في رضا الأنثى عن صورتها الجسدية، فهي دائماً تبحث عن آراء الآخرين حول جاذبيتها الجسدية.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة راسيلو (Russello, 2009) التي أشارت إلى أن الذكور أكثر رضاً وتقبلاً نحو أجسادهم من الإناث، ودراسة سوركاوسكي وزملائه (Sorokowski et al., 2015)، التي أشارت إلى أن نشر صور السيلفي يشجع سمة النرجسية لدى الذكور أكثر من الإناث.

في حين اختلفت هذه النتيجة مع الدراسات السابقة الآتية: دراسة سوركاوسكي وزملائه (Sorokowski et al., 2015)، ودراسة تشيو وزملائه (Qiu et al., 2015)، ودراسة البلوشي (Alblooshi, 2015)، حيث أشارت جميعها إلى أن الإناث أكثر نشرًا لصور السيلفي من الذكور.

في حين أظهرت النتائج أن البُعدين (الاجتماعية)، و(تحمل الضغوط)، لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات الأردنية لديها قدرة تنبؤية بمستوى إيمان السيلفي، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الخصائص الجسدية والعقلية والاجتماعية والنفسية والعاطفية التي يتمتع بها طلاب الجامعات في هذه المرحلة العمرية، حيث يتميز الطلبة الذكور بالطاقة الزائدة، وسرعة الحركة والحديث، وسهولة الدخول بنوبات غضب، واستخدام العنف كوسيلة لمعالجة المشكلات التي تواجههم، كما لديهم ميل إلى الانتقاد الدائم، وتقلب المزاج، ومشاعر متضاربة، كما تظهر لديهم نزعة للتحدي كمحاولة لإثبات الذات، ويصبح التمرد على المجتمع والواقع أسلوبهم الخاص لإثبات وجودهم (محمود، 1981)، واستخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام، وصورة السيلفي بشكل خاص كوسيلة لإثبات أنفسهم، والتنافس مع الآخرين على ما تحققه صورة السيلفي الخاص بهم من إعجاب وتعليقات إيجابية، واستخدامها وسيلة لجذب اهتمام الجنس الآخر وبناء الصداقات، وذلك يتناسب مع الأهمية الكبيرة، والأثر البالغ للأصدقاء والجنس الآخر على تصرفات وحركات الطلبة الذكور.

كما أظهرت النتائج أن بُعد (تحمل الضغوط) فقط في مقياس الاتزان الانفعالي لدى طالبات الجامعات الأردنية لديه قدرة تنبؤية بمستوى إيمان السيلفي، وتعزى هذه النتيجة إلى ما تقوم به طالبات الجامعة من مقارنة أنفسهن مع نجمات المجلات، والممثلات، مما يولد لديهن شعوراً بعدم الارتياح والقلق، بالإضافة إلى ثقافة المجتمع السائدة التي تميز بين الذكر والأنثى في العديد من المواقف، فيشعرن بأنهن أقل من الغير في كل شيء، وهذا ما قد يدفعهن للبحث عن أساليب أخرى لتعويض ما يشعرن به من مشاعر سلبية، كاللجوء إلى صور السيلفي لإظهار ما يتمتعن به من جاذبية، وجمال في صور السيلفي، ومحاولة تقليد صور النجمات، والممثلات من خلال استخدام برامج الفلترة والفوتوشوب؛ ليشعرن بشعور أفضل.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة عليم (Aleem, 2005)، ودراسة عطية (2014)، اللتين أشارتا إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الذكور.

التوصيات

- عقد برامج إرشادية وعلاجية، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، لإرشاد وتوعية الطلبة بالآثار المترتبة مستقبلاً بسوء استخدام صور السيلفي؛ لتجنب الوصول إلى حد الإدمان.
- تفعيل دور المراكز التي تعنى بشؤون المرأة في الأردن حول الاضطرابات التي تعاني منها المرأة في المجتمع، كاضطراب التشوه الوهمي للجسد، وتدريب العاملين في تلك المراكز على تقديم الخدمات الإرشادية بشكل فعال.
- توجيه وسائل الاعلام وبخاصة البرامج التلفزيونية التي تبث برامج تنقل بصورة مباشرة أو غير مباشرة الصورة المثالية للجسد، إلى أثر هذه البرامج في أفكار وسلوك المشاهدين عامة، والإناث خاصة.

دراسات مستقبلية لاحقة

- إجراء المزيد من الدراسات حول أهمية الاتزان الانفعالي في حياة الطلبة الجامعيين.
- تركيز جهود البحث بالدراسات المستقبلية على متغيرات أخرى (كالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية)، التي يمكن أن تؤثر أو تنتبأ بإدمان السيلفي.

قائمة المراجع

- الدسوقي، مجدي. (2003). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطرابات صورة الجسم لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 3(27)، 180-107.
- السباعوي، فضيلة. (2008). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم و التفطيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرأنهم الذين لم يتعرضوا لها. *مجلة التربية والعلم*، 15(8)، 293-267.
- عطية، رمزي. (2014). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.
- محمود، ابراهيم. (1981). *المراهقة خصائصها ومشكلاتها*. الإسكندرية: دار المعارف.
- الوهبي، ايناس. (2016). *القدرة التنبؤية لصورة الجسد والاتزان الانفعالي بإدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.

- Afzal, A. (2015). Selfie; a mental disorder. *Copyright Business Recorder*, 1.
- Agliata, D., & Dunn, S. (2004). The Impact of media exposure on males' body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), pp. 7-22.
- Alblooshi, A. (2015). *Self-esteem levels & selfies: the relationship between self-esteem levels and the number of selfies people take and post, and the uses and gratifications of taking and posting selfies*. Master dissertation, Middle Tennessee State University: United States of America.
- Aleem, S. (2005, July). Emotional Stability among College Youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 31(1-2), pp. 100-102.
- Bhagat, V., Simbak, N., & Haque, M. (2015). Impact of emotional stability of working men in their social adjustment of mangalore, karnataka, india. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 5(5), pp. 407-410.
- Bivin, B., Preeti, M., Praveen, C., & Jinto, P. (2013, May 01). Nomophobia - do we really need to worry about? *Reviews of Progress*, 1(1), pp. 2321-3485.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J., Douglas, A., Niang, M., Stepchenkova, S., . . . Blanton, M. (2009). Internet addiction: metasynthesis of 1996–2006. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), pp. 203-207.

- Cooper, X. (2014). 'Are selfies selfish?': a study of selfie-engaging behaviours and personality factors as potential predictors of these behaviours. *MMU Psychology Journal (Dissertations)*, pp. 1-22.
- Ezhilarasi, T., & Nanadhini, M. (2014). A study on emotional stability among college student-a sociological study. *International Journal of Research in Management, Economics & Commerce*, 4(12), pp. 1-13.
- Font, J., & Bonet, M. (2011). Anorexia, body image and peer effects: evidence from a sample of european women. *Centre for Economic Performance*, pp. 1-23.
- Greene, S. (2011). *Body image: perception, interpretations and attitudes*. Nova Science Publishers, Inc: New York.
- Hattie, J. (1985). Methodolgy review: assessing unidimensionality of tests and items. *Applied Psychological Measurement*, 9, pp. 139-164.
- Huling, C., Drasgow, F., & Parsons, K. (1983). *Item Response Theory: Application to Psychological Measurement* (1 ed.). Dow Jones-Irwin: Illinois.
- Kim, J., & Lennon, S. (2007). Mass media and self-esteem, body image, and eating disorder tendencies. *Clothing & Textiles Research Journal*, 25(1), pp. 3-23.
- Kumar, P. (2013). A Study of Emotional Stability and Socio-EconomicStatus of Students Studying in Secondary Schools. *International Journal of Education and Information Studies*, 3(1), pp. 7-11.
- McLean, S., Paxton, S., Wertheim, E., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), pp. 1132–1140.
- National Eating Disorders Collaboration. (2011). *Body Image*. Retrieved 23 July 2016, from <http://www.nedc.com.au/body-image>
- Oxford Dictionaries. (2013, November 19). *Selfie is named Oxford Dictionaries word of the year 2013*. Retrieved from Retrieved from <http://blog.oxforddictionaries.com/press-releases/oxford-dictionaries-word-ofthe-year-2013>
- Qiu, L., Lu, J., Yang, S., Qu, W., & Zhu, T. (2015). What does your selfie say about you? *Computers in Human Behavior*, 52, pp. 443–449.
- Ridgway, J., & Clayton, R. (2016). Instagram unfiltered: exploring associations of body image satisfaction, instagram #selfie posting, and negative romantic relationship outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), pp. 2-7.

- Russello, S. (2009). The impact of media exposure on self-esteem and. *Journal of Interdisciplinary Undergraduate Research*, 1(4), pp. 1-12.
- Sorokowski, P., Sorokowska, A., Oleszkiewicz, A., Frackowiak, T., Huk, A., & Pisanski, K. (2015). Selfie posting behaviors are associated with narcissism among men. *Personality and Individual Differences*, 85, pp. 123–127.
- Stang, J., & Story, M. (2005). *Guidelines for adolescent nutrition services*. Center for Leadership, Education: University of Minnesota.
- Stefanone, M., Lackaff, D., & Rosen, D. (2011). Contingencies of self-worth and social-networking-site behavior. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14(1-2), pp. 41-49.
- Swami, V., Taylor, R., & Caralho, C. (2011). Body dissatisfaction assessed by the Photographic Figure Rating Scale is associated with sociocultural, personality, and media influences. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52, pp. 57-63.
- Swinson, J., & Parliamentary, P. (2011). *Reflecting on body image*. The All Party Parliamentary Group on Body Image and Central YMCA: United Kingdom.
- Sztainer, D., Story, M., Hannan, P., Perry, C., & Irving, L. (2002). Weight-related concerns and behaviors among overweight and nonoverweight adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 156, pp. 171-178.
- Tajuddin, J., Hassan, N., & Ahmad, R. (2015). Social media usage among university students: a study on selfie and its impacts. *Global Journal of Business and Social Science Review*, 1(1), pp. 126-134.
- Upadhayay, B. (2014). Emotional instability trait of personality and different levels of employment status among youth. *Psychology and Behavioral Sciences*, 3(4), pp. 121-125.
- Vats, M. (2015, April 13). Selfie syndrome: An Infectious Gift of IT to Health Care. *Journal of Lung, Pulmonary & Respiratory Rese*, 2(4), pp. 1-2.
- Vonderen, K., & Kinnally, W. (2012). Media effects on body image: examining media exposure in the broader context of internal and other social factors. *American Communication Journal*, 14(2), pp. 41-57.
- Wendt, B. (2014). *The allure of the selfie: instagram and the new self-portrait*. Institute of Network Cultures : Amsterdam.
- Young, K. (2004). Internet Addiction (A New Clinical Phenomenon and Its Consequences). *American Behavioral Scientist*, 48(4), pp. 402-415.